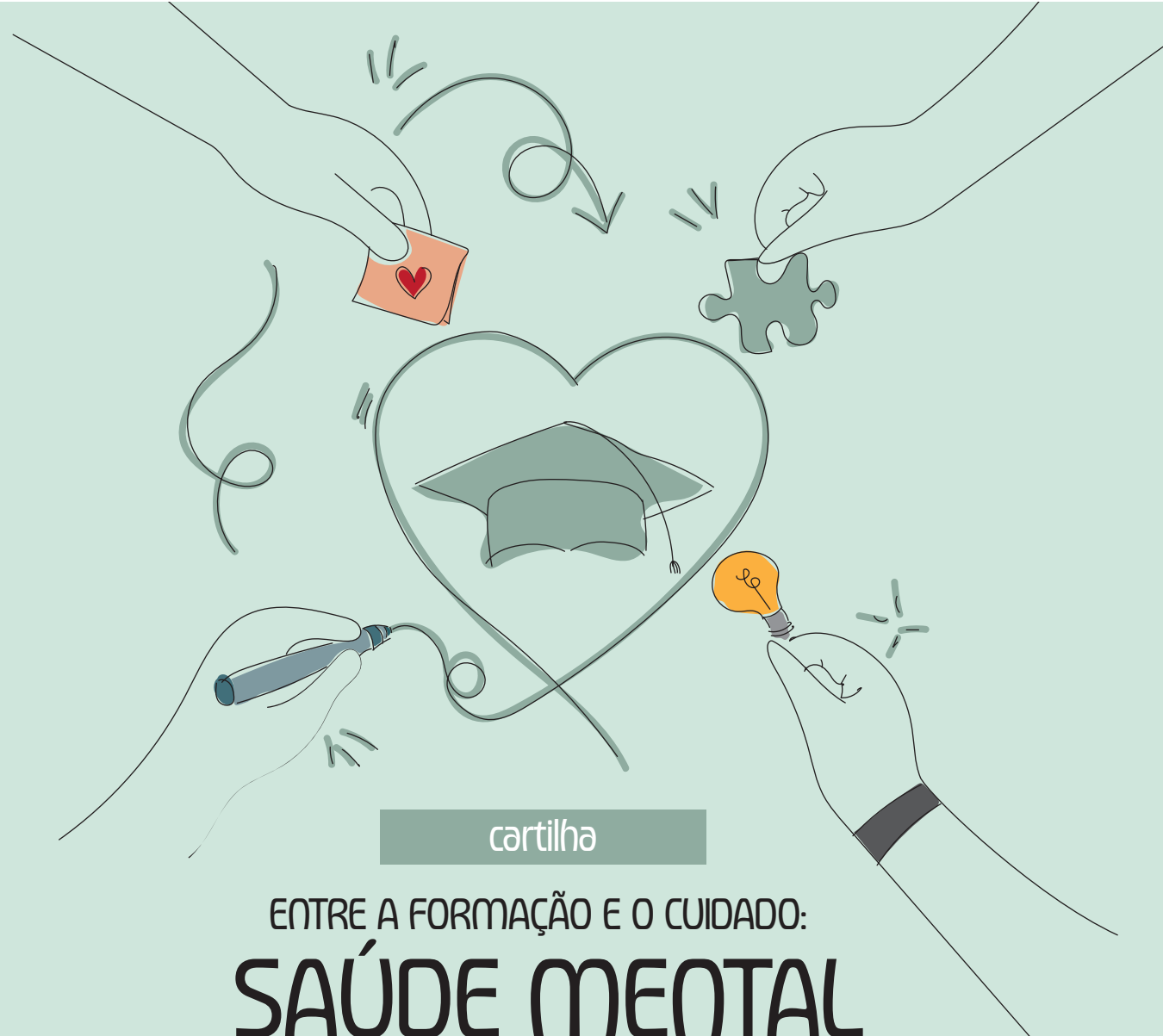


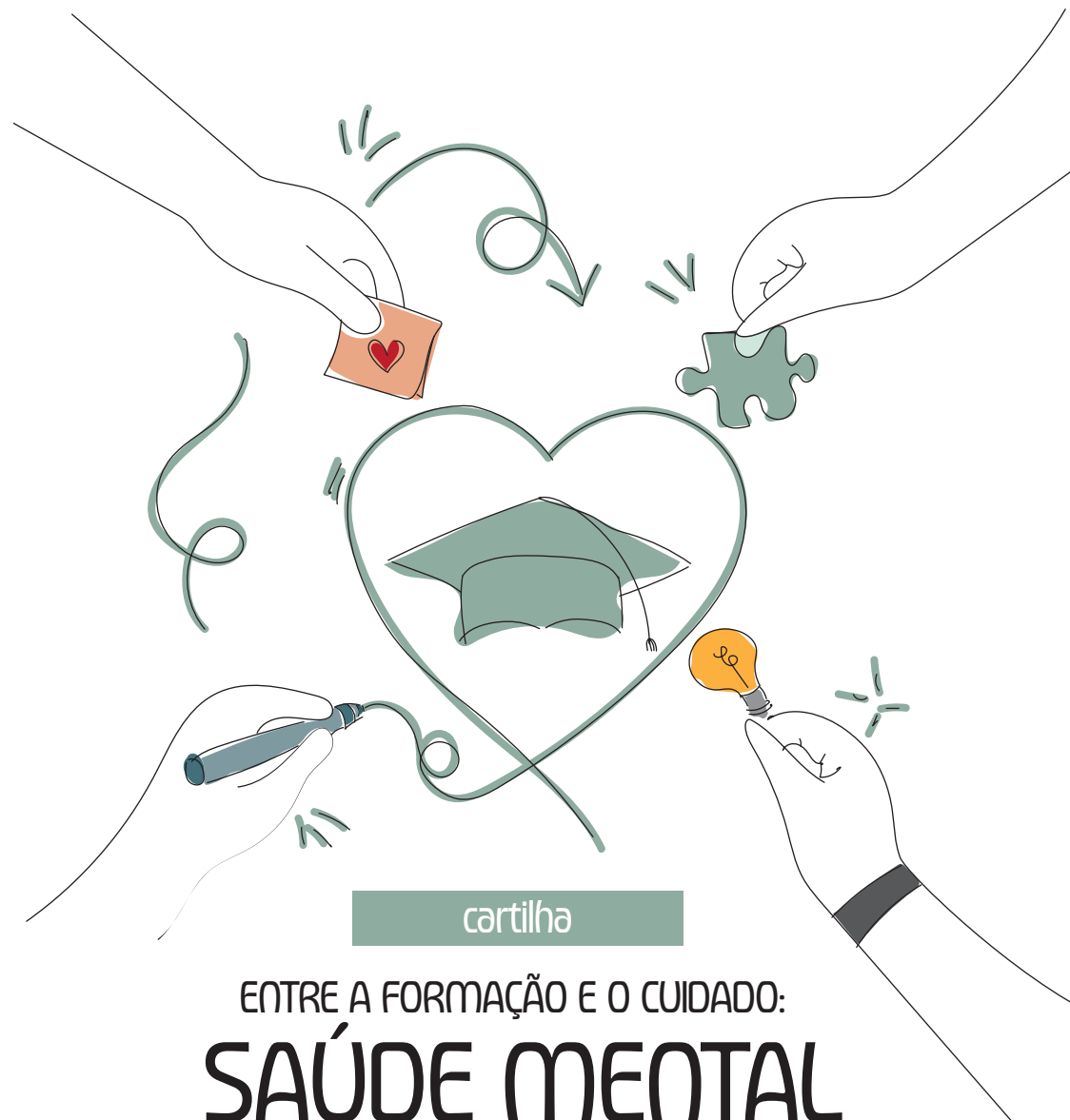


cartilha

ENTRE A FORMAÇÃO E O CUIDADO:

SAÚDE MENTAL NA PÓS GRADUAÇÃO

| Adriano de Lemos Alves Peixoto | Daiane Rose Cunha Bentivi
| Eveli Freire de Vasconcelos | João Manuel Saveia
| Magno Oliveira Macambira | Claudia da Cruz Gomes
| Rebeca Neri de Barros



cartilha

ENTRE A FORMAÇÃO E O CUIDADO:

SAÚDE MENTAL NA PÓS GRADUAÇÃO

|Adriano de Lemos Alves Peixoto |Daiane Rose Cunha Bentivi
|Eveli Freire de Vasconcelos |João Manuel Saveia
|Magno Oliveira Macambira |Claudia da Cruz Gomes
|Rebeca Neri de Barros

CARTILHA
ENTRE A FORMAÇÃO E O CUIDADO: SAÚDE MENTAL
NA PÓS GRADUAÇÃO

Programa de Pós-Graduação em Psicologia –
UFBA Grupo de Pesquisa HORIZONTES

Informação de contato do grupo:

instagram: @horizontes_ufba

Email: peixoto@ufba.br

AUTORES:

Adriano de Lemos Alves Peixoto
Daiane Rose Cunha Bentivi
Eveli Freire de Vasconcelos
João Manuel Saveia
Magno Oliveira Macambira
Claudia da Cruz Gomes
Rebeca Neri de Barros

Projeto Gráfico, editoração eletrônica, ilustrações e capa
Maria Helena Benites

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

E588 Entre a formação e o cuidado: saúde mental na pós-
 graduação / Adriano de Lemos Alves Peixoto...
 [et al.]. – Salvador: UFBA, PPGPSI, Grupo
 HORIZONTES, 2026.
 30 p. : il. ; 15 cm.

 Inclui bibliografia
 ISBN: 978-65-5631-215-6

 1. Pós-graduação - Saúde mental. 2. Estudantes
 universitários - Saúde e higiene. 3. Psicologia
 educacional. 4. Bem-estar psicológico. 5. Promoção
 da saúde. I. Peixoto, Adriano de Lemos Alves. II.
 Bentivi, Daiane Rose Cunha. III. Vasconcelos, Eveli
 Freire de. IV. Saveia, João Manuel. V. Macambira,
 Magno Oliveira. VI. Gomes, Claudia da Cruz. VII.
 Barros, Rebeca Neri de. VIII. Universidade Federal
 da Bahia. Programa de Pós-Graduação em Psicologia.
 IX. Grupo HORIZONTES. X. Título.

CDD: 158.7
CDU: 159.944:378.046.4

Responsável pela Elaboração – Bibliotecário(a) Juliana Braga (CRB-5/1396)

2026



**“O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de
Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES) –
Código de Financiamento 001**

“This study was financed in part by the Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES – Finance Code 001”



UFBA – Universidade
Federal da Bahia



UEFS - Universidade
Estadual de Feira
de Santana



UCAN –
Universidade
Católica de Angola



UCDB -
Universidade
Católica
Dom Bosco



Como citar esta obra

APA (7ª edição)

Peixoto, A. L. A., Bentivi, D. R. C., Vasconcelos, E. F., Saveia, J. M., Macambira, M. O., Gomes, C. C., & Barros, R. N. (2026). *Entre a formação e o cuidado: Saúde mental na pós-graduação*. Grupo de Pesquisa HORIZONTES/Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal da Bahia.

ABNT (NBR 6023:2018)

PEIXOTO, Adriano de Lemos Alves et al. *Entre a formação e o cuidado: saúde mental na pós-graduação*. Salvador: Grupo de Pesquisa HORIZONTES, Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal da Bahia, 2026.

Esta cartilha destina-se à comunidade da pós-graduação, discentes, orientadores(as), docentes e equipe técnico-administrativa. Seu foco principal, no entanto, recai sobre os(as) discentes, que vivenciam de forma mais direta as pressões e desafios do percurso formativo. Parte-se do reconhecimento de que a promoção da saúde mental no ambiente acadêmico envolve uma responsabilidade compartilhada entre todos que participam da vida universitária. Este material resulta da articulação entre a produção acadêmica sobre saúde mental no contexto universitário, a experiência na orientação em programas de pós-graduação e a prática profissional em Psicologia, tanto no âmbito clínico quanto organizacional, dos diversos autores.

As ações aqui citadas contribuem diretamente para o alcance dos seguintes ODS:

3 SAÚDE E BEM-ESTAR

Assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todas e todos, em todas as idades



4 EDUCAÇÃO DE QUALIDADE

Assegurar a educação inclusiva, equitativa e de qualidade, e promover oportunidades de aprendizagem ao longo da vida para todas e todos

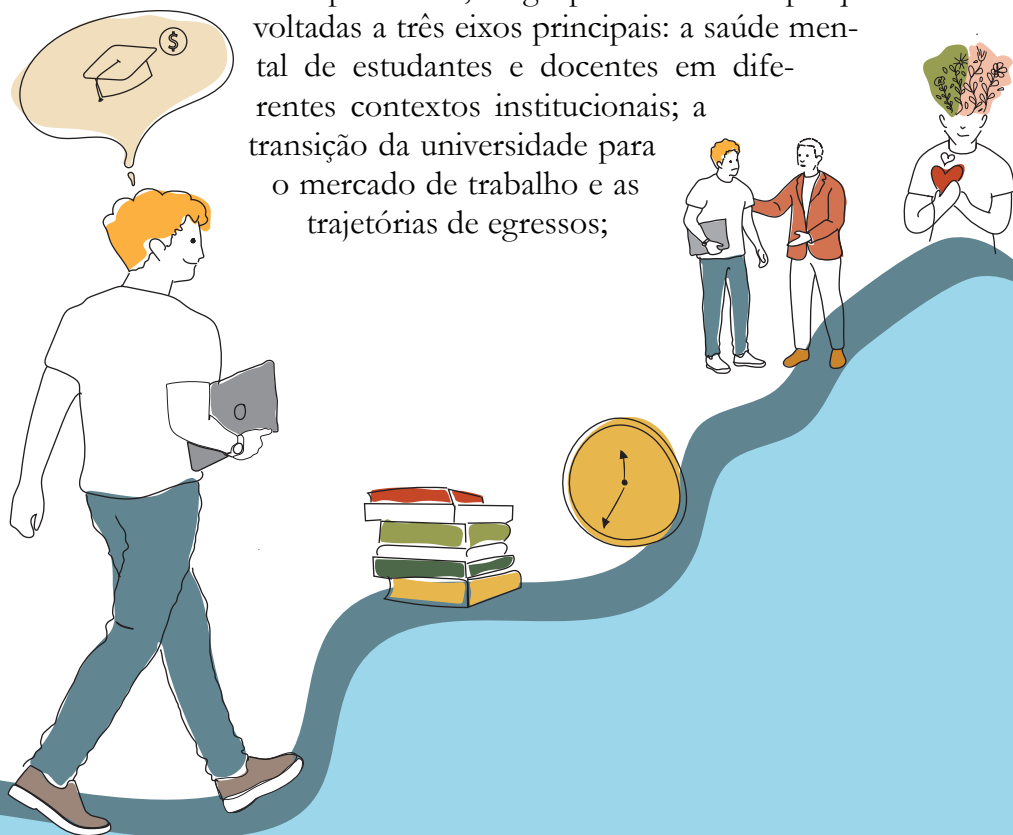


APRESENTAÇÃO

O HORIZONTES – Grupo de Pesquisa em Formação, Trabalho, Tecnologia e Saúde Mental é um grupo interinstitucional, formado por pesquisadores e estudantes de quatro universidades: a Federal da Bahia (UFBA), a Estadual de Feira de Santana (UEFS), a Católica de Angola (UCAn) e a Católica Dom Bosco (UCDB). O grupo se dedica à investigação das transformações contemporâneas que atravessam a universidade e o mundo do trabalho, com ênfase nos impactos das tecnologias emergentes, especialmente a inteligência artificial, sobre os processos formativos, o exercício profissional e a saúde mental.

Partindo do reconhecimento de que formação universitária, inserção profissional e condições psicológicas são dimensões

interdependentes, o grupo desenvolve pesquisas voltadas a três eixos principais: a saúde mental de estudantes e docentes em diferentes contextos institucionais; a transição da universidade para o mercado de trabalho e as trajetórias de egressos;

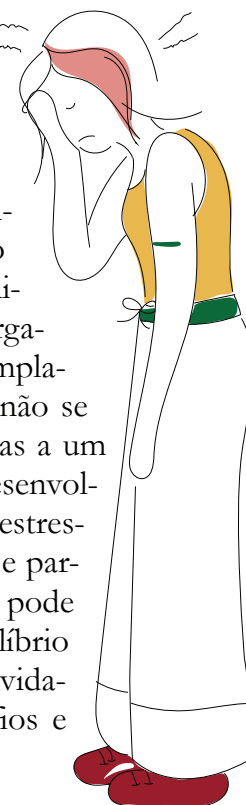


e as mudanças nas competências, nos currículos e nas práticas organizacionais decorrentes da transformação tecnológica.

O grupo tem por objetivo produzir evidências científicas capazes de subsidiar políticas educacionais e estratégias institucionais voltadas à promoção da saúde mental, ao desenvolvimento de competências para o trabalho contemporâneo e à construção de trajetórias profissionais sustentáveis, buscando posicionar-se como um núcleo estratégico para compreender e enfrentar os desafios da educação superior e do mundo do trabalho em contextos de transformação acelerada.

A pós-graduação é para muitos, a realização de um sonho. É um tempo de pesquisa, de descobertas, do aprofundamento teórico e da construção de uma identidade profissional mais consistente. Contudo, pode ser também um período de cobranças intensas, de incertezas, de solidão e de prazos apertados. Diversas pesquisas indicam que estudantes de pós-graduação apresentam níveis mais elevados de ansiedade, sintomas depressivos e esgotamento quando comparados à população geral e a outros grupos de estudantes universitários.

Nesse contexto, torna-se fundamental compreender o que se entende por saúde mental. Embora não exista um consenso único na literatura sobre a definição desse conceito, a formulação proposta pela Organização Mundial da Saúde (OMS) é uma das mais amplamente utilizadas. Segundo a OMS, a saúde mental não se refere apenas à ausência de transtornos mentais, mas a um estado de bem-estar no qual a pessoa reconhece e desenvolve suas próprias capacidades, consegue lidar com os estresses cotidianos da vida, trabalha de forma produtiva e participa ativamente de sua comunidade. O bem-estar pode ser entendido como uma condição que envolve equilíbrio emocional, percepção de sentido e realização nas atividades desempenhadas, capacidade de enfrentar desafios e manutenção de relações sociais satisfatórias.





A partir dessa perspectiva, entende-se que a saúde mental é um fenômeno complexo e multifatorial, resultado da interação dinâmica entre fatores biológicos, psicológicos, sociais e contextuais. Assim, a experiência de bem-estar ou de adoecimento mental não pode ser compreendida apenas a partir de características individuais, pois é atravessada por diferentes determinantes, como as condições de vida, as relações interpessoais, as demandas institucionais e os contextos sociais nos quais as pessoas estão inseridas. Essa compreensão é especialmente relevante no contexto da pós-graduação, em que fatores acadêmicos, profissionais e pessoais frequentemente se entrelaçam e podem influenciar de maneira significativa a saúde mental dos estudantes.

Esta cartilha nasceu das nossas experiências em sala de aula, do convívio cotidiano na pós-graduação e dos estudos que temos desenvolvido sobre o tema da saúde mental no ambiente acadêmico. Ao longo desses anos de ensino, orientação e pesquisa, temos observado que muitas das dificuldades vivenciadas pelos estudantes permanecem, por vezes, invisíveis ou silenciosas no cotidiano universitário. Foi a partir dessa escuta atenta e da reflexão acadêmica que surgiu a motivação para sistematizar este material, buscando contribuir para ampliar o debate e promover práticas de cuidado.

Validar essa realidade não fragiliza a formação. Pelo contrário, humaniza-a. Acreditamos que a excelência científica e a saúde mental não são opostas, mas faces da mesma moeda. Um (a) pesquisador (a) saudável produz melhor, pensa com mais clareza e contribui de forma mais potente para a sociedade.

Sob a ótica da Psicologia Organizacional e do Trabalho, entendemos que o adoecimento mental no ambiente acadêmico não deve ser reduzido a uma “falha individual” ou falta de resiliência. Na verdade, é o resultado de uma complexa rede de determinantes psicossociais e

institucionais. Por isso, falar de cuidado aqui é falar de uma responsabilidade que é, simultaneamente, ética, política e coletiva.

Esta cartilha, além de ser um guia informativo, é um material de instrução/orientação em saúde mental. Tem a finalidade de despertar o olhar de todos na pós-graduação para a saúde mental e promoção do cuidado, visando fortalecer uma cultura de acolhimento, escuta e de responsabilidade coletiva. Quando estamos atentos aos sinais e dispostos a dialogar, ajudamos a romper ciclos silenciosos de adoecimento mental no ambiente acadêmico.

Ao longo das próximas páginas, vocês encontrarão reflexões e orientações sobre:

a) O impacto do ambiente acadêmico na saúde mental do(a) estudante;

b) Como aspectos específicos do cotidiano da pós-graduação podem influenciar o bem-estar psicológico;

c) Sinais de alerta que podem ser reconhecidos por colegas, docentes e pelos próprios estudantes;

d) Estratégias e recursos para lidar com as dificuldades vivenciadas ao longo do percurso formativo.

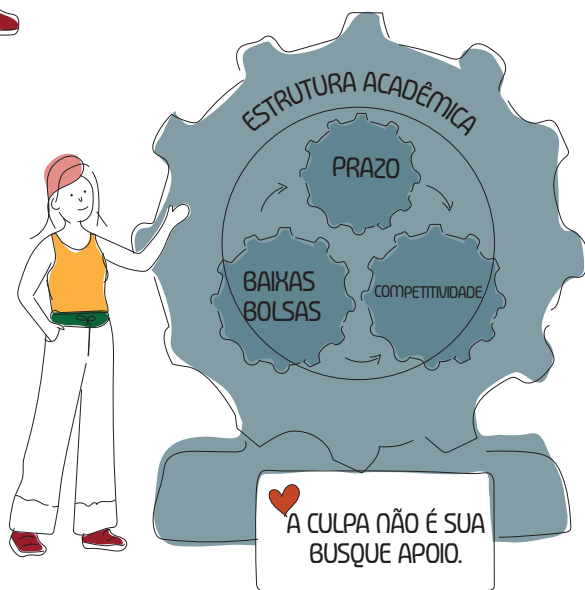
Nosso convite é simples: Compreender para cuidar melhor! Quanto mais nos familiarizarmos com o tema da saúde mental nesse contexto, mais empáticos e preparados nos tornamos no convívio acadêmico. Cuidar da saúde mental na pós-graduação é um compromisso coletivo, porque juntos (as) podemos construir um ambiente acadêmico mais ético, sensível, saudável e potente.

Boa leitura!



Podcast da Cartilha

Escaneie o QR Code e ouça o podcast da cartilha **Entre a Formação e o Cuidado: Saúde Mental na Pós-Graduação**. Um conteúdo complementar para ampliar a reflexão sobre os desafios, o cuidado e a promoção da saúde mental na pós-graduação.



1

A PÓS-GRADUAÇÃO COMO AMBIENTE PSICOSSOCIAL COMPLEXO

Partindo da compreensão de que a saúde mental é influenciada por fatores psicossociais e institucionais, a pós-graduação pode ser analisada como um ambiente formativo com características específicas que impactam a experiência dos estudantes.

1.1. Especificidade do Contexto Acadêmico:

Avaliação permanente e especializada

Na pós-graduação a avaliação é um processo contínuo. O (a) discente é acompanhado(a) e avaliado(a) por orientadores(as), bancas avaliadoras, pareceristas e agências de fomento. Diferentemente das avaliações pontuais da graduação, na pós-graduação elas recaem de forma mais intensa sobre a capacidade de análise crítica, argumentativa e metodológica dos estudantes. Isso pode acarretar uma sensação de insegurança, vigilância e vulnerabilidade constante. Nesse contexto é importante saber diferenciar que a crítica ao trabalho não é um ataque ou uma desvalorização pessoal ao (à) discente.

Produção intelectual autoral

Na pós-graduação, há uma mudança no foco do processo educativo que deixa de ser organizado ao redor do aprendizado de conteúdos e passa a ter como eixo o desenvolvimento de um pensamento científico mais rigoroso e a produção de conhecimento original. Elaborar um projeto, uma reflexão em um campo estudado requer disciplina, rigor e criatividade iniciando um processo que costuma ser, muitas vezes, solitário e permeado por dúvidas. A responsabilidade de escrever uma tese ou dissertação pode despertar o sentimento persistente de ser uma fraude, indigno ou incompetente, apesar de evidências concretas de sucesso e competência. Esse sentimento é conhecido como síndrome do impostor.



Ambiguidade de papéis

O(A) pós-graduando(a) encontra-se numa posição intermediária, oscilando entre diversos papéis: o de aprendiz, de pesquisador (a), de estudante, de docente, de orientador(a) de iniciação científica, de gestor (a) de laboratório/grupo de pesquisa ou ser profissional fora da universidade. Essa pluralidade de papéis, na maioria das vezes, não possui limites claros, por exemplo, em termos de carga horária e responsabilidades, dificultando a divisão entre a vida acadêmica e pessoal. Como resultado, é possível existir sobreposição de demandas e o risco de esgotamento.

Incerteza profissional

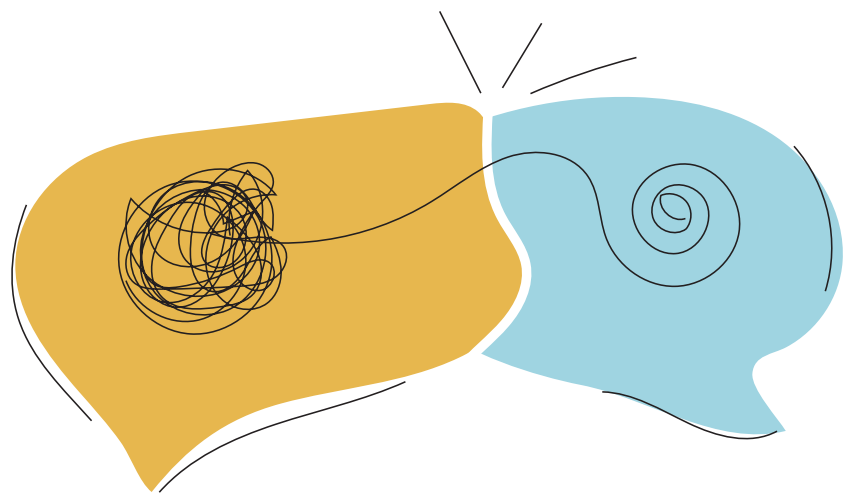
Diferente de outros percursos, o título acadêmico não garante mais uma inserção estável no mercado de trabalho, gerando um descompasso entre o alto investimento de tempo e a segurança profissional/financeira futura. A dependência por bolsas ou a dificuldade de conciliar o trabalho com o estudo, a competitividade por vagas de concursos e a instabilidade no mercado aumentam a ansiedade por desempenho que pode levar a uma sensação de se estar fazendo um investimento de risco, com um alto custo emocional e financeiro. Como consequência, essa insegurança pode transformar o processo de escrita da dissertação/tese em um processo de angústia sobre o futuro.

Todos esses fatores compõem um ambiente com intensa exigência emocional, em que a linha entre engajamento produtivo e o desgaste crônico torna-se bastante tênue. Quando a cobrança por desempenho ou excelência é internalizada sem momentos de descanso e apoio, o estresse deixa de agir como um impulsionador e passa a adoecer. Por isso é muito importante



reconhecer que muitas dessas pressões sentidas são estruturais, não são falhas individuais de caráter ou competência.

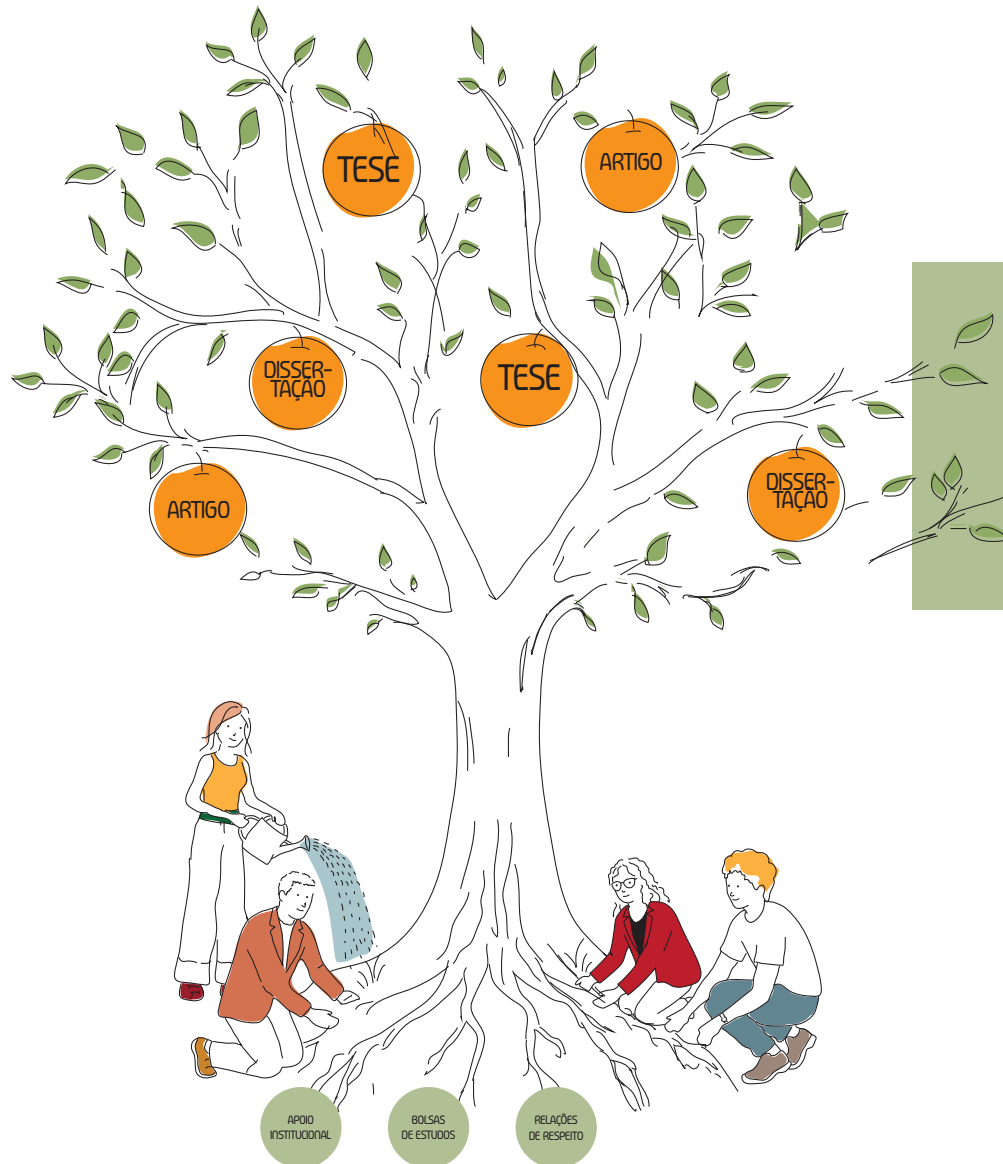
Entender isso auxilia o (a) pós-graduando (a) a se posicionar com mais consciência, preservando sua integridade psíquica e a buscar ajuda, quando necessário.

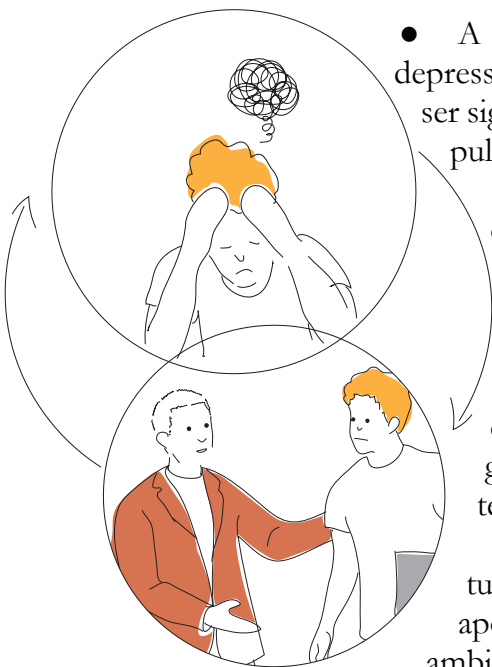


2

O QUE MOSTRAM AS PESQUISAS SOBRE SAÚDE MENTAL NA PÓS-GRADUAÇÃO

Falar sobre a saúde mental na pós-graduação é uma necessidade respaldada tanto pelas experiências pessoais de muitos alunos (as) quanto por uma ampla gama de estudos nacionais e internacionais que apontam:





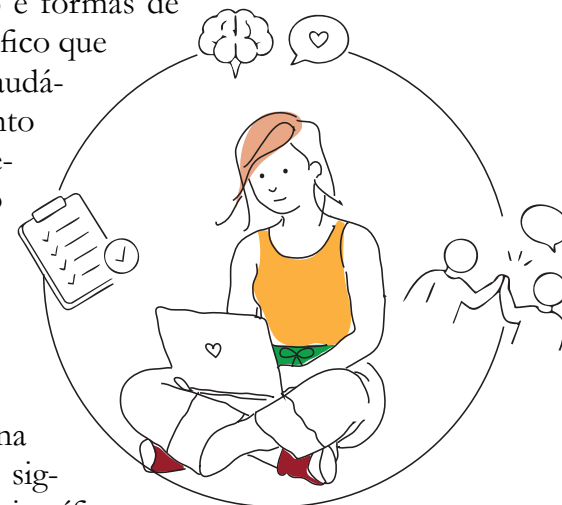
- A prevalência de sintomas ansiosos e depressivos entre pós-graduandos (as) pode ser significativamente maior do que na população geral;
 - Sensações de inadequação são comuns em ambientes altamente seletivos e competitivos;
 - A qualidade da relação orientador (a) - orientando (a) é um dos principais fatores de bem-estar acadêmico. Relações baseadas em diálogo, clareza, respeito tem uma maior tendência de proteger a saúde mental;
 - A percepção de suporte institucional como o acesso a serviços de apoio psicológico, políticas objetivas e ambiente colaborativo funcionam como um importante fator protetivo.

Esse quadro geral é agravado por incertezas relacionadas ao recebimento de bolsas e a existência de outras formas de auxílio que favoreçam tanto a manutenção e permanência dos estudantes da universidade quanto à participação em algumas atividades acadêmicas como eventos científicos, por exemplo.

O que esses dados nos mostram?

Esse cenário evidencia que a saúde mental na pós-graduação não pode ser interpretado apenas como uma dificuldade individual de adaptação ou resiliência. Trata-se, em grande medida, de um fenômeno atravessado por condições estruturais do próprio sistema acadêmico, como modelos de avaliação baseados em produtividade, competitividade entre programas e pressão por resultados em prazos curtos. Quando essas dinâmicas se combinam com incertezas profissionais e fragilidade de políticas de permanência, o ambiente formativo pode se tornar também um espaço de vulnerabilidade psicológica.

Por outro lado, reconhecer esse problema é também um passo importante para construir respostas institucionais mais responsáveis. Universidades, programas de pós-graduação e agências de fomento têm sido cada vez mais convocados a refletir sobre práticas acadêmicas, modelos de orientação e formas de organização do trabalho científico que promovam ambientes mais saudáveis. Iniciativas de acolhimento psicológico, políticas de prevenção ao assédio, formação de orientadores e estímulo a culturas acadêmicas mais colaborativas são exemplos de estratégias que começam a ganhar espaço nesse debate.



Falar sobre saúde mental na pós-graduação, portanto, não significa fragilizar a formação científica ou reduzir o rigor acadêmico. Significa reconhecer que a produção de conhecimento depende também de condições humanas e institucionais sustentáveis. Promover ambientes acadêmicos mais saudáveis não é apenas uma questão de cuidado com os indivíduos, mas também uma condição para fortalecer a qualidade da pesquisa, da formação científica e da própria universidade.

3

DIMENSÕES PSICOSSOCIAIS E CULTURA DE DESEMPENHO



Além dos elementos estruturais e das exigências formais que englobam prazos, produção, avaliações, a vivência na pós-graduação é atravessada por dinâmicas subjetivas que impactam diretamente a saúde mental. Um fator que passa na maioria das vezes despercebido é a cultura acadêmica. Ela é composta por valores, práticas, expectativas, que permeiam o cotidiano e influencia diretamente a experiência acadêmica dos (as) pós-graduandos (as). Entre os elementos culturais mais frequentes e significativos podemos enfatizar:

3.1. A Solidão do percurso

Mesmo em laboratórios ou grupos de pesquisa populosos, os processos de escrita e a responsabilidade pelas decisões metodológicas são, em última instância, solitários. Essa “solidão acompanhada” pode gerar um isolamento afetivo, onde o estudante sente que ninguém compreende a complexidade ou o peso do seu objeto de estudo. É comum que o pesquisador se sinta desconectado de suas redes de apoio habituais (família e amigos), que muitas vezes não dominam a linguagem ou o ritmo da academia.

3.2. Cultura da comparação e mitos de excelência

O ambiente acadêmico é fortemente marcado pela comparação social, alimentada por métricas de produtividade e currículos sempre impecáveis. A exposição constante aos sucessos alheios (publicações, prêmios, aprovações) cria a ilusão de que todos estão desempenhando perfeitamente, exceto você. Esse “mito da excelência inabalável” faz com que o erro ou a dúvida sejam vistos como fracassos pessoais, e não como partes naturais do processo de aprendizagem.

3.3. Fusão entre identidade e pesquisa

É frequente que o (a) pós-graduando (a) passe a se definir quase exclusivamente pelo seu desempenho acadêmico («Eu sou a minha tese»). Quando o sucesso da pesquisa se torna o único termômetro do valor pessoal, qualquer crítica técnica ou atraso no cronograma é sentido como um golpe na autoestima. Essa fusão identitária torna o indivíduo extremamente vulnerável, pois retira o foco de outras áreas vitais da vida, como lazer, relações interpessoais e autocuidado.



3.4. Caminhos para uma cultura acadêmica mais saudável

Espera-se que os Programas de Pós-Graduação assumam o compromisso de fortalecer uma cultura acadêmica baseada na ética, na cooperação e na responsabilidade compartilhada, reconhecendo que excelência acadêmica e saúde mental não estão em lados opostos, mas se complementam. Construir um ambiente mais saudável é uma tarefa coletiva.



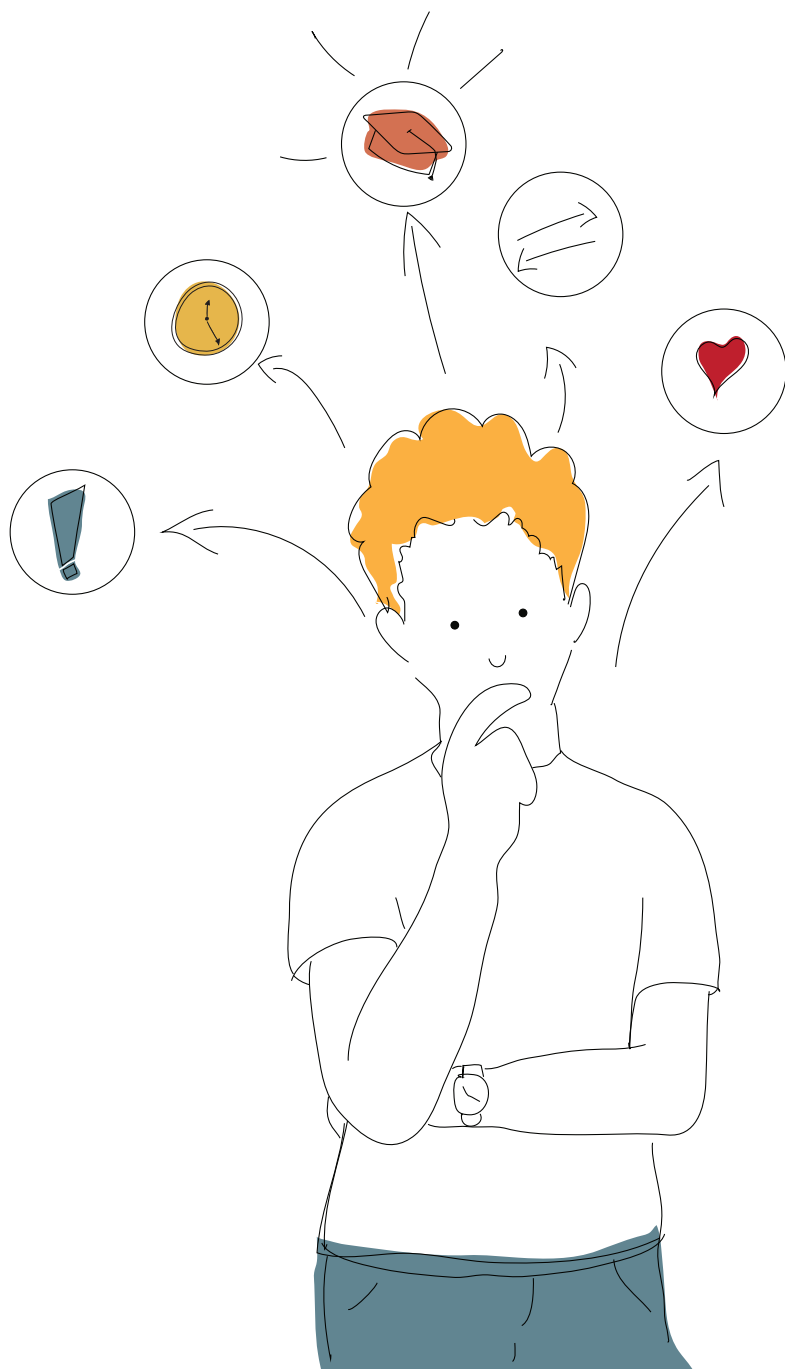
Cooperação em vez de competição tóxica;
Feedback construtivo;

Transparência nas expectativas;

Reconhecimento de limites;

Relações mais abertas e saudáveis com orientadores e professores;

Melhora na divulgação de informações e processos internos do PPG



4

VULNERABILIDADES AO LONGO DAS FASES DO CURSO

A experiência da pós-graduação não é homogênea entre os estudantes, nem se apresenta da mesma forma ao longo das diferentes fases do curso. Cada etapa envolve desafios emocionais específicos. Compreendê-los contribui para o reconhecimento e manejo das dificuldades ao longo do percurso formativo.

4.1. Fase de Ingresso: Entusiasmo e Insegurança caminham juntos.

Nesse período inicial, o (a) estudante passa por um processo de familiarização com a lógica da pesquisa científica, com o funcionamento do programa de pós-graduação e com as dinâmicas de orientação e trabalho em grupo. Essa transição implica não apenas o desenvolvimento de novas competências acadêmicas, mas também uma reorganização gradual do papel do (a) estudante, que passa a ocupar a posição de pesquisador (a) em formação. Nesse contexto, é comum que expectativas elevadas convivam com dúvidas sobre desempenho, pertencimento e direção do próprio projeto de pesquisa, dando origem a uma fase caracterizada simultaneamente por motivação e insegurança. Fenômenos comuns nessa fase incluem:

- Dificuldade de entender os processos e a organização da pós-graduação
 - Idealização do desempenho acadêmico;
 - Sensação de defasagem em relação aos colegas que têm um trabalho mais estruturado ou um conhecimento mais aprofundado sobre as suas temáticas;
 - Leitura excessiva sem síntese e, muitas vezes, mal direcionada;
 - Dificuldade de delimitar objeto de pesquisa;
 - Ansiedade diante da primeira reunião de orientação.
 - Desafio do gerenciamento de tempo e atividades - aulas, grupo de pesquisa, desenvolvimento de projeto.
- Do ponto de vista psicológico, essa fase envolve:
- Reorganização identitária (de estudante para pesquisador (a) em formação);
 - Ativação elevada do sistema de avaliação social;
 - Necessidade de pertencimento ao grupo.

ESTRATÉGIAS RECOMENDADAS PARA O ENFRENTAMENTO DAS DIFICULDADES DESTA ETAPA

Para o (a) discente:

Elaborar plano de trabalho progressivo;

Estabelecer metas (quinzenais ou mensais) realistas. Devagar e sempre;

Participar ativamente do grupo de pesquisa, uma das principais fontes de suporte social durante a jornada da pós-graduação;

Solicitar feedback estruturado ao orientador (a).

Para o (a) orientador (a):

Explicitar expectativas em relação ao desempenho e a participação do (a) estudante nas atividades do grupo de pesquisa;

Dirimir dúvidas iniciais;

Auxiliar na delimitação realista do projeto.



Para o programa de pós-graduação

Realizar reuniões iniciais de apresentação do programa;

Comunicar de forma assertiva as informações gerais e manter acessível informações sobre questões tradicionalmente ansiogênicas como, por exemplo, seminário de qualificação/ avaliação;

Favorecer o apoio de veteranos aos novos discentes (espera-se que esse apoio também se manifeste nos grupos de pesquisa).

4.2 Fase Intermediária:

Queda de Motivação e Sobrecarga Invisível

Após o período inicial da pós-graduação, geralmente marcado pela empolgação com o tema e pela construção do projeto, muitos estudantes entram em uma fase intermediária da pesquisa e da escrita da dissertação ou tese. Nesse momento, a investigação passa a exigir maior aprofundamento teórico, consolidação metodológica, coleta e análise de dados, além de organização mais sistemática da escrita acadêmica. Trata-se de uma etapa em que as demandas intelectuais e organizacionais se tornam mais intensas, exigindo maior autonomia do (a) pesquisador (a) em formação.

Do ponto de vista psicológico, essa fase costuma representar o meio da travessia. O entusiasmo inicial tende a diminuir enquanto surgem desafios metodológicos, dúvidas analíticas e a necessidade de conciliar a pesquisa com outras atividades acadêmicas, como eventos, publicações e tarefas institucionais. Por isso, é comum que estudantes percebam essa etapa como mais lenta ou desgastante. Reconhecer que essas dificuldades fazem parte do processo de formação científica pode ajudar a reduzir sentimentos de inadequação e compreender que

ajustes, revisões e momentos de incerteza são elementos naturais da produção acadêmica. Características comuns:

- Redução do entusiasmo inicial;
- Confronto com limites metodológicos;
- Aumento da complexidade analítica;
- Acúmulo de atividades paralelas;
- Sensação de lentidão no avanço;
- Ansiedade frente a situações de avaliação (seminários de qualificação, provas, *papers*, seminários, etc).

Esta fase é frequentemente associada a:

- Esgotamento progressivo;
- Questionamento do sentido da pesquisa;
- Aumento de procrastinação;
- Sensação de solidão intelectual;
- Dificuldade com a coleta dos dados;
- Aumento de sintomas de ansiedade e estresse;
- Maior risco de evasão/ desistência do curso.

ESTRATÉGIAS RECOMENDADAS

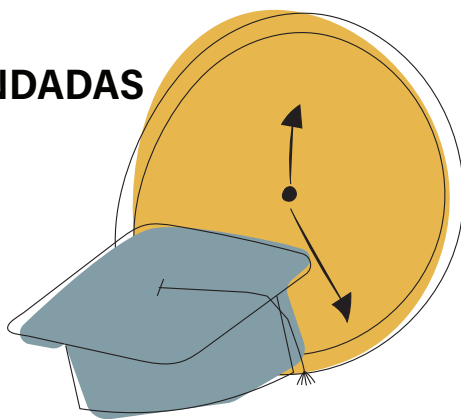
Adequação do cronograma;

Redefinição de escopo da pesquisa, caso necessário;

Participação em grupos de escrita;

Fortalecimento dos vínculos com colegas;

Incentivo e fortalecimento de hábitos protetores à saúde mental (atividade física regular, lazer, alimentação equilibrada, sono regular, etc).



Conversas explícitas com o (a) orientador (a) sobre dificuldades metodológicas;

Monitoramento de sinais de exaustão;

A cultura institucional deve evitar interpretar as dificuldades que emergem dessa fase como “falta de comprometimento”. Trata-se de momento previsível do processo formativo.

Para reduzir o impacto da sobrecarga desse período, o PPG pode ofertar grupos de apoio, monitoria, acolhimento psicológico, além de primar por garantir informações claras sobre o processo formativo, suas etapas e regulamentos. Isso ajuda a reduzir a percepção de desorganização, imprevisibilidade e abandono organizacional.

4.3 Fase final: intensificação da pressão sobre o resultado e medo de exposição

A fase final da dissertação ou tese corresponde ao período em que o trabalho se aproxima de sua consolidação e preparação para avaliação formal, seja na qualificação ou na defesa. Nesse momento, grande parte das etapas estruturais da pesquisa já foram realizadas, como definição do problema, fundamentação teórica, procedimentos metodológicos e análise dos dados. O desafio passa a ser organizar, finalizar as análises e comunicar (escrever) os resultados de forma clara e consistente. Trata-se de uma etapa em que as demandas de revisão, síntese e lapidação do texto se intensificam, exigindo concentração prolongada, tomada de decisões finais sobre o conteúdo e gestão cuidadosa do tempo.

A proximidade da qualificação ou defesa tende a ativar:

- Perfeccionismo exacerbado;
- Medo da avaliação pública;
- Hipervigilância sobre falhas;
- Cansaço acumulado;
- Procrastinação.

É comum que o (a) discente:

- Revise excessivamente o texto;
- Tenha dificuldade de finalizar capítulos/seções do texto;
- Sinta desregulação do sono

Do ponto de vista psicológico, trata-se de um momento de:

- Alta ativação avaliativa;
- Exposição identitária (o trabalho é percebido como extensão do eu).

ESTRATÉGIAS RECOMENDADAS

Trabalhe com prazos de finalização não negociáveis;

Realize simulações de banca;

Reduza atividades paralelas no período final;

Normalize ansiedade pré-defesa;

Busque a presença e apoio maior do (a) orientador (a) e dos colegas do grupo de pesquisa.

Finalizar não significa atingir perfeição absoluta, mas sim, alcançar a suficiência científica para aquele trabalho específico que está sendo realizado.



5

PARENTALIDADE NA PÓS-GRADUAÇÃO



Maternidade e paternidade durante a pós-graduação são experiências transformadoras e exigem reorganizações importantes. Essa temática tem recebido atenção crescente nos últimos anos. Entre os desafios mais comuns estão:

- Insuficiência de políticas estruturadas de acolhimento;
- Conciliação entre pesquisa e as necessidades de cuidado infantil, especialmente nos meses iniciais que se seguem à chegada do(a) bebê;
- Pressão implícita por manutenção de produtividade;
- Sentimento de culpa por não conseguir manter o ritmo de estudo;
- Ajustes financeiros e de tempo.

5.1. Especificidades da Maternidade

Estudos indicam que mulheres na pós-graduação podem enfrentar:

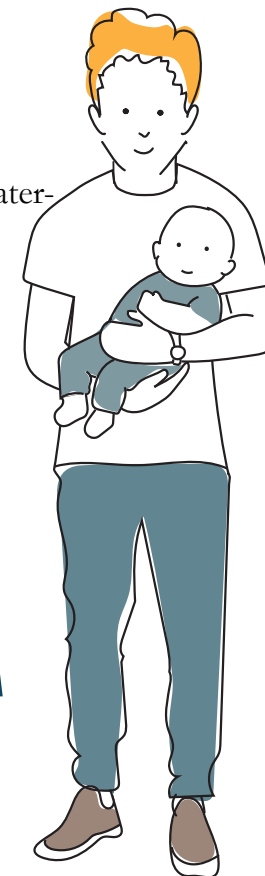
- Penalização implícita por interrupções;
- Sobrecarga doméstica desproporcional em função de dupla jornada;
- Impacto hormonal e emocional do puerpério;
- Isolamento social temporário.

A maternidade pode intensificar sentimentos de inadequação quando há uma cultura institucional pouco sensível às diferenças de ritmo de produção acadêmica, às necessidades específicas do período gestacional e do puerpério, às demandas de cuidado infantil e às transformações físicas, emocionais e identitárias que acompanham esse momento. Em contextos em que a trajetória acadêmica é implicitamente organizada em torno de um modelo de disponibilidade total para o trabalho intelectual, estudantes mães podem perceber maior dificuldade de pertencimento e reconhecimento dentro do ambiente acadêmico.

5.2. Paternidade e seus impactos na vida do estudante

Embora frequentemente menos discutida, a paternidade também envolve mudanças na vida do estudante com impacto potencial no seu desempenho e ritmo acadêmico, resultando em:

- Reorganização de prioridades;
- Alterações na disponibilidade de tempo;
- Pressões financeiras;
- Conflitos de papel.



5.3. Recomendações Institucionais

Espera-se que o programa de pós-graduação possa:

- Reconhecer formalmente períodos de licença com extensões de prazos;
- Possibilitar ajustes realistas de cronograma;
- Estimular diálogo transparente com orientadores;
- Evitar penalizações simbólicas por redução temporária de produtividade.

A parentalidade não deve ser tratada como desvio da trajetória acadêmica, mas como dimensão legítima da vida adulta.

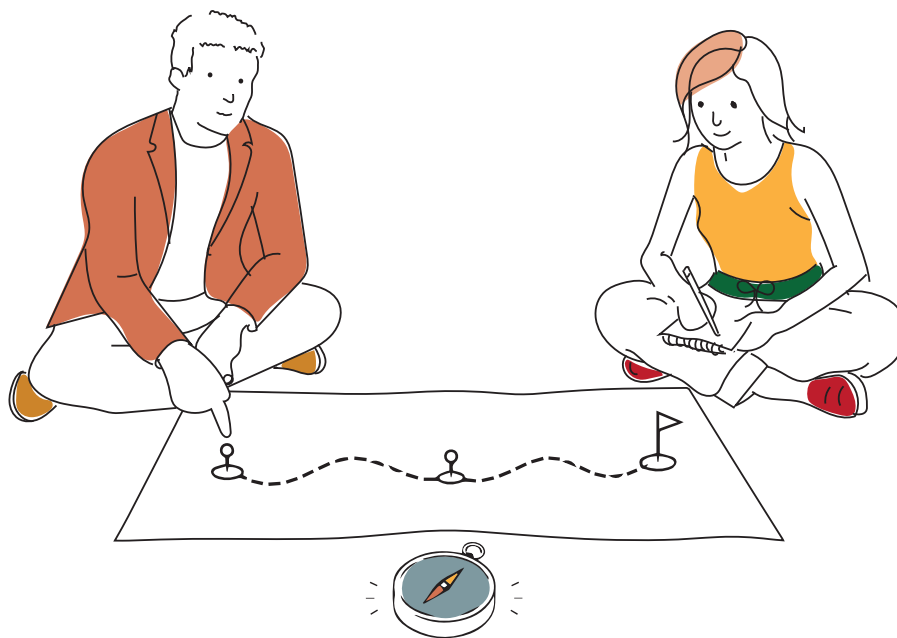
5.4. Recomendações ao/à Discente

Planejar com antecedência a reorganização do cronograma;

- Negociar expectativas com orientador (a);
- Evitar comparação com colegas sem filhos;
- Reconhecer que expectativas com colegas em contextos diferentes podem ser pouco produtivas;
- Reconhecer que ritmos variam ao longo da vida.

A trajetória acadêmica é longitudinal. Pausas e ajustes não invalidam a competência.





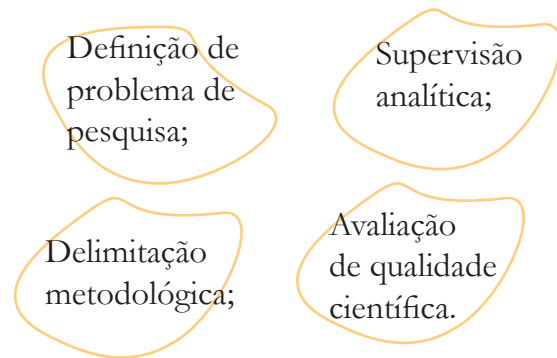
6

RELAÇÃO ORIENTADOR (A) ORIENTANDO(A) COMO FATOR ESTRUTURAL DE PROTEÇÃO

A qualidade da relação entre orientador(a) e orientando(a) é um dos fatores mais relevantes para a experiência na pós-graduação. Uma orientação consistente envolve múltiplas dimensões:

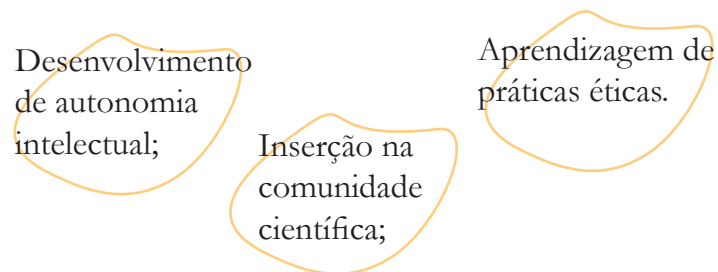
DIMENSÃO TÉCNICA

aspectos diretamente relacionados com o objeto de pesquisa do estudante, ligada principalmente à:



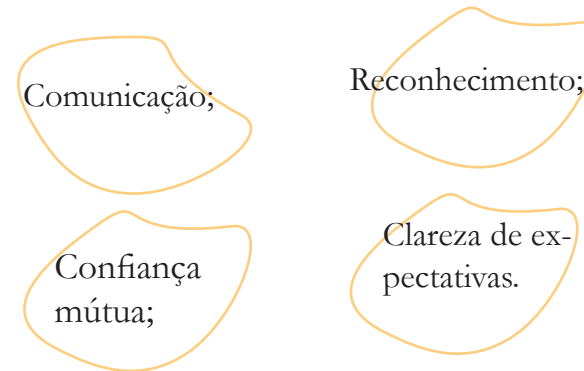
DIMENSÃO FORMATIVA

aspectos relacionados ao desenvolvimento profissional e, muitas vezes, individual do (a) estudante, relacionada à:



DIMENSÃO RELACIONAL,

referente à:



A fragilidade em qualquer dessas dimensões pode comprometer o bem-estar psicológico e o percurso formativo do(a) estudante

6.2. Fatores de Proteção na Orientação

Ambientes de orientação saudáveis apresentam:

- Expectativas explícitas e pactuadas;
- Frequência constante em reuniões;
- Feedback claro, específico,
- Construtivo e respeitoso;
- Reconhecimento de avanços parciais;
- Estímulo à autonomia progressiva.

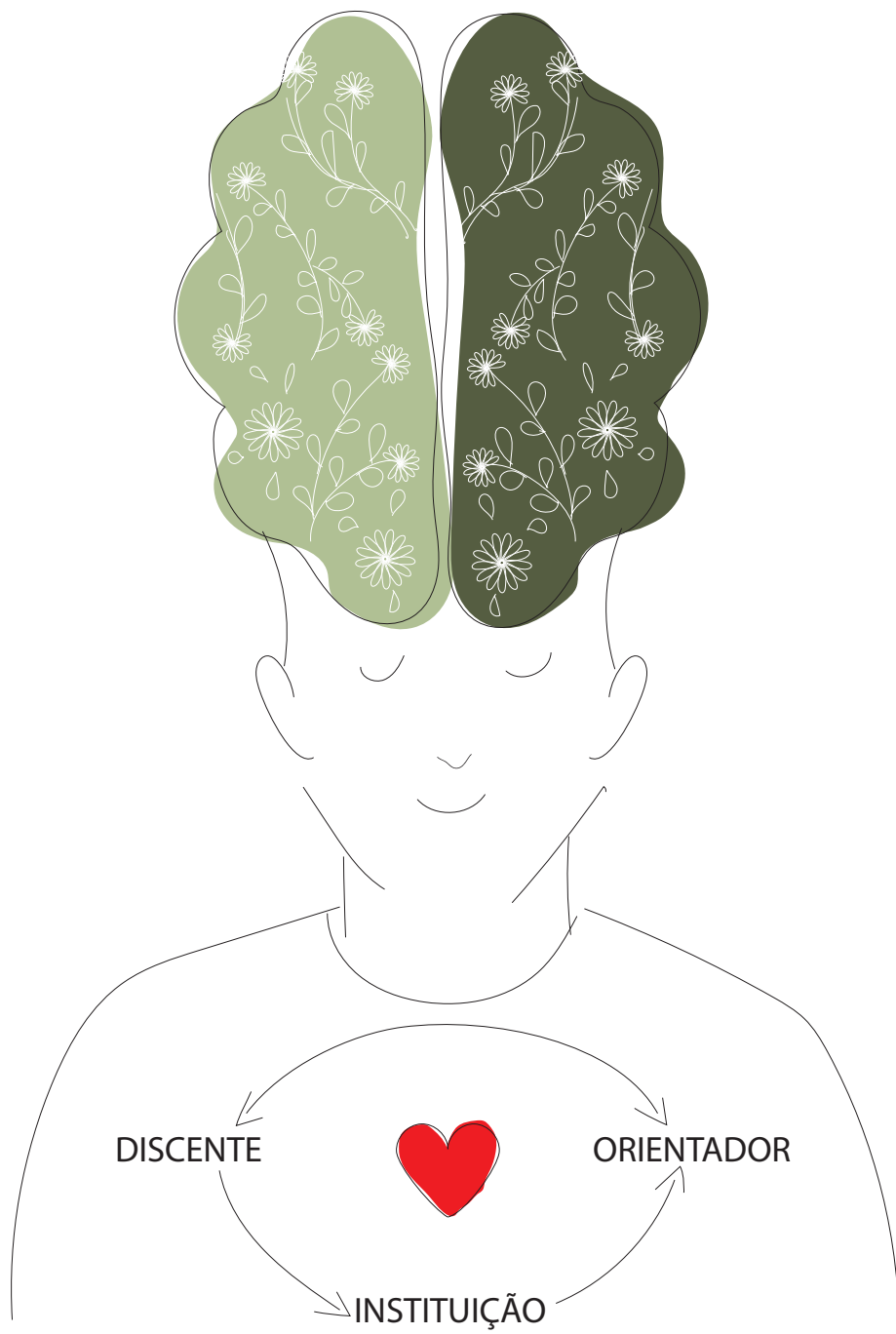
A orientação eficaz:

- Sustenta autonomia (participação nas decisões);
- Fortalece competência (orientações técnicas e teóricas consistentes);
- Constrói segurança (feedback estruturado);
- Promove pertencimento (integração ao grupo).

Para reduzir ambiguidades e prevenir interpretações distorcidas, recomenda-se que reuniões de orientação incluam:

- Pauta prévia estabelecida pelo (a) discente;
- Apresentação dos avanços da pesquisa;
- Registro de decisões;
- Definição de metas até o próximo encontro;
- Esclarecimento de expectativas.





7

EXPECTATIVAS E RESPONSABILIDADES NA PÓS-GRADUAÇÃO

A formação em nível de pós-graduação envolve um conjunto de responsabilidades compartilhadas entre discentes, orientadores(as) e programas. Da mesma forma o cuidado com a saúde mental na pós-graduação envolve responsabilidades compartilhadas entre discentes, orientadores(as) e os contextos formativos.

Do(a) discente, espera-se:

- Engajamento nas atividades acadêmicas e compromisso com o próprio processo de formação;
- Desenvolvimento progressivo de estratégias de organização do tempo e do trabalho;
- Comunicação com o(a) orientador(a) sobre dificuldades acadêmicas e pessoais que impactem a formação;
- Busca de apoio quando necessário, reconhecendo limites pessoais e contextuais.

Do(a) orientador(a), espera-se:

- Estabelecimento de expectativas claras e compatíveis com o nível de formação;
- Acompanhamento regular, com feedback construtivo e orientação técnica;
- Atenção às condições de trabalho do(a) discente, evitando sobrecarga e ambiguidades;
- Sensibilidade para reconhecer sinais de sofrimento e, quando necessário, orientar encaminhamentos adequados.

Do programa/instituição, espera-se:

- Garantia de condições adequadas para o desenvolvimento das atividades acadêmicas;
- Promoção de um ambiente formativo respeitoso, ético e não abusivo;
- Clareza em normas, prazos e critérios de avaliação;
- Disponibilização e divulgação de canais de apoio institucional, incluindo suporte à saúde mental.

Integridade acadêmica e ética na formação

A integridade acadêmica é um componente essencial da formação na pós-graduação e está diretamente relacionada às condições em que o trabalho científico é realizado. Práticas como plágio, uso indevido de fontes ou apropriação inadequada de autoria não devem ser compreendidas apenas como falhas individuais, mas também em relação às pressões, ambiguidades e condições institucionais que atravessam a formação.

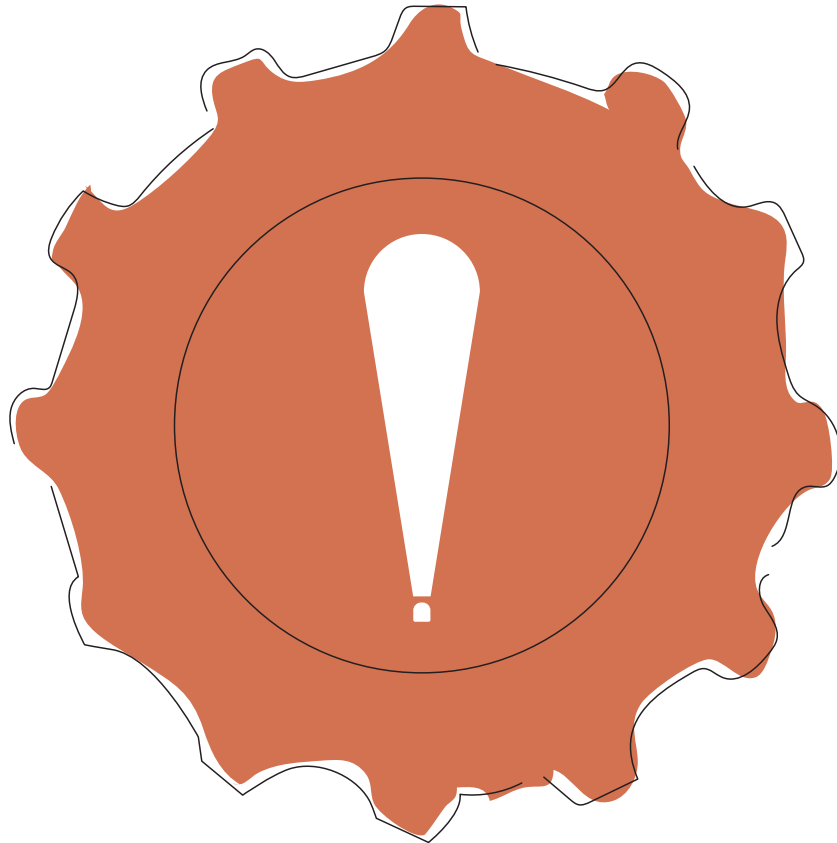
Nesse sentido, espera-se que:

- Discentes atuem com rigor, transparência e responsabilidade na produção acadêmica, incluindo o uso explícito de ferramentas de IA quando pertinente;
- Orientadores(as) estabeleçam critérios claros sobre autoria, uso de tecnologias e condução da pesquisa;
- Ambientes formativos promovam práticas éticas, diálogo aberto e clareza de expectativas.

A promoção da integridade científica está associada a ambientes formativos que combinam rigor, clareza de expectativas e condições adequadas de trabalho.

A formação na pós-graduação não é um processo linear. Períodos de dúvida, revisão e menor produtividade fazem parte do percurso científico e não devem ser automaticamente interpretados como falhas individuais. O cuidado com a saúde mental, nesse contexto, se constrói no equilíbrio entre engajamento acadêmico e condições institucionais que o tornem possível.

Quando as demandas acadêmicas passam a comprometer o funcionamento cotidiano, a qualidade do sono, as relações sociais ou o sentido atribuído à atividade acadêmica, é importante considerar que o limite pode ter sido ultrapassado.



8

SINAIS DE ALERTA: QUANDO É IMPORTANTE ESTAR ATENTO

A pós-graduação envolve períodos de estresse, cansaço e incerteza que fazem parte do processo formativo. Em muitos momentos, sentimentos como ansiedade diante de avaliações, dúvidas sobre o projeto ou desânimo temporário podem ocorrer e tendem a se resolver com o tempo, com apoio do (a) orientador (a), dos colegas, da coordenação ou com reorganização da rotina.

Entretanto, existem situações em que dificuldades emocionais podem se intensificar e começar a comprometer o funcionamento acadêmico, emocional ou social do estudante. Nesses casos, é importante que colegas, professores e o(a) próprio(a) discente estejam atentos a alguns sinais que podem indicar a necessidade de apoio.

É importante lembrar que nenhum desses sinais isoladamente constitui diagnóstico. O que merece atenção é a persistência ou intensidade das mudanças.

8.1 Mudanças de humor persistentes

Alguns sinais podem aparecer na forma de alterações de humor prolongadas ou bruscas, como:

- tristeza frequente ou sensação persistente de desânimo;
- irritabilidade constante ou reações emocionais desproporcionais;
- sensação de desesperança em relação ao futuro;
- ansiedade intensa diante de atividades acadêmicas rotineiras;
- sentimento frequente de incapacidade ou inadequação;
- pensamento de morte e ideação suicida;
- reações físicas relacionadas ao estado mental - taquicardia, tremores, tensão muscular, sensação de falta de ar, entre outros.

Quando esses estados emocionais se mantêm por várias semanas e interferem na vida cotidiana, pode ser importante buscar apoio.

8.2 Alterações comportamentais e de rotina

Mudanças importantes na rotina ou no comportamento também podem ser sinais de alerta, por exemplo:

- isolamento social acentuado;
- afastamento repentino do grupo de pesquisa ou de colegas;
- dificuldade persistente de iniciar ou concluir tarefas acadêmicas;
- abandono de atividades que antes eram importantes;
- faltas frequentes a aulas, reuniões ou compromissos acadêmicos;
- uso abusivo de álcool ou outras substâncias como forma de lidar com situações de estresse, sobrecarga ou dificuldades emocionais.

Essas mudanças podem indicar que o (a) estudante está enfrentando dificuldades além das demandas habituais da pós-graduação.

8.3 Alterações no sono, energia ou concentração

O desgaste da saúde mental frequentemente se manifesta também em alterações físicas e cognitivas. Alguns exemplos incluem:

- insônia frequente ou dificuldade prolongada para dormir;
- sono excessivo ou sensação constante de cansaço;
- dificuldade significativa de concentração ou memória;
- sensação de exaustão mesmo após períodos de descanso.

Esses sinais podem indicar níveis elevados de estresse ou esgotamento.

8.4 O que fazer ao perceber esses sinais?

Quando um (a) estudante perceber esses sinais em si mesmo, ou quando colegas e professores observam mudanças importantes em alguém próximo, algumas atitudes podem ajudar:

- abordar a pessoa com respeito e empatia;
- oferecer escuta sem julgamento;
- evitar minimizar as dificuldades relatadas ou oferecer soluções simplistas;
- incentivar a busca de apoio profissional;
- orientar sobre serviços institucionais de apoio psicológico.

É importante lembrar que o papel de colegas e professores não é realizar diagnóstico ou tratamento, mas sim reconhecer sinais de dificuldades emocionais ou de possível adoecimento, oferecer escuta acolhedora e orientar a busca por serviços de apoio adequados

8.5 Buscar ajuda é um passo de cuidado

Procurar apoio psicológico ou conversar com profissionais da universidade não é sinal de fraqueza ou incapacidade. Pelo contrário, é uma atitude de responsabilidade consigo mesmo e com o próprio processo formativo.

A pós-graduação é uma etapa importante da vida, mas ela não precisa ser atravessada em isolamento. Reconhecer dificuldades e buscar apoio quando necessário faz parte de um percurso acadêmico saudável e sustentável.





CONSIDERAÇÕES FINAIS:

CUIDAR DA SAÚDE MENTAL É FORTALECER A FORMAÇÃO CIENTÍFICA

A pós-graduação é um espaço privilegiado de produção de conhecimento, formação intelectual e desenvolvimento profissional. Reconhecer a existência de situações de vulnerabilidade psicológica nesse contexto não significa fragilizar a formação científica. Pelo contrário, significa compreender que a produção de conhecimento ocorre em contextos humanos, sociais e institucionais que influenciam diretamente a qualidade da pesquisa e da experiência formativa.

Ao longo desta cartilha, buscamos apresentar reflexões e orientações que ajudem a compreender melhor os desafios da pós-graduação, identificar situações de vulnerabilidade e fortalecer práticas de cuidado no ambiente acadêmico. Esse cuidado não é responsabilidade exclusiva do (a) estudante, nem pode ser delegado apenas a serviços especializados. Trata-se de um compromisso coletivo que envolve discentes, orientadores, programas de pós-graduação e a própria universidade.

Promover uma cultura acadêmica mais saudável exige reconhecer limites, valorizar o diálogo, fortalecer redes de apoio e construir ambientes de pesquisa que conciliam rigor científico com respeito às condições humanas de trabalho intelectual.

A excelência acadêmica não se sustenta apenas pela cobrança por resultados, mas também pela capacidade das instituições de criar condições para que estudantes e pesquisadores possam desenvolver seu potencial de forma ética, equilibrada e sustentável. Cuidar da saúde mental na pós-graduação é, portanto, cuidar também da qualidade da ciência, da formação de novos (as) pesquisadores (as) e do futuro da universidade.



ALGUMAS REFERÊNCIAS SUGERIDAS

Garcia da Costa, E., & Nebel, L. (2018). *O quanto vale a dor? Estudo sobre a saúde mental de estudantes de pós-graduação no Brasil*. Polis (Santiago), 17(50), 207-227. <https://doi.org/10.4067/S0718-65682018000200207>

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. (2022). *A saúde mental e o sofrimento psíquico de pós-graduandos: Uma revisão de literatura em teses e dissertações*. Revista Educar Mais, 6, 255–273. <https://doi.org/10.15536/reducarmais.6.2022.2719>

Hernández-Torrano, D., Ibrayeva, L., Sparks, J., Lim, N., Clementi, A., Almukhambetova, A., Nurtayev, Y., & Muratkyzy, A. (2020). *Mental health and well-being of university students: A bibliometric mapping of the literature*. Frontiers in Psychology, 11, Artigo 1226. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01226>

Karyotaki, E., Cuijpers, P., Albor, Y., Alonso, J., Auerbach, R. P., Bantjes, J., Bruffaerts, R., Ebert, D. D., Hasking, P., Kiekens, G., Lee, S., McLafferty, M., Mak, A., Mortier, P., Sampson, N. A., Stein, D. J., Vilagut, G., & Kessler, R. C. (2020). *Sources of stress and their associations with mental disorders among college students: Results of the World Health Organization World Mental Health Surveys International College Student Initiative*. Frontiers in Psychology, 11, Artigo 1759. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01759>

Peixoto, A. L. A., & Barros, R. N. (2025). Ética e saúde mental na formação acadêmica. In J. Mainardes & S. A. Siquelli (Orgs.), *Ética e pesquisa em educação: Subsídios* (Vol. 4, pp. 51-62). Associação Nacional de Pesquisa em Educação. https://anped.org.br/wp-content/uploads/2025/08/Etica-e-Pesquisa-em-Educacao_v4_final.pdf

Peixoto, M. T., Mesquita Soares, T. C., & Firmino Bezerra, S. T. (2022). *A produção acadêmica suscita adoecimento? Revisão sistemática integrativa sobre a saúde discente na Pós-Graduação stricto sensu*. Revista Brasileira de Pós-Graduação, 18(39), 1–17. <https://doi.org/10.21713/rbpg.v18i39.1840>

Pinzón, J. H., Sanchez, G. M., Machado, W. de L., & Oliveira, M. Z. de. (2020). *Barreiras à carreira e saúde mental de estudantes de pós-graduação*. Revista Brasileira de Orientação Profissional, 21(2), 189-201. <https://doi.org/10.26707/1984-7270/2020v21n206>

World Mental Health. (2023). *The World Mental Health International College Student (WMH-ICS) Initiative*. https://www.hcp.med.harvard.edu/wmh/college_student_survey.php

