

UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALAGOAS
ESCOLA DE ENFERMAGEM
PROGRAMA DE PÓS GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM

JÉSSICA SOARES DOS ANJOS BARBOZA

**DESAFIOS ACADÊMICOS, SOFRIMENTO PSÍQUICO E ESTRATÉGIAS PARA
PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL DE PÓS-GRADUANDOS BRASILEIROS**

MACEIÓ
2024

JÉSSICA SOARES DOS ANJOS BARBOZA

**DESAFIOS ACADÊMICOS , SOFRIMENTO PSÍQUICO E ESTRATÉGIAS PARA
PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL DE PÓS-GRADUANDOS BRASILEIROS**

Dissertação de Mestrado apresentada ao Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Enfermagem, da Escola de Enfermagem, da Universidade Federal de Alagoas como requisito para a obtenção de grau de Mestre em Enfermagem.

Linha de pesquisa: Enfermagem, Vida, Saúde, Cuidado dos Grupos Humanos.

Orientação: Dra. Patrícia de Carvalho Nagliate.

Coorientação: Dra. Nayara Paula Fernandes Martins Molina.

MACEIÓ
2024

Catálogo na fonte
Universidade Federal de Alagoas
Biblioteca Central
Divisão de Tratamento Técnico

Bibliotecária: Gislaine da Silva Santos – CRB-4 – 1127

- B238d Barboza, Jéssica Soares dos Anjos.
Desafios acadêmicos, sofrimento psíquico e estratégias para promoção da saúde mental de Pós-graduandos brasileiros / Jéssica Soares dos Anjos Barboza. – 2024.
79 f.: il.
- Orientadora: Patrícia de Carvalho Nagliate.
Coorientadora: Nayara Paula Fernandes Martins Molina.
Dissertação (Mestrado em Enfermagem) - Universidade Federal de Alagoas. Escola de Enfermagem. Programa de Pós-graduação em Enfermagem, Maceió, 2024.
- Bibliografia: f. 63-71
Apêndices: f. 72- 75
Anexos: 76-79
1. Estudantes universitários – Saúde mental. 2. Educação da Pós-graduação – Saúde mental. 3. Adoecimento mental. 4. COVID 19 (Pandemia). I. Título.

CDU: 616.89-008.454:378

Folha de Aprovação

AUTOR: JÉSSICA SOARES DOS ANJOS BARBOZA

**DESAFIOS ACADÊMICOS, SOFRIMENTO PSÍQUICO E ESTRATÉGIAS PARA
PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL DE PÓS-GRADUANDOS BRASILEIROS**

Dissertação submetida à banca examinadora do
Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da
Universidade Federal de Alagoas e aprovada em 27
de fevereiro de 2024.

Documento assinado digitalmente
 **PATRICIA DE CARVALHO NAGLIATE**
Data: 11/03/2024 18:17:45-0300
Verifique em <https://validar.itl.gov.br>

Prof^ª Dra^a Patrícia de Carvalho Nagliate, UFAL/EENF (Orientadora)

Documento assinado digitalmente
 **NAYARA PAULA FERNANDES MARTINS MOLINA**
Data: 14/03/2024 09:15:22-0300
Verifique em <https://validar.itl.gov.br>

Prof^ª Dra^a Nayara Paula Fernandes Martins Molina, EERP/USP (Co-orientadora)

Banca Examinadora:

Documento assinado digitalmente
 **VANESSA DA SILVA CARVALHO VILA**
Data: 13/03/2024 14:24:04-0300
Verifique em <https://validar.itl.gov.br>

Prof^ª Dr^a Vanessa da Silva Carvalho Vila, PUC-Goiás (Examinador Externo)

Documento assinado digitalmente
 **VERONICA DE MEDEIROS ALVES**
Data: 12/03/2024 10:24:35-0300
Verifique em <https://validar.itl.gov.br>

Prof^ª Dr^a Verônica de Medeiros Alves, UFAL/EENF (Examinador Interno)

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho ao meu filho Rafael (in memoriam).

AGRADECIMENTOS

Ao meu pai, João Bosco, por sempre me mostrar a importância da responsabilidade e do trabalho, plantando em mim a semente da minha personalidade.

Ao meu esposo, Bergson, por sempre me incentivar e não medir esforços para minha realização pessoal e profissional.

Aos meus irmãos, Jennifer e Jonathan, e ao meu filho Miguel por serem combustível.

À minha orientadora, Prof^a Dr^a Patrícia Nagliate e coorientadora Nayara Molina, agradeço por me conduzirem na execução dessa pesquisa, respeitando o meu modo de ser pós-graduanda.

Às professoras Cícera Albuquerque, Vanessa Vila e Verônica Alves, pela atenção com o trabalho e pelas ricas contribuições.

À Universidade Federal de Alagoas (UFAL), à Escola de Enfermagem (EENF) e ao Programa de Pós-Graduação em Enfermagem (PPGENF), por me permitir alcançar mais este degrau.

À CAPES pelo financiamento da pesquisa.

À toda equipe de pesquisa, bolsistas e orientadoras, agradeço a oportunidade e partilha.

Aos pós-graduandos e coordenadores, participantes da pesquisa, pela disponibilidade e abertura para tratar de experiências tão íntimas e delicadas.

A todos que direta ou indiretamente fizeram parte dessa conquista, o meu muito obrigada.

“A tarefa não é tanto ver aquilo que ninguém viu, mas pensar o que ninguém ainda pensou sobre aquilo que todo mundo vê.”

Arthur Schopenhauer

RESUMO

Introdução: Estudos têm investigado as repercussões da pós-graduação *stricto sensu* na saúde mental dos discentes, impactada ainda mais no contexto da pandemia de COVID-19, esses profissionais que estudam e são pesquisadores em formação, se deparam com conflitos financeiros, competitividade, cobrança por produtividade e cumprimento de prazos. **Objetivo:** Compreender os desafios enfrentados por discentes de programas de pós-graduação *stricto sensu* brasileiros, as vivências de sofrimento psíquico, e as estratégias referidas para promoção da sua saúde mental. **Método:** Trata-se de um estudo descritivo-exploratório qualitativo, com a participação de 40 discentes de pós-graduação, cinco e coordenadores. Os dados foram coletados por meio de sete grupos focais realizados no período de fevereiro a junho de 2023, na modalidade *online*, utilizando a plataforma *Google Meet*®. A gravação dos grupos por meio da plataforma *OBS Studio*® e a transcrição por meio da plataforma *Transkriptor*®. Realizou-se a análise de conteúdo segundo os pressupostos de Bardin (2016). Foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto. **Resultados:** Participaram 40 pós-graduandos e cinco coordenadores ou vice-coordenadores de cursos de pós-graduação. Dentre os pós-graduandos 17 eram da região Sudeste, 13 da região Centro-Oeste, cinco da região Sul; quatro da região Nordeste e um da região Norte. Dos pós-graduandos, 27 eram do sexo feminino e 13 do sexo masculino. Além disso, 17 eram mestrandos, 18 eram doutorandos, um era mestre e quatro eram doutores. Com a análise dos dados emergiram três temas, a saber: Desafios acadêmicos vivenciados na pós-graduação *stricto sensu* e suas implicações para a formação; Sofrimento físico e psíquico de pós-graduandos e Estratégias propostas para promoção da saúde mental do pós-graduando. **Considerações Finais:** O estudo contribui para que os programas possam desenvolver estratégias de promoção da saúde mental mais direcionadas às necessidades do discente, contribuindo assim para seu bem-estar, realização e maior produtividade visando atingir os objetivos dos cursos de pós-graduação em que esses profissionais estão inseridos, sem que haja prejuízos físicos, mentais e sociais.

Descritores: Educação de Pós-Graduação; Saúde Mental; Pandemia; Promoção da Saúde

ABSTRACT

Introduction: Studies have investigated the repercussions of postgraduate studies on the mental health of students, further impacted in the context of the COVID-19 pandemic. These professionals who study and are researchers in training are faced with financial conflicts, competitiveness, billing for productivity and meeting deadlines. **Objective:** To understand the challenges faced by students in Brazilian stricto sensu postgraduate programs, their experiences of psychological suffering, and the strategies mentioned to promote their mental health. **Method:** This is a qualitative descriptive-exploratory study, with the participation of 40 postgraduate students, five and coordinators. Data were collected through seven focus groups held from February to June 2023, online, using the Google Meet® platform. Group recording using the OBS Studio® platform and transcription using the Transkriptor® platform. Content analysis was carried out according to the assumptions of Bardin (2016). It was approved by the Research Ethics Committee of the Ribeirão Preto School of Nursing. **Results:** 40 postgraduate students and five coordinators or vice-coordinators of postgraduate courses participated. Among the postgraduate students, 17 were from the Southeast region, 13 from the Central-West region, five from the South region; four from the Northeast region and one from the North region. Of the postgraduate students, 27 were female and 13 were male. Furthermore, 17 were master's students, 18 were doctoral students, one was a master's student and four were doctors. Three themes emerged from data analysis, namely: Academic challenges experienced in postgraduate studies and their implications for training; Physical and psychological suffering of postgraduate students and proposed strategies to promote the mental health of postgraduate students. **Final Considerations:** The study helps programs to develop mental health promotion strategies that are more targeted to the student's needs, thus contributing to their well-being, fulfillment and greater productivity in order to achieve the objectives of the postgraduate courses in which these professionals are included, without causing physical, mental and social harm.

Keywords: Postgraduate Education; Mental health; Pandemic; Health promotion

LISTA DE QUADROS E TABELAS

Quadro 1 - Quantidade de participantes por Grupo Focal. Alagoas, Maceió, 2024.....	25
Quadro 2 - Duração dos Grupo Focais em tempo/minutos e total em horas. Alagoas, Maceió, 2024.....	27
Quadro 3 – Caracterização referente ao programa de pós-graduação, estado e sexo dos pós-graduandos e coordenadores do Brasil participantes do estudo (N=45). Alagoas, Maceió, 2024.....	29
Quadro 4 - Temas e subtemas gerados a partir da análise dos dados da pesquisa referentes aos desafios acadêmicos e estratégias para promoção da saúde mental de pós-graduandos brasileiros. Alagoas, Maceió, 2024.....	32

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ANPG	Associação Nacional dos Pós-Graduandos
APG-UFSC	Associação de Pós-Graduandos da Universidade Federal de Santa Catarina
CAPA	Centro de Assessoria de Publicação Acadêmica
CAPES	Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Ensino Superior
CEP	Comitê de Ética em Pesquisa
CNS	Conselho Nacional de Saúde
CONEP	Comissão Nacional de Ética em Pesquisa
COVID-19	<i>Coronavirus Disease 2019</i>
EENF	Escola de Enfermagem
EUA	Estados Unidos da América
GF	Grupo Focal
IDHM	Índice de Desenvolvimento Humano Municipal
IES	Instituição de Ensino Superior
LDB	Lei de Diretrizes e Bases da Educação
MEC	Ministério da Educação
PNPG	Plano Nacional de Pós-Graduação
PPGENF	Programa de Pós-Graduação em Enfermagem
TEPT	Transtorno de estresse pós-traumático
TMC	Titulação Média de Cursos
TMC	Transtorno Mental Comum
UFAL	Universidade Federal de Alagoas
WHO	<i>World Health Organization</i>

SUMÁRIO

1 CONSIDERAÇÕES INICIAIS	11
1.1 Objetivo	13
1.1.1 Objetivo geral	13
2 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA	14
2.1 A trajetória da pós-graduação Stricto Sensu no Brasil	14
2.2 A realidade da pós-graduação do ponto de vista dos pós-graduandos	17
2.3 A discussão sobre saúde mental no meio acadêmico	19
2.4 A importância da promoção da saúde mental na pós-graduação.....	20
3 MÉTODO	23
3.1 Tipo de estudo	23
3.2 Cenário.....	23
3.3 Participantes.....	24
3.4 Recrutamento.....	24
3.5 Coleta de dados.....	25
3.6 Análise qualitativa	27
3.7 Aspectos éticos	28
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	29
4.1 Desafios acadêmicos vivenciados na pós-graduação stricto sensu e suas implicações para a formação	33
4.1.1 Colaboração versus Competitividade: nuances entre a solidão e a importância do suporte social	33
4.1.2 Dificuldades para redação e publicação científica	35
4.1.3 Compreensão das normas, direitos e deveres na pós-graduação	39
4.1.4 Relacionamento com o orientador.....	41
4.2 Sofrimento físico e psíquico de pós-graduandos.....	45
4.3 Estratégias propostas para promoção da saúde mental do pós-graduando.....	49
4.3.1 Autogerenciamento da saúde mental.....	49
4.3.2 Melhorias das estratégias comunicacionais e apoio institucional	51
4.3.3 Acesso ao apoio psicológico, estratégias de integração interdisciplinar e ajuda mútua	53
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	62
REFERÊNCIAS.....	64
APÊNDICE	73
ANEXOS.....	77

1 CONSIDERAÇÕES INICIAIS

O presente estudo tem como objeto os desafios enfrentados no contexto acadêmico por estudantes de pós-graduação, experiências de sofrimento psíquico, bem como estratégias para promoção da sua saúde mental. A motivação e interesse para estudar esse tema vem do entendimento de que os estudantes, nesse caso os pós-graduandos, devem estar em um ambiente saudável para que possam alcançar seu objetivo naquele espaço de ensino.

Trata-se de recorte de um estudo matricial intitulado “A saúde mental do pós-graduando brasileiro em tempos de pandemia: agravos e estratégia para promoção”, desenvolvido em todo território brasileiro com três etapas. A primeira etapa, de cunho quantitativo, avaliou variáveis sociodemográficas, econômicas, voltadas ao uso de psicofármacos, histórico de saúde e aspectos acadêmicos; além de rastreamento de transtorno mental comum (TMC), avaliação de risco de suicídio, identificação de problemas relacionados ao álcool e avaliação de qualidade de vida. A terceira etapa, posterior ao presente estudo, buscará desenvolver uma intervenção *online*.

Nos últimos anos, o sofrimento mental dos estudantes tem sido um tema cada vez mais discutido dentro e fora das instituições educacionais brasileiras, principalmente no âmbito do ensino de graduação. De modo menos acentuado, estudos têm investigado as repercussões da pós-graduação na saúde mental dos estudantes, que comprovadamente foi acrescida de desafios pela pandemia da COVID-19, deflagrada no Brasil no ano de 2020 (GAIOTTO et al., 2021; SCORSOLINI-COMIN et al., 2021).

O ensino de pós-graduação é aquele destinado aos indivíduos que possuem diploma de graduação. Ele está dividido em *Lato Sensu*, que compreende programas de especialização com duração mínima de 360 horas e *Stricto Sensu*, que engloba programas de mestrado e doutorado acadêmico e profissional. A pós-graduação *stricto sensu*, de natureza acadêmica e de pesquisa, tem objetivo essencialmente científico, sistematicamente organizada, visando desenvolver e aprofundar a formação adquirida no âmbito da graduação e conduzindo à obtenção de grau acadêmico (BRASIL, 2018; BRASIL, 1965).

Diante a complexidade do curso, mestrandos e doutorandos estão expostos a numerosos agentes estressores inerentes à sua formação, como a insegurança diante da carreira e do mercado de trabalho, visto que se tratam de profissionais que estudam e pesquisadores em formação, competitividade do meio acadêmico, cobrança por produtividade por meio da publicação de artigos e participação em eventos científicos, cumprimento de prazos muitas vezes considerados curtos, insatisfação com a distribuição da grade curricular e carga horária

das disciplinas e exigências acadêmicas maiores para bolsistas (GLATZ et al., 2022; SCORSOLINI-COMIN et al., 2021; SOUZA et al., 2016).

Ademais, além destes estressores, as dificuldades de conciliar as demandas acadêmicas com a vida pessoal também são ainda mais apontados durante a pandemia da COVID-19. Exemplos disso são os problemas de saúde decorrentes, em geral, de um estilo de vida sedentário, o adoecimento ou a morte de entes queridos, conflitos familiares, cuidados da mulher à casa e aos filhos, além de aspectos financeiros são preocupações comuns que podem influenciar tanto a saúde quanto o desempenho acadêmico dos pós-graduandos (SILVA;MARSICO, 2022; GLATZ et al., 2022, LIANG, 2021).

Deve-se levar em consideração que as atividades desenvolvidas pelos pós-graduandos, como a pesquisa e a escrita de sua dissertação ou tese, exigem um alto nível de concentração e envolvimento cognitivo e o estresse desencadeado por todos os fatores mencionados pode resultar em desfechos como transtornos mentais, risco para suicídio, automedicação e uso abusivo de álcool e outras drogas. A literatura nacional e internacional vem demonstrando aumento dos relatos de estresse, ansiedade e depressão entre pós-graduandos, com probabilidade de acometimento até seis vezes maior do que a população geral (EVANS et al., 2018; (BOLOTNYY et al., 2022; SILVA; MARSICO, 2022; GAIOTTO et al., 2021;GARCIA DA COSTA; NEBEL, 2018; FREITAS;SOUZA, 2018; SILVA, 2019; COSTA et al., 2022).

Diante disso, entende-se que reconhecer as necessidades e identificar as especificidades desse público para que intervenções sejam planejadas adequadamente é primordial para promover o bem-estar dos pós-graduandos e questiona-se o papel dos gestores, decisores políticos, programas e Universidades a fim de problematizar este cenário, as condições de estudo, trabalho e permanência do estudante na universidade ao longo da pós-graduação, a fim de garantir a promoção da sua saúde mental (EVANS et al., 2018; PRADO; FREITAS, 2022; GAIOTTO et al., 2021).

Estudos apontam que a estabilidade emocional e o suporte social podem atuar como fatores protetores para impedir o risco de transtornos mentais e suicídio no contexto da pós-graduação. Desse modo, entendendo que é impossível remover todos os fatores estressores da vida dos pós-graduandos, urge cada vez mais a compreensão de suas necessidades para que os programas procurem incorporar recursos e apoio adequados que ajudarão a minimizar o desgaste e a promover seu bem-estar e autorrealização (RODRIGUES et al., 2022; VOLKERT et al., 2018).

Considerando a importância da pós-graduação para o desenvolvimento tecnológico e científico de um país e que o sofrimento mental impacta diretamente na vida acadêmica e

pessoal do discente, inclusive na sua produtividade e taxas de interrupção (prorrogação de curso e trancamento de matrícula) do curso e de evasão, levanta-se a seguinte questão de pesquisa: *Quais são os desafios enfrentados por discentes de pós-graduação stricto sensu brasileiros, as vivências de sofrimento psíquico e as estratégias referidas para promoção da saúde mental?*

1.1 Objetivo

1.1.1 Objetivo geral

Compreender os desafios enfrentados por discentes de pós-graduação *stricto sensu* brasileiros, as vivências de sofrimento psíquico e as estratégias referidas para promoção da saúde mental.

2 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

2.1 A trajetória da pós-graduação *Stricto Sensu* no Brasil

Em 1965, por meio do Parecer 977/65, documento que também ficou conhecido pelo nome do seu relator, Newton Sucupira, o Ministério da Educação reconheceu e regulamentou a pós-graduação no Brasil, instituindo o formato básico e subdividindo a formação nos níveis de mestrado e doutorado. Deste momento em diante, a pós-graduação se caracterizou como um novo nível de formação no Brasil (CABRAL et al., 2020; HOSTINS, 2006; IVASHITA;VIEIRA, 2017).

Este parecer foi emitido para atender à solicitação do então ministro da Educação, Moniz Aragão, para que o Ministério da Educação interpretasse o art. 69 da Lei de Diretrizes e Bases da Educação (LDB) de 1961, como transcrito a seguir:

Art. 69. Nos estabelecimentos de ensino superior podem ser ministrados os seguintes cursos:

- a) de graduação, abertos à matrícula de candidatos que hajam concluído o ciclo colegial ou equivalente, e obtido classificação em concurso de habilitação;
- b) de pós-graduação, abertos a matrícula de candidatos que hajam concluído o curso de graduação e obtido o respectivo diploma;
- c) de especialização, aperfeiçoamento e extensão, ou quaisquer outros, a juízo do respectivo instituto de ensino abertos a candidatos com o preparo e os requisitos que vierem a ser exigidos.

O parecer discorria sobre como a pós-graduação se fazia necessária como consequência natural do progresso do avanço no conhecimento em todos os setores, tornando impossível proporcionar treinamento completo e adequado para muitas carreiras nos limites dos cursos de graduação. Assim, o objetivo se concretiza no desenvolvimento da ciência e da cultura em geral, o treinamento de pesquisadores e profissionais de alto nível (BRASIL, 1965; HOSTINS, 2006).

Concebida a pós-graduação, e reconhecida sua fundamental importância para a formação universitária, tornou-se necessário distinguir as expressões *stricto sensu* e *lato sensu* para diferenciar os programas de mestrado e doutorado dos cursos de especialização. A pós-graduação *stricto sensu* é de natureza acadêmica e de pesquisa e tem objetivo essencialmente científico, sistematicamente organizada, visando desenvolver e aprofundar a formação adquirida no âmbito da graduação e conduzindo à obtenção de grau acadêmico. Já a pós-graduação *lato sensu*, que é a especialização, via de regra, tem sentido eminentemente prático-profissional (BRASIL, 1965; CABRAL et al., 2020).

Este parecer discorria também sobre as características dos cursos, estabelecendo, naquele momento, que com base na experiência estrangeira, haveria dois níveis de pós-graduação, sendo elas mestrado e doutorado, e seria determinado o período mínimo para conclusão do curso, de um ano para o mestrado e dois para o doutorado. O programa de estudos foi pensado para compreender um elenco variado de matérias a fim de que o aluno pudesse ser orientado pelo “diretor de estudos”, como era definido (BRASIL, 1965).

A partir disso as disciplinas cursadas passaram a ser associadas ao número de créditos, tendo o Ministério da Educação naquele momento como exemplo o curso de mestrado mantido pelo Instituto de Química da Universidade do Brasil, que requeria dos pós-graduandos um mínimo de 30 créditos, correspondendo cada crédito a 17 horas de aulas teóricas (BRASIL, 1965).

Desde este parecer houve também o entendimento de que o curso de pós-graduação seria dividido em duas fases. Na primeira o estudante se dedicaria às aulas e seminários, nos quais seria avaliado seu desempenho. No segundo momento haveria maior dedicação e aprofundamento a um tópico especial, preparando a dissertação ou tese que indicaria o resultado de sua pesquisa (BRASIL, 1965).

O Parecer 977/65 definiu ainda características preservadas atualmente, como a necessidade do discente se submeter a provas que avaliassem sua capacidade de leitura em línguas estrangeiras e a delegação de tarefas docentes aos doutorandos, sem que isso prejudicasse seu tempo dedicado à pesquisa. Havia ainda o aconselhamento de que os cursos de pós-graduação fossem realizados em regime de tempo integral.

Na década de 1970 houveram muitos avanços neste campo, a exemplo do desenvolvimento de centenas de cursos de pós-graduação no país, o início do debate e a criação de pró-reitorias de pós-graduação - apoiadas pela Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), que foi instituída desde 1951, apesar do pouco incentivo até a regulamentação da pós no Brasil em 1965 - , criação do doutorado-sanduíche e concepção do primeiro esboço do processo de avaliação dos programas de pós-graduação no Brasil (CABRAL et al., 2020; HOSTINS, 2006; IVASHITA; VIEIRA, 2017).

No que se refere à avaliação dos programas de pós-graduação no Brasil, considerando sua crescente expansão, tornou-se necessário estabelecer critérios nacionais para assegurar a qualidade dos cursos. Desse modo, fixaram-se indicadores mínimos que se referiam à qualificação do corpo docente, produção científica, créditos e avaliação das dissertações produzidas. Em 1976 implantou-se uma escala conceitual alfabética para avaliar os cursos, de

“A” sendo os cursos melhores qualificados até “E”, considerados os cursos com mais déficits. Mais adiante a escala alfabética foi substituída por escala numérica (CABRAL et al., 2020).

Avançando na série histórica, outro marco foi a criação do Plano Nacional de Pós-Graduação (PNPG) sob responsabilidade da CAPES. Este documento buscava direcionar quanto às metas da pós-graduação no Brasil por um período, considerando a realidade do país. O primeiro plano, que contemplava o período de 1975 a 1979, buscava institucionalizar a pós-graduação como atividade regular e financiada de forma estável nas universidades, racionalizando a utilização dos recursos, elevando os padrões de desempenho e buscando sua expansão, de forma ordenada e equilibrada entre as regiões brasileiras (CABRAL et al., 2020).

O segundo PNPG, executado entre os anos 1982 a 1985, enfocou ainda mais na qualidade dos programas, por meio do sistema de avaliação mencionado anteriormente. O terceiro plano, executado de 1986 a 1989 tinha objetivo de garantir a independência econômica, científica e tecnológica para o Brasil, considerando o contexto político em que o país se encontrava (CABRAL et al., 2020).

Retomou-se apenas em 2004, a criação de um novo plano de pós-graduação. O quinto PNPG foi desenvolvido no período entre 2005 e 2010, em um período em que a educação no país já ganhava outros olhares, considerando a necessidade de atendimento às demandas sociais e formulação de políticas públicas equitativas. O sexto PNPG, desenvolvido entre 2011 e 2020 deu ênfase ao combate às assimetrias relacionadas à distribuição da pós-graduação no território nacional, à necessidade da melhoria da qualidade da educação básica, e à internacionalização, cooperação e financiamento de pesquisas e de programas de pós-graduação (CABRAL et al., 2020; CAPES, 2010; IVASHITA;VIEIRA, 2017).

Atualmente, está sendo discutido o plano a ser desenvolvido entre 2021 e 2030, e é iminente a necessidade de que se incorpore à discussão do plano questões como formas e condições de permanência de estudantes, o debate sobre a profissionalização da pós-graduação e os direitos do estudante nesse sentido, o equilíbrio demográfico regional, bem como a promoção da saúde mental no contexto acadêmico (GUTIERREZ, 2023).

2.2 A realidade da pós-graduação do ponto de vista dos pós-graduandos

Respondido o questionamento, do ponto de vista institucional do porquê formar mestres e doutores na seção anterior, nesta seção surge o questionamento do ponto de vista pessoal, de

por que nós nos formamos como mestres e doutores e como é este percurso até o alcance do diploma? Responder a esta questão traz ao debate algumas nuances vividas pelos estudantes.

Formar mestres e doutores nos cursos de pós-graduação envolve uma complexidade de situações, fatores e circunstâncias, externos à grade curricular do curso que, muitas vezes, são pouco considerados quando se fala do sistema da pós-graduação. As condições do trabalho realizado, as relações e processos, as dificuldades, necessidades e avanços, são todos aspectos importantes relacionados ao formar-se doutor e mestre, do ponto de vista do pós-graduando (FREITAS;SOUZA,2018).

Diante a estruturação dos cursos de pós-graduação ao longo dos anos e da intensificação dos critérios de avaliação pela CAPES, os estudos apontam um tripé de percalços a serem discutidos, sendo eles a distribuição de bolsas, os prazos a que os discentes estão submetidos e as relações interpessoais, especialmente a relação com o orientador (GARCIA DA COSTA; NEBEL, 2018; FREITAS;SOUZA, 2018; SILVA, 2019).

A Portaria nº 40, de 6 de março de 2023, que dispõe sobre os critérios para distribuição de bolsas pela CAPES, versa que a concessão do benefício leva em conta a nota obtida na Avaliação Quadrienal da CAPES, o nível do curso, mestrado ou doutorado, e a ponderação do Índice de Desenvolvimento Humano Municipal (IDHM) e a Titulação Média de Cursos (TMC).

Deve ser levado em consideração, ainda, que os bolsistas de pós-graduação vivenciam instabilidade financeira:

Os bolsistas não têm direito a férias, 13º salário, auxílio-doença, e a nenhum outro tipo de direito trabalhista. O tempo em que o estudante permanece como bolsista também não conta para fins de aposentadoria. Além disso, as principais agências de fomento à pesquisa do país exigem dedicação exclusiva dos bolsistas, de modo que eles não podem assumir outras atividades profissionais remuneradas. Assim, para muitos deles, o valor da bolsa é a única fonte de renda que cobre despesas como aluguel, alimentação, medicamentos, luz, água, telefone, internet etc (GARCIA DA COSTA; NEBEL, 2018, p. 12).

Ademais, os pós-graduandos bolsistas sentem-se inseguros diante a instabilidade política, com medo de perder a bolsa, situação que já ocorreu em anos anteriores. Em 2023 houve reajuste nos valores das bolsas, principal pauta reivindicada pela Associação Nacional dos Pós-Graduandos (ANPG) a alguns anos. Para os bolsistas de mestrado e doutorado, o percentual alcançou 40% e, para os pós-doutorandos, 27%. Assim, mestrandos que recebiam R\$1.500 passaram para R\$2.100, e doutorandos, de R\$2.200 para R\$3.100. No caso do pós-doutorado, o benefício foi de R\$4.100 para R\$5.200. O aumento atendeu 178 mil bolsistas da CAPES (COSTA;NEBEL, 2018; BRASIL, 2023).

A expansão acentuada da quantidade de mestres e doutores parece não estar alinhada ao ritmo de crescimento da capacidade de absorção do próprio mercado, inibindo a independência financeira dos acadêmicos causando incerteza quanto aos planos para médio e longo prazo. Deve-se considerar também que os estudantes possam encarar a continuidade dos estudos dentro da Universidade - graduação-mestrado-doutorado-pós-doutorado como um meio de sustento, por meio de incentivo com bolsas (KUENGA, 2021; SILVA, 2019).

Ainda acerca do financiamento, em revisão de escopo realizada por Mudzi et al. (2023) foram identificados oito estudos, realizados na Nigéria, Egito e África do Sul, que citavam o financiamento como um dos fatores que influenciavam no progresso e conclusão da pós-graduação.

Em estudo realizado por Pereira et al. (2021), com 619 estudantes de Mestrado e Doutorado regularmente matriculados em cursos de pós-graduação em Contabilidade do Brasil, foi verificado que 11% dos mestrandos em Contabilidade ingressaram no curso visando aumento na remuneração e 7% para alcançar maior empregabilidade.

Ainda, estudantes de pós-graduação *stricto sensu* lidam com a crescente pressão e competição no que tange ao desempenho na produção de artigos científicos que, em muitos casos, são atividades obrigatórias para os bolsistas. Em estudo comparativo entre a pós-graduação da Austrália e Indonésia verificou-se que a conclusão de programas de mestrado e doutorado na Indonésia tem como requisito obrigatório publicações, mas isso não é um requisito na Austrália (MCKENNA et al., 2023).

Os conhecimentos insuficientes para redação e metodologia científica também parecem ser um grande entrave na pós-graduação, visto que as publicações possuem caráter obrigatório. Estudo realizado na África do Sul por ROETS;BOTMA (2012) indicou que 80% dos estudantes de pós-graduação entrevistados tinham competências de escrita deficientes e 68% não conseguiam cumprir os prazos.

Além desses fatores, também são estressores ligados diretamente a pós-graduação: a distribuição da carga-horária, exigências fora da sua concentração acadêmica, pressão nos dias próximos à qualificação e defesa, insatisfação nas relações com o corpo docente e orientadores (VOLKERT et al., 2018; OLIVEIRA, 2019; GARCIA DA COSTA, NEBEL, 2018; GLATZ et al., 2022; SILVA;MARSICO, 2022).

Portanto, torna-se necessário provocar instituições e programas de pós-graduação e seus representantes a voltarem a atenção para as modificações de perfil dos estudantes da atualidade, refletindo sobre novas formas de ensino-aprendizagem e de fazer ciência que afetem de forma positiva a formação e a produtividade do discente (OLIVEIRA, 2019).

2.3 A discussão sobre saúde mental no meio acadêmico

Considerando os percalços enfrentados pelos pós-graduandos, aliados ao fato de que os estudantes são seres humanos, racionais e emocionais, e que existem diversos outros fatores externos que coexistem à pós graduação nestes dois a quatro anos de curso, a exemplo da família, emprego, maternidade, finanças, dentre outros, há de se considerar que os sentimentos de frustração e sobrecarga, podem vir a se tornar patogênicos, influenciando na saúde mental e no desempenho dos discentes (GARCIA DA COSTA; NEBEL, 2018; FREITAS;SOUZA, 2018; SILVA, 2019).

A literatura científica aponta para uma crescente preocupação com a saúde mental dos estudantes universitários, graduandos e pós-graduandos, devendo-se avaliar cuidadosamente as distinções dos contextos vividos por estes dois grupos, mostrando um aumento na prevalência do sofrimento emocional de pós-graduandos nos últimos anos (GARCIA DA COSTA; NEBEL, 2018; FREITAS;SOUZA, 2018; SILVA, 2019; COSTA et al., 2022).

Cerca de um terço dos estudantes de pós-graduação têm o risco de evoluir para um transtorno mental, e essa projeção vem crescendo juntamente com os estudos sobre a predominância de problemas mentais na academia, o que torna sua discussão relevante ou de extrema relevância (PAIN, 2017).

Diante disso, surge a necessidade de discutir sobre os TMC nesse contexto. O sofrimento mental é tratado como sinônimo de TMC, que se trata de um transtorno mental não psicótico caracterizado por um conjunto de sintomas depressivos, estados de ansiedade, irritabilidade, fadiga, insônia, sonolência, dificuldade de memória e concentração e queixas somáticas como tremores, cefaléia e má digestão. Embora esses sintomas estejam presentes a ponto de comprometer as atividades do pós-graduando, impactando a sua capacidade produtiva e de desempenho, eles não preenchem critérios suficientes para diagnósticos formais (MIRANDA et al., 2021; ABREU et al., 2021; ALMEIDA, 2019).

Em estudo realizado com doutorandos dos Estados Unidos, 24,8% dos participantes apresentaram sinais moderados ou graves de depressão ou ansiedade (BOLOTNYY et al., 2022). Os resultados de Pinzón et al. (2020) também indicaram níveis moderados de depressão, ansiedade e estresse entre os pós-graduandos entrevistados.

Ademais, os TMC e seus sintomas associados podem repercutir em quadro mais graves, como o risco de suicídio entre os pós-graduandos. No estudo de Abreu et al. (2021) realizado com 565 pós-graduandos, estimou-se risco de suicídio em 40,18%. Nas variáveis relacionadas à saúde, foram identificados sintomas de ansiedade, depressão, estresse e uso de psicofármacos

durante a pós-graduação com ou sem prescrição médica. Variáveis relacionadas ao relacionamento interpessoal, não ter um trabalho inspirador e a preocupação financeira, também obtiveram significância estatística.

O estudo de Kogien et al. (2022) corrobora com estes resultados ao concluir que os fatores de risco associados ao comportamento suicida em pós-graduandos estão relacionados aos sintomas psicopatológicos, dentre eles depressão, ansiedade e transtorno de estresse pós-traumático (TEPT); uso de álcool, automedicação e uso de psicofármacos, emoções negativas, além de maior associação com o sexo feminino.

A preocupação com o risco de suicídio na pós-graduando também se estende ao âmbito internacional. Estudo realizado nos Estados Unidos da América (EUA) identificou que 7,3% da amostra relatou pensamentos suicidas, 2,3% relataram ter planos de suicídio e 1,7% se machucaram nas últimas 2 semanas; enquanto 9,9% já fizeram uma tentativa de suicídio durante a vida (GARCIA-WILLIAMS, 2014).

Diante dessas demandas é iminente que os Programas de Pós-Graduação busquem oferecer algum tipo de apoio psicológico para estes estudantes. Em um estudo realizado com 139 pós-graduandos do Amapá, região Norte do Brasil, 20,1% revelaram que tiveram a necessidade de buscar apoio psicológico ocasionado por dificuldades dentro do programa. Ao buscar por apoio, Oliveira (2019) afirma que discentes de graduação, técnicos administrativos e docentes têm esse serviço estruturado, porém a Pós-Graduação não é beneficiada da mesma forma.

2.4 A importância da promoção da saúde mental na pós-graduação

Considerando o contexto em que estão inseridos, as dificuldades já reconhecidas e o potencial de influenciar a saúde mental, se faz necessário pensar em estratégias capazes de promover, proteger e recuperar a saúde mental dos pós-graduandos do país, visto que a partir do entendimento da *World Health Organization* (WHO, 2013) a saúde deve ser entendida como o bem-estar físico, mental e social.

No contexto da promoção da saúde, se faz necessária uma combinação de estratégias, que envolvem o Estado, a comunidade, os indivíduos, o sistema de saúde e as parcerias intersetoriais, em uma responsabilização múltipla, para tratar do tema em questão, ou seja, a promoção da saúde mental dos pós-graduandos. Essas estratégias devem visar a ampliação do nível de bem-estar e de autorrealização do estudante (COSTA et al., 2022; PANACIONI et al., 2012).

Nesse sentido, torna-se relevante levar em consideração que os sentimentos desempenham um papel significativo no bem-estar psicológico dos estudantes, afetando diretamente todos os aspectos da sua vida acadêmica, incluindo atenção, concentração, envolvimento e persistência nas atividades de aprendizagem, o que se correlaciona positivamente com o desempenho acadêmico (CAMACHO-ZUNIGA et al., 2021).

Exemplos citados pela literatura incluem a criação de unidades de atendimento psicológico especializado com profissionais da saúde (psiquiatras, psicólogos) aos mestrandos e doutorandos e a promoção de eventos acadêmicos que realizem o debate sobre o tema (GARCIA DA COSTA; NEBEL, 2018).

Buscando avaliar a relação entre o sedentarismo e maiores situações de saúde mental entre pós-graduandos chineses foi realizada no estudo de Li et al., (2023) ação de educação em saúde *online* conduzida por meio de palestras sobre recomendações e dicas para formular planos de exercícios pessoais e materiais educativos sobre a importância da saúde esportiva e diretrizes sobre promoção da atividade física e redução do comportamento sedentário.

Ainda neste estudo, os participantes, além da educação em saúde *online*, faziam uso de aplicativo que possuía suporte social, no qual havia possibilidade de troca de mensagens via chat com outros participantes, mensagens de apoio à participação de outros participantes na e compartilhamento de informações relevantes sobre exercícios, tornando-se desse modo, uma estratégia para promoção da atividade física e, conseqüentemente da saúde mental dos pós-graduandos (LI et al., 2023).

Outros estudos corroboram com a avaliação positiva de estratégias de escuta e apoio social, tornando-se ações potenciais para promoção da saúde mental dos pós-graduandos, aliviando sintomas de ansiedade, depressão e estresse. O diálogo com alguém de confiança e o apoio familiar têm se mostrado como ferramentas úteis na persistência do discente em continuar seu curso (VOLKERT et al., 2018; OLIVEIRA, 2019).

Buscando entender a correlação entre autocuidado e sofrimento mental, Almeida (2019) conclui que estratégias de autocuidado passíveis de serem incorporados aos serviços são desenvolver uma perspectiva otimista; identificar hábitos e crenças ineficazes; esquematizar metas; ter atividades de lazer; dieta nutritiva e atividade física contribuindo para a promoção da saúde mental, atuando como fatores de proteção.

Considera-se que é impossível remover todos os fatores estressores da vida dos estudantes durante a pós-graduação. Porém uma melhor compreensão de suas necessidades oferece potencial para os programas procurarem incorporar recursos e apoio adequados que

ajudarão a minimizar o desgaste e a promover seu bem-estar e autorrealização (RODRIGUES et al., 2022; VOLKERT et al., 2018).

3 MÉTODO

3.1 Tipo de estudo

Trata-se de um estudo descritivo-exploratório qualitativo. As pesquisas exploratórias cuidam de investigar um problema fornecendo informações para uma investigação mais precisa, contribuindo para o esclarecimento de conceitos ou ideias. Já os estudos descritivos fornecem informações adicionais sobre o tema pesquisado, descrevendo as características de determinadas populações ou fenômenos, associando-se de forma eficaz à pesquisa exploratória (CORDEIRO et al., 2023).

A escolha da abordagem qualitativa se deu pela sua capacidade de gerar conhecimento sobre importantes significados do objeto em estudo, com o intuito de compreender as coisas em seus cenários naturais, tentando entender os fenômenos em termos dos significados que as pessoas a eles conferem. Esse tipo de abordagem é realizada a partir da observação de menos participantes, podendo utilizar técnicas como entrevistas e grupos focais (AUGUSTO et al., 2013; CORDEIRO et al., 2023).

3.2 Cenário

O estudo foi desenvolvido considerando-se todos os programas de pós-graduação *stricto sensu* brasileiros vigentes em todas as áreas do conhecimento. Em 2022, segundo dados do Geocapes, o Brasil possui 4.592 Programas de Pós-Graduação, entre esses 914 localizados no estado de São Paulo e apenas 10 programas no estado do Amapá (CAPES, 2023). Quanto ao total de discentes matriculados, 142.697 estavam no mestrado acadêmico, 131.232 no doutorado acadêmico, 49.552 no mestrado profissional e 1.830 no doutorado profissional (CAPES, 2023).

Quanto à distribuição dos discentes por grande área, a maior proporção está vinculada à área das ciências humanas, com 34.136 mestrandos e 28.479 doutorandos, seguido das áreas de ciências sociais aplicadas; ciências da saúde; multidisciplinar; engenharias; ciências exatas e da terra; ciências agrárias; linguística, letras e artes e, por fim, ciências biológicas (CAPES, 2023).

Em relação à distribuição de bolsas de pós-graduação, estão ofertadas 50.699 bolsas de doutorado, 44.019 bolsas de mestrado e 3.542 bolsas de pós-doutorado. Destas, 58,9% estão ofertadas para Instituições de Ensino Superior (IES) de nível federal. A CAPES também possui bolsistas de pós-graduação no exterior, sendo o maior quantitativo destinado ao doutorado

sanduíche, sendo 1.646 bolsas, estando o maior quantitativo destes bolsistas nos (EUA) (CAPES, 2023).

3.3 Participantes

Foram convidados para participar do estudo todos os discentes matriculados e titulados até dezembro de 2022 e que participaram da primeira etapa do estudo matricial “A saúde mental do pós-graduando brasileiro em tempos de pandemia: agravos e estratégia para promoção” e cinco coordenadores de cursos de pós-graduação brasileiros.

Os critérios para inclusão nesta etapa qualitativa foram: 1. Estudantes ingressantes e regularmente matriculados em programas de pós-graduação *stricto sensu* em nível de mestrado e doutorado acadêmico e profissional a partir do ano de 2020; 2. Estudantes titulados até dezembro de 2022. Nesta etapa também foram convidados a participar do estudo todos os coordenadores e vice-coordenadores dos programas de pós-graduação *stricto-sensu* brasileiros independentemente do tempo de experiência. Foram excluídos pós-graduandos e coordenadores que estivessem de licença médica ou férias no período de coleta de dados.

3.4 Recrutamento

O processo de recrutamento ocorre em etapas. Inicialmente foram contatados por e-mail todos os discentes que participaram da primeira etapa do estudo matricial, assim como todos os coordenadores dos respectivos programas. Foi enviado por e-mail um formulário *online* para inscrição em data e horário que mais se adequasse à disponibilidade dos participantes. Os emails dos Programas de Pós-Graduação do Brasil foram coletados por meio de sites institucionais, foi definida uma data e horário e enviado o convite.

Para cada um dos grupos foram disponibilizadas 20 vagas. Essas estratégias seguiram a recomendação de Trad (2009), no qual também foi necessário convidar um número de participantes superior ao limite desejado ao considerar que participantes que confirmam presença no dia e horário marcados podem ausentar-se, não existindo garantia de presença dos convidados. Nesse sentido, mediante o processo de consentimento informado e confirmação da participação, foram organizados seis grupos focais com discentes e um com coordenadores conforme descrito no Quadro 1.

Quadro 1 - Quantidade de participantes por Grupo Focal. Alagoas, Maceió, 2024.

Nº do grupo	Quantidade de Participantes
Grupo Focal 1	4
Grupo Focal 2	10
Grupo Focal 3	6
Grupo Focal 4	5
Grupo Focal 5	7
Grupo Focal 6	8
Grupo Focal 7 (com Coordenadores)	5

Fonte: Dados da pesquisa, 2024.

3.5 Coleta de dados

Os dados foram coletados por meio de grupos focais (GF). Esta técnica, derivada das entrevistas grupais, coleta informações por meio das interações grupais. Esta técnica cria um espaço de discussão e de troca de experiências em torno de determinada temática, estimulando o debate entre os participantes, permitindo que os temas abordados sejam mais problematizados do que em uma situação de entrevista individual (TRAD, 2009; BACKES et al., 2011).

Gondim (2003); Backes et al. (2011) discorrem sobre aspectos do planejamento para realização de um grupo focal, sendo importante considerar a composição dos grupos, se formado por pessoas conhecidas ou desconhecidas, devendo-se levar em conta que pessoas conhecidas podem ter “acordos implícitos sobre o que deve e o que não deve ser dito”, porém que os convidados tenham ao menos uma característica importante em comum. Os autores destacaram a importância de existir um roteiro, assegurando o foco no tema proposto, porém existindo flexibilidade por parte do moderador, pois cada grupo focal tenderá a apresentar uma dinâmica distinta.

No que se refere ao tamanho dos grupos focais, este pode variar de quatro a 15 pessoas, sendo uma média ideal o quantitativo de dez pessoas, sendo importante não realizar grupos muito grandes para que todos tenham a oportunidade de participar e expressar suas opiniões. Experiências de grupos focais com 16 pessoas não foram bem-sucedidas por este motivo, tornando-se difícil a condução das discussões (BACKES et al., 2011; GONDIM, 2003; TRAD, 2009).

A quantidade de grupos focais realizados em uma pesquisa varia de acordo com seus objetivos, sendo importante realizar ao menos dois, porém quando os grupos já não apresentam informações novas, tornam-se repetitivos e previsíveis, ocorrendo a “saturação” do tema, entende-se que o objetivo foi alcançado (BACKES et al., 2011; GONDIM, 2003; TRAD, 2009).

Após aceite dos discentes e coordenadores foi enviado email com o *link* de acesso a sala do *Google Meet*, data e horário do grupo focal, que já haviam sido previamente acordados. Os grupos ocorreram de fevereiro a julho de 2023 e foram gravados por meio da plataforma *OBS Studio*.

Os grupos foram conduzidos pela pesquisadora da presente proposta e possuíram como questão norteadora inicial: “O que você tem dúvidas, precisa ou gostaria de aprender para promoção da sua saúde mental?”. Para os coordenadores a questão foi adaptada para “O que vocês acreditam que os pós-graduandos têm dúvidas, precisam ou gostariam de aprender para promoção da sua saúde mental?”. Estas questões foram adotadas pois o objetivo inicial do estudo era identificar as necessidades de aprendizagem dos estudantes para promoção da sua saúde mental, porém os grupos focais resultaram em discussões mais abrangentes.

Outras perguntas foram realizadas para os pós-graduandos, conforme disposto no Apêndice A, de acordo com o desenvolvimento do grupo, sendo elas: “Pensando em seu percurso na pós-graduação, quais aspectos vocês acreditam que tenham contribuído ou que possam contribuir para prejuízos à saúde mental dos alunos?”. Além de “Quais estratégias vocês acreditam que poderiam ser adotadas para promoção da saúde mental dos pós-graduandos?”.

Ao início dos grupos focais foi informado aos participantes que seria mantida a confidencialidade de identidade. O anonimato dos participantes foi mantido com a substituição dos nomes por siglas que indicam se o participante é mestrando (M), doutorando (D), mestre (Me), doutor (DR) ou coordenador (C) e a qual grupo focal fez parte, sendo grupo focal 1 (G1) e assim por diante. Isso deu origem a identificação em códigos dos participantes.

O tempo de duração dos grupos foi em torno de 60 minutos, conforme Quadro 2, totalizando um *corpus* para análise de 07h09min de gravações. As gravações dos grupos focais foram transcritas por meio da plataforma *Transkriptor* e, posteriormente, revisadas para correção de possíveis erros. A gravação do grupo foi compartilhada apenas com os orientadores da pesquisa. A transcrição dos grupos foi armazenada em nuvem virtual de posse por senha apenas das pesquisadoras.

Quadro 2 - Duração dos Grupo Focais em tempo/minutos e total em horas. Alagoas, Maceió, 2024.

Nº do grupo	Tempo/Minutos
Grupo Focal 1	55:29
Grupo Focal 2	82:08
Grupo Focal 3	65:45
Grupo Focal 4	51:10
Grupo Focal 5	54:37
Grupo Focal 6	46:46
Grupo Focal 7 (com Coordenadores)	73:04
Tempo Total em Horas	07h09min

Fonte: Dados da pesquisa, 2024.

3.6 Análise qualitativa

Os dados qualitativos foram analisados segundo os pressupostos da análise de conteúdo, na modalidade temática, proposta por Laurence Bardin. Segundo Bardin (2016, p.15), a análise de conteúdo consiste em “um conjunto de instrumentos metodológicos cada vez mais sutis em constante aperfeiçoamento, que se aplicam a ‘discursos’ (conteúdos e continentes) extremamente diversificados”.

A análise de conteúdo compreende três etapas: 1) pré-análise, 2) exploração do material e 3) tratamento dos resultados, inferência e interpretação. Na fase de pré-análise deve ser realizada uma leitura integral e flutuante dos dados empíricos. Compreende a fase de organização, na qual todos os dados coletados para o estudo devem ser considerados. Envolve, ainda, a formulação de hipóteses e objetivos e a síntese de indicadores para fundamentação da interpretação final (BARDIN, 2016; BATISTA et al., 2021). Considerando esta etapa, para o presente estudo, foi feita a impressão de todas as transcrições dos grupos focais e realizada sua leitura exaustiva.

Na fase de exploração do material são elaboradas codificações com base nos objetivos da pesquisa e no referencial teórico. O rótulo do código é uma palavra ou frase que sintetiza a ideia principal contida em um conjunto de citações semelhantes. É a aplicação sistemática das decisões tomadas, podendo-se realizar desmembramentos e enumerações, cada unidade de registro pode ser uma palavra ou um tema, por exemplo. Esse processo de categorização reduz

a quantidade de dados, apresentando a síntese do conhecimento (BARDIN, 2016; BATISTA et al., 2021). Nesta segunda etapa da análise, foram utilizados marca-textos de diferentes cores para desmembrar o texto, realizando a interligação dos temas que se repetiam em cada encontro.

Na fase de tratamento dos resultados, inferência e interpretação, os dados codificados foram examinados de acordo com os objetivos da pesquisa, ao passo que a pesquisa se desdobra e possibilitou a identificação dos temas e subtemas (BARDIN, 2016; BATISTA et al., 2021).

3.7 Aspectos éticos

O estudo foi desenvolvido após aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo, sob o parecer número 5.384.965, seguindo as recomendações da Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS), como também as recomendações do Ofício Circular número 02/2021 da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP) referente aos procedimentos em pesquisa com qualquer etapa em ambiente virtual. Os participantes que aceitaram participar da pesquisa, assinaram Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) *online* (ANEXO A).

Se durante a realização do grupo, o participante sentisse algum desconforto emocional, poderia pedir para se retirar a qualquer momento conforme sua vontade e sem sofrer qualquer tipo de prejuízo.

Destaca-se, também, os riscos característicos do ambiente virtual, em função das limitações das tecnologias utilizadas, que impõem aos pesquisadores limitações para assegurar total confidencialidade e potencial risco de sua violação. Desse modo, foram adotadas medidas visando a segurança dos dados virtuais, como a criação e o compartilhamento do link de acesso à sala virtual de realização do grupo, via e-mail, exclusivamente para os participantes do grupo, por meio de email institucional. A gravação do grupo foi compartilhada apenas com os orientadores da pesquisa. A transcrição dos grupos foi armazenada em nuvem virtual de posse por senha apenas das pesquisadoras.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram 40 pós-graduandos e cinco coordenadores de programas de pós-graduação, conforme o Quadro 3. Cabe destacar o caráter interdisciplinar dos grupos realizados com pós-graduandos.

Quadro 3 – Caracterização referente ao programa de pós-graduação, estado e sexo dos pós-graduandos e coordenadores do Brasil participantes do estudo (N=45). Alagoas, Maceió, 2024.

Nº do grupo	Código	Programa de Pós-Graduação	Estado	Sexo
01	D1G1	Doutorando em Design	Rio de Janeiro	Masculino
	M1G1	Mestranda em Ciências Farmacêuticas	São Paulo	Feminino
	DR2G1	Doutor em Educação Física	Santa Catarina	Masculino
	D3G1	Doutoranda em Psicologia	São Paulo	Feminino
02	D1G2	Doutoranda em Educação Física	Santa Catarina	Feminino
	M1G2	Mestranda em Antropologia	Distrito Federal	Feminino
	M2G2	Mestranda em Ciências Jurídicas	João Pessoa	Feminino
	D2G2	Doutorando em Medicina Veterinária	São Paulo	Masculino
	D3G2	Doutorando em Engenharia Civil	Pernambuco	Masculino
	DR1G2	Doutor em Agronomia	Goiás	Masculino
	M3G2	Mestranda em Literatura	Goiás	Feminino
	M4G2	Mestrando em Geologia	Distrito Federal	Masculino
	Me5G2	Mestra em Sociologia	Maranhão	Feminino
	DR2G2	Doutor em Ciências Ambientais	Distrito Federal	Masculino
	D5G2	Doutorando em Direito	Paraíba	Masculino

03	DR1G3	Doutora em Ciências Farmacêuticas	São Paulo	Feminino
	D1G3	Doutorando em Administração	Mato Grosso do Sul	Masculino
	M1G3	Mestrando em Ciências Farmacêuticas	Minas Gerais	Masculino
	M2G3	Mestranda em Engenharia Biomédica	Paraná	Feminino
	D2G3	Doutorando em Psicologia Organizacional	Distrito Federal	Masculino
	D3G3	Doutoranda em Ciência, Tecnologia e Educação	Rio de Janeiro	Feminino
04	M1G4	Mestranda em Matemática	Pará	Feminino
	D1G4	Doutoranda em Geografia	Goiás	Feminino
	D2G4	Doutoranda em Enfermagem	São Paulo	Feminino
	D3G4	Doutoranda em Física	Rio de Janeiro	Feminino
	M2G4	Mestranda em Saúde Coletiva	Distrito Federal	Feminino
05	D1G5	Doutoranda em Enfermagem	São Paulo	Feminino
	M1G5	Mestranda em Política Social	Distrito Federal	Feminino
	M2G5	Mestranda em Matemática	Paraná	Feminino
	D2G5	Doutoranda em Política Social	Distrito Federal	Feminino
	M3G5	Mestranda em Ciências da Informação	Distrito Federal	Feminino
	M4G5	Mestrando em Matemática Computacional	Paraíba	Masculino
	D3G5	Doutora em Biomedicina	Paraná	Feminino
	M1G6	Mestranda em Arquitetura	Rio de Janeiro	Feminino
	M2G6	Mestranda em Biologia	Rio de Janeiro	Feminino
	D1G6	Doutoranda em Enfermagem	São Paulo	Feminino

06	M3G6	Mestrando em Química	São Paulo	Masculino
	D2G6	Doutorando em Ciências da Computação	Rio de Janeiro	Masculino
	D3G6	Doutoranda em Psicologia	Distrito Federal	Feminino
	M4G6	Mestranda em Saúde Coletiva	Rio de Janeiro	Feminino
	D4G6	Doutoranda em Direito Processual	Minas Gerais	Feminino
07	C1G7	Vice coordenadora de Programa de pós-graduação	Minas Gerais	Feminino
	C2G7	Coordenadora de Programa de pós-graduação	Distrito Federal	Feminino
	C3G7	Coordenadora de Programa de pós-graduação	Goiás	Feminino
	C4G7	Coordenadora de Programa de pós-graduação	Espírito Santo	Feminino
	C5G7	Vice coordenador de Programa de pós-graduação	Pará	Masculino

Fonte: Dados da pesquisa, 2024.

Legenda: Mestrando (M), doutorando (D), mestre (Me), doutor (DR) ou coordenador (C) e a qual grupo focal fez parte, sendo grupo focal 1 (G1) e assim sucessivamente.

Dos pós-graduandos, 17 eram da região Sudeste, 13 da região Centro-Oeste, cinco da região Sul; quatro da região Nordeste e um da região Norte. Dados extraídos do portal GEOCAPES corroboram com esta distribuição, dado que no estado de São Paulo, por exemplo, está a maior concentração de pós-graduandos matriculados do país, com 73.231 discentes em 2022. As menores concentrações estão na região Norte, nos estados do Amapá e Roraima, com 610 e 624 pós-graduandos matriculados respectivamente (GEOCAPES, 2023).

A distribuição de participantes por região brasileira suscita o debate acerca das assimetrias na pós-graduação no Brasil, tema que já vem sendo discutido nos PNPG. Em seu artigo Pereira e Gomes (2016) discutem se a atual forma de avaliação dos programas pela CAPES não acaba por reforçar essas assimetrias, ao invés de reduzi-las, tendo como exemplo o critério de inserção social, que poderia ser melhor pontuado, atribuindo maior peso à relevância dos programas para o desenvolvimento local e regional nas regiões Norte e Nordeste do país.

Dos pós-graduandos participantes do presente estudo, 27 eram do sexo feminino e 13 eram do sexo masculino. Discutir este dado também se torna relevante diante a literatura. Ainda na atualidade as mulheres enfrentam barreiras para se equipararem aos homens em termos quantitativos na ciência no Brasil. Além disso, realizar o malabarismo entre carreira, maternidade e família, afazeres domésticos, preocupações financeiras, dentre tantas outras, pode vir a influenciar na saúde mental e até mesmo na continuidade da carreira acadêmica destas pesquisadoras (KETZER et al., 2023).

Ademais, dos participantes, 17 pós-graduandos eram mestrandos, 18 eram doutorandos, um era mestre e quatro eram doutores. Com relação à área de concentração em que os participantes estavam inseridos, a maior parte era de programas voltados às Ciências Sociais Aplicadas, com representantes das áreas de Direito e Administração; e Ciências Exatas e da Terra com pesquisadores das áreas de Matemática, Ciência da Computação, Química e Física.

Chama a atenção o quantitativo de pós-graduandos das ciências exatas dispostos a participar de um momento de fala sobre saúde mental, considerados cursos característicos das ciências “duras”. Nesse sentido, diante dos participantes do presente estudo, observa-se tanto um aumento do quantitativo de mulheres nesses cursos, como também a necessidade de voltar o olhar para essa área do conhecimento com relação à saúde mental.

Dos coordenadores de cursos de pós-graduação participantes, dois eram da região Sudeste, dois da região Centro-Oeste e um da região Norte. Destes, quatro eram do sexo feminino e um do sexo masculino. No que se refere ao tempo de experiência no cargo de coordenador ou vice coordenador, variou entre menos de um ano a três anos.

Por meio da análise de conteúdo foram identificados três temas e subtemas referentes aos desafios acadêmicos, experiências de sofrimento psíquico e estratégias de adaptação de pós-graduandos brasileiros para promoção da saúde mental apresentados no Quadro 4.

Quadro 4 - Temas e subtemas gerados a partir da análise dos dados da pesquisa referentes aos desafios acadêmicos, experiências de sofrimento psíquico e estratégias de adaptação de pós-graduandos brasileiros para promoção da saúde mental. Alagoas, Maceió, 2024.

TEMA	SUBTEMAS
Desafios acadêmicos vivenciados na pós-graduação <i>stricto sensu</i> e suas implicações para a formação	1. Colaboração versus. Competitividade: nuances entre a solidão e a importância do suporte social 2. Dificuldades para redação e publicação científica 3. Compreensão das normas, direitos e deveres na pós-

	graduação
	4. Relacionamento com o orientador
Sofrimento físico e psíquico de pós-graduandos	
Estratégias propostas para promoção da saúde mental do pós-graduando	1. Autogerenciamento da saúde mental 2. Melhorias das estratégias comunicacionais e apoio institucional 3. Acesso ao apoio psicológico, estratégias de integração interdisciplinar e ajuda mútua

Fonte: Dados da pesquisa, 2024.

4.1 Desafios acadêmicos vivenciados na pós-graduação *stricto sensu* e suas implicações para a formação

Este tema aborda o ciclo recorrente de experiências enfrentadas pelos discentes relacionados à dualidade colaboração e competitividade no ambiente acadêmico; as dificuldades para redação e publicação científica; os aspectos organizacionais em termos das normas, direitos e deveres dos discentes e do relacionamento com o orientador.

4.1.1 Colaboração versus Competitividade: nuances entre a solidão e a importância do suporte social

Neste subtema, os discentes de maneira geral consideraram a pós-graduação como um curso solitário, sobretudo no contexto da pandemia de COVID-19, em que vivenciaram pouco relacionamento com os colegas e até mesmo com o orientador. Esse aspecto foi percebido como prejudicial para o compartilhamento de suas vivências com os pares e reforçaram sobretudo o sentimento de solidão.

[...] pós-graduando ele se sente sozinho de maneira geral, né? As suas particularidades, as suas questões acabam sendo muito individuais **(D4G2)**.

Às vezes eu me sinto tão sozinha, do tipo, aí será que sou só eu que estou assim? **(M2G3)**.

Durante a pós-graduação eu senti muita falta de uma coisa que eu tinha na graduação que era acompanhamento dos nossos colegas, a questão da afetividade. Na pós-graduação a gente não tem isso. O que a gente tem

basicamente é uma corrida diária para atualização do currículo Lattes, você tem que publicar, você tem que publicar, você tem que publicar. E a maioria das vezes você tem que publicar sozinho porque você não consegue colegas. Então assim, a questão da afetividade, compartilhamento das emoções, nossos programas deixam muito a desejar **(D1G4)**.

Eu trabalhei dez anos basicamente na área da fisioterapia e aí que eu comecei o mestrado, então eu vim muito depois. Até eu conseguir me encaixar no programa eu me sentia um ET porque os meus próprios colegas não me viam da mesma forma porque a maioria já estava lá é muito mais nova do que eu já estava tinha acabado de sair da graduação e já estava entrando no programa de mestrado ou enfim pós-graduação e eu não me senti incluída eu não senti apoio nem dos meus próprios colegas **(M2G3)**.

Nesse sentido, a pandemia causada pela Covid-19, aumentou esse sentimento, dado o distanciamento social obrigatório que aconteceu, conforme trecho abaixo:

Nenhuma disciplina eu fiz com ninguém, tudo online. Você pode criar vínculos com as pessoas assim? Pode, porque eu tenho vários e se tornaram amigos que eu ainda não conheço presencialmente mas que a gente troca ideias, a gente conversa, eu ajudei nos projetos, enfim **(D2G4)**.

Se por um lado, os pós-graduandos sentem a necessidade de se relacionar com os pares, por outro emerge ainda a competitividade, sabidamente revelada como fator de conflito, indo contra a colaboração conjunta e o trabalho em equipe, atuando como um importante fator estressor (CASSIANO et al., 2023).

E também querendo ou não uma pequena competição entre os alunos e os seus pares, às vezes preferem puxar o seu tapete a te ajudar, então isso é uma questão que prejudica também ali um pouco a questão da saúde mental **(D2G3)**.

Tem essa questão de competição que é um negócio totalmente desnecessário. As pessoas poderiam se ajudar mais e se apoiar mais internamente também, sabe? Uma boa vivência mesmo, sabe? Acho que as pessoas se esforcem para no mínimo ter um ambiente saudável, que não pareça um ambiente hostil **(M3G6)**.

[...] o meio é muito muito competitivo **(D2G4)**.

[...] a síndrome de impostora pra mim é uma coisa que pega bastante, assim de olhar em volta e achar que eu não vou conseguir, eu não vou dar conta, até por essas coisas de competitividade **(DR1G3)**.

Pesquisas anteriores sugerem papéis importantes para fatores sociais e relacionais, voltados à conclusão do curso e a importância do sentimento de pertencimento na redução do desgaste emocional, sendo importante pensar em estratégias voltadas às relações interpessoais

para melhores resultados acadêmicos. Esse isolamento intelectual pode causar enorme frustração e até mesmo ansiedade nos pós-graduandos (GARCIA DA COSTA; NEBEL, 2018; LITALIEN; GUAY, 2015; VAN ROOIJ et al., 2019).

Em estudo realizado por Berry et al. (2022) houve uma relação significativa entre a solidão, questões de saúde mental e absenteísmo de pós-graduandos do Reino Unido. Em estudo realizado por Silva (2019), com 176 estudantes de pós-graduação em Comunicação de todo o Brasil, quando questionado o que os discentes fazem quando se sentem mal com as atividades do mestrado ou doutorado, 19,4% referiram que compartilham sua angústia com colegas e buscam ajuda junto a colegas e professores, demonstrando a importância das redes de apoio para esse público.

4.1.2 Dificuldades para redação e publicação científica

Os participantes deste estudo levantam como desafio que emerge da pós-graduação o desenvolvimento e aprimoramento da escrita, visto que muitos sentem o peso desta atividade e sentem um alto grau de exigência no que se refere a escrita e publicação de artigos em periódicos científicos e participação em congressos e afins.

[...] vocês sabem muito bem que a escrita na pós graduação é um dos fatores fundamentais, né? O título do artigo por exemplo, a introdução e outros fatores de desenvolvimento. Então ele tem que ter uma base de escrita razoável. Isso não veio da graduação. Então com esse fator, acredito eu, provocou mais ainda, né? Essa situação de angústia, de depressão, de estresse né? De ter que cumprir aquilo né? Rigorosamente **(PD1G2)**

[...] a escrita é uma problemática para algumas pessoas, o processo de escrita quando ele não é explicado, não é humanizado **(M2G6)**.

[...] quem não tem acesso realmente a essa parte acadêmica, de escrever artigo, de ter essa vivência, sofre muito **(M4G6)**.

[...] eu não tinha experiência de iniciação científica então eu caí assim nesse mundo da pesquisa, eu amo isso, mas foi realmente uma adaptação **(M1G3)**.

Diante este desafio apresentado pelo desenvolvimento da escrita, os pós-graduandos apontam como o ambiente pode demandar uma autonomia exacerbada, em que o estudante se sente conduzido a não solicitar ou possuir ajuda mesmo sentindo a necessidade de apoio pedagógico. Os estudantes apontam como esse apoio faria o diferencial no desenvolvimento de suas pesquisas.

A gente sempre tenta não pedir ajuda porque a pós-graduação é muito autônoma em alguns sentidos de aprendizagem, de você saber fazer estatística da tua pesquisa, de você tocar a sua pesquisa sozinha. Então quando a gente entra nessa cultura da pós-graduação a gente acaba não querendo pedir ajuda pra nada **(M2G6)**.

[...] uma orientação pedagógica é muito bom porque nós somos jogados no meio acadêmico, às vezes sem nenhuma orientação, nós não temos aquela bagagem pra executar certas coisas assim de primeira e dar certo. Eu já tinha feito um mestrado em 2012 e não conclui, eu fui jubilado porque eu não consegui escrever. Eu não tive essa... não conseguia, não conseguia escrever **(M4G2)**.

[...] chegou num ponto que meus resultados estavam errados **(M4G2)**.

[...] durante quatro ou três anos de pós-graduação que a gente receba um apoio talvez de redação científica que nos é cobrado, mas ao mesmo tempo não existe um apoio de auxílio para que a gente comece a elaborar a parte textual. Porque acho que é o seu maior estresse. É o tempo que a gente perde sem orientação, sem o norte, por onde começar, em qual banco de dados eu vou fazer consulta, se pesquisa recente inclui o meu trabalho, é relevante, não é relevante, é inédito na internet **(D2G2)**.

[...] tem muita gente que trava com a escrita né? Então alguma forma de pensar escrita de um modo mais, não sei qual seria a palavra né? Mas sobre o processo de escrita né? Humanizar o processo de escrita, né? **(D3G6)**

A escrita acadêmica requer conhecimento não só da língua, mas também no âmbito da pós-graduação, conhecimento de sua dinâmica específica, bases de dados e revistas para publicação. Esse conhecimento, segundo Pierre Bourdieu (2008), possui grande poder simbólico, que é convertido em capital dentro das universidades, sendo por meio da escrita que se avaliam a competência e a qualidade de um pesquisador (REZENDE; SALLAS, 2019).

A relação do indivíduo com o texto pode ser modificada diante das exigências impostas pelo ambiente acadêmico, que preza por uma escrita neutra e objetiva. Os critérios de pontuação da CAPES para avaliar os programas de pós-graduação também vêm contribuindo para a transformação da relação do indivíduo com o texto. Um exemplo desse panorama pode ser constatado na pesquisa de Martinez (2016), realizada na Universidade Federal do Paraná (UFPR), que aponta que cerca de 70% dos programas de pós-graduação exigem como condição de receber o título de doutor a publicação de pelo menos um artigo em revista de, no mínimo, conceito Qualis B1, fazendo com que o aluno busque suprir, de maneira emergencial, uma ordem burocrática para a aquisição do título.

Este alto grau de exigência somada a necessidade de aprendizagem técnica de metodologia científica gera um grau significativo de preocupação. Em estudo realizado por Garcia da Costa; Nebel (2018) com pós-graduandos de todo o Brasil, uma parcela significativa

dos participantes mostrou-se muito receosa em não conseguir terminar a dissertação (37%), em não conseguir qualificar/defender dentro do prazo (35%) e em não conseguir aprovação na defesa/qualificação (30%).

Nossos resultados corroboram com Rezende e Sallas (2019) ao entender que as saídas mais frequentes para lidar com a dificuldade de escrita no contexto da pós-graduação, na maioria dos casos, têm sido o silenciamento e o apagamento dos aspectos emocionais que permeiam a produção científica. Em muitos contextos existe o entendimento de que quanto mais o pesquisador mantém sua vida pessoal e emocional afastada da escrita, mais ele demonstra profissionalismo e competência e, conseqüentemente, capacidade produtiva.

Este tipo de entendimento, que enxerga a escrita como um dom ou talento inato do pós-graduando, sem que haja necessidade de aprendê-la, resulta na falta de discussão e de auxílio diante dessa demanda. Pesquisadores descrevem que a atividade de escrita pode ser exaustiva mentalmente, dado que o esforço da atividade de estudar, pesquisar e produzir artigos é um tipo de atividade imaterial que não tem fronteiras de tempo e espaço para ocorrer e não acontece de forma mecânica, necessitando de tempo e de condições favoráveis para acontecer (CALDAS, 2018; DAL ROSSO, 2005; REZENDE; SALLAS, 2019).

Uma estratégia já utilizada nos Estados Unidos para auxiliar os estudantes nesse sentido, são os *writing centers*, entendidos como espaços de diálogo sobre a escrita, por meio do diálogo com outras pessoas, e em ambientes interdisciplinares. Esse diálogo é focado no processo, e não na escrita como produto. Entendendo isso, em 2016 a Universidade Federal do Paraná (UFPR) inaugurou o Centro de Assessoria de Publicação Acadêmica (CAPA), local em que acontecem assessorias acadêmicas, *workshops* e diversas outras atividades voltadas ao apoio à escrita acadêmica (UFPR, 2023).

Sabe-se que o trabalho intelectual não acontece de forma mecânica, apesar de muitas vezes haver esta cobrança e exigência. Os alunos sentem-se pressionados a escrever para manutenção das bolsas, por exemplo, sentindo que seu trabalho não está sendo crítico ou relevante para a sociedade. Urge a necessidade de que programas, orientadores e a comunidade acadêmica em geral repense este processo, tornando-o mais humano (CALDAS, 2018; DAL ROSSO, 2005).

No estudo de Silva (2019) quando indagado aos estudantes: “Quando eu me sinto bem diante das atividades do mestrado/doutorado eu procuro...” 65,9% dos participantes responderam que quando se sentem bem buscam aproveitar e produzir (ler, estudar, escrever). Já quando perguntados “Quando eu me sinto mal diante das atividades do mestrado/doutorado eu procuro...”, apenas 19,3% dos estudantes responderam que buscam escrever. Ou seja, deve

ser considerada que existe uma natureza causal entre a sensação de bem-estar e a melhor execução das atividades da pós-graduação, incluindo a escrita.

Os resultados sugerem que mestrandos, sobretudo aqueles que saíram da graduação com falhas na sua formação, levando ainda em consideração àqueles que passaram pelo ensino remoto durante a pandemia da Covid-19, enfrentam maiores dificuldades para elaborar sua dissertação, necessitando de maior apoio.

[...] eu me arrisco a dizer que é muito mais difícil para o mestrando. Então acho que por quê? Porque ele tem pouco tempo, né? Para poder concluir ali as suas demandas, suas obrigações e ele tem menos experiência. Então ele absorve ali um... claro não é um doutorado, não é uma tese enfim que ele tem que concluir. Só que ele tem pouco tempo. Então acaba pela falta de experiências ... eu particularmente sofri muito mais mesmo na condição sem bolsa, sem nada, sem filho na época e tudo mais. E no caso do doutorado ele tem um pouco mais de tempo, né? **(D2G1)**

Às vezes no doutorado a gente já está mais experiente, mas no mestrado o aluno se sente muito inseguro **(D1G5)**.

[...] é interessante essa ideia de acolher quem está iniciando agora no mestrado. Eu ouço muito que o mestrado é mais difícil que o doutorado porque pega gente desprevenida. É um negócio que é diferente da faculdade **(M4G6)**.

Quando eu entrei no mestrado eu não fazia a menor ideia de como funcionava a academia. Eu tinha feito a graduação e já fiz direto o mestrado. E aí eu não tinha muito discernimento. Eu até gostava né? Era uma coisa que eu estava interessado, mas muita coisa que eu desconhecia completamente, entendeu? **(D1G1)**.

A minha experiência com mestrado foi bastante problemática em coisas que eu não estou passando agora no doutorado, entendeu? Tenho outras questões. O relacionamento com a orientadora do mestrado não foi tão bom, muita insegurança de diversas ordens né? **(D1G1)**

Realizando uma retrospectiva histórica verifica-se que houve diminuição do tempo para titulação *stricto sensu*, passando de cerca de 3,9 anos no mestrado e de 5,1 anos no doutorado para 24 e 48 meses, respectivamente. Essa redução no prazo afetou, principalmente, os estudantes de mestrado (GARCIA DA COSTA; NEBEL, 2018).

Cassiano et al. (2023) evidenciaram que para conquistar o título de mestre ou de doutor, o pós-graduando deve conseguir realizar as atividades propostas pelo programa, sendo exigido 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.

Em contrapartida, a exigência de qualidade e quantidade das atividades conflita com o tempo que os mestrandos possuem para desenvolvê-las, fazendo com que se sintam

pressionados e até castigados, o que pode terminar por afetar o funcionamento psíquico e levantar o debate quanto a coexistência de prazer e sofrimento na pós-graduação (CALDAS, 2018).

Estudos que indicam que mestrandos se encontram em uma etapa de transição de carreira mais marcante do que doutorandos, necessitando lidar com um novo contexto que apresenta demandas maiores do que a da graduação e que requer adaptação ao novo estilo de estudo, rotina e dos procedimentos de pesquisa. Nesse sentido, seriam importantes ações que auxiliassem os indivíduos na transição, a fim de que desenvolvessem melhores estratégias adaptativas para lidar com o novo cenário da pós-graduação e construíssem uma forma mais positiva de encarar os desafios relativos à carreira (BARROS et al., 2018; BARROS et al., 2021; GARCIA DA COSTA; NEBEL, 2018).

Em oposição a isso, no que diz respeito às diferenças em relação a ser mestrando ou doutorando e por áreas do conhecimento, no estudo de Faro (2013) não houve significância estatística entre essas variáveis e o estresse, revelando a ausência de impacto seletivo de tais condições. Desse ponto de vista o estresse impacta os pós-graduandos como um todo, não sendo problema exclusivo de determinada área.

No que diz respeito ao tempo de formação e experiência profissional e atenuação do estresse desenvolvido em torno das atividades da pós-graduação, em estudo realizado por Faro (2013) com pós-graduandos brasileiros, foi identificado que entre os participantes, aqueles que trabalhavam na área antes da pós-graduação exibiram menores índices de estresse. Desse modo, a experiência na área de formação pode ser um elemento favorecedor à adaptação aos desafios da pós-graduação, visto que a maturidade profissional pode agir no sentido de formar estratégias de enfrentamento mais eficazes.

Porém, aqueles que trabalharam simultaneamente ao mestrado ou doutorado também denotaram menor estresse. Acredita-se que continuar trabalhando significa a manutenção da renda e do vínculo empregatício, provendo ao estudante maior segurança em relação às incertezas de uma possível guinada profissional para a área acadêmica, como, também, atenua preocupações quanto à futura inserção profissional após o término da pós-graduação (FARO, 2013).

O estudo de Scorsolini-Comin et al. (2021) corrobora com este entendimento ao observar que houve diferenças estatisticamente significativas entre os alunos de pós-graduação que trabalham e os que não trabalham, com os primeiros apresentando pontuações mais baixas em sintomas de depressão e pontuações mais altas em estratégias de enfrentamento como suporte social, resolução de problemas e reavaliação positiva do que aqueles que não trabalham.

4.1.3 Compreensão das normas, direitos e deveres na pós-graduação

Os grupos focais tanto de pós-graduandos quanto de coordenadores apontaram também para a necessidade de o discente aprender sobre normas, direitos e deveres, incluindo o regimento do programa ao qual está vinculado. Este movimento de reconhecimento de seus direitos e deveres com antecedência pode gerar redução da ansiedade e maior organização para realização das atividades.

[...] às vezes nós não temos clareza sobre as normas do nosso programa e sobre como a gente pode navegar por essas normas pra garantir alguns direitos e algumas e algumas flexibilizações de prazo. Por exemplo, no meu programa tá dito no regulamento a quantidade de prorrogações que eu posso ter, né? Mas não está claro como eu faço esse pedido **(M1G2)**.

[...] às vezes os alunos não têm conhecimento do regulamento, do programa, de quais instâncias as pessoas podem recorrer, né? Quando tem algum problema **(D3G6)**.

Tipo uma espécie de mapa para conseguir atravessar a pós-graduação, acho que isso seria útil **(D1G1)**.

[...] tem muito orientado que não lê norma, que não tem acompanhamento e que chega lá no final se desespera e tudo, tem muito aluno que acaba perdendo o prazo, não tendo noção nenhuma. **(C3G7)**.

[...] a gente percebe que os alunos não lêem o regimento. Então essa é uma das causas principais de ansiedade que eu noto. Então nesse ano a gente adotou uma estratégia, foi pegar os principais pontos, principalmente de datas, limites e fazer uma palestra pros alunos que entram dizendo: olha vocês têm que fazer isso até a data tal se não fizer isso vai ocorrer isso, vocês podem perder a bolsa, vocês podem ou não podem pedir prazo, esse tipo de coisa que a gente notava que os alunos não liam. Chegava um mês antes da qualificação e não sabia o que era qualificação **(C5G7)**.

A gente faz todo semestre um negócio que a gente chama de aula inaugural para todos os ingressantes, eu passo todas as regras do programa mastigadas pra ninguém falar que não sabia, que tinha que qualificar na data e tudo **(C3G7)**.

Em contrapartida aos discursos anteriores, de que o pós-graduando é desafiado pela pressão, prazos e normas emerge o seguinte trecho:

[...] eu não consigo identificar muitos fatores estressores de dentro do programa. Eu acho que o programa em si ele segue a uma lógica, a uma estruturação das pós-graduações no Brasil. [...] todos os programas têm prazos, têm pressões, têm normas e eles seguem a estrutura política de pós-graduação brasileira **(D2G5)**.

A partir do exposto, é possível evidenciar então a importância da experiência e do conhecimento dos processos de ensino e desenvolvimento do curso na pós-graduação para redução do estresse, fazendo com que o discente se sinta no controle da situação para auxílio na sua performance (PAPINI;PINTO, 2000).

4.1.4 Relacionamento com o orientador

No decorrer dos grupos focais os pós-graduandos citaram recorrentemente a importância da figura e da boa convivência e relacionamento com seu orientador e como esta relação pode influenciar no desenvolvimento do curso, existindo tanto boas relações, bem como relações conflituosas. Os coordenadores descreveram a importância da condução da relação orientador-orientando e que este pode ser um fator desafiador ou protetor na pós-graduação:

[...] a relação orientador-orientando é muito importante pro desenvolvimento, crescimento do estudo e profissional né? A minha experiência foi ótima **(D1G6)**

[...] eu não tenho o que reclamar da minha orientação, graças a Deus tenho um orientador que é muito parceiro **(D2G4)**.

[...] A gente escuta relatos dessa dificuldade da relação com o orientador, ou cobra demais ou deixa solto demais, é difícil a gente ouvir falar de um orientador que tenha equilíbrio nesse sentido **(D1G3)**.

[...] tem muito orientador que não entende os alunos, acha que é tipo assim, esse pessoal mole de hoje em dia [...] tem muito orientador também que meio que larga o aluno e não aparece muito **(C2G7)**.

[...] o orientador é uma outra parte muito importante na vida desses alunos. Porque eles meio que contam com a gente, a gente meio que vira, né, “o meu orientador é uma pessoa demais”, entendeu? E é muita responsabilidade eles terem essa visão da gente **(C2G7)**.

[...] eu tenho problemas aqui com orientadores que abandonam os alunos e o abandono do aluno não pode existir num contexto educativo [...] E isso acontece na minha opinião porque os professores não sabem lidar e é melhor ignorar [...] porque se você se dispôs a ser orientador o nome explica né? Você tem que ser orientador **(C3G7)**.

[...] Metade dos meus problemas serão resolvidos se o aluno conversasse com o orientador. Metade. O que chega de dúvida no meu e-mail todos os dias porque deixa de ter essa comunicação é preocupante **(C3G7)**.

Nesse sentido, como é possível depreender dos trechos anteriores, existem experiências de orientação das mais diversas, positivas e negativas. Essa relação chama a atenção pois a orientação é o aspecto mais visível do percurso da pós-graduação, pois é do empenho do

orientador que a pesquisa é concluída. Uma má condução da orientação pode impactar no desperdício dos talentos de orientandos, no desestímulo e na possível desistência, o que prejudica os incentivos acadêmicos e econômicos dos programas (NÓBREGA, 2018).

Conforme descrito por Costa et al. (2014) a atividade de orientação envolve múltiplos aspectos como a elaboração de um plano de estudos juntamente com o orientando e as diferentes atividades acadêmicas a serem vivenciadas durante o mestrado e o doutorado; ações de formação básica, como acompanhar o desempenho do aluno em disciplinas cursadas, em trabalhos de pesquisa realizados, em publicações científicas para apresentação em eventos; ações de formação complementar, estando o pós-graduando junto do professor em atividades relacionadas à docência.

Costa et al. (2014) reforçam que se deve levar em consideração que a autonomia dada ao pós-graduando, almejada pela comunidade acadêmica, não é sinônimo de abandono ou distanciamento, a autonomia depende de fatores como disposição e motivação para aprender, experiências prévias e autoconhecimento. Ainda sobre o distanciamento entre orientador e orientando, os autores afirmam que

Compreensões dessa natureza podem gerar nos orientandos sentimentos de insegurança, angústia e impotência e até promover uma evasão. A autonomia está relacionada com envolvimento, não com distanciamento. Por isso, dar autonomia não pode ser sinônimo de “deixar o aluno sozinho”; ao contrário, essa ação deve estar fundamentada na troca entre sujeitos que estão em lugares sociais diferentes dentro da comunidade discursiva (Costa et al., 2014, p.243).

Diante os grupos focais surge ainda o levantamento da necessidade de aprender a ser orientador, visto que muitos pós-graduandos já desenvolvem ou estão prestes a desenvolver este tipo de atividade em sua carreira profissional, situação esta que é pouco discutida e na maioria das vezes aprendida de forma instintiva ou ainda por modelo de replicação.

Não é normal os nossos professores falarem: ah, eu comi o pão que o diabo amassou quando eu estava na pós-graduação. E aí causar as mesmas coisas nos seus alunos. Isso não pode ser normal, alguma coisa tem que ser feita, mostrar o que está acontecendo é uma forma de tentar mudar essa situação, realmente o problema não é de um programa de pós-graduação, é um problema muito mais estrutural, mas algo tem que ser feito porque isso não é normal (**M2G5**).

[...] eu entendo que é um círculo vicioso alguns deles passaram também por uma orientação que não os ensinaram, não nos orientaram devidamente, passaram por um processo conturbado ou tóxico e eles passam isso pra frente e nós acabamos sendo atingidos por isso (**M2G6**).

As coisas vão evoluindo e dentro das universidades continua naquele mesmo modelo antigo. Sabe? Naquele mesmo modelo, deu muito certo, mas pra nossa geração hoje que sofre com tantos problemas, né emocionais, mentais, ela não funciona mais **(M1G3)**.

No início da pós-graduação no Brasil, entre 1960 e 1990, a orientação era uma atividade caracterizada como assistemática e intuitiva, sendo fortemente influenciada pela forma como o orientador havia sido orientado quando realizou sua pós-graduação (BIANCHETTI, 2022; TAYLOR, 2012; WADEE et al., 2017).

A estratégia de replicar o tipo de orientação recebida é colocada em xeque atualmente, diante todas as modificações na pós-graduação, como o aumento do número de alunos, cursos e programas de pós graduação, exigências de produtividade, bem como o entendimento da necessidade da educação de forma participativa e horizontalizada, abrindo caminho para novas estratégias de orientação serem experimentadas, evoluindo de um modo “intuitivo-individual para o coletivo-grupal” (BIANCHETTI, 2022).

Os participantes apontaram ainda como aprender a orientar é uma atividade que não é priorizada dentro da pós-graduação, mesmo com o avançar dos anos, sendo uma atividade pouco discutida, existindo escassas iniciativas para sua formação.

[...] durante a academia a gente não tem um treinamento de aprender como ser orientador, como orientar, como lidar com pessoas, como ter funcionários, né? **(DR1G3)**.

[...] até porque a gente está estudando, eu sou mestranda, vou virar doutoranda, vou virar pós-doc e aí eu vou orientar alguém, será que eu vou ser uma orientadora doida surtada também? **(M1G3)**.

Autores defendem que o principal objetivo da pós-graduação, tanto do mestrado, quanto do doutorado, deveria ser tornar o cientista apto a produzir conhecimento e fazê-lo acessível à sociedade, especialmente por meio do ensino de nível superior. No entanto, a necessidade de produtividade avaliada nos programas transformou-se de maior importância em detrimento da formação docente (ORTEGA; BRANDÃO, 2020).

O estudo de Bianchetti (2022), realizado com orientadores brasileiros, buscou identificar a possibilidade do desenvolvimento de liderança e de como ser orientador por meio de grupos de pesquisa. Diante os resultados 91,8% dos respondentes consideram o grupo um espaço de formação de orientadores, pois, segundo eles o exercício de seleção de fontes, análise,

coleta de dados; fazer recortes da pesquisa para projetos de orientandos de iniciação científica constitui experiência que possibilita orientar com segurança novos pesquisadores.

Para 5,2% dos respondentes, o grupo de pesquisa é um espaço de formação de orientadores em partes, afinal as atividades citadas anteriormente não têm a preocupação específica ou planejada com o processo de orientação. A troca de experiência é o que acaba contribuindo, porém sem objetivo ou planejamento para este fim (BIANCHETTI, 2022).

Os resultados de nosso estudo apontam que podem existir áreas do conhecimento que são mais beneficiadas nesse quesito, a exemplo das áreas da administração e psicologia.

[...] eu que sou da administração, então a gente tem uma área muito mais próxima de falar sobre treinamento, sobre desenvolvimento, sobre questões de relações interpessoais. Então dentro da área de psicologia organizacional a gente também fala muito sobre isso (**D2G3**).

Refletindo quanto a isto, McCallin e Nayar (2012) discutem que urge a necessidade de que os estudantes de todos os programas sejam preparados para esta atividade, sendo de extrema importância uma formação específica para que o orientador seja capaz de contribuir para o sucesso do orientando, não estando esta atividade apenas a cargo das preferências do orientador.

[...] seria interessante uma preocupação vinda de fora do próprio do próprio governo federal, a gente tem o portal CAPES que tem diversos treinamentos voltados pro desenvolvimento da pesquisa mas também ter treinamentos voltados pro desenvolvimento como liderança, eu participar desses programas pra me desenvolver, pra lá na frente eu conseguir ser uma boa orientadora e não ser a mesma que eu recebi. E da mesma forma ser disponível para eles (orientadores) se eles quiserem procurar renovar, mudar um pouquinho esse conceito que foi construído lá atrás (**M1G3**).

[...] no mercado de trabalho existe uma preocupação muito grande com o desenvolvimento pessoal, com a educação continuada e com o desenvolvimento de soft skills e a gente não percebe essa preocupação no âmbito da pesquisa (**M1G3**).

[...] eu tive uma situação em sala de aula que o meu aluno tentou se suicidar. O que eu fiz? Só fiquei abraçada lá com ele. O que que eu ia falar? O que eu ia fazer? Um certo ponto é que eu me desesperei. Então depois que ele saiu de uma notícia lá que um parente faleceu. Então ele teve uma crise de choro e queria se suicidar com o lápis. Que tudo que tem na mão nesse momento complicado acaba sendo utilizado (**M1G4**).

Desse modo, fica evidente que os pós-graduandos reconhecem que no futuro, ao serem orientadores, serão detentores de “poder” e autonomia profissional para tomar decisões e usar

suas habilidades pessoais. Porém, sentem a necessidade de serem preparados para exercê-lo com responsabilidade, considerando o novo perfil dos alunos na atualidade, muito mais influenciado por questões de ordem de saúde mental (PAPINI; PINTO, 2000).

Sobressai ainda a importância do estágio em docência para formação deste futuro orientador. O estágio em docência contribui para que os professores em formação possam aprender a planejar aulas, conhecer as demandas dos estudantes e planejar estratégias para alcance dos objetivos. A teoria e a prática no contexto da docência contribuem para a experiência pedagógica do professor, como também possibilita uma aprendizagem ativa e colaborativa aos estudantes (LIMA; VIANA, 2023).

O processo de inserção docente através do estágio deve ser assistido e a liderança do profissional deverá ser estimulada. A partir da inserção de novos docentes no mercado de trabalho, que pautem suas atividades em novas formas de associar teoria e prática, conscientes do seu papel em sala de aula, será possível pensar numa reformulação do caráter profissional educador que existe atualmente no ensino superior (LIMA; CÂMARA, 2021).

4.2 Sofrimento físico e psíquico de pós-graduandos

Este tema tem objetivo de ir além dos desafios acadêmicos, que podem ou não gerar sofrimento, e se ocupa de sistematizar os resultados do estudo que tratam de sentimentos, sinais, sintomas e percepções voltadas ao esgotamento e sofrimento físico e psíquico dos pós-graduandos. Inclui experiências com transtornos de ansiedade, depressão, bipolaridade, burnout, ideação suicida e automutilação.

Os pós-graduandos convivem com sinais e sintomas físicos que interferem na sua saúde, como a insônia, arritmia cardíaca, gastrite nervosa e aumento de peso.

[...] eu desenvolvi mais de uma atividade nesse período e a conta tem chegado diariamente, com insônia, e um pouco de arritmia cardíaca também [...] eu vou entrar agora na fase de qualificação da tese então eu já prevejo algumas dificuldades retornando que por agora estão adormecidas **(D5G2)**.

[...] eu tive uma experiência bem aguda de ansiedade, estava meio que virando crônica, ali na questão de insônia e ter muita demanda durante o dia e não conseguia dormir né? E aumentando a necessidade de ir ao banheiro, tudo questões pontuais ali da ansiedade **(D2G1)**.

Eu tenho gastrite nervosa, independente do que acontecer eu vou ter fortes dores, e aí isso é dependendo do rolê de onde estiver. Tem vezes que eu já evito fazer algumas coisas porque eu sei que eu posso passar mal e aí você depende de todo um apoio que você não encontra dentro da pós-graduação pra tá fazendo certas atividades **(D1G4)**.

[...] o pós-graduando tem uma carga de trabalho elevada, seja nos laboratórios, pra manutenção da bolsa, na realização da pós-graduação junto com atividade remunerada. E acaba que esse esgotamento mental vem decorrência do esgotamento físico também **(M2G4)**.

[...] eu engordei trinta quilos no mestrado em dois anos [...] eu escrevia dissertação comendo chocolate **(D1G5)**.

No campo dos sentimentos, os pós-graduandos referem sentimento de culpa, de não suficiência em relação a si mesmos, além do sentimento de tristeza e frustração, desencadeados por diversos fatores, sendo eles a alta demanda de atividades e exigências para seu cumprimento, a competitividade do meio acadêmico ou a dificuldade no desenvolvimento da escrita científica.

[...] eu tenho que publicar, ao mesmo tempo eu tenho a minha coleta de dados, ao mesmo tempo eu tenho que continuar escrevendo e aí tem momentos que eu preciso reservar pra mim, por questões pessoais, mas aí eu me sinto culpada porque daí eu não tô produzindo né, mas de novo a experiência mostra que somos humanos também e isso precisa ter um balanço **(M2G3)**.

[...] Você coloca aquele peso em você mesmo, sabe? Eu sou o problema, eu que não tô conseguindo render, eu que tô procrastinando e só nos culpabilizamos, né? **(D3G5)**.

[...] O tempo todo ela (a orientadora) exigia de mim algo fora do esperado [...] tudo isso gerou uma série de sofrimentos, eu me senti muito triste, eu chorava com muita frequência **(M5G2)**.

[...] agora eu vou entrar na fase de me qualificar para defender no próximo semestre. E aí eu estou tendo uma crise de ansiedade, de insônia, aquele sentimento de frustração porque teoricamente antes eu eu quando eu mais produzia quando eu tinha as condições mais difíceis, né? E agora que teoricamente eu tenho todo tempo eu não consigo [...] isso interfere na produtividade, né? **(M3G5)**.

Ademais, além de sintomas físicos e expressão de sentimentos, os pós-graduandos e coordenadores avançam compartilhando acerca de episódios de sofrimento psíquico, representados por meio de transtornos de ansiedade, depressão, bipolaridade, burnout, ideação suicida e lesão autoprovocada.

[...] eu morava com um colega que também fazia pós-graduação e o orientador dele durante o período da pandemia também ficou muito mal, entrou em depressão e acabou sendo um caso que os dois meio que acabaram entrando nesse quadro, então ele teve diversas dificuldades pra tá conseguindo concluir a pesquisa dele, porque ele criou um bloqueio referente a avançar na pesquisa **(M3G6)**.

[...] com a chegada da pandemia entrei num processo depressivo, eu estava trabalhando e estudando [...] a minha psicóloga me encaminhou pro psiquiatra e ele chegou num diagnóstico de transtorno bipolar. Então eu fui descobrir o transtorno durante o doutorado e começar esse processo de primeira aceitação, né? **(D4G2)**.

[...] não tive a sorte de ter uma orientadora boa e graças a ela desenvolvi Burnout **(M3G6)**.

[...] falar de burnout, falar de pessoas que trabalham e fazem pós-graduação ao mesmo tempo, né? Então, você tem vários chefes, o meu orientador funcionava de certa forma como um chefe ali pra mim, seja isso correto ou não **(D3G3)**.

[...] um outro aspecto que atrapalhou bastante foi ter sido diagnosticada com ansiedade crônica [...] eu descobri recentemente que eu tô grávida e ao mesmo tempo ainda tomo remédio pra ansiedade e isso pra mim também pesa bastante e invariavelmente impacta na produtividade **(D3G3)**.

[...] numa disciplina que a minha turma pegou ocorreram uma série de assédios tanto moral quanto sexual, né? [...] e minha amiga que tinha passado pela questão do assédio ela estava com ideação suicida **(D3G6)**.

Em estudo realizado com pós-graduandos brasileiros da área da Comunicação, com relação aos sentimentos vivenciados, apontaram para a “tensão” durante o curso, seguida da “dificuldade em se concentrar”, “angústia”, “incapacidade de relaxar” e sensação de “fadiga”. Deles, 30,1% desenvolveram algum tipo de doença durante o curso, sendo crise de ansiedade (39,6%), gastrite (9,4%), depressão (9,4%) e dores musculares (7,5%). Destes, 71,6% não buscaram tratamento (SILVA et al., 2022).

Chama a atenção no estudo de Garcia da Costa; Nebel (2018) que, constantemente, 39% dos pós-graduandos entrevistados sentiram-se culpados ao ir dormir, enquanto isso já aconteceu algumas vezes com outros 30% dos participantes, mostrando-se um número significativo.

O excesso de tarefas e de envolvimento, em um elevado grau de exaustão emocional pode ser conceituado com *burnout*. Vale discutir sobre este conceito e seu significado para os pós-graduandos, considerando que de forma geral a pós-graduação não é vista como um trabalho. Nesse sentido, o trabalho é representado pelas atividades acadêmicas e intelectuais.

Em estudo qualitativo brasileiro conduzido com pós-graduandos da área da Administração, foram identificados seis possíveis sintomas de *burnout* nos estudantes, incluindo esgotamento emocional e físico, sentimento de impotência, reações comportamentais adversas, tensão, ansiedade e dificuldade de concentração (BASTOS et al., 2017).

Estudantes brasileiros apontam sentimentos de adoecimento psíquico como ansiedade, depressão, crises de pânico geradas por sentimentos de ansiedade, desgaste mental e cansaço.

Esses sentimentos originam-se das relações conflituosas entre professores e alunos, a carga de trabalho e de estudos, situações de discriminação, preconceito e exclusão, sendo estas as de maior destaque (SAID; FREITAS, 2020).

Em estudo realizado com 517 pós-graduandos da Arábia Saudita, 46% deles tiveram resultado positivo para depressão, apresentando uma ocorrência notavelmente maior em comparação com a população em geral. Apesar do seu nível educacional mais elevado, estes estudantes não tinham consciência e compreensão suficientes sobre a depressão para reconhecê-la e procurar ajuda (ALAGEEL, 2024). Já em estudo realizado com pós-graduandos paquistaneses, dos participantes, 59,3% enfrentavam ansiedade e problemas de saúde mental e os pesquisadores apontam para a necessidade de reformulação de políticas nos programas de pós-graduação (NOREEN et al., 2023).

Avançando na discussão dos sentimentos vivenciados por pós-graduandos, em estudo conduzido por pesquisadores da Universidade de Sacramento, nos Estados Unidos, com pós-graduandos da área da Psicologia, foi identificado que 88% deles relataram sentimentos pelo menos moderados em relação à síndrome do impostor. Este estudo também encontrou correlações positivas entre a síndrome do impostor e cognições perfeccionistas, depressão, ansiedade e como este estado pode afetar sua satisfação com o curso e vida profissional (TYGRANYAN, et al., 2021).

Quanto à ideação suicida e risco de suicídio entre pós-graduandos, um estudo brasileiro estimou risco de suicídio em 40,8% da amostra estudada, com predominância dos que declararam ter prática de fé (79,11%), estar preocupados com a situação financeira (72,92%), e ter um companheiro (51,68%). Nas variáveis de saúde 54,34% apresentaram sintomas de ansiedade, 52,04% de depressão, 50,27% de estresse e 35,58% relataram utilizar psicofármacos durante a pós-graduação com ou sem prescrição médica (ABREU et al., 2021).

Foram identificados como fatores relacionais significativos estatisticamente, o risco de suicídio atual, o relacionamento familiar prejudicado pelas demandas da pós-graduação, não ter uma boa relação com os colegas da pós-graduação, assim como com o orientador, não considerar seu trabalho acadêmico significativo e inspirador, não ser otimista quanto às perspectivas profissionais futuras e não acreditar que concluiria a pós-graduação no tempo regimental (ABREU et al., 2021).

No estudo brasileiro conduzido por Kogien et al. (2023) destaca-se que a ideação suicida ativa aconteceu com maior frequência entre os que não concordavam possuírem uma boa relação interpessoal com seus pares universitários, possuíam orientações sexuais minoritárias, sexo feminino, tempo de atividade física diário inferior a 30 minutos/dia e vitimização por

violência psicológica nos últimos 12 meses.

Desse modo, é possível entender que os desafios acadêmicos vivenciados por pós-graduandos e abordados no tema anterior, quando não manejados cuidadosamente, podem intensificar-se de modo a repercutir em consequências como o risco para suicídio. Ademais, a pós-graduação não é a única responsável por este tipo de sofrimento, fatores externos anteriores à pós-graduação também podem contribuir para este quadro, evidenciando o efeito somativo da vivência de eventos estressores ao longo de sua história de vida.

4.3 Estratégias propostas para promoção da saúde mental do pós-graduando

Apresenta uma série de iniciativas inovadoras e melhorias necessárias para criar um ambiente acadêmico mais saudável e adaptado às realidades atuais. Inclui a importância do autoconhecimento para gerenciamento do estresse, incluindo o reconhecimento de sinais de esgotamento, a promoção de uma comunicação mais transparente e aberta com orientadores, a inclusão do suporte psicológico como um componente crítico da formação acadêmica, a formação de grupos de apoio e estratégias de ajuda mútua, a implementação de serviços de saúde mental mais acessíveis e a promoção de uma colaboração interdisciplinar eficaz. Também aborda a importância de criar ambientes acadêmicos mais colaborativos, menos competitivos, e a necessidade de conscientização e educação sobre saúde mental.

4.3.1 Autogerenciamento da saúde mental

Os estudantes apontam que se faz necessário aprender sobre sintomas, estados emocionais e identificar o momento de alerta e de procura de ajuda.

Uma estratégia é ajudar né? Os alunos identificarem em si mesmo sinais de esgotamento mental, né? Porque às vezes a gente pode demorar muito pra perceber esses sinais **(D3G4)**.

O gerenciamento do seu estado emocional, de quando você está tendo uma crise de ansiedade, quando você está iniciando um estado depressivo, no momento em que você está naquela baixa autoestima você pensa poxa o meu trabalho não vale nada eu não estou conseguindo alcançar os padrões e eu não sou inteligente eu não sou como fulano cicrano... ter também esse ponto de auto acolhimento, né? Não só de fazer isso com uma terceira pessoa, uma terapia, mas como você fazer isso, você mesma, porque às vezes é como os colegas falaram, tanto falta o dinheiro pra pagar um terapeuta quanto tem algumas outras pessoas também que não tem tanta facilidade em se abrir pra outras pessoas **(D2G2)**

Acho que uma boa estratégia é entender bem ali o que são os problemas, né?

Porque às vezes assim eu conheço pouco que eu estudo, mas tem gente que não sabe, né? As diferenças em relação a ansiedade, o que que é uma ansiedade, mas sei lá, mas crônica, alguma coisa nesse sentido ou ou mesmo depressão, são vários, né? Níveis de depressão. Eh e outros, né? Cê falou-se falou do estresse, de que maneira por exemplo enfrentar esse estresse, técnicas, né? De enfrentamento acho que são temas, são conceitos que vale a pena pessoa que não é da área, não estuda e identificar e começar a ver que opa, isso aqui eu consigo. Consigo sozinho aqui, né? **(D2G1)**

Os participantes do estudo levantam como estratégias de aprendizagem necessárias para dirimir esses sintomas e promover a saúde mental do pós-graduando, o autoconhecimento de si e o gerenciamento do seu tempo, metas e as atividades que necessitam ser desenvolvidas.

[...] quando eu fiz mestrado, eu tive bolsa, então, eu pude me dedicar exclusivamente pro mestrado, não que tenha sido tranquilo por isso, mas é diferente do doutorado onde eu tenho que conciliar duas coisas. Então, você acaba inevitavelmente lidando com os seus limites. Eu acho, né? E eu acho que no nível, pelo menos, da pós-graduação, talvez até mais no doutorado as vezes é difícil você identificar esses limites, né? Isso depende eu acho também da relação com o orientador, né? De o que você estabelece como metas, né? O que você precisa produzir e tal. Eu felizmente tenho uma boa relação com a minha orientadora, mas o nível de demanda é bastante alto, entendeu? E a terapia foi fundamental, crucial pra isso, pra eu conseguir identificar e lidar com os meus limites **(D1G1)**.

Estudo realizado na China identificou correlação positiva significativa entre a satisfação com a vida, desempenhando um papel mediador entre a disposição para a gestão do tempo e a saúde mental. Ou seja, o pós-graduando satisfeito com sua vida tende a possuir maior disposição para gerir seu tempo e executar as atividades necessárias à pós-graduação, influenciando também na sua saúde mental (LIU et al., 2023).

O estudante que possui a capacidade de gestão de tempo tende a realizar tarefas acadêmicas de forma regular, contribuindo na melhoria da eficiência nas atividades propostas e, assim, desenvolver um sentido mais forte de controle sobre sua vida, tendendo a ter menos problemas psicológicos, mesmo sob alta pressão (LIU et al., 2023).

Liu et al. (2023) entendem que a satisfação com a vida, como experiência subjetiva, está intimamente relacionada à saúde mental do pós-graduando, desse modo, fazendo-nos refletir sobre a influência de fatores externos a exemplo de relações familiares e finanças na produtividade. Quando os estudantes de pós-graduação apresentam um alto nível de satisfação com a vida, sua saúde física e mental é mantida em bom nível.

Nesse sentido, do grupo com coordenadores também foi levantada a necessidade de estimular os estudantes a ter uma melhor gestão do tempo na pós-graduação, e essa dificuldade

pode ser um reflexo da pandemia.

[...] tentar ajudar o aluno a se organizar um pouco nessa questão do tempo, né? Porque agora que a vida tá retomando um pouco uma espécie de normalidade, digamos assim, reflexos que a gente vive dessa pandemia, que eu acho que são inegáveis, parece que as pessoas têm uma dificuldade de se organizarem, sabe? Acho que eles pegam mil e duzentas coisas pra fazerem e perdem o foco, né? Não, pera lá, estou fazendo o quê? Qual é o foco nesse momento? [...] e a pós-graduação tem um nível de cobrança que a gente sabe que é alto, né? Então tem que produzir, tem que redigir, tem que fazer aquela coleta de dados impecável, análise, acho que alguns alunos têm dificuldade de fazer essa organização do tempo e aí já vai chegando perto da defesa ele tem que pedir prorrogação porque ele não vai conseguir defender ou vai defender um negócio muito ruim, e às vezes o aluno é muito bom, mas ele não conseguiu se organizar **(C1G7)**.

E às vezes essa coordenação do tempo acaba indo pras costas do orientador, e essa é uma coisa que os alunos precisam assumir a responsabilidade porque assim, essa geração de agora, vocês leram a resolução do programa? porque vocês precisam seguir um monte de coisa. Então tem que começar a passar responsabilidade pra eles também, porque a gente não é pai e mãe, a gente é orientador, né? A gente tem que orientar, mas eles também têm que ir atrás das coisas deles, né?**(C2G7)**.

Desse modo os autores levantam a importância de os orientadores estimularem os pós-graduandos para a capacidade de gestão do tempo e, assim, por meio do modelo de mediação, melhorar a sua capacidade de gerir os estudos e a vida, melhorando assim a sua satisfação com a vida, bem como a saúde física e mental (LIU et al., 2023).

4.3.2 Melhorias das estratégias comunicacionais e apoio institucional

Os pós-graduandos apontam os benefícios do relacionamento interpessoal, bem como da transparência junto ao orientador e à instituição para sua saúde mental:

[...] o que foi um ponto fundamental aí nesse meu momento de dificuldade mais relacionado a saúde mental foi quando eu resolvi ser cem por cento transparente com meu orientador e falei pra ele ó, eu acabei de voltar numa consulta, estou com uma situação, não é nada grave, mas eu estou com uma questão pontual bem importante que está impactando na minha rotina, no meu trabalho. Foi quando girou ali a chave e ele mudou comigo totalmente, assim foi diferente. Então valeu muito a pena. Mas se ela está com alguma angústia, alguma dificuldade, ser transparente e falar né?**(D2G1)**.

Durante a pandemia também comecei a fazer tratamento psicológico e essa necessidade principalmente na finalização do mestrado e meu orientador colocou como condição para iniciar o doutorado que eu fizesse terapia (...) então durante o processo o meu orientador disse logo, só aceito orientar se você buscar ajuda pra sua ansiedade e pra tudo mais que a pandemia trouxe **(D5G2)**.

Além da necessidade de aprendizagem de comunicar situações de saúde mental entre os próprios alunos e orientadores, emerge também a necessidade da comunicação institucional, a fim de que essas necessidades sejam conhecidas e atendidas.

Então, acho fundamental ele ter esse momento de clareza, né? Na comunicação com os pares (...) acho que até comunicar inclusive enquanto programa ali as pessoas que cuidam da organização né? enfim pra eles saberem. Olha tem um aluno tal que tem que olhar com mais cuidado. Então eu acho que isso ajuda, acaba até inclusive diminuindo esse nível de cobrança e ansiedade talvez reduza **(D2G1)**.

Em estudo realizado por Zhang et al. (2022) com estudantes de doutorado dos Estados Unidos, a variável de satisfação com o orientador, incluindo a comunicação, foi um preditor positivo e significativo de bem-estar mental nos primeiros anos de formação de doutorado, impactando nos anos finais do curso.

Desse modo, o estudo conclui que ofertar apoio ao pós-graduando ainda no segundo ano de curso pode contribuir para sua saúde mental e é necessário que os programas estejam atentos a estes estudantes a fim de ofertar apoio adicional e auxiliar orientadores a identificar, ainda nos primeiros anos de doutoramento, as necessidades individuais de seus orientandos.

Somado a isso, estudos apontam evidências recorrentes de que a qualidade das relações interpessoais, estabelecidas no contexto educativo, afeta positiva ou negativamente o desempenho acadêmico, ou seja, a necessidade de afiliação e as consequentes habilidades sociais podem ter uma função instrumental ou facilitadora da aprendizagem acadêmica (ROSIN-PINOLA et al., 2014).

Programas de pós-graduação com elevadas taxas de titulação foram descritos por Milicev et al. (2021) como tendo expectativas claras, promovendo relações de apoio e proporcionando aos estudantes oportunidades de integração social, acadêmica e participação na gestão, assim sendo, conforme trecho abaixo, o curso deve ofertar estes espaços ao estudante, mas em contrapartida, deve haver o envolvimento e a sinalização das necessidades por parte dos alunos:

Eu estou dentro de um de um curso de psicologia então uma coisa que eu vejo, aqui há uma demanda, os alunos reclamam, ah, tem a questão de saúde mental a ser resolvida etc. Mas o programa fala assim, vocês não nos procuram. Vocês não nos informam sobre essas questões. São questões que vamos dizer assim, são explícitas, mas não são ditas, né? Não são solicitadas, é uma linha muito tênue assim o programa sabe que existe, mas ao mesmo tempo precisa que haja uma solicitação pra que aquilo seja resolvido sabe? **(D2G3)**.

Sugere-se ainda que incorporar à rotina dos programas uma avaliação de rotina, com

perguntas sobre as experiências de orientação dos alunos é uma estratégia que removerá a responsabilidade do aluno, poderá ajudar coordenadores a identificar os alunos que podem estar em maior risco de relatar bem-estar mental negativo, além de auxiliar orientadores a identificar o que seus alunos precisam, uma vez que isso nem sempre é claro nem comunicado e pode fornecer aos alunos maneiras de resolver problemas de orientação (ZHANG et al., 2022).

Em outro estudo realizado com doutorandos em biomedicina estadunidenses foi identificada a relação entre elevadas taxas de problemas de saúde mental e o pensamento de evasão, podendo este fator indicar insatisfação com o curso, merecendo maior atenção dos coordenadores dos programas (NAGY et al., 2019).

Do ponto de vista dos coordenadores de curso, foi apontada a necessidade de que o corpo técnico do programa receba treinamento para lidar com questões de saúde mental, como aponta o trecho a seguir:

[...] tem muito orientador que não entende os alunos, acha que é tipo assim, ah esse pessoal mole de hoje em dia, tem isso, a gente não tem o conhecimento, então é ruim porque o aluno vem conversar com a gente e assim, eu tenho medo de falar alguma besteira, entendeu? Porque eles conversam mais como desabafo porque a gente não é psicólogo. Então a gente vai conversando e tenta assim, ah por que que você não tenta fazer isso? Por que você não tenta fazer aquilo? Mas entendeu? A gente não é especialista, então a gente tem que ter alguma coisa, entendeu? Porque é muito ruim, meio que essa responsabilidade você a jogar pra gente né? **(C2G7)**.

4.3.3 Acesso ao apoio psicológico, estratégias de integração interdisciplinar e ajuda mútua

Diante das demandas exercidas na pós-graduação, surge como uma necessidade aprender a buscar por serviços de acompanhamento psicológico, visto que o contexto de inserção do pós-graduando de forma geral na sociedade, leva a um adoecimento físico e emocional por muitas vezes. Considerando isso, os participantes levantaram ainda as dificuldades e a necessidade de acesso a estes serviços no âmbito da pós -graduação.

[...] pelo menos ali na farmácia falta muito essa questão do apoio psicológico não só para pós-graduação. Eu desde a graduação eu sinto muita falta de um apoio pros alunos desde sempre, desde o início. Eu acho que quando chega na pós o pessoal já está com o copo cheio. E aí eu acho que muita coisa já começa a transbordar. Então eu acho que ajudaria muito é algo já começando lá na graduação, não esperar chegar surtar pra começar algum trabalho, alguma coisa, acho que o pessoal já chega bem já sofrido na pós **(M1G1)**.

[...] na instituição que eu fiz não lembro né? De nenhum tipo de oferta assim de apoio, mas também eu não procurei né? **(D1G1)**

[...] uma vez só teve uma palestra sobre a saúde mental do pós-graduando. Mas de forma geral, lógico que os professores são bem acessíveis porque eles são psicólogos. Mas o programa em si não fala sobre isso **(D3G1)**.

No grupo focal com os coordenadores de curso de pós graduação esta necessidade de apoio também foi relatada:

[...] eu tive um caso de um aluno especificamente que ela estava passando por um problema familiar grave a mãe dela estava doente ela tinha que cuidar da mãe. Então essa aluna, eu a chamei pra conversar várias vezes, e um dos momentos eu percebi que ela arrancava pedacinhos da unha e quando ela foi se abrindo e conversando comigo ela explicou que ela tinha situações de automutilação. E eu tentei com muita luta conseguir uma consulta pra ela com psicólogo, com psiquiatra junto à IES. A IES tem sim um programa de saúde mental e simplesmente ficou lotado, né? Então tive muita dificuldade **(C3G7)**.

A importância e benefício de acesso a estes serviços por pós-graduandos já foi reconhecida pelo governo Chinês, por exemplo, que investiu no aumento do número de recursos de educação em saúde mental, incluindo instituições e equipes profissionais de saúde mental, cursos de saúde mental obrigatórios e supervisão de educação em saúde mental nas instituições. Esses recursos proporcionam aos alunos de pós-graduação conhecimentos e habilidades na área de saúde mental e permitem que eles saibam como pedir ajuda e onde obtê-la, aumentando assim a satisfação dos discentes (GUO et al., 2020).

Em estudo realizado por Silva (2019) com 185 pós-graduandos brasileiros, 90,9% dos participantes relataram não existir serviço de apoio psicossocial oferecido por seus programas. Ainda nesse sentido, 31,3% afirmaram que o programa de pós-graduação realiza palestras, projetos e oficinas voltadas à temáticas como saúde mental e/ou prazer-sofrimento, acendendo o alerta quanto a importância desse apoio ao pós-graduando.

No contexto brasileiro, as barreiras apontadas para acesso ao apoio psicológico relacionam-se à situação financeira, que leva a necessidade de acesso nos serviços públicos de saúde, o que representa uma dificuldade para a maioria das instituições. Muitos fizeram menção ao custo das intervenções para cuidado e promoção à saúde mental.

[...] por mais que algum de nós quisesse fazer terapia ou tivéssemos esse acompanhamento, muitos principalmente com o valor da bolsa por mais que até tenha aumentado não tem acesso a esse tipo de atendimento e principalmente um profissional voltado realmente para as questões da pós-graduação. Porque muitas vezes é muito particular isso né? Não são todos que tem essa vivência da pós-graduação e aí quando a gente se abre ou fala dependendo do profissional a pessoa não tem um uma precisão no acolhimento e isso é fundamental **(D4G2)**.

Eu não tinha condições de bancar terapia na época que eu estava com uma bolsa, por exemplo. O valor não dava pra fazer isso **(D5G2)**.

[...] eu também passei por uma busca de profissionais que eu conseguisse custear, porque a gente sabe também que não é fácil com o dinheiro, eu era bolsista também é, mas com o dinheiro que a gente usa pra sobreviver, né? Para se manter, também custear esses outros atendimentos e tudo. Então, eu procurei um atendimento social, consegui, faço até hoje inclusive, porque foi essencial, até pra eu conseguir defender, porque eu acredito que sem esse apoio que eu tive eu não teria conseguido né? **(D3G5)**.

Considerando a necessidade de acessar estes serviços de forma gratuita, os trechos abaixo apontam que muitos pós graduandos depararam-se com barreiras a este cuidado nas Universidades:

[...] eles estavam montando um grupo que dependendo do seu nível, se você estava na beira da loucura, você conseguiria um atendimento, mas se não fosse isso, você não consegue, que é mais voltado só para graduação, a pós-graduação fica assim a Deus dará mesmo, cada um por si, se vira como dá e acaba que os nossos colegas, os nossos amigos vão se tornando nossos prontos-socorros assim pra várias coisas, né **(D1G4)**.

[...] quando eu estava bem mal eu procurei o serviço da universidade, aqui eles têm um segmento pra graduação e o outro pra pós-graduação e funcionários e eu tive uma primeira conversa com o psicólogo que me disse que como eu já fazia acompanhamento psiquiátrico o meu caso não era urgente porque eu já estava tendo algum tipo de atendimento né? Os casos urgentes são aqueles em que a pessoa não estava tendo nenhum tipo de atendimento e que eu ficaria na fila de espera. E eu não quis ficar na fila de espera porque eu não estava bem. Então eu procurei uma outra psicóloga que estava numa lista que eles dizem de psicólogos parceiros que atendem por um preço social **(M2G5)**.

Mesmo quando você procura o serviço ele não é o suficiente. E esse é um serviço que tá ali só pra pós-graduação e funcionários. Não tem estudante de pós-graduação que não tá doente, é verdade, todos estão. Todos precisam. E o que existe não tá sendo suficiente e realmente se está todo mundo doente alguma coisa está errada **(M2G5)**.

[...] só que o que davam pra gente eram cinco atendimentos. Então assim, eu fiz os cinco os cinco atendimentos, foi bom, né? Óbvio que entre cinco e não ter nada, eu fiz, mas assim que a gente terminou as sessões ali a própria psicóloga disse: o seu caso precisa dar andamento, né? Infelizmente aqui a gente só tem esse limite **(D3G5)**.

[...] o nosso instituto começou a ter esse apoio depois que muitos entes dos alunos começaram a falecer. Mesmo durante a pandemia ou até depois nós tivemos assim um índice bem grande no nosso instituto dessa situação. Aí foi que abriram a exceção com a pós-graduação **(M1G4)**.

As narrativas demonstraram algumas dificuldades vivenciadas pelos pós-graduandos no

acesso aos serviços de acompanhamento psicológico das instituições de ensino superior, a exemplo do atendimento pouco direcionado à pós-graduação, que se trata de um nível de ensino que deve ser tratado de forma particular. Bem como, a limitação ou insuficiência da quantidade de atendimentos ofertados, forçando os estudantes a encerrar o acompanhamento ou buscar por outras opções, a exemplo do atendimento à preço social.

Além de identificar as dificuldades de acesso a estratégias para promoção, proteção ou recuperação de sua saúde mental, os pós-graduandos levantam ainda as possíveis estratégias que podem ser utilizadas para reverter esse quadro. Uma delas diz respeito à maior integração dos programas de pós-graduação com os cursos de psicologia das Universidades, que geralmente ofertam este tipo de atendimento.

[...] seria fundamental também que a gente tivesse uma integração nas universidades onde isso é possível, né? A iniciativa direcionada mais as coordenações de programa do ponto de vista administrativo pra tentarem manter algum tipo de contato com as coordenações também dos cursos de psicologia, psicopedagogia, que tem alguma relação com a área e podem oferecer o tratamento **(D3G5)**.

[...] na saúde mental a gente utiliza uma estratégia, vem tentando utilizar, né? A estratégia de ajuda mútua, ajuda de pares, né? A psicologia trabalha um pouco isso. Então eu acho que esses espaços de escuta e acolhimento né? E são estratégias que podem ser criadas pelas universidades, porque as universidades têm as áreas de apoio estudantil, né? Tem na estrutura **(D2G5)**.

[...] seria legal também misturar as áreas, eu praticamente só tenho contato com pessoas da ciência da computação. Seria legal às vezes... estou gostando muito de ouvir que assim, os problemas que eu vivi eu estou vendo que pessoal da enfermagem, pessoal de várias áreas. Está sendo interessante lidar, ver isso acontece com todo mundo **(D2G6)**.

Em estudo descritivo de atendimentos prestados a pós-graduandos por um serviço de psicologia de uma Universidade Federal de Minas Gerais observou-se que em relação ao tipo de programa cursado por aqueles que procuram assistência psicológica, nota-se uma maior frequência de discentes do mestrado, representado por 86,2% dos atendimentos, onde 95% acontece por procura espontânea, sem nenhum tipo de encaminhamento médico (CÂMARA et al., 2021).

No que tange às principais queixas apresentadas pelos discentes durante os atendimentos, destacam-se os sintomas de ansiedade (18%), posteriormente os problemas acadêmicos (17%), conflitos de relacionamento (16%), desânimo (13%) e problemas emocionais (12%) (CÂMARA et al., 2021).

Nunes et al. (2015) apontam ainda como possibilidade de cuidado a universitários a

participação em rodas de terapia comunitárias. Esse tipo de intervenção é justificada por razões como a oportunidade e necessidade dos estudantes de compartilhar e ouvir, além de acolher uns aos outros. A vivência apresentada no estudo aponta que a terapia comunitária tem se consolidado cada vez mais como importante prática de saúde e estratégia de promoção de bem-estar, fortalecendo redes de relacionamento interpessoal e apoio social entre os participantes, no caso da pesquisa, entre estudantes universitários e terapeutas, mas também sendo levantada como potencial estratégia para promoção da saúde mental de pós graduandos, conforme trechos abaixo:

[...] um espaço de confiança e segurança assim, um espaço que a gente possa ser vulnerável sem ter ninguém julgando sabe? Não sei se isso é viável né? Eu vejo por exemplo esse momento aqui agora, eu confesso que eu fiquei um pouco receosa de participar assim, pensando, poxa, quem eu vou encontrar lá, né? Vai que eu encontro um colega do mesmo programa? Vai que eu encontro um colega que está com o meu orientador antigo ou com o meu orientador atual **(D3G3)**.

[...] acharia interessante também a formação de grupos de apoio dos próprios estudantes. Porque várias pessoas passaram por situações similares. Não só em relação à sua situação, a sua relação com seus orientadores, mas também de frustração por não conseguir colocar pra frente, por não conseguir se manter com as bolsas. Então pra mim só de estar aqui, e de ouvir os colegas é meio que um alívio, né? **(M2G2)**.

Durante a pandemia eu estava participando do programa de pós-graduação de geologia e nós tivemos acesso a um coletivo de apoio psicológico que era formado pelos próprios alunos. Os próprios alunos de pós-graduação de todas as pós-graduações da instituição se juntaram e fizeram esse coletivo. Infelizmente só participei de um encontro online feito pelo Microsoft Teams e lá tinha um grupo mesmo com as pessoas e colocavam arquivos que pudessem ajudar. E depois eles entraram em contato com a psicóloga e eu acho que com a pedagoga **(M4G2)**.

[...] os grupos de apoio são muito bons independente se a pessoa precisa tanto que sempre vai ser uma boa ajuda. Mas eu penso em pessoas, que não é o meu caso, mas é um pouquinho mais introvertido e se sente um pouco mais acanhado de compartilhar isso em grupo. Então talvez um apoio individualizado seja bom **(D2G2)**.

[...] um espaço garantido de vulnerabilidade e confiança faria muita diferença pra mim em muitos momentos da minha pesquisa e eu não tive esse espaço, eu demorei pra conseguir encontrar a terapia, né? Eu demorei pra conseguir fazer com que isso fosse viável dentro da minha rotina e eu acho que toda essa demora atrapalha ainda mais, porque demora mais pra aceitar, demora mais pra tomar iniciativas, né? Como fazer tratamentos etc. demora mais pra conseguir voltar a produtividade **(D3G3)**.

[...] a minha psicóloga me encaminhou pro psiquiatra e com acompanhamento

psiquiatra ele chegou num diagnóstico de transtorno bipolar. Então eu fui descobrir o transtorno durante o doutorado e começar esse processo de primeiro, aceitação né? Já não é um processo fácil a pós-graduação quando você descobre uma questão de saúde mental ainda dentro desse turbilhão todo intensifica ainda mais e já era chegada a véspera de defender e já não tinha muito prazo não tinha resultados, não tinha tempo pra executar as atividades e isso foi causando ali um um turbilhão né? Um acúmulo de de situações que só me levavam ainda mais ao desespero **(D4G2)**.

O atendimento grupal revela desdobramentos importantes do ponto de vista do reconhecimento do todo, fazendo o estudante visualizar que outros vivem situações semelhantes.

[...] esses próprios encontros com outras pessoas que passam pela mesma situação eu acho assim de de uma grande importância sabe. Você coloca aquele peso em você mesmo, sabe? Eu sou problema, eu que não tô conseguindo render, eu que, né? Tô procrastinando aqui e a gente só nos culpabilizamos, né? Então a gente tem esse apoio que às vezes realmente eu também passei por isso **(D3G5)**.

[...] você poder socializar com pessoas que estão também naquela lida ali né? Claro que enfim às vezes quase todo mundo, as pessoas que você conhece da tua turma podem estar ali né? Também tão ansiosas quanto você. Estão atarefadas quanto você, mas se você tiver alguma, sei lá, alguma espécie, uma vamos dizer assim, uma válvula de escape, algo que você possa tá próximo, né? Da sua pesquisa, dos seus interesses acadêmicos sem aquela coisa de orientador, de disciplina, de entrega, de relatório e tudo mais. Eu acho que isso auxilia também **(D1G1)**.

Corroborando com estes apontamentos, os coordenadores de programa também parecem compartilhar da mesma visão dos estudantes:

[...] de repente uma roda de conversa com um monte de gente num atendimento tête-à-tête, de repente ele se escuta na fala de outra pessoa. Então talvez uma extensão, não uma coisa pontual mas uma coisa pra ser feita de extensão que o pessoal vai rodando e o aprendizado no próprio pessoal de enfermagem, de psicologia, entendeu? Mas tem essa rotatividade, e ter essa essa coisa do aprendizado e as pessoas aprendendo a se organizar, se enxergar, a se ver, entender os próprios sentimentos, se reconhecer e se aprender. Eu acho que seria isso, e acho que teria que ser uma coisa meio que continua, né? **(C2G7)**

Depreende-se por meio dos trechos acima como o pós-graduando considera vital o compartilhamento de suas experiências com outros que passam pelo mesmo, a fim de sentir-se que não está sozinho e que estas dificuldades não são exclusivamente suas.

Além destas, podem ser valorizadas outras estratégias como o atendimento psicológico a valor popular, ofertado por coletivos ou clínicas populares. É citada ainda a modalidade de

atendimento *online*, que se popularizou após a pandemia e se tornou um recurso adicional para o cuidado em saúde mental.

[...] fiquei pensando no caso da minha Universidade que não tem o curso de psicologia mas tem um espaço de protegimento psicológico pros estudantes e alguns coletivos mesmo na cidade online oferecem às vezes atendimento, né? Com preços muito baixos ou até atendimentos gratuitos pra algumas pessoas, só que a gente não tem acesso, a gente não sabe onde eles estão, como a gente acessa essas plataformas então também sabe ter uma espécie de guia ou de ou de indicações desses projetos como a gente pode acessar eles (M1G2).

[...] programas que auxiliem e terapias por um valor reduzido, né? Um valor palpável, digamos assim, para alunos de pós-graduação. Eu acho que seria fundamental pra preparar, pra manter e pra apoiar, né? Principalmente quando vem da própria instituição que te oferece esse programa. Por quê? Porque daí sim eu passaria a confiar mais quando eles falam. A gente sabe que é difícil e bem, por isso a gente tem esse programa de apoio pra você. Então eu acho que falta isso, sabe? Falta mostrar que estar envolvido de verdade com o nosso processo e com a nossa formação né? Eu acho que isso até dá pra incluir como se fosse uma valorização do pesquisador né? (M2G3).

Então às vezes fazer terapia online pode ser chato, não sei o quê. Eu fiz online e achei maravilhosa, porque eu conseguia manejar muito bem o tempo. Então, pra mim foi ótimo, né? Eh, mas se a gente a gente tivesse se os recursos de realidade virtual não fossem tão caros, se eles fossem mais acessíveis, ia tornar uma proximidade entre o paciente e entre terapeuta, né? (M2G3).

Silva; Leal (2022) estudaram o estresse causado pela pandemia da COVID-19 e indicaram que as interações *online* contribuíram para amenizar o sofrimento causado pelas circunstâncias impostas. O estudo destaca projeto desenvolvido pela Universidade Federal de Uberlândia, criado em 2020, que oferecia um serviço *online* de atendimento terapêutico, com participação de diferentes profissionais da instituição (psicólogos, médicos psiquiatras, serviço social, dentre outros), sendo criado espaço de apoio e acolhimento, além das parcerias para encaminhamento dos discentes a outros profissionais, quando necessário.

A partir de suas vivências, Butler-Rees e Robinsonb (2020), pesquisadoras do Reino Unido corroboram com os resultados desta pesquisa ao apontar que se faz necessário investir em espaços mais seguros nos quais os pesquisadores de pós-graduação possam discutir abertamente os sentimentos de fracasso e ansiedade que podem surgir como parte da jornada de pós-graduação, dado que acreditam que o próprio eu pode constituir-se uma barreira ao trabalho de campo desenvolvido no curso.

Além destes aspectos funcionais do acompanhamento terapêutico, os pós-graduandos aprofundaram ainda suas reflexões acerca da importância de seu engajamento político dentro da Universidade, com vistas a problematizar questões mais estruturais da pós-graduação.

Então se você quer que tenha um grupo de apoio para fazer tal coisa, os alunos precisam se mobilizar para que isso exista. Não adianta lá na minha realidade não adianta você chegar para o seu orientador e dizer assim, ah eu gostaria que tivesse isso, porque não vai funcionar. Então a necessidade de mobilização dos discentes em relação a isso. Sobre essas questões que precisam ser acertadas. Então eu preciso de um grupo de apoio, faço uma mobilização. Quantos alunos você juntou? Quantos coleguinhas teus precisam desse grupo de apoio? O que que ela o que que seu programa junto com a universidade pode fazer? **(D2G3)**.

Mas também só a terapia não resolveria, né? Porque a terapia é uma ação tópica né? Pontual. Se a gente não modifica né? Esse modo de funcionamento que a gente tem vivenciado na universidade né? Que é essa questão da individualidade, da competição né? De não compartilhamento, se a gente não mudar essa forma de sociabilidade esse sofrimento vai continuar existindo, né? Porque a gente não vai quebrar esse modo de funcionamento, então pra além de ações individuais a gente precisaria pensar ações a níveis institucionais, né? Pra poder modificar um pouco desse modo de funcionamento que a gente tem hoje na universidade **(D3G6)**.

Exemplos de organização política estudantil na pós-graduação são a Associação Nacional de Pós-Graduandos (ANPG) e a Associação de Pós-Graduandos da Universidade Federal de Santa Catarina (APG-UFSC), entidades representativas do segmento. Criada em 1984 a ANPG, no decorrer da sua existência, elaborou campanhas e formalizou reivindicações com o objetivo de auxiliar os pós-graduandos e defender os seus direitos (ANPG, 2023).

Realizada esta discussão é possível entender que o aumento do apoio e da conexão social, seja por meio dos próprios alunos, orientadores, coordenações institucionais, grupos de apoio ou acompanhamento psicológico individual, parece contribuir para o bem-estar mental de estudantes de pós graduação, influenciando até mesmo na prevenção da ideação suicida e suicídio. Estas considerações reforçam a necessidade de intervenções destinadas a desenvolver redes sociais e a aumentar o apoio social no ambiente dos programas de pós-graduação (MILICEV et al., 2023).

O estudo apresenta limitação com relação ao quantitativo de participantes da região Norte do país, tendo participado apenas uma pós-graduanda. Desse modo, sugere-se importante aprofundar e conhecer as necessidades dos pós-graduandos desta região do Brasil, considerando a discussão realizada acerca das assimetrias regionais.

O quantitativo de coordenadores ou vice-coordenadores participantes também foi reduzido, sendo necessário realizar outros estudos com a participação deste público para resultados mais abrangentes.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo trouxe reflexões importantes para a compreensão dos desafios enfrentados por discentes de pós-graduação, as experiências de sofrimento psíquico e as estratégias que na visão deles e de coordenadores de programas de pós-graduação poderiam prevenir e minimizar o estresse nesta trajetória.

Através dos resultados do estudo foi possível alcançar amplitude em termos de uma perspectiva interdisciplinar, integrando percepções de diferentes áreas de concentração de pós-graduação, gerando um resultado qualitativo que pode ser transferível a diferentes contextos do Brasil.

Os desafios impostos aos pós-graduandos perpassam pela competitividade, necessidade de apoio social, desenvolvimento da escrita, reconhecimento de seus direitos e deveres, bem como de autoconhecimento para gerenciamento da sua saúde mental, identificação dos próprios limites e tomada de decisão no momento de crise, realizando seu adequado gerenciamento, por meio da busca por serviços de apoio psicológico. Cabe ressaltar a importância de problematizar o acesso dos pós-graduandos a estes serviços de saúde mental e todos os entraves que perpassam até a busca de um profissional, como por exemplo a percepção e a aceitação da condição mental, como levantados no estudo.

Foi possível identificar que grande parte dos pós-graduandos sentem o impacto dos desafios acadêmicos impostos, somados aos fatores estressores externos à pós-graduação e aqueles que não possuem fatores protetores ou atenuadores deste processo, como o apoio social, a comunicação efetiva com orientadores e instituição e o acesso ao apoio psicológico podem vir a desencadear situações de sofrimento psíquico.

O sofrimento psíquico de pós-graduandos acontece por meio de transtornos de ansiedade, bipolaridade, depressão, *burnout*, até relatos de episódios de ideação suicida e lesão autoprovocada, que carecem de acompanhamento contínuo.

Torna-se ainda iminente discutir quanto aos impactos da pandemia na concentração e gestão do tempo dos pós-graduandos, oferecendo ferramentas que os auxiliem a se organizar e diminuir a ansiedade causadas por estas necessidades.

Torna-se imperativo que seja inserido nos programas de pós-graduação equipes responsáveis pelo acolhimento e acompanhamento dos estudantes ao longo do curso; programas de mentoria para gestão da vida pessoal e profissional, bem como espaços de convivência acadêmica.

Nesse sentido, é percebido como de extrema importância a inclusão do orientador em todo este manejo, desde prepará-lo para acompanhar os orientandos, quanto realizar uma reflexão sobre a importância da relação orientador-orientando, tão mencionada neste estudo, que se mostrou como um fator de grande impacto na saúde mental do pós-graduando, bem como prepará-lo para exercer esta atividade.

O estudo apresenta contribuição para o avanço das políticas de pós-graduação brasileira. Fomenta a necessidade na gestão de pessoas no contexto da formação em nível de pós-graduação *stricto sensu*. Demonstra a necessidade de mudanças no modelo de avaliação dos programas no sentido de fortalecer sobretudo a formação para o ser e coexistir do pesquisador.

Faz-se ainda de extrema relevância que este debate alcance instâncias superiores, como as reitorias das Universidades e a própria CAPES, para que estratégias para a promoção da saúde mental desse público sejam repensadas de forma homogênea e contínua.

Desse modo, conclui-se que conhecer os desafios enfrentados por pós-graduandos contribui para que sejam planejadas intervenções mais direcionadas às problemáticas vivenciadas pelos discentes e que os resultados deste estudo possam suscitar este debate tão necessário e de poder transpassar e fomentar iniciativas de planejamento, elaboração e intervenção de ações que dêem subsídio a qualidade de vida e a saúde mental desse público.

Se deve ainda levar em consideração que a pós-graduação é um espaço de crescimento e aprendizado, não sendo negativas todas as experiências vividas. Muitas falas exaltavam a importância e apreço por boas orientações, construções de vínculo e oportunidades acadêmicas e profissionais.

REFERÊNCIAS

- ABREU, E. K. DAS N. et al.. Factors associated to suicide risk in stricto sensu postgraduate students: a cross-sectional study. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 29, p. e3460, 2021. Disponível em DOI <<http://dx.doi.org/10.1590/1518-8345.4590.3460>> Acessado em 05 de novembro de 2023.
- ALAGEEL, A.A.S. Prevalence of depressive symptoms and depression literacy (D-Lit) among Saudi postgraduate students. **Middle East Curr Psychiatry** 31, 5, 2024. Disponível em <<https://doi.org/10.1186/s43045-024-00396-8>> Acesso em 13 de fevereiro de 2024.
- ALMEIDA, M. B.F. **O comportamento de autocuidado e a prevenção em saúde mental**. Dissertação (Mestrado Profissional) - Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Ciências da Saúde, Programa de Pós-Graduação em Saúde Mental e Atenção Psicossocial, Florianópolis, 2019. Disponível em <<https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/215603/PPSM0065-D.pdf?sequence=-1&isAllowed=y>> Acessado em 05 de novembro de 2023.
- ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE PÓS GRADUANDOS (ANPG). Apresentação e História. Disponível em <<https://www.anpg.org.br/historia/>>. Acesso em 27 de novembro de 2023.
- AUGUSTO, C. A. et al.. Pesquisa Qualitativa: rigor metodológico no tratamento da teoria dos custos de transação em artigos apresentados nos congressos da Sober (2007-2011). **Revista de Economia e Sociologia Rural**, v. 51, n. 4, p. 745–764, out. 2013. Disponível em <<https://www.scielo.br/j/resr/a/zYRKvNGKXjbDHtWhqjxMyZQ/>> Acessado em 05 de novembro de 2023.
- BACKES, D. S; COLOMÉ, J. S., et al.. Grupo focal como técnica de coleta e análise de dados em pesquisas qualitativas. **O mundo da saúde**, São Paulo: 2011;35(4):438-442. Disponível em <https://bvs.saude.gov.br/bvs/artigos/grupo_focal_como_tecnica_coleta_analise_dados_pesquisa_qualitativa.pdf> Acesso em 03 de novembro de 2023.
- BARDIN, L. Análise de conteúdo. São Paulo, SP: **Edições 70**, 2016.
- BARROS, L.O.; AMBIEL, R. A. M.; BAPTISTA, M. N. Depressive symptomatology in brazilian postgraduate students stricto sensu. **Psico**, Porto Alegre, v. 52, n. 4, p. 1-12, jul.-set. 2021. Disponível em <<https://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/revistapsico/article/view/36161/27342>> Acesso em 03 de novembro de 2023.
- BARROS, L. O., MOREIRA, T. C., MARTINS, G. H., AMBIEL, R. A. M. Avaliação da adaptabilidade de carreira em estudos de pós-graduação Stricto Sensu. **Revista Brasileira de Orientação Profissional**, 19(2), 177-184. 2018. Disponível em <<https://doi.org/10.1026/707/1984-7270/2019v19n2p177>> Acesso em 03 de novembro de 2023.
- BASTOS, E. M.; MELO, C. S.; MACHADO, P. A.; CARVALHO, M. L. A.; DIAS, G.F.. SOFRIMENTO E ESTRATÉGIAS DEFENSIVAS NO AMBIENTE ACADÊMICO: UM ESTUDO COM PÓS-GRADUANDOS. **INTERFACE** – Natal/RN – v.14 nº 2, 2017. Disponível em <https://www.researchgate.net/profile/Evangelina-Bastos/publication/331895584_Sofrimento_e_estrategias_defensivas_de_pos-

[graduandos/links/5ca3bd9192851c8e64aeb892/Sofrimento-e-estrategias-defensivas-de-pos-graduandos.pdf](https://graduandos.links/5ca3bd9192851c8e64aeb892/Sofrimento-e-estrategias-defensivas-de-pos-graduandos.pdf)> Acesso em 13 de fevereiro de 2024.

BATISTA, H. F. F.; OLIVEIRA, G. S.; CAMARGO, C. C. O. ANÁLISE DE CONTEÚDO: PRESSUPOSTOS TEÓRICOS E PRÁTICOS. **Prisma**, Rio de Janeiro, v. 2, n. 1, p. 48-62, 2021. Disponível em <<https://revistaprisma.emnuvens.com.br/prisma/article/download/42/35>> Acesso em 03 de novembro de 2023.

BERRY, C., et al.. Predictors of UK postgraduate researcher attendance behaviours and mental health-related attrition intention. **Current psychology**. New Brunswick, N.J., 1-14. 8 Dec. 2022. Disponível em DOI <[10.1007/s12144-022-04055-1](https://doi.org/10.1007/s12144-022-04055-1)>. Acesso em 03 de novembro de 2023.

BIANCHETTI, L. GRUPOS DE PESQUISA E FORMAÇÃO DE ORIENTADORES: DEPOIMENTOS DE PESQUISADORES. **Cadernos de Pesquisa**, v. 52, p. e08943, 2022. Disponível em <<https://doi.org/10.1590/198053148943>>. Acesso em 03 de novembro de 2023.

BOLOTNYY, V.; BASILICO, M.; BARREIRA, P. Graduate student mental health: Lessons from American economics departments. **Harvard University**, 2022. Disponível em <https://www.valentinbolotnyy.com/files/BBB_GradMentalHealth.pdf>. Acesso em 03 de novembro de 2023.

BRASIL. **Aumento no valor das bolsas marca ações da CAPES**. Ministério da Educação, 2023. Disponível em <<https://www.gov.br/capes/pt-br/assuntos/noticias/aumento-no-valor-das-bolsas-marca-acoes-da-capes>> Acesso em 31 de outubro de 2023.

BRASIL. Parecer 977/65. **Define os cursos de pós-graduação**. 3 dez. 1965. Disponível em: <<https://www.gov.br/capes/pt-br/centrais-de-conteudo/parecer-cesu-977-1965-pdf>>. Acesso em 31 de outubro de 2023.

BUTLER-REES, A.; ROBINSON, N. Encountering precarity, uncertainty and everyday anxiety as part of the postgraduate research journey, **Emotion, Space and Society**, Volume 37, 2020, 100743, ISSN 1755-4586. Disponível em <<https://doi.org/10.1016/j.emospa.2020.100743>>. Acesso em 03 de novembro de 2023.

CABRAL, T. L. O.; SILVA, F. C.; PACHECO, A. S. V.; MELO, P. A. A Capes e suas Sete Décadas: trajetória da pós-graduação stricto sensu no Brasil. **Revista Brasileira de Pós-graduação-RBPG**, 2020. ISSN (on-line): 2358-2332. Brasília, v.16, n. 36. Disponível em <<https://rbpg.capes.gov.br/index.php/rbpg/article/view/1680>>. Acesso em 03 de novembro de 2023.

CAMACHO-ZUNIGA, C.; PEGO, L.; ESCAMILLA, J.; HOSSEINI, S.. The impact of the COVID-19 pandemic on students' feelings at high school, undergraduate, and postgraduate levels. **Heliyon**, Volume 7, Issue 3, 2021, e06465, ISSN 2405-8440. Disponível em <<https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e06465>> Acesso em 03 de novembro de 2023.

CÂMARA, V. M. S., MATTA, A. H. A., BONADIMAN, H. L.. PERFIL E PRINCIPAIS QUEIXAS DE PÓS-GRADUANDOS USUÁRIOS DO SERVIÇO DE PSICOLOGIA DE UMA UNIVERSIDADE FEDERAL. **Revista Humanidades e Inovação** v.8, n.45, 2021.

Disponível em

<<https://revista.unitins.br/index.php/humanidadeseinovacao/article/view/4015/2942>> Acesso em 07 de dezembro de 2023.

CASSIANO, C.; GUIMARÃES, V. H. A.; GONÇALVES, J. R. L. “Não importa o que você sente ou pensa, você precisa ser produtivo e eficiente” – Vivências e percepções dos estudantes de mestrado e doutorado no Brasil. **Brazilian Journal of Health Review**, [S. l.], v. 6, n. 2, p. 5860–5879, 2023. Disponível em: <<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/58240>> . Acesso em 16 de outubro de 2023.

Centro de Assessoria de Publicação Acadêmica (CAPA). O primeiro “writing center” do Brasil. Universidade Federal do Paraná. Disponível em <<http://www.capa.ufpr.br/portal/>> Acesso em 05 de novembro de 2023.

Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior(CAPES). Capes, 50 anos: depoimentos ao CPDOC-FGV. Rio de Janeiro:FGV; Brasília: CAPES.2002.

Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior(CAPES) . Plano Nacional de Pós-Graduação (PNPG) 2005-2010. Brasília: CAPES, 2004.

Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior(CAPES) .Plano Nacional de Pós-Graduação (PNPG) 2011-2020. Brasília: CAPES, 2010

Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior(CAPES) . Portaria nº 40, de 6 de Março de 2023. **Dispõe sobre os critérios para distribuição de bolsas no âmbito do Programa de Demanda Social (DS) e de bolsas e/ou auxílios para pagamento de taxas escolares no âmbito do Programa de Excelência Acadêmica (PROEX), do Programa de Suporte à Pós-Graduação de Instituições de Ensino Particulares (PROSUP) e do Programa de Suporte à Pós-Graduação de Instituições Comunitárias de Educação Superior (PROSUC), referente ao período de março de 2023 a fevereiro de 2024, e dá outras providências.** 2023. Disponível em <<http://cad.capes.gov.br/ato-administrativo-detallar?idAtoAdmElastic=11083#anchor>> Acesso em 03 de novembro de 2023.

CORDEIRO, F. N.C. S.; CORDEIRO, H. P.. Qualitative exploratory descriptive studies: a bibliometric study. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v. 6, n. 3, p.11670-11681, 2023.

COSTA, F.J.; SOUSA, S.C.T.; SILVA, A.B.. Um modelo para o processo de orientação na pós-graduação. **Revista Brasileira de Pós Graduação**, Brasília, v. 11, n. 25, p. 823 - 852, 2014. Disponível em <<https://rbpg.capes.gov.br/index.php/rbpg/article/viewFile/638/pdf>> Acesso em 13 de fevereiro de 2024.

DAL ROSSO, S. Mais trabalho: a intensificação do labor na sociedade contemporânea. São Paulo: **Boitempo**, 2008.

EVANS, T.M.; BIRA, L.;GASTELUM, J.B.; WEISS, L.T.; VANDERFORD, N.L..Evidence for a mental health crisis in graduate education. **Nat Biotechnol** 36, 282–284, 2018. Disponível em <<https://doi.org/10.1038/nbt.4089>> Acesso em 07 de novembro de 2023.

FARO, A. Estresse e estressores na pós-graduação: estudo com mestrandos e doutorandos no Brasil. **Psic.: Teor. e Pesq.** 29 (1), 2013. Disponível em <<https://doi.org/10.1590/S0102-37722013000100007>>. Acesso em 16 de outubro de 2023.

FREITAS, M. DE F. Q. DE .; SOUZA, J.. Pensar a formação e a pesquisa na pós-graduação stricto sensu. **Educar em Revista**, v. 34, n. 71, p. 09–18, set. 2018. Disponível em <<https://www.scielo.br/j/er/a/RdZtcxGbV9kzZ7D7GvDzrCN/?format=pdf&lang=pt>> Acesso em 16 de outubro de 2023.

GARCIA DA COSTA, E.; NEBEL, L. O quanto vale a dor? Estudo sobre a saúde mental de estudantes de pós-graduação no Brasil. **Polis**, Santiago , v. 17, n. 50, p. 207-227, agosto 2018 . Disponível em <<http://dx.doi.org/10.4067/S0718-65682018000200207>>. Acesso em 16 de outubro de 2023.

GARCIA-WILLIAMS, AG, MOFFITT, L.; KASLOW, N.J. Mental health and suicidal behavior among graduate students. **Acad Psychiatry**. 2014;38(2):111-248. Disponível em DOI <[10.1007/s40596-014-0041-y](https://doi.org/10.1007/s40596-014-0041-y)> Acesso em 16 de outubro de 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. Disponível em: <<https://periodicos.ifsul.edu.br/index.php/educarmais/article/view/2719>> Acesso em 16 de outubro de 2023.

GONDIM, S. M. G. GRUPOS FOCAIS COMO TÉCNICA DE INVESTIGAÇÃO QUALITATIVA: DESAFIOS METODOLÓGICOS. **Paidéia**, 2003,12(24), 149-161. Disponível em <<https://www.scielo.br/j/paideia/a/8zzDgMmCBnBJxNvfk7qKQRF/?format=pdf&lang=pt>> Acesso em 03 de novembro de 2023.

GUO, L.P.; LI, Z.H.; CHEN, T.L.; LIU, G.H.; FAN, H.W.; YANG, K.H.. The prevalence of mental distress and association with social changes among postgraduate students in China: a cross-temporal meta-analysis, **Public Health**, Volume 186, 2020, Pages 178-184, ISSN 0033-3506. Disponível em <<https://doi.org/10.1016/j.puhe.2020.06.014>>. Acesso em 26 de outubro de 2023.

GUTIERREZ, M.N.. O Plano Nacional de Pós-Graduação: Pelo fim da negligência. grupo de pesquisa em Educação em Ciências, 2023. Disponível em <<https://www.blogs.unicamp.br/pemcie/sobre-este-blog/>> Acesso em 02 de dezembro de 2023.

HOSTINS, R. C. L. Os Planos Nacionais de Pós-graduação (PNPG) e suas repercussões na Pós-graduação brasileira. **PERSPECTIVA**, Florianópolis, v. 24, n. 1, p. 133-160, jan/jun. 2006. Disponível em <<https://periodicos.ufsc.br/index.php/perspectiva/article/view/10315>> Acesso em 03 de novembro de 2023.

IVASHITA, S.; VIEIRA, A. A PÓS-GRADUAÇÃO NO BRASIL E O PLANO NACIONAL DE PÓS-GRADUAÇÃO - PNPG (2011-2020): RUPTURAS E PERMANÊNCIAS. **Debates**

em **Educação**, [S. l.], v. 9, n. 19, p. 121, 2017. Disponível em: <<https://www.seer.ufal.br/index.php/debateseducacao/article/view/4062>> . Acesso em 26 de outubro de 2023.

KETZER, P.; MALDANER, L.; RIBEIRO, S.. Mulheres docentes na pós-graduação : . **Revista Brasileira de Pós-Graduação**, [S. l.], v. 18, n. especial, p. 1–22, 2023. Disponível em: <<https://rbpg.capes.gov.br/rbpg/article/view/1885>> . Acesso em 03 de novembro de 2023.

KOGIEN, M.; MARCON, S.R.. Factors associated with suicidal behavior in graduate students: a scoping review. **Rev Enferm UFPI**, 2022. Disponível em DOI <[10.26694/reufpi.v11i1.2731](https://doi.org/10.26694/reufpi.v11i1.2731)> Acesso em 03 de novembro de 2023.

KOGIEN, M., MARCON, S. R., MODENA, C. F., BITTENCOURT, M. N., RÉZIO, L. de A., FARIA, J. S.. Prevalencia y correlatos de ideación suicida pasiva y activa en ingresantes de posgrado. **Revista Latino-americana De Enfermagem**, 2023. 31, e3980. Disponível em <<https://doi.org/10.1590/1518-8345.6581.3980>> Acesso em 13 de fevereiro de 2024.

KUENGA, B. S.. The Impact of Postgraduate Studies on the Mental Health Status of Brazilians. **Economia Ensaios**, Uberlândia, 36(2), Jul./Dez. 2021.

LI, J.; HUA, Y.; SONG, X.; QIAO, M.; TAO, H.; NIU, W.. Effectiveness of social media with or without wearable devices to improve physical activity and reduce sedentary behavior: A randomized controlled trial of Chinese postgraduates, **Heliyon**, Volume 9, Issue 10, 2023, e20400, ISSN 2405-8440. Disponível em <<https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e20400>> . Acesso em 26 de outubro de 2023.

LIMA, G.C.A.; CÂMARA, I.A.M.P.. O ESTÁGIO DOCENTE E A FORMAÇÃO PARA A DOCÊNCIA NA PÓS-GRADUAÇÃO: POSSIBILIDADES COM BASE NAS INTELIGÊNCIAS MÚLTIPLAS. **Educação: Teoria e Prática**, São Paulo, 2021. Disponível em <<https://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/educacao/article/view/14444>> . Acesso em 04 de março de 2024.

LIMA, W. S. R.; VIANA, M. A. P.. Estágio de docência na Pós-Graduação: reflexões acerca da formação. **Debates em Educação**, [S. l.], v. 15, n. 37, p. 1–21.e14838, 2023. Disponível em:< <https://www.seer.ufal.br/index.php/debateseducacao/article/view/14838>> . Acesso em 04 de março de 2024.

LITALIEN, D.; GUAY, F. Dropout intentions in PhD studies: A comprehensive model based on interpersonal relationships and motivational resources. **Contemporary Educational Psychology**. 2015;41:218–231. Disponível em DOI <[10.1016/j.cedpsych.2015.03.004](https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2015.03.004)> . Acesso em 26 de outubro de 2023.

LIU, S., SONG, M.; TENG, H. Time management disposition and mental health of postgraduates: mediating role of life satisfaction and moderating role of basic self-evaluations. **BMC Psychol** 11 , 316, 2023. Disponível em <[https://doi-org.ez9.periodicos.capes.gov.br/10.1186/s40359-023-01349-2](https://doi.org/ez9.periodicos.capes.gov.br/10.1186/s40359-023-01349-2)>. Acesso em 26 de outubro de 2023.

MARTINEZ, R.; GRAF, K.. Thesis Supervisors as Literacy Brokers in Brazil. **Publications**, v. 4, n. 26, pp. 1-10, 2016. Disponível em <<https://www.mdpi.com/2304-6775/4/3/26>>. Acesso em 26 de outubro de 2023.

MCCALLIN, A.; NAYAR, S. Postgraduate research supervision: a critical review of current practice. **Teaching in Higher Education**, Abingdon, v. 17, n. 1, p. 63-74, 2012. Disponível em <<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/13562517.2011.590979>> Acesso em 26 de outubro de 2023.

MCKENNA, L.; SOMMERS, C. L.; RACHMAWATY, R.; SUSANTI, I.A.. Postgraduate nurse education in Indonesia and Australia: A comparative analysis. **Nurse Education Today**, Volume 131, 2023, 105954, ISSN 0260-6917. Disponível em <<https://doi.org/10.1016/j.nedt.2023.105954>> Acesso em 26 de outubro de 2023.

MILICEV, J.; MCCANN, M.; SIMPSON, S.A. Evaluating Mental Health and Wellbeing of Postgraduate Researchers: Prevalence and Contributing Factors. **Curr Psychol** 42,12267–12280, 2023. Disponível em <<https://doi-org.ez9.periodicos.capes.gov.br/10.1007/s12144-021-02309-y>> Acesso em 03 de novembro de 2023.

MIRANDA, B. D.; MAITO, F.B.; FERREIRA, M.A.; PERES, L.; RUIZ, M.T.; GOULART, B.F.. Transtorno mental comum entre acadêmicas de graduação em enfermagem e fatores associados. **Rev Enferm Atenção Saúde** [Internet]. 2021. Disponível em <<https://doi.org/10.18554/reas.v10i3.4691>> Acesso em 03 de novembro de 2023.

NAGY, G.A. et al.. Burnout and Mental Health Problems in Biomedical Doctoral Students. **CBE life sciences education** vol. 18,2, 2019. Disponível em DOI <[10.1187/cbe.18-09-0198](https://doi.org/10.1187/cbe.18-09-0198)>. Acesso em 03 de novembro de 2023.

NÓBREGA, M. H. da .. Orientandos e Orientadores no Século XXI: desafios da pós-graduação. **Educação & Realidade**, 2017. 43(3), 1055–1076. Disponível em <<https://doi.org/10.1590/2175-623674407>> Acesso em 13 de fevereiro de 2024.

NOREEN, R., ZAFAR, A., WAHEED, T., WASIM, M., AHAD, A., COELHO, P. J., PIRES, I. M. (2023). Unraveling the inner world of phd scholars with sentiment analysis for mental health prognosis. **Behaviour & Information Technology. Advance online publication**. Disponível em <<https://doi-org.ez9.periodicos.capes.gov.br/10.1080/0144929X.2023.2289057>> . Acesso em 13 de fevereiro de 2023.

NUNES, P. C.; SARAIVA, A.M.; MORA, S.G.; et al.. Heart of a student: integrative therapy community in the university context. **Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental Online**, v. 7, n. 3, 2015. Disponível em <https://seer.unirio.br/cuidadofundamental/article/view/3725/pdf_1649>. Acesso em 03 de novembro de 2023.

OLIVEIRA, C.A.. **Ansiedade, depressão e estresse, uso de álcool e outras drogas e a satisfação de discentes de pós-graduação stricto sensu**. Orientadora: Mariana Noll Bittencourt. 2019. 112 f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde) – Departamento de Pós-Graduação, Universidade Federal do Amapá, Macapá, 2019. Disponível em: <<http://repositorio.unifap.br:80/jspui/handle/123456789/106>> . Acesso em 03 de novembro de 2023.

ORTEGA, F. S.; BRANDÃO, C. D. F. A história da pós-graduação no Brasil e a construção do espaço acadêmico científico da educação. **Educação Em Foco**, v. 23, n. 39, p. 249-269, 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.24934/eef.v23i39.3577>>. Acesso em 03 de novembro de 2023.

PAIN, E. Ph.D students face significant mental health challenges. **Science**, Nova York, [s.n], 2017. Disponível em: <<http://www.sciencemag.org/careers/2017/04/phd-students-face-significant-mentalhealthchallenges>> Acesso em 03 de novembro de 2023.

PANACIONI, G. F. A.; ZANINI, C. R.O.. Musicoterapia na promoção da saúde: contribuindo para o controle do estresse acadêmico. **Opus**, Porto Alegre, v. 18, n. 1, p. 225-256, jun. 2012. Disponível em <<https://www.anppom.com.br/revista/index.php/opus/article/view/184/162>> Acesso em 28 de outubro de 2023.

PAPINI, J.C.M., PINTO, M.L.S.. **Estresse e trabalho** (Monografia) - Curso de Especialização em Medicina do Trabalho. Universidade Federal de Santa Catarina, 2000. Disponível em <<https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/104989/Estresse%20e%20trabalho.pdf?sequence=1>> Acesso em 08 de dezembro de 2023.

PEREIRA, V. H.; CUNHA, J. V. A. da .; AVELINO, B. C.; CORNACCHIONE JUNIOR, E. B. Percepção de pós-graduandos sobre os motivos que contribuiriam para a evasão de estudantes dos cursos stricto sensu em Contabilidade. **Revista de Contabilidade e Organizações**, [S. l.], v. 15, p. e182882, 2021. Disponível em: <<https://www.revistas.usp.br/rco/article/view/182882>> . Acesso em 28 de outubro de 2023.

PEREIRA, A. F.; GOMES, E. J.. GRADUATE PROGRAMS IN MANAGEMENT AND ACCOUNTING SCIENCES RECOGNIZED BY CAPES: EVIDENCES OF TRIENNIAL ASSESMENT 2010-2012. **Empreendedorismo, Gestão e Negócios**, v. 5, n. 5, Mar. 2016, p. 92-115. Disponível em <<https://fatece.edu.br/arquivos/arquivos-revistas/empreendedorismo/volume5/6.pdf>> Acessado em 04 de novembro de 2023.

PINZON, J. H. et al.. Barreiras à Carreira e Saúde Mental de Estudantes de Pós-graduação. **Rev. bras. orientac. prof**, Campinas , v. 21, n. 2, p. 189-201, dez. 2020 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-33902020000200007&lng=pt&nrm=iso> . Acesso em 28 de outubro de 2023.

REZENDE, C. R.A.; SALLAS, A.L. F.. O controle das emoções na escrita acadêmica e seu impacto na relação do indivíduo com o trabalho intelectual. **Interseções [Online]**, 2019. Disponível em <<http://journals.openedition.org/intersecoes/552>> . Acesso em 28 de outubro de 2023.

RODRIGUES, D. DA S. CRUZ, D. M. C. da .; NASCIMENTO, J. S.; CID, M. F. B.. Prevalência de transtornos mentais comuns e fatores associados em estudantes de uma universidade pública brasileira. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, v. 30, p. e3305, 2022. Disponível em <<https://www.scielo.br/j/cadbto/a/CJqT6BqFdHCVQgwWQwwDnjC/?lang=pt#>> Acesso em 28 de outubro de 2023.

ROETS, L.; BOTMA, Y. Cyclic efforts to improve completion rates of masters' degree students in nursing. **Curationis**, 35(1), 7 pages, 2012. Disponível em DOI <<https://doi.org/10.4102/curationis.v35i1.111>> Acesso em 28 de outubro de 2023.

ROSIN-PINOLA, A. R.; DEL PRETTE, Z. A. P.. Inclusão escolar, formação de professores e a assessoria baseada em habilidades sociais educativas. **Revista Brasileira de Educação Especial**, v. 20, n. 3, p. 341–356, jul. 2014. Disponível em <<https://www.scielo.br/j/rbee/a/qX5fThgbxB86THg6y8rg6LS/#>> Acesso em 02 de dezembro de 2023.

SAID, A.B.A.; FREITAS, G.R.D.. As possíveis causas do sofrimento de estudantes da graduação e pós-graduação da Universidade de Brasília. **Revista Textos Graduandos** - Número 1, Volume 6, Janeiro 2020.

SANTOS, F. M. dos. ANÁLISE DE CONTEÚDO: A VISÃO DE LAURENCE BARDIN. **Revista Eletrônica de Educação**, [S. l.], v. 6, n. 1, p. 383–387, 2012. Disponível em: <<https://www.reveduc.ufscar.br/index.php/reveduc/article/view/291>> . Acesso em 03 de novembro de 2023.

SCORSOLINI-COMIN F, Patias ND, Cozzer AJ, Flores PAW, Hohendorff JV. Mental health and coping strategies in graduate students in the COVID-19 pandemic. **Rev. Latino-Am. Enfermagem**. 2021;29:e3491. Disponível em DOI < <http://dx.doi.org/10.1590/1518-8345.5012.3491>> . Acesso em 03 de novembro de 2023.

SILVA, A. S. P.; MARSICO, G. A cultura acadêmica do sofrimento: será que isso existe? **Estudos de Psicologia** (Campinas), 2022. Disponível em <<https://doi.org/10.1590/1982-0275202239e200183>> Acesso em 28 de outubro de 2023.

SILVA, J. V. da. “ESTUDAR, PARA UM PÓS-GRADUANDO STRICTO SENSU, É O TRABALHO!”. Dissertação (Mestrado Acadêmico). Universidade Federal do Tocantins, 2019. Disponível em <<https://repositorio.uft.edu.br/bitstream/11612/2954/1/Jana%20adna%20Vilares%20da%20Silva%20-%20Disserta%20a7%20a30.pdf>> Acesso em 03 de novembro de 2023.

SILVA, Janaína Vilares da; GHIZONI, Liliam Deisy; CECCHIN, Hareli Fernanda Garcia. O trabalho invisível: prazer e sofrimento na produção científica stricto sensu. **Rev. Psicol., Organ. Trab.**, Brasília , v. 22, n. 1, p. 1911-1919, mar. 2022 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-66572022000100014&lng=pt&nrm=iso> . Acesso em 13 de fevereiro de 2024.

SILVA,T.D; LEAL, E.A.. Tempos de Pandemia: uma Análise do Estresse, Bem-Estar e Características de Pós Graduandos em Ciências Contábeis. **Sociedade, Contabilidade e Gestão**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 2, mai/ago, 2022. Disponível em DOI <https://doi.org/10.21446/scg_ufrj.v0i0.52409> Acesso em 27 de novembro de 2023.

TAYLOR, S. E. Changes in doctoral education: implications for supervisors in developing early career researchers. **International Journal for Researcher**

Development, Wagon Lane, v. 3, n. 2, p. 118-138, 2012. Disponível em <<https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/17597511311316973/full/html>> Acesso em 28 de outubro de 2023.

TIGRANYAN, S.; BYINGTON, D.R.; LIUPAKORN, D.; HICKS, A.; LONBARDINI, S.; MATHIAS, M.; RODOLFA, E.. Factors related to the impostor phenomenon in psychology doctoral students. **Training and Education in Professional Psychology**, 15(4), 298–305, 2021. Disponível em <<https://doi-org.ez9.periodicos.capes.gov.br/10.1037/tep000032>> . Acesso em 13 de fevereiro de 2024.

TRAD, L. A. B.. Grupos focais: conceitos, procedimentos e reflexões baseadas em experiências com o uso da técnica em pesquisas de saúde. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 19, n. 3, p. 777–796, 2009. Disponível em <<https://www.scielo.br/j/physis/a/gGZ7wXtGXqDHNCHv7gm3srw/>> Acesso em 05 de novembro de 2023.

Diretoria de Comunicação da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ). **Mulheres na ciência: Iesp-Uerj divulga dados reveladores sobre a desigualdade de gênero na pós-graduação brasileira**. UERJ, 2023. Disponível em: <<https://www.uerj.br/noticia/mulheres-na-ciencia-iesp-uerj-divulga-dados-reveladores-sobre-a-desigualdade-de-genero-na-pos-graduacao-brasileira/>> . Acesso em 05 de novembro de 2023.

VAN ROOIJ, E.; FOKKENS-BRUINSMA, M.; JANSEN, E.. Factors that influence PhD candidates' success: The importance of PhD project characteristics. **Studies in Continuing Education**. 2019. Disponível em DOI <[10.1080/0158037X.2019.1652158](https://doi.org/10.1080/0158037X.2019.1652158)> . Acesso em 05 de novembro de 2023.

VOLKERT, D.; CANDELA, L.; BERNACKI, M.. Student motivation, stressors, and intent to leave nursing doctoral study: A national study using path analysis. **Nurse Education Today**, Amsterdam, v. 61, p. 210-215, 2018. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29245100>> Acesso em 05 de novembro de 2023.

WADEE, A. A., KEANE, M., DIETZ, T., HAY, D.. Review of effective PhD supervision: Chapter five - the relationship between PhD candidate and supervisor. **Rozenberg Quartely**, 2017. Disponível em <<http://rozenbergquarterly.com/effective--phd-supervision-chapter-5-the-relationship-between-phd-candidate-and--supervisor/>> Acesso em 28 de outubro de 2023.

ZHANG, F.; LITSON, K.; FELDON, D.F.. Social predictors of doctoral student mental health and well-being. **PloS one**, vol. 17,9 e0274273. 2022. Disponível em <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36084102/>> Acesso em 28 de outubro de 2023.

APÊNDICE

Apêndice A - Questões disparadoras dos grupos focais

Para pós-graduandos:

1. “O que você tem dúvidas, precisa ou gostaria de aprender para promoção da sua saúde mental?”.
2. “Pensando em seu percurso na pós-graduação, quais aspectos vocês acreditam que tenham contribuído ou que possam contribuir para prejuízos à saúde mental dos alunos?”
3. “Quais estratégias vocês acreditam que poderiam ser adotadas para promoção da saúde mental dos pós-graduandos?”.

Para coordenadores de programas de pós-graduação:

4. “O que vocês acreditam que os pós-graduandos têm dúvidas, precisam ou gostariam de aprender para promoção da sua saúde mental?”

Apêndice B - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)

Gostaria de convidá-lo(a) a participar como voluntário(a) da pesquisa “A saúde mental do pós-graduando brasileiro em tempos de pandemia: agravos e estratégia para promoção”, de minha responsabilidade. Trata-se de pesquisa que será desenvolvida na Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo (EERP-USP) pela pesquisadora responsável Profa. Dra. Adriana Inocenti Miasso, do Departamento de Enfermagem Psiquiátrica e Ciências Humanas da EERP-USP.

A pesquisa pretende identificar na perspectiva de pós-graduandos e de coordenadores de programas de pós-graduação das universidades brasileiras, as necessidades dos pós-graduandos relacionadas à promoção de saúde mental e desenvolver e avaliar uma proposta de intervenção online direcionada à promoção da saúde mental de pós-graduandos. Sua participação nesta pesquisa consistirá na participação de um grupo focal *on-line* com o objetivo de identificar, na perspectiva de pós-graduandos e de coordenadores de programas de pós-graduação das universidades brasileiras, as necessidades dos pós-graduandos relacionadas à promoção de saúde mental.

O grupo será agendado previamente de acordo com sua disponibilidade e terá como questão norteadora inicial: “Quais são as necessidades de aprendizagem dos pós-graduandos para promoção da sua saúde mental?”. Outras perguntas poderão ser realizadas, de acordo com o desenvolvimento do grupo.

Ressalta-se que todos os grupos serão gravados e, posteriormente, transcritos e analisados. Você poderá ser esclarecido(a) sobre a pesquisa quando achar necessário, como também poderá ser feita a retirada do seu consentimento a qualquer momento, sem prejuízos pessoais.

Informo que os resultados dessa pesquisa poderão ser divulgados em eventos científicos, na mídia ou similares. Garanto que sua identidade será mantida em sigilo, e que você não vai precisar pagar nada e não vai receber dinheiro para participar da pesquisa.

Os riscos decorrentes da sua participação na pesquisa serão mínimos e estão atrelados a questões de cunho emocional na medida em que você será exposto a expressar suas percepções acerca de necessidades relacionadas à saúde mental. Se durante a participação no grupo, você sentir algum desconforto emocional, poderá pedir para se retirar do grupo a qualquer momento. Caso perceba a necessidade de algum tipo de ajuda para seu estado emocional, poderá entrar em contato com a pesquisadora principal para orientações necessárias,

conforme sua vontade. Destaca-se, também, os riscos característicos do ambiente virtual, em função das limitações das tecnologias utilizadas, que impõem aos pesquisadores limitações para assegurar total confidencialidade e potencial risco de sua violação. Desse modo serão adotadas medidas visando a segurança dos dados virtuais, como a criação e o compartilhamento do *link* de acesso à sala virtual de realização do grupo, via *e-mail*, exclusivamente para os participantes do grupo, com 10 minutos de antecedência. A gravação do grupo será recebida apenas pelo coordenador da pesquisa, que será o responsável pela criação do *link* para acesso à sala virtual. A transcrição dos grupos será armazenada em nuvem virtual que ficará em posse apenas das pesquisadoras. Para maior segurança, uma cópia deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido está disponível para *download*, por meio do link:

<https://drive.google.com/file/d/1oNX7y1xIF2qnlP7rM5PR4mB1tUEpalA9/view?usp=sharing>, o qual deve ser guardado em sua posse.

Você terá direito de indenização, na ocorrência de danos relacionados à participação na pesquisa, pela pesquisadora e instituições envolvidas, nas diferentes fases da Pesquisa. Você tem o direito de não responder qualquer questão, realizada no grupo, sem necessidade de explicação ou justificativa para tal, podendo também se retirar do grupo a qualquer momento.

Ressalta-se que você não terá nenhum gasto ou ganho direto para participar da pesquisa. Entretanto, consideramos que sua participação é de suma importância, pois poderá ajudar a compreender as necessidades relacionadas à saúde mental dos pós-graduandos durante a pandemia de Covid-19. Acredita-se que os resultados aqui obtidos poderão fornecer subsídios para estratégias de promoção de saúde mental e prevenção de agravos à saúde na referida população.

Após se sentir esclarecido sobre sua participação na pesquisa, se aceitar participar, peço que assinale a opção “Aceito participar da pesquisa”.

Esta pesquisa foi submetida ao Comitê de Ética em Pesquisa da Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo (CEP-EERP/USP), que tem como função proteger eticamente o participante da pesquisa.

Responsabilizo-me a apresentar os resultados obtidos para os pós-graduandos, comunidade e para a instituição campo desta pesquisa, após o seu término.

Para esclarecer dúvidas ou caso de qualquer desconforto relacionado à participação na pesquisa, por favor entre em contato com a pesquisadora responsável pelo telefone (16) 3315 3456 ou pelo *e-mail* amiasso@eerp.usp.br.

Informamos, também, o *e-mail* e telefone do Comitê de Ética em Pesquisa da Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo (EERP-USP) para que entre em contato, caso julgue necessário. E-mail: cep@eerp.usp.br. Telefone: (16) 3315-9197 (de segunda a sexta-feira, em dias úteis, das 10 às 12 horas e das 14 às 16 horas).

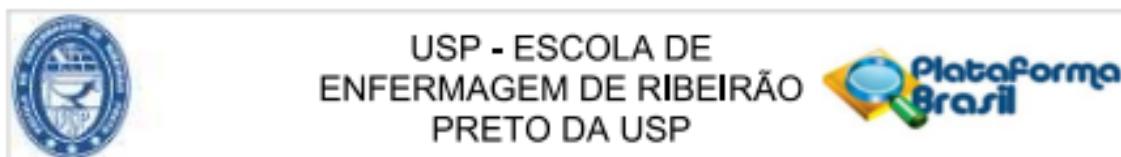
Por gentileza, confirme se aceita ou não participar desta pesquisa.

() Tendo recebido as informações sobre a minha contribuição nesse estudo e ciente dos meus direitos, ACEITO participar desta pesquisa

() NÃO ACEITO participar desta pesquisa

ANEXO

Anexo A - Parecer Consubstanciado do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP)

**PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP****DADOS DO PROJETO DE PESQUISA**

Título da Pesquisa: A SAÚDE MENTAL DO PÓS-GRADUANDO BRASILEIRO EM TEMPOS DE PANDEMIA: AGRAVOS E ESTRATÉGIA PARA PROMOÇÃO

Pesquisador: Adriana Inocenti Miaso

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 56048822.9.0000.5393

Instituição Proponente: Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto - USP

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 5.384.965

Apresentação do Projeto:

Trata-se de respostas a pendências apresentadas por este CEP em Parecer Consubstanciado: 5.349.867, de 13 de abril de 2022.

Objetivo da Pesquisa:

Sem alteração.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Houve adequada inclusão das alterações solicitadas aos pesquisadores.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Sem alteração.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Foram apresentados os seguintes documentos: ofício de encaminhamento, projeto de pesquisa e dois TCLE.

Recomendações:

O CEP-EERP/USP considera que o protocolo de pesquisa ora apresentado contempla os quesitos éticos necessários, estando apto a ser iniciado a partir da presente data de emissão deste parecer.

Em atendimento ao subitem II.19 da Resolução CNS 466/2012, cabe ao pesquisador responsável pelo presente estudo elaborar e apresentar relatórios parcial e final "[...] após o encerramento da pesquisa, totalizando seus resultados", em forma de "notificação". O modelo de relatório do CEP-

Endereço: BANDEIRANTES 3900

Bairro: VILA MONTE ALEGRE

CEP: 14.040-902

UF: SP

Município: RIBEIRÃO PRETO

Telefone: (16)3315-9197

E-mail: cep@eerp.usp.br



USP - ESCOLA DE
ENFERMAGEM DE RIBEIRÃO
PRETO DA USP



Continuação do Parecer: 5.384.966

EERP/USP se encontra disponível em:

<http://www.eerp.usp.br/research-comite-etica-pesquisa-relatorio/>

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

1. Item de pendência: 1.Referente ao documento "TCLE.pdf"

1.1. Segundo o OFÍCIO CIRCULAR No 2/2021/CONEP/SECNS/MS: Segundo as ORIENTAÇÕES PARAPROCEDIMENTOS EM PESQUISAS COM QUALQUER ETAPA EM AMBIENTE VIRTUAL (Comunicado Conep SEI/MS 0019229966), os itens abaixo precisam ser contemplados:

1.1.1 Caberá ao pesquisador destacar, além dos riscos e benefícios relacionados com a participação na pesquisa, aqueles riscos característicos do ambiente virtual, meios eletrônicos, ou atividades não presenciais, em função das limitações das tecnologias utilizadas. Adicionalmente, devem ser informadas as limitações dos pesquisadores para assegurar total confidencialidade e potencial risco de sua violação. Solicita-se informar sobre esse risco e como o pesquisador fará para diminuí-lo.

1.1.2 Quando a coleta de dados ocorrer em ambiente virtual (com uso de programas para coleta ou registro de dados, e-mail, entre outros), na modalidade de consentimento (Registro ou TCLE), o pesquisador deve enfatizar a importância do participante de pesquisa guardar em seus arquivos uma cópia do documento eletrônico. Nesse sentido solicita-se que seja disponibilizado um link para que o participante da pesquisa possa fazer o download do TCLE.

1.1.3 Deve-se garantir ao participante de pesquisa o direito de não responder qualquer questão, sem necessidade de explicação ou justificativa para tal, podendo também se retirar da pesquisa a qualquer momento. Caso tenha pergunta obrigatória deve constar no TCLE o direito do participante de não responder a pergunta. Solicita-se adequação.

1.1.4. Informar ao participante da pesquisa que não haverá gastos ou ganhos para participar da pesquisa;
Resposta da pendência 1: Itens corrigidos e contemplados no arquivo TCLE1.

Pendência ATENDIDA.

2. Item de pendência: Com relação aos Riscos e Benefícios: As informações devem estar uniformes em todos os documentos anexados à PB. Os riscos apresentados no documento diferem daqueles destacados no documento "PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1890350.

Endereço: BANDEIRANTES 3900

Bairro: VILA MONTE ALEGRE

CEP: 14.040-902

UF: SP

Município: RIBEIRÃO PRETO

Telefone: (16)3315-0197

E-mail: cep@eerp.usp.br



USP - ESCOLA DE ENFERMAGEM DE RIBEIRÃO PRETO DA USP



Continuação do Parecer: 5.384.965

pdf"

Resposta da pendência 2: As informações solicitadas foram inseridas nos documentos e submetidas novamente à PB conforme orientação.

Pendência ATENDIDA.

3. Item de pendência: No documento "PROJETOCOVIDCOMITEDEETICA.pdf" os pesquisadores destacam que para o desenvolvimento da segunda etapa "Os 50 participantes que aceitarem participar da pesquisa serão divididos, por sorteio, em cinco grupos. Será realizado um grupo focal online com cada grupo de 10 participantes, com duração aproximada de uma hora, conforme horário previamente acordado com eles". O recrutamento de coordenadores de programas de pós-graduação também será realizado através de "sorteio de e-mails de 10 coordenadores, os quais serão convidados a participar. Porém no TCLE apresentado as informações referentes à segunda etapa não são contempladas. Solicita-se a inclusão destas informações ou a apresentação de um novo TCLE referente a esta segunda etapa.

Resposta da pendência 3: Foram realizadas as adequações no projeto de pesquisa e criado o novo TCLE para a segunda etapa da pesquisa.

Pendência ATENDIDA.

4. Item de pendência: O TCLE enviado anteriormente consta como uma pesquisa de pós-doutorado.

Resposta da pendência 4: Equivocadamente foi colocado no TCLE que se trata de uma pesquisa de pós-doutorado. Trata-se de pesquisa que será coordenada pela Prof Dra Adriana Inocenti Miasso. Ressalta-se que a pesquisa de pós-doutorado da Dra. Nayara já foi aprovada pelo CEP.

Pendência ATENDIDA.

Considerações Finais a critério do CEP:

Parecer aprovado "ad referendum".

Endereço: BANDEIRANTES 3900

Bairro: VILA MONTE ALEGRE

CEP: 14.040-902

UF: SP

Município: RIBEIRÃO PRETO

Telefone: (16)3315-8197

E-mail: cep@eerp.usp.br



**USP - ESCOLA DE
ENFERMAGEM DE RIBEIRÃO
PRETO DA USP**



Continuação do Parecer: 5.384.965

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1890350.pdf	19/04/2022 19:54:54		Aceito
Outros	OFICIORESPOSTACEPABRIL2022.pdf	19/04/2022 19:54:18	NAYARA PAULA FERNANDES MARTINS MOLINA	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE2.pdf	19/04/2022 19:53:54	NAYARA PAULA FERNANDES MARTINS MOLINA	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE1.pdf	19/04/2022 19:53:48	NAYARA PAULA FERNANDES MARTINS MOLINA	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PROJETOCOVIDABRIL2022.pdf	19/04/2022 19:53:38	NAYARA PAULA FERNANDES MARTINS MOLINA	Aceito
Outros	Covid_oficioprojeto.pdf	21/02/2022 11:00:15	NAYARA PAULA FERNANDES MARTINS MOLINA	Aceito
Cronograma	CRONOGRAMACEPnovo.pdf	21/02/2022 10:59:56	NAYARA PAULA FERNANDES MARTINS MOLINA	Aceito
Orçamento	ORCAMENTODETALHADO.pdf	21/02/2022 10:59:08	NAYARA PAULA FERNANDES MARTINS MOLINA	Aceito
Folha de Rosto	folharostoassinada.pdf	10/02/2022 10:19:31	NAYARA PAULA FERNANDES MARTINS MOLINA	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

RIBEIRÃO PRETO, 03 de Maio de 2022

Assinado por:
Rosane Pilot Pessa
(Coordenador(a))

Endereço: BANDEIRANTES 3900

Bairro: VILA MONTE ALEGRE

CEP: 14.040-902

UF: SP

Município: RIBEIRÃO PRETO

Telefone: (16)3315-9197

E-mail: cep@eerp.usp.br