

Saúde mental na pós-graduação e a COVID-19: Um estudo com mestrandos e doutorandos de uma instituição pública federal de ensino
Mental health in post graduate education and COVID-19: A study with master's and doctoral students from a public federal education institution
Salud mental en posgraduación y COVID-19: Estudio con estudiantes de maestría y doctorado de una institución federal de educación pública

Recebido: 20/05/2021 | Revisado: 13/06/2021 | Aceito: 17/06/2021 | Publicado: 17/06/2021

Harley Francisco Viana

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7409-6397>

Centro Federal de Educação Tecnológica de Minas Gerais, Brasil

E-mail: harley-viana@hotmail.com

Flávia Santos Souza

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8346-004X>

Centro Federal de Educação Tecnológica de Minas Gerais, Brasil

E-mail: flasouza.cefetmg@gmail.com

Resumo

O presente trabalho tem como objetivo compreender os principais fatores que afetam a saúde mental de estudantes de mestrado e doutorado de uma instituição pública federal. Para tanto, foi utilizado um questionário online para a caracterização do perfil sociodemográfico dos estudantes e coleta de uma autoavaliação preliminar desses indivíduos quanto às suas saúdes mentais. Posteriormente, foi realizada uma entrevista semiestruturada, cujo objetivo foi possibilitar a elaboração de uma análise qualitativa mais ampla sobre a percepção dos pós-graduandos acerca dos impactos do contexto formativo e acadêmico, no qual estão inseridos, na saúde mental. Foi possível compreender os principais fatores que têm impactado a saúde mental dos pós-graduandos, suas motivações em realizar uma pós-graduação, as suas percepções sobre o ambiente e grau de exigência do programa de pós-graduação, bem como os impactos da pandemia de COVID-19 nas suas vidas acadêmicas e rotinas diárias. Na maioria dos

relatos das entrevistas percebeu-se a interação de fatores sociais, psicológicos, econômicos e culturais afetando a saúde mental dos estudantes.

Palavras-chave: Saúde mental; Estudantes; Educação de Pós-Graduação; COVID-19.

Abstract

This article aims to understand the main factors that affect the mental health of master's and doctoral students from a federal public institution. To this end, an online questionnaire survey was used to analyze the students' sociodemographic profile and collect a preliminary self-assessment of these individuals regarding their mental health. Subsequently, a semi-structured interview was conducted, whose objective was to enable the development of a broader qualitative analysis on the graduate students' perception about the impacts of the formative and academic context, in which they are inserted, on mental health. It was possible to understand the main factors that have impacted the mental health of graduate students, the motivations of students to pursue a graduate degree, their perceptions about the environment and the degree of demand of the graduate program, as well as the impacts of the COVID-19 pandemic in their academic lives and daily routines. In most of the interview reports, the interaction of social, psychological, economic and cultural factors affecting the mental health of students was perceived.

Keywords: Mental health; Students; Graduate Education; COVID-19.

Resumen

Este artículo tiene como objetivo comprender los principales factores que afectan la salud mental de los estudiantes de maestría y doctorado de una institución pública federal. Para ello, se utilizó una encuesta mediante cuestionario online para analizar el perfil sociodemográfico de los estudiantes y recoger una autoevaluación preliminar de estos individuos sobre su salud mental. Posteriormente, se realizó una entrevista semiestructurada, cuyo objetivo fue posibilitar el desarrollo de un análisis cualitativo más amplio sobre la percepción de los egresados sobre los impactos del contexto formativo y académico en el que se insertan sobre la salud mental. Se logró comprender los principales factores que han impactado en la salud mental de los estudiantes de posgrado, sus motivaciones para cursar un posgrado, sus percepciones sobre el ambiente

y el grado de exigencia del programa de posgrado, así como los impactos de la pandemia de COVID-19 en sus vidas académicas y rutinas diarias. En la mayoría de los reportes de entrevistas se percibió la interacción de factores sociales, psicológicos, económicos y culturales que afectan la salud mental de los estudiantes.

Palabras clave: Salud mental; Estudiantes; Educación de Postgrado; COVID-19.

Introdução

Nos últimos anos houve uma notória expansão do sistema de pós-graduação no Brasil. Segundo dados disponibilizados pela Coordenação de Aperfeiçoamento do Ensino Superior (CAPES), houve um crescimento de mais de 100% no número de cursos de pós-graduação stricto sensu entre os anos de 2004 e 2016 no país. Concomitantemente, ocorreu um aumento anual na produção de artigos científicos, o que reflete todo esse investimento nesse nível de ensino e um maior esforço de pós-graduandos e orientadores que se dedicam à pesquisa (MINISTÉRIO DA CIÊNCIA E TECNOLOGIA, 2010). No entanto, esse grande avanço na pós-graduação não se fez de modo indolor, tendo sido proporcionado por uma rotina de pressão por prazo de qualificação e produção científica (COSTA; NEBEL, 2018; FARO, 2013; LEVECQUE et al., 2017).

Conforme destacado por diversos autores, a constante demanda por aumento na produção bibliográfica se configura como o principal impasse enfrentado por acadêmicos ligados ao sistema de pós-graduação (CURY, 2010; DE MEIS et al., 2003; HORTA, 2006; MOREIRA, 2009). Segundo Moreira (2009), tal situação cria uma cultura na qual o produtivismo e quantitativismo permanecem como um dos principais parâmetros de avaliação dos programas. Soma-se a isso uma série de outros desafios: desenvolvimento da dissertação/tese, participação em eventos nacionais e internacionais, cumprimento dos créditos das disciplinas, exame de qualificação, defesa e problemas ligados às questões financeira, familiar, profissional e pessoal (COSTA; NEBEL, 2018).

Além disso, cabe aqui ressaltar o cenário atual atípico que a população mundial enfrenta, fruto da pandemia de COVID-19, que foi capaz de instaurar um estado de quarentena em vários países e trouxe inúmeras incertezas em diversos setores, com

implicações diretas no cotidiano e na saúde mental da população. Brooks et al. (2020) apresentam uma revisão das evidências sobre os impactos de uma quarentena na saúde mental e bem-estar psicológico das pessoas. Segundo os autores, estudos têm revelado inúmeras sequelas, incluindo estresse, depressão, irritabilidade, insônia, medo, confusão, raiva, frustração, tédio e estigma associado à quarentena.

Indubitavelmente, essas questões, em conjunto, impactam na saúde física e mental dos estudantes. Não é à toa que muitos pós-graduandos acabam desenvolvendo transtornos mentais, como ansiedade, distúrbios do sono, depressão e outras doenças psíquicas (O'REILLY et al., 2014). Grande parte desses estudantes prefere sofrer em silêncio, uma vez que os transtornos mentais ainda têm sido um grande tabu na sociedade, especialmente, dentro das instituições de ensino (COSTA; NEBEL, 2018).

Percebe-se ainda que o ambiente dentro dos programas de pós-graduação (PPG) é focado na produção acadêmica e no cumprimento de metas, fatos que favorecem a privação da convivência e da reflexão (MENDES; IORA, 2014).

Apesar dos inúmeros problemas vividos pelos mestrandos e doutorandos, existem ainda poucos estudos voltados para a saúde mental de pós-graduandos no Brasil. De fato, a maioria das publicações encontradas na literatura brasileira se dedicaram ao adoecimento mental de discentes da graduação (LOUZADA; SILVA FILHO, 2005; PENHA; OLIVEIRA; MENDES, 2020). Adicionalmente, são escassos os estudos qualitativos envolvendo a percepção desses alunos quanto aos impactos do ambiente da pós-graduação nas suas saúdes mentais.

Muitos estudos evidenciam que as taxas de doenças mentais como depressão, ansiedade, crise do pânico, distúrbios do sono, além do risco de suicídio, são maiores nesse grupo de estudantes universitários, principalmente, em estudantes matriculados em cursos de pós-graduação (COSTA; NEBEL, 2018). Além disso, a pós-graduação requer uma maior atenção uma vez que constitui em um momento de fortes pressões e cobranças em cima dos estudantes.

Considerando esse contexto, este estudo tem como objetivo compreender os fatores que afetam a saúde mental de estudantes de mestrado e doutorado de uma instituição pública federal de ensino. Para atender ao objetivo geral foram definidos os objetivos específicos a seguir: a) levantar o perfil sociodemográfico dos estudantes para ampliar a compreensão do contexto no qual estão inseridos; b) identificar as principais

motivações dos estudantes para a realização de um curso de pós-graduação; c) identificar a percepção do estudante de pós-graduação quanto a sua saúde mental, o ambiente e grau de exigência do programa de pós-graduação; e d) descrever os possíveis fatores, incluindo o cenário atual de pandemia de COVID-19, que podem estar produzindo efeitos na saúde mental dos pós-graduandos.

A seguir é apresentada uma breve descrição da instituição de ensino na qual foi conduzido este estudo, bem como da modalidade de ensino adotada para a manutenção das atividades no período de isolamento social instaurado pela pandemia de COVID-19.

A instituição de ensino e a pandemia de COVID-19

O estabelecimento educacional no qual foi realizada a presente pesquisa é uma instituição pública de ensino superior da rede federal de educação profissional, científica e tecnológica, que contempla o ensino, a pesquisa e a extensão. Atualmente, em decorrência do surto pandêmico da COVID-19, a instituição tem ofertado os seus cursos à distância, conforme recomendado pela Portaria Nº 343 do MEC, a qual propõe a “substituição das aulas presenciais por aulas em meios digitais enquanto durar a situação de pandemia do Novo Coronavírus” (BRASIL, 2020). Assim, a modalidade de ensino adotada pela instituição como medida temporária e estratégica para manutenção das atividades acadêmicas durante o período de enfrentamento à pandemia de COVID-19 foi o Ensino Remoto Emergencial (ERE) (HODGES et al., 2020).

Nessa modalidade de ensino, objetiva-se virtualizar o modelo de aulas presenciais e, por essa razão, as aulas costumam ser ao vivo com os participantes conectados ao mesmo tempo, nos mesmos dias e horários das aulas presenciais (DE OLIVEIRA; CORRÊA; MORÉS, 2020). No entanto, na instituição em questão, essa mudança ocorreu em um pequeno intervalo de tempo, no qual os docentes foram submetidos a cursos de treinamento específico sobre utilização de ferramentas digitais e metodologias de ensino para aulas remotas. Assim, percebe-se que nesse caminho houve inúmeros desafios, visto que “os docentes precisaram por força da urgência, em um curto espaço de tempo, reaprender/refazer sua forma de acesso aos estudantes, encaminhar atividades e acompanhar de modo mais individual a trajetória de cada um” (CASTAMAN; RODRIGUES, 2020).

Metodologia

Quanto ao objetivo proposto, a pesquisa classifica-se como descritiva e exploratória, e do ponto de vista da natureza, como aplicada. Os procedimentos técnicos usados foram o levantamento bibliográfico e o estudo de caso. Como se trata de um estudo de caso convém aqui ressaltar que não é o objetivo deste trabalho generalizar os resultados encontrados, mas sim, obter uma visão geral do problema e identificar possíveis fatores que o influenciam ou são por ele influenciados (GIL, 2002).

A coleta de dados deste trabalho ocorreu por meio da aplicação de um questionário com o intuito de caracterizar a população, e realização de entrevistas individuais com roteiros semiestruturados que permitiram buscar as informações, percepções e experiências dos estudantes entrevistados. O estudante que concordou em participar do presente estudo teve que ler e aceitar os termos presentes no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Conforme estabelecido no TCLE, os participantes desta pesquisa estavam expostos a alguns riscos, tais como, a invasão de privacidade e/ou desconforto para responder alguma questão.

Este trabalho não foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa. No entanto, cabe reforçar que foram adotados os procedimentos éticos cabíveis da pesquisa, como a garantia da liberdade para não responder as questões que o participante não se julgar confortável, bem como da desistência em qualquer etapa do desenvolvimento da pesquisa. Além disso, essa investigação se comprometeu com o anonimato dos participantes.

A população escolhida para a realização deste estudo é composta por alunos dos cursos de mestrado e doutorado, sendo, aproximadamente, 636 estudantes, distribuídos nos diversos cursos da instituição. Para responder ao questionário online, é utilizada a amostragem não-probabilística intencional (por conveniência), na qual, conforme Gil (2002), “os indivíduos são selecionados com base em certas características tidas como relevantes pelos pesquisadores e participantes”.

Participaram do estudo os alunos que atenderam aos critérios de inclusão: ser aluno devidamente matriculado em qualquer um dos programas de pós-graduação, e estar cursando a pós-graduação, no mínimo, há seis meses. Foram excluídos da pesquisa os discentes que estavam afastados de suas atividades no período da coleta de dados.

A coleta dos dados ocorreu de janeiro a fevereiro de 2021, iniciando-se com a aplicação de questionário e, em seguida, da entrevista. O questionário ficou disponível para resposta no período de 22 de janeiro de 2021 a 15 de fevereiro de 2021. As entrevistas foram realizadas entre os dias 08 e 20 de fevereiro de 2021.

O questionário, desenvolvido na plataforma Google Forms, continha perguntas relacionadas às variáveis sociodemográficas, tais como idade, sexo, estado civil, curso, nível de escolaridade, período do curso em que o estudante se encontra, recebimento ou não de bolsas de estudo, atividades profissionais, bem como questões para avaliação da percepção do pós-graduando quanto ao impacto da pós-graduação na sua saúde mental. Ao todo 125 estudantes participaram respondendo ao questionário online, sendo que 111 responderam ao questionário de forma completa.

Os alunos que se prontificaram, a partir do questionário, a participarem da entrevista foram contatados previamente para agendamento. As entrevistas duraram, em média, 30 minutos e ao todo 10 alunos foram selecionados aleatoriamente. Durante as entrevistas foi utilizado um roteiro semiestruturado, que auxiliou na busca de informações, percepções e experiências dos estudantes entrevistados no que se refere ao contexto da pós-graduação. O roteiro de entrevista que foi utilizado na condução das entrevistas é apresentado no Quadro 1.

As entrevistas foram transcritas e o conteúdo sofreu análise temática, seguindo etapas predefinidas, a saber: pré-análise, exploração do material e o tratamento dos resultados, inferência e a interpretação. A transcrição de todas as entrevistas totalizou um corpus para análise de 35 páginas. As transcrições foram analisadas considerando similaridade de discursos com posterior agrupamento por temas pré-determinados, a saber: as motivações para a realização de um curso de pós-graduação, os fatores atuais (sociais, econômicos, culturais, etc) que mais têm afetado a saúde mental dos pós-graduandos, relacionando com o ambiente formativo e acadêmico no qual estão inseridos, e os impactos da pandemia de COVID-19 na vida dos estudantes. A escolha de alguns desses grupos temáticos foi baseada na literatura, que de forma recorrente, aborda tais temas no contexto de saúde mental de estudantes.

Quadro 1. Perguntas da entrevista com os pós-graduandos

1) Por que decidiu fazer um curso de mestrado/doutorado?; Quais são seus objetivos após a conclusão desse curso?
2) Em geral, quais são os fatores atuais (sociais, econômicos, culturais, etc) que mais afetam a sua saúde mental?
3) Como você avalia o programa de pós-graduação que você possui vínculo?
4) Qual é a sua percepção sobre os efeitos do ambiente da pós-graduação na sua saúde mental? Existe(m) algum(ns) fator(es) desse ambiente formativo e acadêmico que mais impacta(m) na sua saúde mental?
5) O que você acha que deveria melhorar no programa de pós-graduação em que você possui vínculo, que traria uma melhor condição de saúde mental aos estudantes?
6) Qual é a sua percepção sobre a repercussão da pandemia da COVID-19 na sua saúde mental? O que mudou para você, em particular, no que se refere às suas atividades acadêmicas?

Fonte: Elaborado pelos autores

Resultados e Discussões

Nesta seção são apresentados os principais resultados e discussões resultantes da realização da presente pesquisa.

O perfil socioeconômico dos estudantes

Dos aproximadamente 600 estudantes regularmente matriculados nos programas de pós-graduação da instituição, 125 responderam ao questionário. Dentre esse grupo de participantes, 79% são alunos de mestrado e 21% alunos de doutorado, sendo que do total, 59% declararam a identificação com o gênero feminino e 41% com o gênero masculino. Adicionalmente, a maioria (56%) são solteiros, 38% são casados e 6% são divorciados. No que diz respeito à idade, foi identificado que 40% dos estudantes estão na faixa etária entre 20 a 30 anos, 40% na faixa entre 31 a 40 anos, 15% na faixa de 41 a 50 anos, 3% na faixa entre 51 e 60 anos, e o restante na faixa acima de 60 anos (2%). A maioria (56%) declarou ser bolsista e 55% indicou o exercício de outras atividades profissionais além as da pós-graduação.

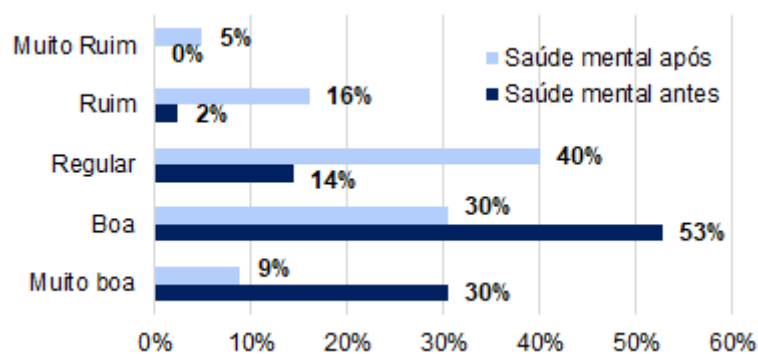
Quanto a participação de estudantes por área de conhecimento, verificou-se que 38% estão matriculados em cursos da área de Engenharias, 26% Ciências Humanas,

17% Linguística, Letras e Artes, 12% Ciências Sociais Aplicadas e 7% na área de Ciências Exatas e da Terra. Em relação ao tempo dedicado ao curso de pós-graduação, 27% dos respondentes afirmaram se dedicar entre 16 a 25 horas semanais às atividades de pesquisa, 26% de 5 a 15 horas semanais, 24% de 26 a 35 horas semanais, 14% de 36 a 45 horas semanais, 6% acima de 45 horas semanais e 3% preferiram não responder.

A percepção dos estudantes sobre a saúde mental

Além do perfil dos pós-graduandos, procurou-se identificar a percepção dos estudantes sobre a saúde mental antes e após o ingresso no curso de pós-graduação. Observando a Figura 1, pode-se inferir que a percepção sobre a saúde mental dos pós-graduandos sofreu alteração após a entrada no curso.

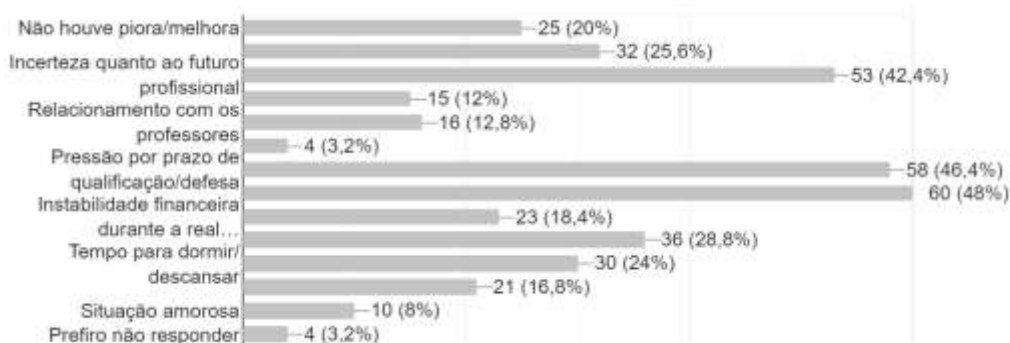
Figura 1. Percepção sobre a saúde mental (antes/depois)



Fonte: Elaborado pelos autores

Quanto aos motivos de piora do estado de saúde mental após o ingresso no curso, percebe-se que a “Pressão por prazo de qualificação/defesa”, “Pressão por produção científica” e “Incerteza quanto ao futuro profissional” são as principais razões de piora do estado de saúde mental dos estudantes, conforme indicado na Figura 2.

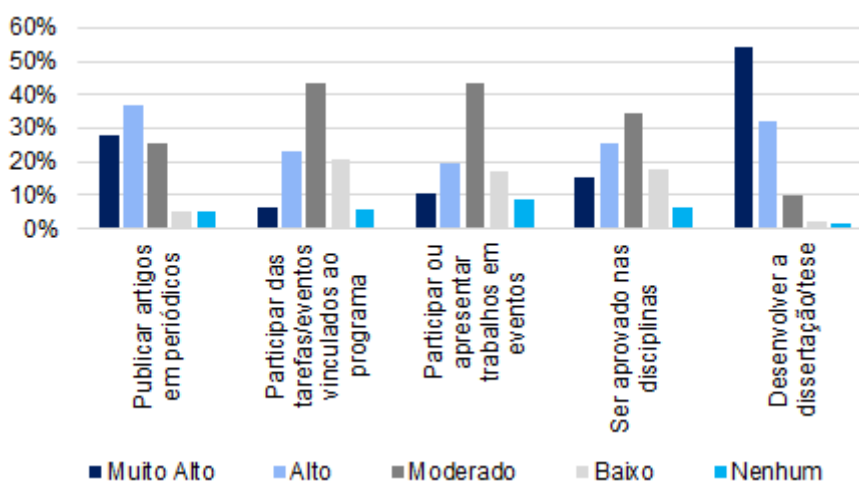
Figura 2. Motivo para a variação do estado de saúde mental após ingressar no curso



Fonte: Elaborado pelos autores

Além disso, procurou-se identificar a percepção dos estudantes em relação ao grau de influência das principais atividades realizadas durante a pós-graduação na saúde mental. Conforme indicado na Figura 3, mais da metade dos respondentes indicaram que a atividade “Desenvolver a dissertação/tese” apresenta um grau de influência muito alto na saúde mental. Além dessa atividade, aproximadamente 65% dos mestrandos e doutorandos indicaram que a atividade “publicar artigos em periódicos” possui um grau de influência de alto a muito alto na saúde mental. Por sua vez, as atividades “Participar das tarefas/eventos vinculados ao programa” e “Participar ou apresentar trabalhos em eventos” possuem uma influência moderada na saúde mental para a maioria dos estudantes (aproximadamente 40%).

Figura 3. Grau de influência das atividades da pós-graduação na saúde mental dos participantes

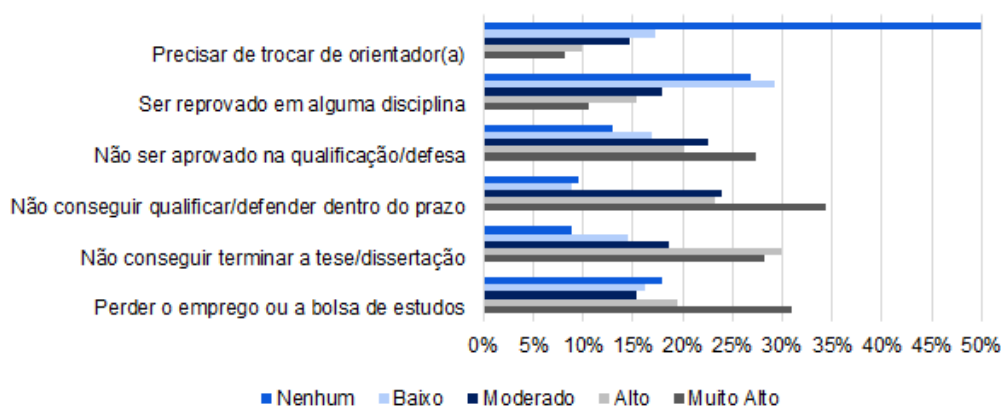


Fonte: Elaborado pelos autores

Em relação à percepção dos estudantes sobre o grau de influência do ambiente de pós-graduação na saúde mental, 40% dos participantes indicaram que o ambiente de pós-graduação apresenta um grau de influência alto na saúde mental, 15% afirmaram que a influência é muito alta, 30% classificaram o grau de influência como moderado, 10% como baixo e 1% indicou que o ambiente da pós-graduação não produz nenhuma influência na saúde mental.

Uma parcela significativa dos pós-graduandos indicaram um grau de preocupação muito alto em relação aos acontecimentos “Não conseguir qualificar/defender dentro do prazo” (34%), “Perder o emprego ou a bolsa de estudos” (31%), “Não conseguir terminar a tese/dissertação” (28%), e “Não ser aprovado na qualificação/defesa” (27%), como mostra a Figura 4.

Figura 4. Grau de preocupação em relação aos possíveis acontecimentos durante a pós-graduação



Fonte: Elaborado pelos autores

As motivações para a realização de um curso de pós-graduação

Os entrevistados demonstraram inúmeras motivações para a realização de um curso de pós-graduação, dentre as principais podem-se destacar: o desejo em seguir a carreira acadêmica de ensino e pesquisa, consolidar conhecimento adquirido durante a graduação, aprimorar a experiência e credibilidade numa área de conhecimento específica, entre outras. Durante a realização das entrevistas foi constatado que a decisão em fazer um curso de pós-graduação nem sempre é uma decisão simples de ser tomada. Além disso, houve relatos de entrevistados que demonstraram se aventurar na

pós-graduação pela falta de oportunidade no mercado de trabalho após a finalização do curso de graduação, como descrito no trecho seguinte:

E no final do estágio, foi me indicada uma vaga de mestrando em um projeto na área de metalurgia, com bolsa garantida. E aí eu avaliei... Não tinha oportunidade de emprego, e aí eu pensei por que não tentar? Eu não sabia nem o que era mestrado, mas pelo contexto né, de ter uma segurança, possibilidade de ter a bolsa, eu tentei. Foi assim que decidi fazer o mestrado, sem nem saber o que era. Ou seja, fui levado pela onda. [Entrevistado 03]

Considerando esse aspecto, verifica-se a importância de uma orientação prévia aos estudantes ingressantes nos cursos de pós-graduação, uma vez que as motivações iniciais desses alunos nem sempre estão de acordo com as expectativas dos cursos de pós-graduação. Ao avaliar a motivação por gênero, percebe-se que as mulheres, além das motivações citadas, levam em consideração a existência de discriminações e falta de igualdade de direitos e oportunidades no mercado de trabalho, como exemplificado pelo trecho:

A parte acadêmica sempre me interessou muito. Acho que é uma questão de vocação, realização profissional e pessoal. Eu sou muito feliz fazendo isso (fazer pesquisa) [...]. Também, não vou mentir, tem a questão do plano de carreira do professor, sobretudo das universidades federais ou institutos federais, onde a tabela de remuneração é a mesma, tudo tabelado. [...] Acho importante destacar isso também, eu como mulher. A gente sabe que o mercado [...] favorece o homem. Se, em uma entrevista de emprego, você chegar e dizer “eu tenho um filho”, aí a pessoa já fica assim... com receio. Aí você fala, dois filhos é um “aaaaaaah”. E quando você vira concursado... Dane-se! Você pode ter sete filhos! [Entrevistado 01]

Essa limitação de carreira, aliada à predominância masculina em cargos de poder, já foi retratada por diversos autores. Tabak (2002) e outros autores (DAL MAGRO et al., 2018; WOIDA; DE OLIVEIRA, 2019) citam a prática comum no mercado de trabalho chamada de *glass ceiling* (teto de vidro), que consiste em ações que dificultam a promoção das mulheres para cargos que exercem influência e poder. Por consequência, as mulheres ficam limitadas dentro das organizações e não conseguem receber maiores salários mesmo exercendo funções em cargos de hierarquia superior. Costa et al. (2014) relatam a presença do fenômeno “teto de vidro” no mundo acadêmico, impedindo o acesso de mulheres a cargos de maior prestígio e com maior remuneração. Como destacado por Barros e Mourão (2018) ainda podem ser constatadas as segregações de gênero no Brasil e em alguns países desenvolvidos, tanto

no mercado de trabalho quanto na educação superior. Não há dúvida que a presença de tais diferenças de gênero em uma sociedade podem influenciar nas escolhas das mulheres, em especial das estudantes.

Além da questão já evidenciada da desigualdade salarial e de crescimento profissional há ainda outra questão presente no mercado que acentua essa desigualdade para as mulheres: a maternidade. Entretanto, essa preocupação das mulheres em conciliar a maternidade e a vida profissional não se restringe apenas as que atuam no mercado. Recentemente algumas pesquisadoras têm inserido a informação do período pós parto no Lattes, afim de evitar questionamentos por falta de publicação no período (ARAÚJO; MANZANO, 2020; BARROS; MOURÃO, 2018).

Os fatores que afetam a saúde mental dos pós-graduandos

O objetivo dessa seção é mostrar os fatores (sociais, econômicos, culturais, etc.) que têm afetado a saúde mental dos pós-graduandos de uma instituição pública federal de ensino. As análises apresentadas foram realizadas principalmente com as respostas dadas à pergunta: “Em geral, quais são os fatores atuais (sociais, econômicos, culturais, etc) que mais afetam a sua saúde mental?”. Entre os principais fatores mencionados pelos estudantes durante as entrevistas pode-se citar: a incerteza quanto ao futuro profissional, a pressão psicológica antes e em torno da defesa, a pressão por publicação de artigos científicos, a preocupação com o currículo lattes, o isolamento e a falta de interlocução, a instabilidade financeira entre os estudantes bolsistas, dificuldades de relacionamento com o orientador, problemas familiares, o cenário atual de pandemia, entre outros. Alguns desses fatores também foram apontados na pesquisa realizada por Costa e Nebel (2018).

Observando as respostas, percebe-se que a maioria dos entrevistados, especialmente os bolsistas, indicaram a instabilidade financeira como um dos fatores que tem afetado a saúde mental no contexto atual, conforme exemplificado pelas passagens abaixo:

O que eu acho que me acomete mais atualmente é em torno da questão econômica. Como sou bolsista, penso no que vai ser depois que a bolsa acabar. Sendo bolsista você não pode entrar numa lógica de trabalhar, porque

you have to be on account of the research process. This is what makes me a little nervous. [Interviewee 05]

In the beginning, in the first semester, I was very afraid of losing my scholarship, because wanting or not I don't have another income. [...] Then I had to keep it, I had to keep the average and not get reproved. However, I had a discipline that was very difficult, in which only seven students passed and one of them was my friend. I passed barely, and for that I was very nervous. [...] I think that if I had worked and done the disciplines I wouldn't have counted. [Interviewee 10]

In the case of scholarship holders, it is verified by the last report that the fear of losing the scholarship can be accompanied by the fear of reproval, since the scholarship holders must maintain an average to continue receiving the scholarship. Additionally, it was found that the current atypical scenario that the world population faces, a result of the COVID-19 pandemic, has impacted the mental health of post-graduates. In most of the reports, the interaction of social, psychological, economic and cultural factors affecting the mental health of students, as exemplified in the following passages:

When you asked me this question, it came to my mind social and economic factors together. As for the social issue, the environment that we live in since the beginning of the pandemic is stressful. If you open any news portal or social network, it gives a sense of lack of solution, lack of future, lack of anything. And the economic one goes through the same process because the scholarship doesn't cover all my expenses. [Interviewee 09]

[...] We entered last year in the pandemic. And here I think that this had a big impact, I believe in the life of everyone. In my case, I would say it was very stressful. Worry about whether or not you would finish your doctorate, whether you would have a job guaranteed, the stress of everyone being isolated at home, the tensions within the family, that was very difficult. [...] Today I am taking a "floralzinho" to be able to relieve a little of the tensions. [Interviewee 02]

I believe that there are already some factors that already affect naturally the mental health, the financial issue is a factor, the worry about keeping the scholarship is another critical factor, but among the factors it is the one that bothers me less. [...] I think that what I lived recently in family terms was much more complex, since I had problems with my relationship with my wife... I had a separation. This adds to the issue of the COVID-19 pandemic. [Interviewee 06]

Besides socio-economic issues, it is noted that culture can also influence the mental health of master's and doctoral students. The expectations of society regarding professional realization and the view of people about the profession of researcher

podem levantar questões psicológicas nos estudantes, como mostrado nos trechos seguintes:

[...] E aí vem a questão cultural te apontar: “Ah não, o seu emprego tem que ser igual a geração dos seus pais, que é em uma empresa, ter uma carreira sólida, passar em um concurso público, ter segurança”, porque esse é o ideal, isso é uma coisa cultural que eu acho que me afeta muito. No meu caso, a minha questão psicológica, é entender o conflito entre o que eu realmente quero, o que eu acho que é bom para mim e o que a sociedade impõe, que é tido como o melhor. [Entrevistado 03]

Na área de Engenharia Civil, eu já ouvi de professor, quando cursei a especialização, dizendo que ele foi ver uma obra lá em uma universidade e me falou assim “Ah, tinha que ficar lá, vendo aquele pessoal, que é pago para ficar brincando de laboratório”. Eu sei que para muitas pessoas, colegas nossos de profissão, nós somos vagabundos. Na percepção deles, nós não fazemos nada. Teve uma época que eu sofri muito por causa disso [...]. A minha saúde mental ficou ruim porque eu comecei a colocar (na cabeça) que eu não era engenheira de verdade. Eu era meio que uma à toa. Apesar de eu estar ali conseguindo um título de mestrado, eu me sentia à toa, porque eu não tinha experiência em campo. [Entrevistado 01]

Em concordância com os resultados do questionário online (ver Figura 3), alguns mestrandos e doutorandos, durante as entrevistas, indicaram que a atividade “publicar artigos em periódicos” impõe uma pressão que, em certas ocasiões, é desproporcional às suas capacidades.

Acho que a cobrança, às vezes, é meio desproporcional. [...] Por um lado a gente vê que a cobrança não faz muito sentido em termos educacionais, mas por outro lado entendemos que o programa tem metas a serem cumpridas. Por exemplo, no primeiro semestre, temos muitas matérias ao mesmo tempo e cada professor quer um artigo no contexto da matéria. [...] Alguns professores são mais tranquilos nesse aspecto, outros mais forçados, mas eu acho “puxado”, talvez não para quem fica somente dedicado aos estudos. [Entrevistado 07]

Percebe-se pela última passagem que os estudantes que desenvolvem outras atividades, além as de pesquisa, o desafio é ainda maior. Outro fato interessante identificado durante as entrevistas diz respeito ao estabelecimento de uma referência, tomada por alguns estudantes, para comparação quanto ao nível de produtividade acadêmica. Estes se auto comparam com outros estudantes para terem uma ideia sobre os seus rendimentos, o que pode gerar ou intensificar sintomas relacionados a transtornos mentais, como descrito na transcrição:

As cobranças para mim nesse semestre estão poucas em consideração a colegas que eu tenho. Eu tenho uma colega que já escreveu três ou quatro artigos, está fazendo o projeto de pesquisa dela e ainda trabalhada. Então eu fiquei assim... “Poxa!”. E eu tenho TAG, que é o transtorno de ansiedade generalizada. [Entrevistado 09]

Considerando que a necessidade de comparação também foi relatada em outras entrevistas, foi realizada a seguinte pergunta à entrevistada do relato anterior: “Você estabelece uma comparação com seus colegas quanto à produção científica?”. Essa indagação tinha como objetivo compreender melhor esse fato no âmbito da pós-graduação. Pela transcrição da resposta da entrevistada, que pode ser verificada a seguir, percebe-se que tal comparação pode ser prejudicial para alguns estudantes sob o ponto de vista de saúde mental.

Existe comparação sim. Pode ser até que ninguém esteja fazendo nada, mas você quer um parâmetro. Eu tenho duas colegas que eu converso muito com elas. E aí eu perguntei para uma “E aí você está bem? Conseguiu conversar com seu orientador? Conseguiu começar o seu projeto?” e aí ela respondeu “Olha ainda não consegui começar, mas já conversei com o orientador, e está difícil, está sofrido porque eu não consigo dar o start”. E aí eu penso “então ela está igual a mim”. E aí você vai em outro chat, no chat da turma, tem uma aluna que fez perfil do Instagram para mostrar as leituras que ela está fazendo, ela já fez três artigos, o orientador dela exigiu que ela esteja com o projeto pronto dia tal e ela está fazendo, ela é mãe de três filhos, ela trabalha... e eu penso assim “Qual é o meu problema?”. Eu sei que eu não preciso fazer isso, eu sei que cada um tem o seu tema, tem o seu tempo, mas eu vejo até no retorno que as minhas orientadoras dão que revela uma preocupação com o tempo. [...] Eu estou cansada, e eu estou cansada sem ter feito um terço do que outras pessoas fizeram. E aí começa a bater aquela coisa assim “Eu sou totalmente desqualificada para o mestrado”. É a conclusão que eu cheguei recentemente. Eu não vou sair porque eu não tenho como abrir mão da minha bolsa, porque tem até um processo de devolução da bolsa. [Entrevistado 09]

A dificuldade de relacionamento com orientador e professores é mais um fator que impacta na saúde mental dos mestrandos e doutorandos, podendo, em certas ocasiões, resultar em desistências do curso.

Arrogância e prepotência de alguns professores que se estavam mais preocupados e fazer sabatina, provas e mais provas de elevada dificuldade ao invés de incentivar efetivamente atividades de pesquisas, artigos etc... ministravam disciplinas mais para reprovar os alunos e massagear o próprio ego do que promover realmente algo útil para a sociedade. Tive reprovações, mas persisti até o fim (tive muitos amigos que saíram do programa de mestrado por conta desses fatores). Pensei em mudar de orientador também, pois entrei numa cilada na época, o meu orientador me sugeriu um tema que

ele não possuía expertise e eu fiquei sozinho na batalha. [Participante 01 – Questionário online]

Por fim, outra questão a ser vencida pelos pós-graduandos diz respeito à composição do Currículo Lattes, pois é um item necessário nos processos seletivos de docentes e cursos de pós-graduação. Alguns dos processos seletivos consideram somente as publicações e experiências acadêmicas em ensino dos últimos cinco anos, o que acaba gerando uma cultura produtivista e, assim, uma maior pressão nos estudantes. A passagem seguinte evidencia tal situação:

Outra questão que abala muito meu emocional é a questão do currículo. Eu fico muito ansiosa. [...] Os concursos que eu fiz na metade de 2023, eu perco 1 ano de experiência docente mais meu artigo A1. É tipo assim “tic tac, tic tac, tic tac”. [...] Para você entrar, você tem que estar em plena produtividade, produzindo que nem uma máquina a vapor. Essa coisa acaba sendo uma corrida contra um tempo. Porque a gente acaba se tornando uma pessoa produtivista, que preza mais por quantidade que por qualidade. [Entrevistado 01]

Os impactos da pandemia de COVID-19

No que se refere aos impactos da pandemia de COVID-19 no dia-a-dia acadêmico e saúde mental, a maioria dos estudantes relataram não perceberem impactos positivos. Para a maioria dos entrevistados, a pandemia gerou mais trabalho e exigiu um maior esforço, como pode-se verificar no trecho seguinte:

No começo, o impacto positivo é que eu tinha mais tempo para estudar e escrever minha dissertação. Aproveitei bastante e adiantei muito meu texto. Depois, a demanda de trabalho só foi aumentando, juntamente com a demanda de cuidar da criança. Agora, trabalho e cuidado domésticos consomem a maior parte do meu tempo. Tenho pouco tempo para dedicar ao término da minha dissertação. Sou homem, hétero. Estou explicitando isso porque jornada dupla é estereótipo de mulher. Mas homem hétero responsável com sua família também tem jornada dupla. [Participante 02 – Questionário online]

Além desse impacto negativo da pandemia de COVID-19, alguns estudantes esporam seus descontentamentos no que se refere à dificuldade de comunicação com colegas, professores e orientadores, medo de perder o emprego, surgimento e/ou intensificação de sintomas relacionados à transtornos mentais, como ansiedade,

irritabilidade e falta de foco e concentração. A próxima passagem exemplifica alguns dos impactos negativos trazidos pela pandemia na vida dos pós-graduandos.

Olha, a pandemia me estressou muito porque eu não sei se minha mãe vai morrer, se meu pai vai morrer, se alguém da minha família vai morrer caso se contamine. Eu sei que a solução não vai chegar nesse ano e isso vai me deixando pior porque eu sei que a ansiedade pela incerteza do que vai acontecer comigo ou com as pessoas que eu gosto vai continuar. Quem tem ansiedade acaba que tudo fica voltando na cabeça o tempo todo e tudo parece maior. Então uma pandemia dentro da cabeça de uma pessoa que não consegue parar de pensar nas coisas é angustiante, você só vive isso, e a internet não ajuda. E isso acaba prejudicando a minha produção. [Entrevistado 09]

Percebe-se nessas passagens que a pandemia de COVID-19 trouxe impactos negativos à saúde mental dos estudantes de pós-graduação. Alguns dos estudantes, visando superar esses impactos, tiveram que recorrer a tratamentos médicos e psicológicos. Adicionalmente, houve relatos de estudantes que tiveram o andamento de suas pesquisas prejudicado por não terem acesso à equipamentos e laboratórios da instituição. Tal situação gera ansiedade e preocupação para alguns estudantes, além de influenciar nas suas produções acadêmicas.

Por fim, para outros estudantes, a falta de comunicação durante a pandemia prejudicou o estabelecimento de uma referência sobre o nível de produtividade. A impossibilidade de saber o que o colega está fazendo, se este está produzindo e em que quantidade, pode, por exemplo, gerar indagações, ansiedade e angústia.

Considerações Finais

Por meio deste estudo, verificou-se a interação de fatores sociais, psicológicos, econômicos e culturais afetando a saúde mental dos estudantes de pós-graduação. Soma-se a esses fatores o cenário atual da pandemia de COVID-19 que a população mundial enfrenta, que trouxe impactos positivos e negativos para os estudantes. Entre os impactos negativos da pandemia se destacam: a dificuldade de comunicação com colegas, professores e orientadores, o medo de perder o emprego, o surgimento e/ou intensificação de sintomas relacionados à transtornos mentais, como ansiedade, irritabilidade e falta de foco e concentração. Alguns dos estudantes relataram a busca por tratamentos médicos e psicológicos, visando superar esses impactos trazidos pela

pandemia.

É notório que a pós-graduação exige um grande esforço das partes envolvidas, em especial, dos pesquisadores. Caso esses estudantes não consigam lidar com as exigências e expectativas dos programas, é alta a possibilidade de desenvolvimento de transtornos mentais. Considerando essas questões, cabe aqui mencionar a importância do papel desempenhado pelas autoridades relacionadas ao sistema de pós-graduação do país no estabelecimento de um debate amplo sobre a saúde mental no âmbito acadêmico e científico e na elaboração de medidas que visam minimizar o sofrimento mental dos pós-graduandos.

Este estudo demonstra a importância da abordagem qualitativa na pesquisa para a construção de conhecimento sobre a saúde mental dos pós-graduandos, uma vez que ela consegue relatar de uma maneira mais profunda a realidade vivenciada por esses estudantes. Nesse aspecto, percebe-se que a utilização de formulários sobre saúde mental que apresentam rigidez das perguntas e respostas podem gerar interpretações equivocadas, visto que não conseguem evidenciar de forma satisfatória a vida, o sofrimento e o contexto vivido pelos participantes. Desse modo, ao abordar o assunto “saúde mental” as pesquisas e instituições de ensino devem se abrir para o diálogo e não negligenciar as experiências e sofrimentos dos estudantes. Considerando a situação descrita acima, espera-se que o presente trabalho contribua para a discussão sobre as práticas de ensino e avaliação na área, bem como para a formulação de estratégias de mudança, por parte das instituições de ensino, que visem garantir uma melhor qualidade de vida aos pós-graduandos.

Referências

- ARAÚJO, L. M. B. M.; MANZANO, L. C. G. Identidades e (não) lugares da maternidade na ciência: discursos e contra-discursos nas mídias contemporâneas. **Estudos Linguísticos (São Paulo. 1978)**, v. 49, n. 3, p. 1185–1199, 2020.
- BARROS, S. C. DA V.; MOURÃO, L. Panorama da participação feminina na educação superior, no mercado de trabalho e na sociedade. **Psicologia & Sociedade**, v. 30, 2018.
- BRASIL. MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. **Portaria nº 343, de 17 de março de 2020. Dispõe sobre a substituição das aulas presenciais por aulas em meios digitais enquanto durar a situação de pandemia do Novo Coronavírus - COVID-19.** Brasília - DF. Diário Oficial da União, 2020. Disponível em:

<<http://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-n-343-de-17-de-marco-de-2020-248564376>>

BROOKS, S. K. et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. **The lancet**, v. 395, n. 10227, p. 912–920, 2020.

CASTAMAN, A. S.; RODRIGUES, R. A. Educação a Distância na crise COVID-19: um relato de experiência. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 6, 2020.

COSTA, A. O. et al. **Mercado de trabalho e gênero: comparações internacionais**. Editora FGV, 2014.

COSTA, E. G. DA; NEBEL, L. O quanto vale a dor? Estudo sobre a saúde mental de estudantes de pós-graduação no Brasil. **Polis. Revista Latinoamericana**, n. 50, 2018.

CURY, C. R. J. O debate sobre a pesquisa e a avaliação da pós-graduação em educação. **Revista Brasileira de Educação**, v. 15, n. 43, p. 162–165, 2010.

DAL MAGRO, C. B. et al. Glass ceiling em cargos de board e seu impacto no desempenho organizacional. **Revista Contemporânea de Contabilidade**, v. 15, n. 34, p. 158–180, 2018.

DE MEIS, L. et al. The growing competition in Brazilian science: rites of passage, stress and burnout. **Brazilian Journal of Medical and Biological Research**, v. 36, n. 9, p. 1135–1141, 2003.

DE OLIVEIRA, R. M.; CORRÊA, Y.; MORÉS, A. Ensino remoto emergencial em tempos de covid-19: formação docente e tecnologias digitais. **Revista Internacional de Formação de Professores**, v. 5, 2020.

FARO, A. Estresse e estressores na pós-graduação: estudo com mestrandos e doutorandos no Brasil. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 29, n. 1, p. 51–60, 2013.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2002.

HODGES, C. et al. The difference between emergency remote teaching and online learning. **Educause review**, v. 27, p. 1–12, 2020.

HORTA, J. S. B. Avaliação da pós-graduação: Com a palavra os coordenadores de programas. **Perspectiva**, v. 24, n. 1, p. 19–47, 2006.

LEVECQUE, K. et al. Work organization and mental health problems in PhD students. **Research Policy**, v. 46, n. 4, p. 868–879, 2017.

LOUZADA, R. DE C. R.; SILVA FILHO, J. F. DA. Formação do pesquisador e sofrimento mental: um estudo de caso. **Psicologia em Estudo**, v. 10, n. 3, p. 451–461, 2005.

MENDES, V. DA R.; IORA, J. A. A opinião dos estudantes sobre as exigências da produção na pós-graduação. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 36, n. 1, p. 171–187, 2014.

MINISTÉRIO DA CIÊNCIA E TECNOLOGIA. **Plano de ação em ciência, tecnologia e inovação: Principais resultados e avanços**. Brasília, 2010.

MOREIRA, A. F. A cultura da performatividade e a avaliação da pós-graduação em educação no Brasil. **Educação em Revista**, v. 25, n. 3, p. 23–42, 2009.

O'REILLY, E. et al. Looking beyond personal stressors: an examination of how academic stressors contribute to depression in Australian graduate medical students. **Teaching and learning in medicine**, v. 26, n. 1, p. 56–63, 2014.

PENHA, J. R. L.; OLIVEIRA, C. C.; MENDES, A. V. S. Saúde mental do estudante universitário: revisão integrativa. **Journal Health NPEPS**, v. 5, n. 1, p. 369–395, 2020.

TABAK, F. **O laboratório de Pandora: estudos sobre a ciência no feminino**. Editora Garamond, 2002.

WOIDA, L. M.; DE OLIVEIRA, B. B. O Fenômeno glass ceiling e o acesso à informação: estudo sobre as barreiras invisíveis impostas às mulheres no trabalho. **Complexitas–Revista de Filosofia Temática**, v. 3, n. 1, p. 61–75, 2019.