

PROMOÇÃO E EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE: INOVAÇÃO PARA A SUSTENTABILIDADE E O BEM-ESTAR

ORGANIZAÇÃO

**Marcelo Coppi
Hugo Oliveira
Ana Maria Cristóvão
Jorge Bonito**



ciep|ue

CENTRO DE INVESTIGAÇÃO EM EDUCAÇÃO E PSICOLOGIA
DA UNIVERSIDADE DE ÉVORA

PROMOÇÃO E EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE: INOVAÇÃO PARA A SUSTENTABILIDADE E O BEM-ESTAR

**Marcelo Coppi
Hugo Oliveira
Ana Maria Cristóvão
Jorge Bonito**

**CIEP | UE
2025**

FICHA TÉCNICA

PROMOÇÃO E EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE: INOVAÇÃO PARA A SUSTENTABILIDADE E O BEM-ESTAR

Marcelo Coppi, Hugo Oliveira, Ana Maria Cristóvão, Jorge Bonito (Editores)

Copyright © by Centro de Investigação em Educação e Psicologia da Universidade de Évora (CIEP | UE), 2025

Colégio Pedro da Fonseca | Rua da Barba Rala, N.º 1, Edifício B | 7005-345 Évora

Telefone: (+351) 266 768 050

Correio eletrónico: ciep@uevora.pt

Internet: <https://www.ciep.uevora.pt>

Os textos publicados e opiniões expressas neste livro são da exclusiva responsabilidade dos seus autores e não refletem, necessariamente, a opinião da Comissão Editorial e a da Comissão Científica, nem comprometem o CIEP | UE.

É expressamente proibido reproduzir esta obra, na totalidade ou em parte, sob qualquer forma ou meio, exceto para fins de ensino e investigação. Todos os direitos estão reservados por CIEP | UE. Autorizações especiais podem ser requeridas para ciep@uevora.pt.

Coordenação editorial: Jorge Bonito

Capa: CIEP-UE

Formatação e paginação: Maria Martins & Inês Agostinho

ISBN: 978-972-778-439-4

Depósito Legal: xxxx

Apoios: Este trabalho é financiado por Fundos Nacionais através da FCT – Fundação para a Ciência e a Tecnologia, I.P., no âmbito do projeto UIDP/04312/2020.

BEM-ESTAR DO ESTUDANTE NA PÓS-GRADUAÇÃO E IMPLICAÇÕES NA SAÚDE MENTAL: UMA REVISÃO NARRATIVA DE LITERATURA

Mariana da Silva de Lima

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará, Brasil. Instituto de Investigação e Formação Avançada da Universidade de Évora, Portugal | marianalima@ifce.edu.br

Thayana Maria Lopes de Lima

Instituto de Investigação e Formação Avançada da Universidade de Évora, Portugal | thayanamariolopes@gmail.com

Jorge Conde

Laboratório de Investigação em Ciências Aplicadas à Saúde do Instituto Politécnico de Coimbra, Portugal. Departamento de Fisiologia Clínica da Escola Superior de Tecnologia da Saúde do Instituto Politécnico de Coimbra, Portugal | jconde@estesc.ipc.pt

Jorge Bonito

Centro de Investigação em Educação e Psicologia da Universidade de Évora, Portugal. Centro de Investigação em Didática e Tecnologia na Formação de Formadores da Universidade de Aveiro, Portugal | jbonito@uevora.pt

RESUMO

Arbitragem científica:

Revisor 1

Henrique Pereira

Departamento de Psicologia e

Educação / Faculdade de

Ciências Sociais e Humanas /

Universidade da Beira Interior,

Portugal

hpereira@ie.uminho.pt

Revisor 2

Em regime de anonimato

Citação:

Lima, M., Lima, T., Conde, J., & Bonito, J. (2025). Bem-estar do estudante na pós-graduação e implicações na saúde mental: uma revisão narrativa de literatura. In M. Coppi, H. Oliveira, A. M. Cristóvão, & J. Bonito (Eds.), *Promoção e educação para a saúde: inovação para a sustentabilidade e o bem-estar* (pp. 147-155). Centro de Investigação em Educação e Psicologia da Universidade de Évora.

Uma realidade bastante comum entre os universitários no sistema académico vigente é o alto índice de perturbações mentais, que se registam no âmbito da graduação e, cada vez mais frequente, em estudantes de pós-graduação. As cobranças diversas da vida académica e a competitividade inerente ao ambiente universitário estão constantemente a desafiar a saúde mental dos estudantes, resultando em perturbações psíquicas que podem influenciar a sua carreira e o seu desenvolvimento profissional. Levando em consideração esta realidade, este artigo objetiva examinar, através de uma revisão bibliográfica narrativa, aspetos relacionados com a saúde mental na pós-graduação e as implicações para o seu desenvolvimento profissional, a sua aprendizagem e o seu bem-estar. Foram considerados três temas principais: o bem-estar e a pós-graduação, o papel das instituições e dos programas de pós-graduação, e a relação supervisor-supervisando e as suas implicações no desenvolvimento profissional. Foi feita uma pesquisa bibliográfica nas bases de dados *Scientific Electronic Library Online* e *Google Académico*, com os seguintes descritores: “bem-estar e pós-graduação”, “relação supervisor-supervisando e saúde mental”, “saúde mental e pós-graduação”, “saúde mental e doutoramento”. As investigações selecionadas passaram por uma triagem com base na leitura dos resumos, sendo excluídos aqueles que não estavam diretamente relacionados com o objeto de estudo. Foram analisadas 17 publicações de revistas científicas. Nessa análise foram considerados unicamente trabalhos publicados entre 2017 e 2023. Os trabalhos foram analisados na sua integralidade, passando por um processo de classificação e a seguir foram compilados a partir dos eixos centrais da pesquisa já apresentados. A relação supervisor-supervisando foi um dos elementos mais destacados na pesquisa como influenciador da saúde mental dos supervisandos, além da questão financeira e a pressão para manter um nível de produtividade que inviabiliza um convívio familiar saudável e momentos de lazer satisfatórios. Os dados recolhidos mostram que o modelo académico vigente afeta a saúde mental e o bem-estar dos estudantes, sendo necessário prestar maior atenção à questão das perturbações mentais na academia, de modo que os futuros profissionais e investigadores possam gozar de uma boa qualidade de vida ao longo de seus estudos académicos.

Palavras-chave: Saúde mental; Sofrimento mental; Pós-graduação.

Introdução

A entrada num curso de pós-graduação é uma conquista importante na vida dos estudantes que almejam seguir investindo na sua qualificação para uma

melhor colocação no mercado de trabalho. Após a conclusão da graduação inicial, a escolha por uma área do conhecimento específica e a construção da carreira gera grandes expectativas de melhores empregos no futuro e reconhecimento na carreira. Essa etapa é permeada de planejamento e de grandes esforços pela grande parte dos estudantes que, muitas vezes, decidem reorganizar as suas vidas para um melhor aproveitamento dos cursos de pós-graduação que escolhem (Fiorin et al., 2014; Silva-Ferreira et al., 2019).

Um profissional com o grau de mestre e/ou de doutor, ainda que não siga carreira acadêmica, apresenta maiores possibilidades de se colocar melhor no mercado de trabalho. Ou seja, tanto tem mais chances de conseguir a vaga que ambiciona como também melhores salários. No entanto, além de tempo e dinheiro, outros recursos pessoais têm sido cobrados ao estudante para que ele conclua um curso de mestrado ou de doutoramento.

Diversas são as investigações que questionam até que ponto o ambiente acadêmico é responsável pelo alto índice de problemas psíquicos nos estudantes de pós-graduação (Levecque et al., 2017; Lipson et al., 2019; Lopez & Jimenez, 2019). Esse questionamento é de extrema importância por diversos motivos. Primeiramente, porque estamos falando da saúde dos estudantes, motivo que, por si só, já se configura com algo suficientemente importante para que se foque nessa questão. Em segundo lugar, estamos falando da formação de futuros profissionais das mais diversas áreas que, teoricamente, saem com a saúde mental fragilizada para atuarem no mercado de trabalho, o que tem grande potencial de comprometer a sua atuação na sociedade. Por fim, quando se fala da formação de investigadores, a questão do bem-estar e de problemas psíquicos nestes indivíduos pode influenciar a qualidade da investigação realizada, comprometendo uma área estratégica para o desenvolvimento das sociedades.

Este artigo tem por objetivo realizar uma análise acerca do bem-estar dos estudantes de pós-graduação e das implicações da presença de fatores stressantes no seu desenvolvimento profissional.

Metodologia

O presente trabalho é o resultado de um estudo descritivo, baseado em revisão de literatura de abordagem qualitativa. Para o efeito, foi realizada uma pesquisa de literatura científica nas bases de dados *on-line*/portais de pesquisa Google Acadêmico e *Scientific Eletronic Library Online*. As palavras-chave e operadores booleanos utilizados durante as buscas nas bases de dados foram: “bem-estar AND “pós-graduação” OR “relação supervisor-supervisando and saúde mental” OR “saúde mental AND pós-graduação” OR “saúde mental AND doutoramento”. Adotou-se como critério de inclusão apenas os trabalhos datados dos últimos cinco anos, ou seja, trabalhos publicados a partir de 2017.

Os documentos selecionados passaram por uma triagem, através de leitura dos seus resumos, sendo excluídos aqueles que não se adequavam ao objeto de estudo. Além do critério cronológico, consideraram-se outros critérios de inclusão: limitados a estudos primários revisados por pares e escritos em castelhano, inglês ou português. Os artigos selecionados foram estudados integralmente, passaram por um processo de classificação e a seguir foram compilados a partir dos eixos centrais da investigação já apresentados.

Após a leitura dos artigos selecionados, foram delimitadas temáticas centrais através dos quais se classificou cada artigo, levando em consideração o assunto principal tratado em cada investigação analisada.

Resultados e discussões

Após a leitura dos resumos, 28 artigos foram lidos em sua integralidade e analisados, o que resultou na seleção de 17 artigos para compor a amostra final. Para o desenvolvimento deste estudo sobre o bem-estar do estudante e a relação de supervisão na pós-graduação, três temas principais foram abordados: o bem-estar e a pós-

graduação, o papel das instituições de ensino superior e dos programas de pós-graduação e, por fim, a relação entre supervisor-supervisando e as suas implicações no desenvolvimento profissional.

O bem-estar e o desenvolvimento do pós-graduando

A percepção que os estudantes de doutoramento possuem das suas atividades ligadas ao curso, da sua carga de trabalho e da sua inter-relação com aspetos pessoais, está intimamente ligada ao seu bem-estar. Esse facto influencia a sua aprendizagem e produtividade, tanto quantitativa como qualitativa, afetando também o seu desenvolvimento profissional (Rezende et al., 2017). Daí a importância de se conhecerem os fatores que estes estudantes percebem como barreiras para o seu avanço na carreira, bem como para o alcance dos seus objetivos a médio e longo prazo. Adicionalmente, será relevante que se conheçam as estratégias que os doutorandos utilizam para lidar com estas barreiras. Este conhecimento será valioso para que se estruture uma dinâmica de intervenções que promova atitudes e comportamentos, de modo a facilitar a gestão da carreira de cada indivíduo.

Para se iniciar a análise da questão, pode observar-se que um dos fatores que mais gera descontentamento nos estudantes é a impossibilidade de articular de maneira tranquila a vida familiar com os compromissos académicos. A este respeito, Pizón et al. (2020), ao estudarem a realidade dos estudos de doutoramento no Brasil, perceberam que o conflito trabalho-família foi um dos principais geradores de stresse:

algumas variáveis intervenientes como a falta de tempo para dar conta das múltiplas responsabilidades e conciliar as atividades académicas com a família, amigos e lazer, são problemáticas que afetam os estudantes (e.g. “conciliar trabalho, pesquisa e família”, “Falta de tempo”). (Pizón et al., 2020, p. 197)

Levecque et al. (2017) conduziram um estudo com estudantes de doutoramento de universidades da Bélgica. O estudo teve o cuidado de comparar o sistema académico da Europa (que, em geral, é muito similar entre os diversos países) e o sistema académico dos Estados Unidos da América. Os autores perceberam que ambos os sistemas são muito similares, ressalvado algumas particularidades como, por exemplo, um melhor suporte financeiro para os estudantes europeus. Este estudo revela que uma maior quantidade de doutorandos, que apresentou certo grau de sofrimento psicológico, afirmou sentir que as exigências académicas e os familiares estavam em constante conflito com as suas vidas (Levecque et al., 2017). Evans et al. (2018), ao estudarem o que afeta o nível e bem-estar de estudantes de pós-graduação (90% de doutorandos) de 26 países, num total de 234 instituições, encontraram o sentimento de incapacidade em conciliar o trabalho e a vida pessoal como uma das principais queixas.

A gestão familiar é um elemento muito valorizado na vida adulta, pois é na família que geramos alto grau de afetividade, onde se cultivam os valores e se estabelecem os vínculos mais próximos. Em regra, todos tentam sempre procurar e construir as melhores condições sociais para os seus familiares, seja através do avanço na carreira, o que remete para a possibilidade de uma estabilidade e segurança económica, seja por intermédio da construção de uma afetividade segura e harmoniosa entre os membros da família. Ora, é relevante ressaltar que a família, em muitos momentos da vida, é encarada como lugar de segurança afetiva e de harmonia, o que deveria funcionar como *locus* de descanso psíquico e de tranquilidade. No entanto, o ritmo das sociedades atuais, dentro e fora da academia, tem deturpado o sentimento em relação à família, transformando-se num fator de preocupações devido às inseguranças implantadas na mente pelas adversidades, incluindo as que se passam no ambiente académico (López & Jiménez, 2019). Esse sentimento faz com que o estudante se foque muitas vezes no alcance das suas metas e objetivos profissionais, o que gera um sentimento constante de dívida para com os familiares, conflito que pode conduzir a sofrimento psíquico.

Um outro fator que é levado em consideração quando se fala de bem-estar e saúde mental na sociedade está relacionado com a percepção do sucesso profissional. A percepção de êxito na pós-graduação conduz o

estudante a sentir que está a alcançar os seus objetivos, para além do reconhecimento social e do retorno financeiro satisfatório com as atividades que está a desenvolver. O conceito da percepção do sucesso é de natureza social e culturalmente construído, variando muito de acordo com os paradigmas vigentes da sociedade onde está inserido o indivíduo.

Em países de cultura eminentemente ocidental, as pessoas possuem a tendência a encarar o êxito como algo ligado a poder financeiro e à aquisição de bens. No entanto, isso não significa que nestes países não se valorize as relações interpessoais e um nível adequado de saúde física, mental e emocional, como elementos que compõem a vida de uma pessoa bem-sucedida. A percepção de ter obtido êxito na carreira, elemento que influencia o bem-estar dos estudantes de pós-graduação, é algo composto por duas vertentes: a objetiva, de percepção de sucesso, que abrange reconhecimento relacionado com a promoção e o ganho financeiro, e a subjetiva, relacionada com a satisfação das suas atividades laborais, reconhecimento social, identidade com o cargo que se ocupa e valores quanto à ética das atividades desenvolvidas.

Na revisão da literatura encontraram-se alguns estudos que relacionam a percepção de sucesso do bem-estar na pós-graduação (Levecque et al., 2017; Pizón et al., 2020). No ambiente académico, esta questão é algo que está relacionada com a sobrecarga de trabalho e o alcance das metas planeadas. Quando ocorrem, aumentam a probabilidade de “fidelização institucional”, processo pelo qual o estudante se identifica e se compromete inconscientemente com a instituição. De certa forma, essa é uma percepção de sucesso no âmbito académico que pode influenciar o sucesso futuro do estudante ao dar-lhe um maior sentido de propósito nas suas atividades de investigação, resultando numa maior identificação com a carreira. Outro fator importante é a sensação de incerteza, que muitos estudantes manifestam ao longo da pós-graduação. Não é incomum muitos relatarem que se sentem inseguros pelo facto de não saberem se conseguirão inserção no mercado de trabalho após a conclusão do curso. Isso acarreta muitos sintomas de ansiedade e stresse (Costa & Nebel, 2018).

O sexo também apareceu como um dos fatores que influenciam o grau de stresse. Artes (2018), ao estudar o perfil dos estudantes de pós-graduação no Brasil, encontrou uma disparidade considerável no corpo discente, tanto no que diz respeito ao sexo quanto à raça. No seu estudo, para cada 100 doutorandos homens, havia 77 mulheres a frequentarem doutoramento. Relativamente à raça, o estudo revela dados mais preocupantes: para cada 100 doutorandos brancos havia unicamente 19 doutorandos negros.

Silva (2017), ao estudar os relatos de mulheres negras pós-graduadas, com o objetivo de entender as peculiaridades de sua trajetória académica, constatou que as investigadoras negras enfrentavam diversas dificuldades específicas associadas à cor da sua pele, relativamente a um tipo de racismo estrutural e simbólico dentro da academia, que se configuram como mais uma dificuldade para o desenvolvimento profissional destas estudantes. Silva e Euclides (2018) realizaram um estudo da trajetória de professoras doutoras, que se auto reconhecem como negras, em duas regiões distintas do Brasil. As autoras encontraram relatos de conflitos racistas e um estado constante de resistência dentro do ambiente laboral para antagonizar uma tendência de desqualificação da atuação profissional dessas docentes.

Cada uma das investigadoras interpeladas, dentro das suas possibilidades e realidades, lança mão de dispositivos diversos para o enfrentamento de modo a não se intimidarem, reafirmando cotidianamente a sua inserção no universo científico, quer seja no ativismo em sala de aula, quer seja na discussão em seus respetivos grupos de estudos e pesquisas. (Silva & Euclides, 2018, p. 160)

A questão racial, assim como as diferenças de oportunidades entre os sexos, pode ser um fator adicional de stresse e um elemento desestimulante ao longo da carreira dessas investigadoras. Os ambientes académicos muitas vezes podem configurar-se como locais que prejudicam a autoconfiança dessas profissionais, o que pode contribuir, inclusive, com a manutenção de um baixo índice de negros e mulheres no topo da carreira académica (Espírito-Santo et al., 2023).

Existem muitas outras investigações já concluídas que analisam a questão do bem-estar mental do estudante

de pós-graduação, tanto a nível de mestrado como de doutoramento, bem como estudantes das mais diversas áreas da ciência. É consenso que a questão da saúde mental e o bem-estar está relacionada com a resiliência individual de cada um, mas também com as características do ambiente onde o estudante se encontra inserido, ou seja, as características do ambiente académico (Cesar et al., 2018; Mejia-Smith & Gushue, 2017). Por conta disto, é necessário também analisarmos o papel das instituições nesse contexto.

O papel das instituições e dos programas de pós-graduação

Um dos aspetos importantes a ser analisado na questão do bem-estar e do desenvolvimento académico dos estudantes de doutoramento é a função que as instituições exercem nesse contexto. A primeira característica que se pode destacar é a pressão institucional por publicações e pelo bom desempenho do estudante diante do júri de defesa da dissertação / tese.

Se já não bastasse todo esse stresse psicológico, há também a preocupação com a defesa em si. Tratando-se de um evento público, a defesa é o principal ritual existente no ciclo do doutoramento, e talvez o momento mais importante na vida académica de um estudante. Esse momento, no entanto, pode vir a tornar-se um acontecimento totalmente constrangedor e humilhante para o doutorando, dependendo dos comentários feitos pelos membros do júri. (Costa & Nebel, 2018, p. 222)

Parece importante que ao longo do curso o estudante possa ter o apoio dos seus pares e dos seus supervisores, para que desenvolva uma segurança e tranquilidade no momento de diálogo da banca. Este é o momento que pode marcar o estudante de maneira positiva ou negativa, influenciando consideravelmente a sua carreira académica e a sua autoestima profissional.

Acerca do produtivismo académico, a grande maioria dos estudantes, que já participaram de investigações que tratam do tema, afirma que se sente demasiadamente pressionada para que se adeque ao produtivismo académico, para que veja publicados artigos científicos em revistas indexadas, a fim de contribuir com os bons índices de qualidade do curso. Isso faz com que os pós-graduandos se sintam pressionados e deixem de reservar tempo para sua vida pessoal e para o seu autocuidado.

Ainda que se entenda o dilema em que se encontram as direções dos cursos de pós-graduação, visto que a avaliação pela qual os cursos passam colocam muito mérito no número de publicações, é importante que se analise essa característica da produtividade através do viés do estímulo à baixa qualidade das investigações. Este sistema valoriza o aspeto quantitativo ao invés do qualitativo. A necessidade apresentada aos estudantes, por um maior número de artigos, não estimula o ineditismo nem a inovação da ciência, conduzindo ao fenómeno de falsas coautorias para que se possa cumprir as “metas” estabelecidas acerca do número de publicações (Hilário et al., 2018).

Os supervisores são parte da instituição e têm grande potencial de influenciar o bem-estar dos estudantes pós-graduandos. Muito se tem considerado sobre a relação entre estudantes e supervisores. O sistema de produtividade, assente na quantidade, atinge também os supervisores, colocando-os muitas vezes em estado constante de competição uns com outros, prejudicando o trabalho docente na área da supervisão. Além disso, essa dinâmica de trabalho pode ser algo bastante desgastante, levando académicos a estados de stresse e prejudicando a relação e a saúde e bem-estar de todos os envolvidos (Toribio-Ferrer & Franco-Bárcenas, 2016).

Outra preocupação dos estudantes de doutoramento é relativa à sua situação financeira (Cesar et al., 2018; Evans et al., 2018). A competitividade entre os pares em busca de bolsas de investigação, além da incerteza de financiamento, faz com que os estudantes se sintam pressionados. A preocupação com o currículo acaba por ter um cunho financeiro. Aqueles estudantes que pretendem prosseguir uma carreira académica, ou mesmo aqueles que objetivam alcançar o mercado de trabalho, precisam de um bom currículo para serem bem avaliados. E isso equivale a um custo determinado. Construir um bom currículo envolve custos de

qualificação em formação, participação em eventos acadêmicos, custos de publicação, entre outros. Os estudantes vivem numa atmosfera constante de competição, que contribui para um ambiente laboral pouco favorável à sua saúde mental e ao bem-estar.

A relação supervisor-supervisando

O conceito de supervisão ainda é ambíguo para muitos supervisores e supervisandos, sendo a sua clarificação necessária para que se tenha uma perspectiva sólida e uniforme desse importante conceito. A supervisão na pós-graduação pode ser compreendida como um processo dinâmico, interpessoal direto, no qual docentes e estudantes interagem através de um processo organizado. Esse processo é considerado multifacetado, abrangendo aspetos académicos, administrativos e humanos (Gohar & Qouta, 2021). Oparinde (2021) ensina que supervisionar é aprender, desaprender e reaprender.

O propósito da supervisão na pós-graduação consiste em guiar o investigador na realização de tarefas de pesquisa científica, fornecendo a orientação necessária para superar dificuldades; ensinar métodos adequados de pesquisa e fornecer experiências, conhecimentos e habilidades essenciais (Gohar & Qouta, 2021). É responsabilidade da supervisão contribuir para o aprimoramento do pensamento crítico, criativo e das habilidades de pesquisa. O processo de orientação pode seguir dois modelos: o modelo *hands-off*, no qual o estudante estrutura a sua própria investigação; e o modelo *hands-on*, em que a investigação é organizada pelo orientador. Podem, ainda, ser considerados outros modelos de natureza mais ampla: o modelo tradicional, a supervisão em grupo e o modelo misto (Massi & Giordan, 2017).

A supervisão na pós-graduação é um dos fatores mais importantes para o progresso do estudante. Ela deve ser conduzida de forma horizontal, estabelecendo uma relação educativa e formativa. Além disso, ela promove o envolvimento com a produção académica-científica e com a carreira profissional. A supervisão representa a fonte mais importante de apoio e orientação em termos de pesquisa, bem como aspetos académicos, sociais, psicológicos e administrativos. É nesse processo colaborativo que o estudante tem a oportunidade de identificar os seus pontos fortes e fracos, permitindo reconhecer as suas habilidades e os seus conhecimentos e, assim, desenvolver sua autoconfiança (Lopes et al., 2020).

Para que o supervisor seja eficaz dentro desse contexto, ele deve desempenhar múltiplos papéis, sendo um guia de apoio, um instrutor de investigação, um mentor e um entusiasta do conhecimento. Segundo James e Baldwin (1999), o supervisor deve “conhecer os alunos e avaliar cuidadosamente as suas necessidades; estabelecer expectativas razoáveis e acordadas; iniciar contato regular e dar *feedback* de alta qualidade; inspirar e motivar os alunos; ajudar se surgirem crises académicas e pessoais” (citados em Oparinde, 2021, p. 244). A fim de garantir a efetiva realização desses aspetos no processo de orientação, torna-se fundamental estabelecer uma comunicação eficaz entre orientador e orientando, na qual sejam abordadas questões específicas relacionadas com a investigação e a vida de pós-graduando (Oparinde, 2021).

Nessa relação surgem muitas expectativas, tornando fundamental compreender as de cada parte. Isso possibilita a realização das adaptações necessárias, a minimização de conflitos e a conclusão bem-sucedida do trabalho de formação do investigador e construção do conhecimento. A esse respeito, Machado et al. (2018) destacam as principais características que professores e estudantes julgam ser ideais no perfil do orientador e orientando. Para o orientador ideal, na percepção de professores e estudantes, as características são: ética, honestidade, justiça, acessibilidade e disponibilidade. Para o orientando, foram identificadas a ética, a honestidade, a justiça, o comprometimento, a dedicação e o esforço. Em síntese, os orientadores valorizam características técnicas em oposição aos orientandos, que enfatizam as componentes mais afetivas e pessoais nos orientadores, como determinantes do bom funcionamento da investigação e da relação orientador-orientando.

Estratégias de intervenção para o contexto da pós-graduação

A análise da literatura permitiu elencar algumas possíveis estratégias de intervenção para a pós-graduação. Costa e Nebel (2018) propõem, como estratégia inicial, a criação de unidades especializadas de atendimento psicológico a mestrandos e doutorandos, com a participação de profissionais da saúde, como psiquiatras e psicólogos. Além disso, sugerem a promoção de eventos acadêmicos destinados a discutir a temática do bem-estar psicológico na pós-graduação. Inegavelmente, o bem-estar e a saúde mental devem ser pautas prioritárias na pós-graduação, uma vez que muitas universidades tratam de forma secundária as questões relacionadas com os serviços de apoio e de acolhimento (Bianchetti & Martins, 2019).

Uma segunda estratégia envolve a oferta de formação específica para orientadores. Com base nas discussões das últimas décadas, sobre a importância do papel do orientador, alguns autores argumentam que o processo de orientação requer um ensino com especificidade e funções próprias, que possa ser considerado uma “pedagogia da orientação”. Justifica-se, por isso, a necessidade de uma formação mais abrangente para o orientador, que abarque aspectos pedagógicos, científicos e psicossociais (Bianchetti & Martins, 2019; Massi & Giordian, 2017). Uma terceira estratégia envolve a criação de grupos de investigação e ações coletivas de orientação, permitindo enfrentar a questão da gestão do tempo disponível e a do grande número de estudantes para orientação.

De acordo com Bianchetti (2022), os grupos de investigação e as orientações coletivas proporcionam um ambiente diversificado para os investigadores. Permite-lhes interagir e partilhar conhecimento, uma vez que muitos deles se encontram em diferentes estágios de formação e atuação. Isso abre a possibilidade de estabelecer parcerias académicas, em ambiente que promove o desenvolvimento de competências, tanto para orientadores quanto para os futuros orientadores. Por outro lado, a orientação em grupo facilita a realização de encontros de estudo, onde diversos investigadores podem discutir o andamento dos seus trabalhos, permitindo a análise de textos que ampliam e diversificam as leituras e as perspetivas.

Como quarta estratégia de intervenção, destaca-se a importância da realização de um diagnóstico por parte das universidades e dos programas de pós-graduação a respeito das condições formativas e psicossociais, tanto dos orientadores quanto dos orientandos. Parece fundamental que os responsáveis pela tomada de decisões nas universidades estejam bem informados sobre o bem-estar e a saúde mental dos seus estudantes e do corpo docente.

Gohar e Qouta (2021) enfatizam a necessidade de intervenções por parte desses tomadores de decisão, especialmente a implementação de ações personalizadas, adaptadas às necessidades de cada grupo. Pode-se, também, considerar intervenções no âmbito do desenvolvimento de documentos regulamentadores da supervisão académica, como a criação de um código de conduta que abranja os direitos e deveres tanto do supervisor como do estudante. Além disso, seria adequada a implementação de programas formativos para estudantes, complementando as atividades de orientação, em que se abordassem alguns tópicos, como por exemplo, a revisão de literatura, ética da investigação, entre outros (Massi & Giordan, 2017).

Conclusão

Com a revisão da literatura destacamos, primeiramente, a relação direta existente entre a qualidade da relação orientador-orientando e o bem-estar do pós-graduando. A colaboração saudável e intelectual de estudantes e supervisores é primordial para gerar investigadores novos, confiáveis, flexíveis que, no que lhe concerne, serão excelentes supervisores no futuro, dadas as suas habilidades para aprender, desaprender e reaprender. Além disso, a qualidade da supervisão também impacta a qualidade da investigação.

Em segundo, questiona-se se a estrutura organizacional da pós-graduação conspira contra ou a favor do bem-estar, do trabalho e da produção do conhecimento, ou se foi construída, apenas, para um estudante geral e abstrato. Esses questionamentos estimulam a refletir sobre nossa própria prática profissional, ou seja, se

estamos a contribuir para alimentar esse círculo vicioso em torno de eficácia, produtividade, competitividade, com isso, reforçando ainda mais a cultura de mercado dentro das universidades.

Referências

- Artes, A. (2018). Dimensionando as desigualdades por sexo e cor/raça na pós-graduação brasileira. *Educação em Revista*, 34, e192454. <https://doi.org/10.1590/0102-4698192454>.
- Bianchetti, L. (2022). Grupos de pesquisa e formação de orientadores: depoimentos de pesquisadores. *Cadernos de Pesquisa*, 52, e08943. <https://doi.org/10.1590/198053148943>.
- Bianchetti, L., & Martins, F. S. (2019). O discente da pós-graduação stricto sensu: desistências e resistências, induções externas e adoecimentos. In M. I. C. Vitória, & P. T. Costa (Orgs.), *Anais do X CIDU – Congresso Ibero-americano de docência universitária* (Eixo temático 1). EDIPUCRS. <https://ebooks.pucrs.br/edipucrs/acessolivre/anais/cidu/assets/edicoes/2018/arquivos/11.pdf>.
- Cesar, F. C. R., Sousa, E. T., Ribeiro, L. C. M., & Oliveira, L. M. A. C. (2018). Estressores da pós-graduação: Revisão integrativa da literatura. *Cogitare Enfermagem*, 23(4), e57460. <http://dx.doi.org/10.5380/ce.v23i4.57460>.
- Costa, E. G., & Nebel, L. (2018). O quanto vale a dor? Estudo sobre a saúde mental de estudantes de pós-graduação no Brasil. *Polis – Revista Latinoamericana*, 17(50), 207-227. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-65682018000200207>.
- Espírito-Santo, G., Palma, A., Vasconcelos, R. V., Assis, M. R., & Loterio, C. P. (2023). Desigualdades interseccionais nos programas de pós-graduação stricto sensu em educação física. *Educação e Pesquisa*, 49, e252722. <https://doi.org/10.1590/S1678-4634202349252722por>.
- Evans, T. M., Bira, L., Gastelum, J. B., Weiss, L. T., & Vanderford, N. L. (2018). Evidence for a mental health crisis in graduate education. *Nature Biotechnology*, 36(3), 282-284. <https://doi.org/10.1038/nbt.4089>.
- Fiorin, P. C., Oliveira, C. T., & Dias, A. C. G. (2014). Percepção de mulheres sobre trabalho e maternidade. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 15(1), 25-35. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbop/v15n1/05.pdf>.
- Gohar, A. S., & Qouta, M. M. (2021). Challenges of improving the quality of academic supervision of postgraduate studies at the faculty of education, Damietta University. *Journal of Educational Issues*, 7(1), 113-137. <https://doi.org/10.5296/jei.v7i1.18292>.
- Hilário, C. M., Grácio, M. C. C., & Guimarães, J. A. C. (2018). Aspectos éticos da coautoria em publicações científicas. *Em Questão*, 24(2), 12-36. <https://doi.org/10.19132/1808-5245242.12-36>.
- Levecque, K., Anseel, F., De Beuckelaer, A., Van der Heyden, J., & Gisle, L. (2017). Work organization and mental health problems in PhD students. *Research Policy*, 46(4), 868-879. <https://doi.org/10.1016/j.respol.2017.02.008>.
- Lipson, S. K., Lattie, E. G., & Eisenberg, D. (2019). Increased rates of mental health service utilization by US college students: 10-year population-level trends (2007–2017). *Psychiatric services*, 70(1), 60-63. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.201800332>.
- Lopes, E. F. B., Souza, G. B., Silva, L. S. A., Galetto, J., Cabanha, M. W. C., Oliveira, J. H. M., Vieira, A. S. C. S., Hairrman, R. S., Menezes, I. R., Nakamura, L., Aoyagi, G. A., Assis, M. F. B. R., & Simões, E. A. P. (2020). A relação entre orientador e orientando no processo de produção científica. *Brazilian Journal of Development*, 6(1), 3854-3868. <https://doi.org/10.34117/bjdv6n1-273>.

- López, J. R. P., & Jiménez, W. M. V. (2019). Estrés laboral y desarrollo de trastornos psicosomáticos en estudiantes de posgrado. *Psicología y Salud*, 29(2), 177-186. <https://doi.org/10.25009/pys.v29i2.2584>.
- Machado, D. P., Tonin, J. M. F., & Clemente, A. (2018). Orientador e orientando ideais: similaridades e dissimilaridades na percepção de professores e alunos. *Revista Contemporânea de Contabilidade*, 15(35), 32-47. <https://doi.org/10.5007/2175-8069.2018v15n35p32>.
- Massi, L., & Giordan, M. (2017). Formação do orientador de pesquisas acadêmicas: um estudobibliográfico nacional e internacional. *RBPG-Revista Brasileira de Pós-Graduação*, 14(33). <https://doi.org/10.21713/2358-2332.2017.v14.1375>.
- Mejia-Smith, B., & Gushue, G. V. (2017). Latina/o college students' perceptions of career barriers: Influence of ethnic identity, acculturation, and self-efficacy. *Journal of Counseling & Development*, 95(2), 145-155. <https://doi.org/10.1002/jcad.12127>.
- Oparinde, K. (2021). Postgraduate supervision: A heuristic approach to learning, unlearning, and relearning. *Asian Journal of University Education*, 17(4), 243-250. <https://doi.org/10.24191/ajue.v17i4.16202>.
- Pizón, J. H., Sanchez, G. M., Machado, W. L., & Oliveira, M. Z. (2020) Barreiras à carreira e saúde mental de estudantes de pós-graduação. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 21(2), 189-201. <http://dx.doi.org/10.26707/1984-7270/2020v21n206>.
- Rezende, M. S., Miranda, G. J., Pereira, J. M., & Júnior, E. B. C. (2017). Stress and academic performance among accounting graduate students in Brazil. *Education Policy Analysis Archives*, 25(96). <https://doi.org/10.14507/epaa.25.2931>.
- Silva, M. A. B. (2017). Relatos de uma mulher negra na pós-graduação: trajetória educacional. *Intinerarius Reflectionis*, 13(1), 1-20. <https://www5.pucsp.br/nexin/artigos/download/relatos-de-uma-mulher-negra.pdf>.
- Silva, J., & Euclides, M. S. (2018). Falando de gênero, raça e educação: trajetórias de professoras doutoras negras de universidades públicas dos estados do Ceará e do Rio de Janeiro (Brasil). *Educar em Revista*, 34(70), 51-66. <https://doi.org/10.1590/0104-4060.58760>.
- Silva-Ferreira, A. V., Martins-Borges, L., & Willecke, T. G. (2019). Internacionalização do ensino superior e os impactos da imigração na saúde mental de estudantes internacionais. *Avaliação*, 24(3), 594-614. <https://doi.org/10.1590/S1414-40772019000300003>.
- Toribio-Ferrer, C., & Franco-Bárceñas, S. (2016). Estrés académico: el enemigo silencioso del estudiante. *Salud y Administración*, 3(7), 11-18. <https://revista.unsis.edu.mx/index.php/saludyadmon/article/view/49/46>.