

Reflexões sobre o adoecimento mental de estudantes da pós-graduação stricto sensu no Brasil: principais causas e sintomatologia mais frequentes

Reflections on the mental illness of stricto sensu postgraduate students in Brazil: main causes and most frequent symptomatology

Anderson Luis da Paixão CAFÉ¹

Resumo

É inegável a expansão da pós-graduação brasileira nos últimos 60 anos. Esse crescimento não ocorreu sem consequências, deixando marcas psíquicas na comunidade acadêmica. Este artigo refletiu sobre a saúde mental de pós-graduandos, mostrando as causas e sintomatologias. Por meio de uma revisão de literatura, evidenciou-se que a ausência de perspectivas futuras; o desafio em estabelecer uma relação harmoniosa com o orientador e as pressões por aumento de produtividade acadêmica, dentre outras, apareceram como gatilhos centrais para o desencadeamento de doenças mentais e sofrimentos emocionais. No que tange as sintomatologias, as mais frequentes foram os transtornos de ansiedade e de depressão que, muitas vezes, desdobram-se em suicídio. Espera-se que este texto corrobore para ampliar as discussões sobre o tema da saúde mental na universidade, espaço que, historicamente, resiste em admitir o adoecimento psíquico e o sofrimento mental de docentes, discentes e técnico-administrativos em educação.

Palavras-chave: Adoecimento psíquico. Sofrimento emocional. Discente. Pós-graduação stricto sensu.

Abstract

The expansion of Brazilian postgraduate studies over the last 60 years is undeniable. This growth has not occurred without consequences, leaving psychological scars on the academic community. This article reflects on the mental health of postgraduate students, showing the causes and symptoms. Through a literature review, it was shown that the lack of future prospects; the challenge of establishing a harmonious relationship with the advisor and the pressure to increase academic productivity, among others, appeared as central triggers for the onset of mental illnesses and emotional suffering. Regarding the symptoms, the most frequent were anxiety and depression disorders, which often lead to suicide. It is hoped that this text will contribute to broadening discussions on the topic of mental health in universities, a space that, historically, resists admitting psychological illness and mental suffering among teachers, students and technical-administrative staff in education.

Keywords: Mental illness. Emotional suffering. Student. Stricto sensu postgraduate studies.

¹ Doutor em Difusão do Conhecimento (UFBA). E-mail: andersoncafe2011@gmail.com

Introdução

No ano em que a pós-graduação *stricto sensu* foi institucionalizada no país, por meio do parecer 977/1965, de autoria de Newton Sucupira, o Brasil contava, apenas, com 38 cursos de mestrado e de doutorado, sendo que, após 59 anos de permanente aperfeiçoamento desse modelo avaliativo, o país conta, atualmente, com 4.659 programas de pós-graduação distribuídos por 49 áreas de avaliação, revelando, portanto, uma plena expansão desse sistema avaliativo que, por suas próprias características, parece ser único em todo o mundo.

Apesar de todo o crescimento desse modelo avaliativo representado pela titulação de mais de um milhão de mestres e 319 mil doutores, números correspondentes aos anos de 1996 a 2021, a expansão da pós-graduação, no Brasil, não ocorreu sem deixar marcas psíquicas significativas nos corpos docentes e discentes, pois, a esses corpos, é demandada uma série de atividades acadêmicas e científicas a serem executadas em curto espaço de tempo, a exemplo da participação e da organização de eventos; coordenação e participação de grupos de pesquisas; escrita de relatórios para agências de fomento e publicação de artigos científicos, somente para citar algumas, o que exige muita disciplina, uma rotina intensa de atividades e preparo psíquico e emocional para suportar as crescentes pressões por aumento de produtividade acadêmica.

Nesse sentido, adentrar e permanecer no seletivo grupo de pesquisadores que representa a elite intelectual, acadêmica e científica do país parece não ser uma tarefa simples, visto que os pós-graduandos, em seus processos formativos, necessitam acionar uma série de recursos de defesas cognitivas e emocionais para enfrentarem o excesso de cobranças e de exigências demandadas nesse nível de formação acadêmica, fazendo-lhes, muitas vezes, desencadear doenças psíquicas e sofrimentos emocionais.

Dessa maneira, este artigo se propôs a pensar sobre as principais causas do adoecimento psíquico e do sofrimento emocional de pós-graduandos vinculados aos programas de pós-graduação, identificando as motivações e as sintomatologias mais frequentes experimentadas pelos neófitos do campo acadêmico que, ao adentrarem o campo científico, sob a ótica de Pierre Bourdieu (2004), são formados para disputarem capitais e obterem prestígio e reconhecimento pelos pares concorrentes.

Após essa introdução, discute-se, de forma breve, sobre a expansão do sistema nacional de pós-graduação no país. Há, também, no texto, uma seção na qual se versa sobre as principais causas do adoecimento psíquico e do sofrimento mental de pós-graduandos. Finalizando a parte teórica do artigo, trata-se a respeito das principais sintomatologias vivenciadas pelos pós-graduandos em seus processos formativos. Conclui-se o texto ressaltando que este artigo pode corroborar para ampliar as discussões sobre a saúde mental de pós-graduandos na universidade que, ainda hoje, é um espaço marcado pela individualidade, competitividade, segregação e atomização de corpos, o que tornam os estudantes altamente vulneráveis para o desencadeamento de doenças psíquicas e sofrimentos emocionais justamente pela ausência de uma rede de cuidado, proteção e amparo à saúde psíquica e emocional.

A expansão da pós-graduação *stricto sensu* no Brasil

O sociólogo francês, Pierre Bourdieu, na obra intitulada: Os usos sociais da ciência, defende a tese de que a sociedade é constituída por campos sociais nos quais os agentes, motivados por um habitus constitutivo do campo, isto é, por uma forma de pensar e agir que é internalizada socialmente em sua mente e no seu corpo, luta pela aquisição e pela acumulação de capital social que os legitimem e os distingam perante os demais pares concorrentes.

No campo da pós-graduação *stricto sensu*, a aquisição e a acumulação de capital acadêmico e científico, por parte dos pesquisadores, está diretamente associada a um conjunto de habitus representado pelas mais diversas atividades relacionadas à produção e à difusão de conhecimentos que são internalizadas pelos agentes em operação no campo, de modo a garantir o próprio funcionamento das atividades pós-graduadas.

Dessa maneira, atividades como “cumprir créditos de disciplinas”; “preparar projeto para avaliação de banca examinadora”; “participar de grupos de pesquisas”; “participar de eventos acadêmicos e científicos” e “publicar resultados parciais e/ou finais de pesquisas”, somente para citar algumas, são exemplos de habitus a serem internalizados pelos agentes que integram o campo científico da pós-graduação *stricto sensu* no Brasil, especialmente para aqueles que Pierre Bourdieu (2004) denominou de “neófitos do campo acadêmico”, os quais, para efeito deste artigo, correspondem aos pós-

graduandos que estão em busca de se qualificarem e integrarem a elite intelectual e acadêmica do país.

Nesse sentido, esse habitus constitutivo do campo da pós-graduação brasileira é avaliado, há décadas, pela Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (Capes), que é uma agência de fomento federal, criada por meio do decreto 29.741, de 11 de julho de 1951, para formar e aperfeiçoar pessoal qualificado e especializado de alto nível para atuar nos empreendimentos públicos e privados do país.

Nascida em 1951 como uma campanha nacional pelo aperfeiçoamento de pessoal, a Capes, como é mais conhecida no meio acadêmico, representou “[...] um dos marcos mais importantes na história da pós-graduação no país” (Diniz, 2023, p.7) ao buscar, por meio da concessão de bolsas e incentivos financeiros diversos, a formação de uma elite intelectual, acadêmica e científica capaz de atuar em diferentes frentes de trabalho no país.

Se, em 1965, ano em que foi aprovado o parecer 977, de autoria do filósofo, advogado e professor Newton Sucupira, o qual institucionalizou a pós-graduação no país, a Capes oferecia apenas 38 cursos, sendo 27 mestrados e 11 doutorados, atualmente, a agência avalia 4.659 programas de pós-graduação distribuídos pelas 49 diferentes áreas de conhecimento, indicando que, nos últimos anos, “[...] houve uma notória expansão do sistema da pós-graduação no Brasil” (Viana; Souza, 2021, p.3).

De acordo com o Geocapes, banco de dados da Capes, o Brasil detém 2.390 programas de pós-graduação que ofertam cursos de mestrados e de doutorados acadêmicos; 1.319 programas que oferecem, apenas, cursos de mestrados acadêmicos; 808 programas que ofertam, apenas, mestrados profissionais; 83 programas que disponibilizam, unicamente, cursos de doutorados acadêmicos; 56 programas de pós-graduação que ofertam cursos de mestrados e de doutorados profissionais e 3 programas de pós-graduação que ofertam doutorados profissionais. No quadro abaixo, há a totalização desses cursos por região geográfica.

Quadro 1 – Total de programas de pós-graduação *stricto sensu* em funcionamento no Brasil, por região geográfica, em 2024.

Região	Mestrado /Doutorado acadêmico	Mestrado acadêmico	Mestrado profissional	Doutorado acadêmico	Mestrado profissional ; Doutorado profissional	Doutorado profissional	Total
Norte	93	138	54	8	6	0	299
Nordeste	390	394	163	17	10	1	975
Sul	534	280	151	12	14	0	991
Sudeste	1.194	356	374	38	24	1	1987
Centro-Oeste	179	151	66	8	2	1	407
Total	2.390	1.319	808	83	56	3	4.659

Fonte: Elaborado pelo autor a partir de dados extraídos do Geocapes.

De acordo com os dados disponibilizados no quadro 1, observa-se que a região sudeste possui 1.987 programas de pós-graduação em funcionamento, concentrando 42,6% do total de cursos. O quadro revela, ainda, que a região sul possui um total de 991 programas de pós-graduação que, quando somados aos 1.987 programas existentes na região sudeste, somam-se, juntos, 2.978 programas de pós-graduação, o que corresponde a um percentual de 63,9% do total de cursos de mestrados e de doutorados em funcionamento no país.

Essa concentração na oferta de cursos de pós-graduação nessas duas regiões geográficas do país (sul e sudeste), conforme argumentam Barros; Ambiel e Batista (2022, p.8) “[...] faz com que as pessoas precisem mudar de suas cidades e até mesmo de estado para se especializarem dentro de um campo de conhecimento”, ocasionando, em algumas situações, adoecimentos psíquicos e/ou sofrimentos emocionais nos neófitos do campo acadêmico.

Apesar da histórica disparidade na oferta de cursos de mestrado e de doutorado por região geográfica, o estudo intitulado “Brasil: Mestres e Doutores”, produzido pelo Centro de Gestão e Estudos Estratégicos (CGEE) revelou que, entre os anos de 1996 a 2021, houve uma desconcentração regional na oferta de cursos de pós-graduação, pois, para se ter uma noção da situação, “[...] a região sudeste concentrava 62% do número de

cursos de mestrado brasileiros e, após 25 anos, essa participação caiu 20 pontos percentuais” (Costa, 2024, p.1). Entretanto, mesmo diante desses avanços, o referido estudo apontou que as disparidades regionais ainda é um dos principais desafios a serem enfrentados no âmbito da pós-graduação brasileira.

Outro desafio enfrentado pela pós-graduação é a necessidade de ampliar a sua fatia de participação no orçamento geral da União, considerando o Produto Interno Bruto do país, pois, conforme a atual presidente da Capes, a professora e pesquisadora Denise Pires de Carvalho, o Brasil, apesar de experimentar uma expansão na oferta de cursos de mestrados e de doutorados nas últimas décadas, ainda precisa ampliar, em muito, o número de mestres e de doutores titulados, visto que “[...] o Brasil registra um percentual de 0,2% de doutores em relação ao total da população. A média da Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico é de 1,1%” (Capes, 2024a, p.1), o que significa dizer que há necessidade de maiores investimentos na pós-graduação, de modo a ampliar o número de mestres e de doutores titulados no país.

Enquanto o Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) e a Financiadora de Projetos de Pesquisas (Finep) financiam a execução de projetos de pesquisas diretamente ao pesquisador, a Capes, por sua vez, não financia pessoas físicas, mas, apenas, programas de pós-graduação que são quadriculados, para usar uma expressão do filósofo francês Michel Foucault (1987), em notas que variam de 1 a 7 e que determinam os rumos dos recursos financeiros no âmbito da pós-graduação stricto sensu no país.

Nesse contexto, faz-se necessário ressaltar que esse modelo de financiamento e de avaliação estabeleceu uma acirrada competição entre os pesquisadores do campo da pós-graduação, sobretudo, no que diz e respeito à quantidade e à qualidade das produções acadêmicas e científicas estratificadas no sistema Qualis, que é um dispositivo de poder criado pela Capes para classificar a produção intelectual, artística, técnica e cultural.

Apesar de toda a expansão experimentada na pós-graduação brasileira que corroborou para colocar o Brasil entre os maiores produtores de artigos de periódicos científicos no mundo, esse crescimento “[...] não se fez de modo indolor, tendo sido proporcionado por uma rotina de pressão e por prazo de qualificação e produção científica” (Viana; Souza, 2021, p.3) que tem criado uma série de distorções nas práticas acadêmicas, a exemplo da (1) intensificação do trabalho acadêmico; (2) do produtivismo

acadêmico e (3) do adoecimento psíquico e sofrimento emocional. Na seção seguinte, há uma discussão sobre os principais causas, revisadas na literatura nacional, que podem corroborar para desencadear, nos pós-graduandos, adoecimentos psíquicos e sofrimentos emocionais, comprometendo a saúde mental desses pesquisadores em formação no campo científico.

Motivações para o adoecimento psíquico e emocional de pós-graduandos.

De 1996 a 2021, o Brasil tituló um milhão de mestres e 319 mil doutores em todo o país (Capes, 2024b, p.1), sendo que esses números, quando comparados aos 212 milhões de habitantes estimados pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), no senso demográfico de 2022 correspondem a pouco mais de 0,6% de toda a população brasileira.

Nesse sentido, integrar essa elite intelectual e acadêmica não parece ser uma tarefa relativamente fácil, pois, como perguntaram os pesquisadores Everton Garcia da Costa e Letícia Nebel (2018), quanto vale a dor de ingressar em uma pós-graduação *stricto sensu*? Se o adoecimento mental tem se materializado como “[...] um dos fenômenos mais marcantes da sociedade capitalista, produto das suas contradições e da exploração de classe, se materializando em ansiedade, estresse, depressão, fobia social, distúrbios alimentares, automutilação, insônia, entre outras coisas” (Silva, 2022, p.1) esse fenômeno também está presente na pós-graduação brasileira que é marcado por um ambiente de precarização e de intensificação do trabalho de ensino, pesquisa, extensão e inovação na produção e na difusão de conhecimento.

Caracterizada por uma rotina extenuante que incluem cursar disciplinas; escrever trabalhos para eventos; participar de grupos de pesquisas; conciliar estudo e vida pessoal, escrever relatórios e desenvolver as demais atividades com elevado grau de auto-cobrança, a fim de mostrar competência científica e adquirir reconhecimento entre os pares, os pós-graduandos, de acordo com pesquisa realizada por Evans; Bira; Gastelum; Weiss e Vanderford (2018) possuem seis vezes mais chances de desenvolverem doenças mentais quando comparados aos demais grupos sociais.

Ainda que as sintomatologias das doenças mentais possam estar relacionadas a múltiplos fatores, representando, como disse Sigmund Freud (1972), no clássico a

Interpretação dos Sonhos, um conflito entre os desejos do inconsciente e as determinações sociais nas quais os sujeitos estão submetidos, esta seção se propõe a pensar, junto com os leitores, a respeito de quais seriam os principais fatores de risco que podem corroborar para o desenvolvimento de adoecimentos psíquicos e sofrimentos emocionais de pós-graduandos.

Disputar capital acadêmico dentro de um campo científico, conforme revelou Pierre Bourdieu (2004), demanda dos agentes a internalização de habitus que regem o funcionamento de um campo. Se um dos habitus do campo da graduação está representado pela capacidade de o aluno cursar disciplinas e obter aprovações para seguir adiante, na pós-graduação, por sua vez, o habitus do campo não está restrito à aprovação de disciplinas, mas, incluem, também, outras competências acadêmicas como o desenvolvimento de autonomia de leituras e de pensamentos; elaboração de instrumentos metodológicos; escrita de teses e dissertações e defesa desses trabalhos perante banca avaliadora.

Dessa forma, o ambiente da pós-graduação “[...] é focado na produção acadêmica e no cumprimento de metas” (Viana; Souza, 2021, p.4), o que provocam nos neófitos do campo cansaço e esgotamento físico e mental, especialmente pela necessidade de se adaptarem à cultura acadêmica e produtivista da pós-graduação em um curto espaço de tempo. Assim, essa necessidade de adaptação em escala temporal cada vez mais reduzida desencadeia nos pós-graduandos um desequilíbrio entre “[...] vida pessoal e estudos, de forma que atividades de lazer acabam sendo deixadas de lado em detrimento das horas dedicadas à pesquisa” (Prado; Freitas, 2022, p. 674).

Além do isolamento social, típico de quem opta por um curso de pós-graduação, há, também, outra situação experimentada pelos neófitos do campo que é enfrentar as constantes pressões por publicações acadêmicas, pois, para conquistar reputação acadêmica e prestígio científico dentro do modelo avaliativo da Capes, há necessidade de que tanto professores quanto alunos, vinculados aos programas de pós-graduação, apresentem uma produtividade condizente com os parâmetros avaliativos da referida agência, de modo que “[...] para serem valorizados na academia, [há uma] cobrança pelos ‘produtos’ das pesquisas realizadas [e essa situação acaba causando] impacto negativo na saúde mental de ambos” (Faci; Marino Filho; Monteiro; Silva, 2024, p.5).

O fenômeno do produtivismo acadêmico se tornou uma realidade na pós-graduação, visto que as métricas utilizadas pela Capes para financiar os programas de pós-graduação estão, quase sempre, focadas na valorização quantitativa da produção acadêmica desconsiderando, muitas vezes, outras dimensões do fazer científico, o que torna a universidade “[...] um mercado produtivista [no qual se] passou a medir os docentes por números. Dessa forma, o tempo para o pensamento é deixado de lado, a formação dos alunos é escamoteada e a evolução intelectual passa a significar apenas números em uma tabela” (Belo; Coutinho, 2022, p.803).

Essa pressão pela quantidade da produção acadêmica em detrimento de sua qualidade tem representado uma das principais preocupações dos neófitos do campo. Costa e Nebel (2018, p. 209) realizaram uma pesquisa com pós-graduando com o objetivo de “[...] problematizar a relação entre o desenvolvimento de doenças mentais e o ambiente da pós-graduação” e descobriram que 78% do total de alunos pesquisados se sentiam cobrados pelos seus orientadores e/ou programa de pós-graduação pela publicação de suas pesquisas em artigos de periódicos científicos.

Em outra pesquisa, desenvolvida por Viana e Souza (2021, p.1), foram pesquisados 636 estudantes, matriculados em diversos programas de pós-graduação de uma instituição de ensino superior federal, cujo objetivo foi “[...] compreender os principais fatores que afetam a saúde mental dos pós-graduandos”. Este estudo revelou, dentre outros aspectos, que 65% dos mestrandos e dos doutorandos entrevistados disseram que as pressões para publicarem artigos em periódicos científicos possuem um grau de influência de alto a muito alto na saúde mental, sendo que essas pressões, conforme apontam Peixoto; Soares e Bezerra (2022) exigem dos alunos uma capacidade para mobilizar complexos recursos cognitivos e emocionais em curto espaço de tempo, o que pode ocasionar, inclusive, o surgimento de distúrbios mentais.

Conforme o leitor já deve ter percebido no decorrer deste texto, adentrar e permanecer, na condição de neófitos, no campo da pós-graduação stricto sensu, no Brasil, não é uma tarefa banal porque é atravessada por uma série de exigências. Entretanto, uma situação extremamente desafiadora para os estudantes é desenvolver uma relação harmoniosa com os orientadores. Essa relação, quando amigável, respeitosa e colaborativa pode significar uma amizade que durará por muitos anos, mas, do contrário, pode impactar na saúde mental do estudante, pois é preciso destacar que “[...] a

dificuldade de relacionamento com o orientador é mais um fator que impacta na saúde mental dos mestrandos e dos doutorandos, podendo, em certas ocasiões, resultar em desistências do curso (Viana; Souza, 2021, p.16).

Se um dos desafios dos pós-graduandos é estabelecer uma relação harmoniosa e respeitosa com o orientador, o próprio orientador, por sua vez, possui uma série de outros desafios para se manter ativo dentro do sistema avaliativo da Capes. Atuar em sala de aula, ministrar disciplinas na graduação e na pós-graduação; assumir lideranças em grupos de pesquisas; orientar teses e dissertações; participar de bancas avaliadoras na graduação e pós-graduação; avaliar artigos de periódicos em revistas científicas e organizar eventos acadêmicos são algumas das inúmeras atividades desempenhadas pelos docentes e que “[...] podem contribuir para o não acompanhamento do processo de aprendizagem do orientando” (Prado; Freitas, 2022, p. 682).

Outro fator que é amplamente encontrado na literatura e que desencadeiam adoecimentos psíquicos e sofrimentos emocionais nos neófitos do campo é a instabilidade financeira aliada à ausência de perspectivas futuras. É preciso ressaltar que boa parte dos mestrandos e dos doutorandos, no Brasil, recebe bolsas de pesquisas das agências de fomento, tendo que se dedicarem, exclusivamente, ao curso. Assim, os pós-graduandos são impedidos de exercerem outras atividades remuneradas, fazendo-os depender, única e exclusivamente, da bolsa de pesquisa para pagarem as suas despesas, causando-lhes, muitas vezes, “[...] medo de perder a bolsa que pode estar acompanhado pelo medo de reprovação, visto que os alunos bolsistas devem manter uma média para continuarem recebendo a bolsa” (Viana; Souza, 2021, p.13).

Ser bolsista implica trabalhar sem possuir quaisquer direitos trabalhistas, pois “[...] não têm direito a férias, 13º salário, auxílio-doença, e a nenhum outro tipo de direito trabalhista” (Costa e Nebel, 2018, p.220). O período da bolsa, até o momento, não é contabilizado para fins de aposentadoria, o que torna o estudante ainda mais vulnerável. Além de não possuírem direitos trabalhistas e previdenciários semelhantes aos demais trabalhadores, os bolsistas enfrentam a precarização dos valores das bolsas que, de modo geral, são insuficientes para custear as suas despesas com aluguel, alimentação e aquisição de livros e materiais diversos para a pesquisa.

Não são apenas os bolsistas que sofrem com a precarização do trabalho e a ausência de perspectivas futuras, pois, na pós-graduação, há, também, um grande

contingente de estudantes trabalhadores que adentram as estruturas dos cursos com o desafio de conciliar atividades acadêmicas e profissionais, podendo “[...] representar um fator de risco a mais para a saúde mental se não forem bem gerenciados” (Prado; Freitas, 2022, p.677).

Por último, mas não menos importante, faz-se necessário destacar que um dos motivos mais citados na literatura para o adoecimento psíquico e o sofrimento emocional de pós-graduandos corresponde à própria resistência e contradição da universidade que deveria, pelas suas próprias características, representar um espaço aberto e livre para debater o tema da saúde mental, mas acaba rechaçando, com toda a veemência, quaisquer tentativas de reconhecer que docentes, discentes e corpo técnico-administrativo estão literalmente adoecendo psicologicamente na estrutura universitária.

Nesse sentido, é preciso que os programas de pós-graduação criem espaços propícios para o debate do tema da saúde mental na produção e na difusão de conhecimento, de modo a facilitar a construção de uma rede de apoio e solidariedade envolvendo alunos, professores e técnico-administrativos em educação, especialmente para os pós-graduandos que tendem a sofrer muito mais quando comparados aos professores por possuírem poucos recursos financeiros para custear o tratamento da saúde mental e por não estarem acostumados às pressões por aumento de produtividade demandadas pelas agências de fomento à pesquisa.

As principais sintomatologias experimentadas pelos pós-graduandos

Apesar das poucas pesquisas encontradas na literatura sobre o tema da saúde mental de pós-graduandos no Brasil, o que já evidencia, de certa forma, uma dificuldade dos pesquisadores em tratar dessa temática no campo acadêmico, as poucas pesquisas encontradas, algumas delas já citadas neste texto, evidenciam que, em face da cultura de alta performance de produtividade existente na pós-graduação, muitos estudantes vivem “[...] sob forte pressão acadêmica e de produção, gerando sobrecarga de trabalho, em condições financeiras muitas vezes precárias, em um contexto de insegurança no planejamento da carreira” (Prado; Freitas, 2022, p. 674), o que corrobora para desencadear “[...] transtorno depressivo, transtorno de ansiedade, crise de pânico, distúrbios do sono e [muitas vezes] comportamento suicida” (Viana; Souza, 2021, p.4).

No Brasil, Costa e Nebel (2018) apontaram, em pesquisa realizada com 2.903 estudantes de pós-graduação, que 74% dos pós-graduandos pesquisados sofrem com o transtorno de ansiedade; 31% com distúrbios do sono; 25% foram diagnosticados com depressão e 24% apresentavam crise nervosa, situações essas que, como destacaram os autores, chamam à atenção por estarem acima da média da população brasileira, uma vez que os depressivos, na média nacional, conforme dados da Organização Mundial de Saúde (OMS) chegam a 5,8% e os diagnosticados com transtorno de ansiedade representam 9,3%.

Um estudo realizado pela Associação dos Pós-Graduandos da Universidade Federal do Rio Grande do Sul revelou uma série de sintomatologias vivenciada pelos estudantes da pós-graduação durante os seus percursos formativos, tais como: dificuldades de interação social (17,8%); aumento da irritabilidade (37,3%); diminuição da motivação (41,2%); dificuldades de concentração (35,8%) e os distúrbios do sono (50%).

O estresse contínuo é um dos sofrimentos psíquicos mais encontrados entre os pós-graduandos em seus processos formativos. Trata-se de uma reação psíquica e emocional desenvolvida por um indivíduo em face dos problemas do cotidiano. O estresse contínuo provoca “[...] nervosismo, tristeza, apatia, entre outras coisas, [sendo que] o acúmulo desses sentimentos pode provocar uma diversidade de reações fisiológicas e psíquicas, que levam ao esgotamento” (Silva, 2022, p.10).

Outro transtorno bastante presente entre os estudantes da pós-graduação é a ansiedade, que é representada por uma sensação emocional de insegurança e de descontrole em relação aos fatos futuros. Sigmund Freud (1990), na obra Totem e Tabu, diz que o homem, antropológicamente, é um animal de horda que aprendeu a conviver e a se fortalecer em grupos. Entretanto, nas sociedades ocidentalizadas pós-modernas, o individualismo e a competição passaram a ser simbolizados como elementos de sucesso, tornando os indivíduos cada vez mais isolados e com dificuldades de se enlaçarem socialmente, o que estaria gerando, portanto, uma geração de ansiosos que, desgarrados de suas hordas, assumem, sozinhos, todo o ônus de uma vida segregada, atomizada e individualizada.

A quantidade elevada de cortisol no organismo de um paciente diagnosticado com transtorno de ansiedade corrobora para o surgimento de sintomatologias como sudorese,

aceleração dos batimentos cardíacos, tontura, elevação da pressão arterial, sensação de queimação na pele, distúrbio do sono e distúrbios gastrointestinais. Entre os pós-graduandos, essa sintomatologia está associada, quase sempre, “[...] ao medo de não conseguir realizar o projeto nos prazos estabelecidos ou de não cumprirem com as metas estabelecidas por seus laboratórios e orientadores, o que leva ao sofrimento e ao desenvolvimento de sintomas mentais, que passam por fobias e insônia, e físicos, como crises que provocam alterações na respiração ou mesmo cardiovasculares” (Silva, 2022, p.10).

Outra síndrome muito comum entre os pós-graduandos chama-se síndrome do impostor e corresponde a uma sensação de despreparo em relação às exigências sociais, culturais e etc. Na pós-graduação stricto sensu, essa síndrome se manifesta todas às vezes que um estudante possui o seu artigo reprovado, seja por uma revista científica ou mesmo por um evento nacional ou internacional. A cada reprovação, o estudante se pergunta se, de fato, ele é competente o suficiente a ponto de integrar um programa de pós-graduação.

No artigo apresentado no VII Congresso Nacional de Educação, de autoria de Ferro e Mariana (2021, p.7), há um relato da socióloga Sabrina Fernandes que descreve, em poucas palavras, o sentimento de impostora assumido por ela ao adentrar, como estudante de mestrado, em um programa de pós-graduação stricto sensu. De acordo com a socióloga, ela passou “[...] um ano no mestrado, pensando que estava no lugar errado, que quando acertava era só porque fiz o triplo de trabalho ou que qualquer um poderia fazer, pois não tinha nada de especial na minha produção”.

Essa síndrome, infelizmente, corrobora, em muito, para o abandono de estudantes que não se sentem seguros e pertencentes ao campo da pós-graduação stricto sensu por se julgarem uma farsa que, a qualquer momento, poderá ser descoberta. Além da síndrome do impostor, um distúrbio muito comum entre os neófitos da pós-graduação é a depressão. Fé dina (1999, p.39) argumenta que a depressão é “[...] uma organização narcísica do vazio que se assemelha a uma simulação da morte para se proteger da morte”, estando expressa no corpo do indivíduo.

Nesse sentido, a depressão não trata, necessariamente, de um estado de mera desaprovação ou tristeza banal diante de uma situação adversa e cotidiana. Muito pelo contrário, essa doença “[...] está associada ao desânimo em relação à realidade e à própria

vida, fazendo com que a pessoa perca a vontade não apenas de agir, mas até mesmo de ter qualquer interação com o mundo que a cerca” (Silva, 2022, p.9-10).

Esse estado emocional que corresponde à ausência da vontade de viver pode durar dias, semanas, meses e até anos, demandando do paciente um acompanhamento permanente e cuidadoso com profissionais da área da saúde mental. Na pós-graduação, em face das pressões por produtividade acadêmica, os estudantes estão sendo “[...] acometidos, de modo severo, pelo desenvolvimento de transtornos psiquiátricos, dentre eles a depressão” (Barros; Ambiel; Baptista, 2022, p.3), o que demanda estudos, debates, planejamentos, estratégias e ações práticas para prevenir e combater a sua disseminação na universidade.

Por último, mas não menos importante, o suicídio aparece como o desdobramento mais gravoso das doenças mentais em curso na pós-graduação. Um caso emblemático, no Brasil, foi o estudante de doutorado da Universidade de São Paulo (USP) que, em 2017, deixou escrito em uma lousa do laboratório onde ele desenvolvia o seu experimento a seguinte expressão, em inglês: “I’m just done”, isto é, em tradução livre, “para mim, chega”.

Esse estudante assassinou-se dentro do laboratório no qual desenvolvia a pesquisa, cujo fator propiciador estaria relacionado a um suposto cansaço e desesperança de viver porque a sua pesquisa não seguia o imaginado por ele, de modo a atender às suas próprias expectativas e à de todos os outros agentes (inclusive do orientador) em relação à demonstração de sua competência científica, fazendo-os, então, desistir da própria vida.

Esse caso obteve ampla repercussão na imprensa e nas redes sociais, abrindo uma série de discussões em torno do adoecimento psíquico e do sofrimento emocional de discentes da pós-graduação, sendo que pesquisas continuam a ser realizadas, após o ocorrido, a exemplo da investigação conduzida por Barros; Ambiel e Baptista (2022), evidenciando o quanto os neófitos do campo acadêmico ainda estão, fortemente, susceptíveis a adoecerem psiquicamente em um ambiente marcado, historicamente, por disputas, competições, individualismos, e vaidades e que, portanto, parece pouco disposto a debater sobre a saúde mental de docentes e de discentes.

Considerações finais

Este artigo buscou promover algumas reflexões sobre o adoecimento psíquico e o sofrimento emocional vivenciados pelos estudantes de pós-graduação que estão em processo formativo no âmbito dos programas de pós-graduação *stricto sensu* no país, discorrendo sobre as principais motivações para o adoecimento mental e as sintomatologias mais frequentes experimentadas por esses corpos em suas trajetórias acadêmicas.

O texto evidenciou a expansão da pós-graduação *stricto sensu*, no Brasil, destacando a concentração da oferta de cursos de mestrado e de doutorado nas regiões sul e sudeste do país que, juntas, concentram 63,9% do total desses cursos. Além do desafio de estabelecer uma política científica mais equitativa no que diz respeito à distribuição desses cursos entre as demais regiões geográficas do país, a pós-graduação brasileira ainda necessita conquistar mais espaço no orçamento da União no sentido de fomentar a formação de mestres e doutores, visto que o país ainda possui um percentual bastante distante dos países que compõem a Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE).

Apesar de todo o crescimento da pós-graduação *stricto sensu* no país, o artigo destacou que essa expansão não ocorreu de modo indolor, deixando marcas de dor, sofrimento, angústia e adoecimento psíquico e emocional nos corpos que disputam capitais científicos dentro do campo acadêmico, especialmente entre os pós-graduandos que não estão acostumados às pressões por aumento de produtividade acadêmica imposta pela principal agência de fomento à atividade pós-graduada no Brasil.

Sintomas como estresse contínuo, síndrome do impostor, ansiedade generalizada, transtorno de depressão, síndrome do pânico, distúrbios do sono, aumento da irritabilidade, diminuição da motivação, dificuldades de concentração e pensamentos suicidas destacam-se, no texto, como as principais manifestações psicossomáticas vivenciadas pelos estudantes da pós-graduação *stricto sensu*.

Esses sintomas, conforme mostrado no artigo, estão associados a múltiplos fatores dentre eles o isolamento social, a pressão por produtividade acadêmica, o desafio de estabelecer relações harmoniosas com os orientadores, a instabilidade financeira e ausência de perspectivas futuras e a própria ausência de espaços de acolhimentos institucionais nos quais os pós-graduandos possam relatar as suas dores e os seus

sofrimentos emocionais advindos de um processo formativo longo e que demanda dos mesmos um enorme esforço para acionar mecanismos de defesa do ego capazes de suportarem os traumas da formação pós-graduada.

Por fim, espera-se que este artigo possa corroborar para ampliar a discussão sobre a saúde mental de estudantes da pós-graduação stricto sensu no país os quais possuem seis vezes mais probabilidade de desenvolverem doenças mentais quando comparados aos demais grupos sociais e que, muitas vezes, desistem dos seus sonhos de integrarem a elite acadêmica e científica do país, tão necessária para o desenvolvimento econômico e social do Brasil.

Referências

BARROS, L.O; AMBIEL, R.A.M; BAPTISTA, M.N. Sintomatologia depressiva em estudantes brasileiros de pós-graduação stricto sensu. **Psico**, Porto Alegre, v. 52, n. 4, p. 1-12, jul/set. 2021.

BELO, J.M.B; COUTINHO, D.J.G. Pós-graduação e o adoecimento do docente, bem como a relação produtivismo x adoecimento na academia. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, São Paulo, v.8, n.3, p.798-807, mar. 2022.

BOURDIEU, P. **Os usos sociais da ciência**: por uma sociologia clínica do campo científico. São Paulo: UNESP, 2004.

COORDENAÇÃO DE APERFEIÇOAMENTO DE PESSOAL DE NÍVEL SUPERIOR. **Pós-graduação stricto sensu tem mais de 350 mil matriculados**. 2024a. Disponível em: < <https://www.gov.br/mec/pt-br/assuntos/noticias/2024/maio/pos-graduacao-stricto-sensu-tem-mais-de-350-mil-matriculados>>. Acesso em 19 nov.2024a.

COORDENAÇÃO DE APERFEIÇOAMENTO DE PESSOAL DE NÍVEL SUPERIOR. **Brasil forma mais de 1 milhão de mestres e doutores em 25 anos**. 2024b. Disponível em: < <https://www.gov.br/mec/pt-br/assuntos/noticias/2024/junho/brasil-forma-mais-de-um-milhao-de-mestres-e-doutores>>. Acesso em 23 nov. 2024b.

COSTA, E.G; NEBEL, L. O quanto vale a dor? estudo sobre a saúde mental de estudantes de pós-graduação no Brasil. **Polis revista latinoamericana**. v.50, p.207-227, 2018.

COSTA, G. **Perfil da pós-graduação muda no país em 25 anos**: retrato do setor está no estudo Brasil: mestres e doutores, do CGEE. 2024. Disponível em: < <https://www.cgee.org.br/web/rhcti/-/perfil-da-pos-graduacao-muda-no-pais-em-25-anos?inheritRedirect=true>>. Acesso em 19 nov.2024.

DINIZ, I. **A pós-graduação no Brasil: evolução e desafios**. 2023. Disponível em: <<https://iqc.org.br/observatorio/artigos/educacao/a-pos-graduacao-no-brasil-evolucao-e-desafios/>>. Acesso em 19 nov. 2024.

EVANS, T. M.; BIRA, L.; GASTELUM, J. B.; WEISS, L. T.; VANDERFORD, N. L. Evidence for a mental health crisis in graduate education. **Nature biotechnology**, v.36, n.3, p.282-284, 2018.

FACCI, M.G.D.; MARINO FILHO, A.; MONTEIRO, P.V.R; SILVA, S.M.C. O sofrimento e o adoecimento psíquico na pós-graduação: a unidade afetivo-cognitiva. **Cadernos de Pesquisa**, São Luís, v. 31, n. 1, p. 1-29, jan./mar. 2024. Disponível em: <http://www.periodicoseletronicos.ufma.br/index.php/cadernosdepesquisa>.

FÉDIDA, P. **Depressão**. Tradução de Martha Gambini. São Paulo: editora escuta, 1999.

FERRO, E.G; MARIANO, J.L.M. Reflexões acerca do adoecimento na pós-graduação na sociedade do desempenho. 2021. Disponível em:<TRABALHO_EV150_MD1_SA_ID2153_01122021110153.pdf>. Acesso em 19 nov.2024.

FOUCAULT, M. **Vigiar e punir: nascimento da prisão**. Tradução de Raquel Ramallete. 20.ed. Petrópolis: Vozes, 1987.

FREUD, S. **A interpretação dos sonhos**. In: FREUD, S. Edição standard das obras psicológicas completas de Sigmund Freud. Rio de Janeiro: Imago, 1972.

FREUD, S. **Totem e tabu**. In: FREUD, S. Edição standard brasileira das obras psicológicas completas de Sigmund Freud. v. 13. Rio de Janeiro: Imago, 1990.

PEIXOTO, M.T; SOARES, T.C.M; BEZERRA, S.T.F. A produção acadêmica suscita adoecimento? revisão sistemática integrativa sobre a saúde discente na pós-graduação stricto sensu. **Revista Brasileira de Pós-graduação (RBPG)**, Brasília, v. 18, n. 39, p. 1-17, jan./jun., 2022.

PRADO, A.S; FREITAS, J.L. O sistema de pós-graduação brasileiro e a saúde mental dos estudantes: que fragilidades a pandemia da COVID-19 revela? **Revasf**, Petrolina, v.12, n.28, p. 660-695, 2022.

SILVA, M.G. Capitalismo, pós-graduação e adoecimento mental. **Revista Metodologia e Aprendizado**, v.5, p.1-14, 2022.

VIANA, H.F; SOUZA, F.S. Saúde mental na pós-graduação e a COVID-19: um estudo com mestrandos e doutorandos de uma instituição pública federal de ensino. **Revista de Casos e Consultoria**, v.12, n. 1, p.1-21, 2021.