

PÓS-GRADUAÇÃO STRICTO SENSU E ADOECIMENTO DISCENTE NO SEMIÁRIDO BRASILEIRO: ESTUDO SOBRE A INCIDÊNCIA DE ESTRESSE

STRICT SENSU POSTGRADUATION AND STUDENT ILLNESS IN THE BRAZILIAN SEMI-ARID: STUDY ON THE INCIDENCE OF STRESS

Maria Tatiana Peixoto, Mestra

<https://orcid.org/0000-0001-5326-5967>

mariatatianapeixoto@gmail.com

Universidade do Estado do Rio Grande do Norte | Programa de Pós Graduação em Planejamento e Dinâmicas Territoriais no Semiárido
Pau dos Ferros | Rio Grande do Norte | Brasil

Themis Cristina Mesquita Soares, Doutora

<https://orcid.org/0000-0003-3724-2647>

themissoares@uern.br

Universidade do Estado do Rio Grande do Norte | Programa de Pós Graduação em Planejamento e Dinâmicas Territoriais no Semiárido
Pau dos Ferros | Rio Grande do Norte | Brasil

Recebido em 22/novembro/2024

Aprovado em 15/julho/2025

Publicado em 25/setembro/2025

Sistema de Avaliação: *Double Blind Review*



Esta obra está sob uma Licença Creative Commons Atribuição-Uso.

RESUMO

Esta pesquisa objetivou identificar, segundo mestrandos e egressos da área PLURD no semiárido brasileiro, o nível de estresse e as variáveis a ele associadas, assim como, o adoecimento discente no ambiente da pós-graduação. Participaram do estudo 88 sujeitos oriundos de dois programas de pós-graduação localizados no semiárido brasileiro. O método partiu da pesquisa descritiva e de campo com abordagem quanti-qualitativa e amostra não probabilística com uso da técnica complementar bola de neve. Para tanto, foram coletados dados sobre o perfil socioeconômico, formação acadêmica, atuação profissional, condições e autopercepção de saúde, bem como, aplicada a Escala de Estresse Percebido, versão com 14 itens. Os resultados revelaram que o nível de estresse da amostra ficou acima do ponto médio da escala ao alcançar 30,5, com destaque para: ficado irritado porque as coisas que acontecem estão fora do seu controle; se sentido nervoso e estressado; e se encontrado pensando sobre as coisas que deve fazer. Além disso, neste estudo as mulheres foram as mais acometidas por estresse e 57% dos pesquisadores relataram que a pós-graduação influenciou negativamente a sua saúde mental. Os achados desta pesquisa ratificam a importância do estudo do estresse em discentes e egressos da pós-graduação stricto sensu.

Palavras-Chave: Estresse. Discentes. Pós-Graduação. Semiárido.

ABSTRACT

This research aimed to identify, according to master's students and graduates of the PLURD area in the Brazilian semi-arid region, the level of stress and the variables associated with it, as well as student illness in the postgraduate environment. 88 subjects from two postgraduate programs located in the Brazilian semi-arid region participated in the study. The method was based on descriptive and field research with a quantitative-qualitative approach and a non-probabilistic sample using the complementary snowball technique. To this end, data on socioeconomic profile, academic training, professional performance, health conditions and self-perception were collected, as well as the Perceived Stress Scale, version with 14 items, was applied. The results revealed that the sample's stress level was above the midpoint of the scale, reaching 30.5, with emphasis on: being irritated because things that happen are beyond your control; feel nervous and stressed; and found himself thinking about the things he should do. Furthermore, in this study, women were the most affected by stress and 57% of researchers reported that postgraduate studies negatively influenced their mental health. The findings of this research confirm the importance of studying stress in stricto sensu postgraduate students and graduates.

Keywords: Stress. Student. Postgraduate Studies. Semi-Arid.

1 INTRODUÇÃO

A expansão da pós-graduação trouxe valorosas contribuições ao desenvolvimento da produção científica nacional. No entanto, além do crescimento em quantidade e qualidade dos programas, maior número de vagas e valorização das pesquisas, cresceram também, os desafios destacados pelos pesquisadores da pós-graduação *stricto sensu*. A exemplo, conciliar a vida pessoal, profissional e acadêmica com demandas cada vez maiores por leitura, escrita e publicações, elevam as cobranças, gerando estresse e podendo causar adoecimento (Costa; Nebel, 2018).

Pesquisas como as de Malagris *et al.* (2009) apontam que 56% dos mestrandos pesquisados estavam acometidos por estresse excessivo, na de Ferreira *et al.* (2016) eram 41%, já no estudo de Pontes (2018) foram 51% dos participantes. Estas pesquisas demonstram a relação entre adoecimento e pós-graduação perfazendo uma linha do tempo de adoecimento, sobretudo, mental. Para Souza, Fadel e Ferracioli (2016), as principais doenças de ordem psicológica são estresse, ansiedade e depressão. Já com relação as físicas, destacam-se cefaleia, hipertensão arterial, dores musculares, e alterações alimentares.

Ainda neste interim, outros estudos nacionais revelam que discentes de graduação e principalmente de pós-graduação são mais acometidos por transtornos mentais como ansiedade, estresse, depressão, distúrbios do sono, síndrome do pânico, e risco ao suicídio do que o restante da população. Além de estarem mais suscetíveis ao aparecimento de doenças oportunistas, isso se deve entre outros fatores, ao nível de estresse elevado (Costa; Nebel, 2018; Pontes, 2018).

Voltando-se para o território de pesquisa, o semiárido brasileiro é o maior e mais chuvosa do mundo. Ocupa cerca de 982.566 Km² de área, o que corresponde a 18,2% do território nacional, estando presente nos estados do Maranhão, Piauí, Ceará, Rio Grande do Norte, Paraíba, Pernambuco, Alagoas, Sergipe, Bahia e Minas Gerais. Apesar de estar presente em diversos estados, a maior parte do semiárido fica localizada no Nordeste (SUDENE, 2017).

Dada a contextualização do território, cabe apresentar a área de Planejamento Urbano e Regional e Demografia (PLURD). A PLURD foi concebida com a finalidade de formar profissionais capacitados tanto para atividades acadêmicas quanto para construção e implementação de políticas públicas. Esta, quando se trata de semiárido, é composta por dois programas, o Programa de Pós-Graduação em Desenvolvimento Regional (PPGDR) e o

Programa de Pós-Graduação em Planejamento e Dinâmicas Territoriais no Semiárido (PLANDITES). Embora a Demografia seja colocada junto ao Planejamento Urbano e Regional e assim denominadas de área PLURD, não há programas dessa natureza na região semiárida (CAPES, 2019; Plataforma Sucupira, 2021).

Apesar da área PLURD não está presente em 10 dos 26 estados brasileiros, além do Distrito Federal, os programas que iniciaram seu funcionamento a partir dos anos 2000, fazem parte do processo de expansão e interiorização do ensino superior, especialmente da pós-graduação *stricto sensu*, permitindo que locais carentes deste nível de ensino, passem a atrair pesquisadores da região, o que contribui para o desenvolvimento local enquanto território (CAPES, 2019).

Especificamente quanto a subárea de Planejamento Urbano e Regional no semiárido brasileiro, este concentra 10% dos mestrados acadêmicos da subárea sobredita se considerarmos o território nacional (Plataforma Sucupira, 2021).

Essencialmente, a pesquisa brasileira ocorre 80% vinculada a programas de pós-graduação, indicando sua importância para o desenvolvimento da ciência e atenuação dos problemas regionais. Dessa forma, “[...] os programas de pós-graduação exercem uma atividade essencial, comprometendo-se com a compreensão, reflexão e elaboração de propostas e ações voltadas ao atendimento das necessidades e disparidades regionais” (Bilert *et al.*, 2015, p. 5).

Com a pesquisa decorrendo basicamente da pós-graduação, cabe elucidar sobre a função de órgão avaliador exercida pela Capes. O órgão estabelece critérios para avaliação quadrienal dos programas de pós-graduação que impactam diretamente os pesquisadores que compõem a *stricto sensu*. Na busca por conceitos mais altos que proporcionem melhor posicionamento do programa, assim como, financiamento de projetos e bolsas, elevam-se as pressões no ambiente acadêmico e conseqüentemente podem contribuir para o adoecimento não só de discentes como também de docentes (Patrus; Dantas; Shigaki, 2015).

Pode-se associar o adoecimento discente ao ambiente estressor da pós-graduação, no entanto, não só a ele. A falta de bolsas suficientes para atender a grande demanda social dos programas e permitir que os pesquisadores se dediquem exclusivamente ao curso por um período de tempo, fazem com que o discente precise desenvolver atividades profissionais de subsistência paralelas ao curso, favorecendo o aparecimento de estresse, ansiedade e depressão nesse grupo (Zotesso, 2021).

Sabendo-se a importância da saúde física e mental para o bem estar dos pesquisadores e o avanço da pesquisa nacional em quantidade e qualidade, este estudo objetivou identificar, segundo mestrandos e egressos da área PLURD no Semiárido brasileiro, o nível de estresse e as variáveis a ele associadas, assim como, o adoecimento discente no ambiente da pós-graduação.

2 MÉTODO

Trata-se de pesquisa descritiva e de campo com abordagem quanti-qualitativa e amostra não probabilística com uso da técnica complementar bola de neve. Os aportes metodológicos do estudo estão descritos a seguir.

2.1 LOCAL DE PESQUISA E AMOSTRA

Participaram da pesquisa 88 sujeitos de Programas de Pós-graduação da área de Planejamento Urbano e Regional/Demografia (PLURD) localizados no Semiárido brasileiro. Ao todo, compuseram a amostra, 45 egressos e 43 mestrandos de duas instituições, o Programa de Pós-graduação em Planejamento e Dinâmicas Territoriais no Semiárido (PLANDITES), da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte (UERN), e o Programa de Pós-Graduação em Desenvolvimento Regional (PPGDR), da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB). Estes, são os únicos programas da área PLURD no Semiárido brasileiro. A pesquisa teve margem de erro amostral de 10% e nível de confiança de 95%.

2.2 INSTRUMENTOS

Para aplicação do estudo foi utilizado o formulário do *google forms*, tendo o link compartilhado por e-mail e redes sociais (*WhatsApp*, *Facebook* e *Instagram*), este foi composto por dois instrumentos, a primeira parte continha um questionário estruturado com perguntas de múltipla escolha sobre o perfil sociodemográfico, formação acadêmica, e percepção de saúde. Já o segundo, tinha por objetivo a mensuração do nível de estresse, e para tanto, foi utilizada a Escala de Estresse Percebido (*Perceived Stress Scale – PSS*), traduzida e validada para o Brasil por Luft, Sanches, Mazo e Andrade (2007). Optou-se pela versão da escala mais completa com 14 itens no formato de perguntas com respostas em escala do tipo *Likert* de cinco pontos e escore final entre 0 e 56 pontos.

2.3 PROCEDIMENTOS DE APLICAÇÃO

No primeiro momento, foram encaminhados convites via *e-mail* para as secretárias dos programas PLANDITES e PPGDR, solicitando que o link da pesquisa fosse encaminhado também via *e-mail*, para mestrandos a época (turmas de 2019 e 2020) e egressos (turmas de 2017 e 2018). No entanto, percebeu-se que essa primeira abordagem não surtiria os efeitos necessários para o alcance do objetivo proposto, nesse momento, foi realizado compartilhamento do link via redes sociais (*WhatsApp*, *Facebook* e *Instagram*) e solicitado a colaboração dos respondentes com indicação de pelo menos um colega que se enquadrasse no perfil da amostra e pudesse se dispor a responder (técnica bola de neve).

2.4 PROCEDIMENTOS ÉTICOS

A pesquisa foi aplicada em consonância com os protocolos da carta circular nº 1/2021 – CONEP/SECNS/MS – Brasília, assim como, pelas resoluções 466/12 e 510/16 do Conselho Nacional de Saúde (CNS) e leis complementares. Além disso, o estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte (UERN) sob o CAAE: 51558721.7.0000.5294, parecer número 4.974.807. Além disso, ressaltasse que os dados apresentados neste estudo são um recorte dos resultados da dissertação de mestrado intitulada: *Saúde e pós-graduação: impacto da produção stricto sensu no semiárido brasileiro*.

2.5 ANÁLISE DE DADOS

Primeiramente foram conduzidos procedimentos para ajustes do banco de dados. Posteriormente foram analisados os dados socioeconômicos e acadêmicos, assim como, a percepção de saúde dos mestrandos e egressos através da estatística descritiva a partir dos dados absolutos e percentuais gerados pelo *google forms*. Já com relação a análise da PSS, esta tem um método próprio, cabendo mencionar que as questões (4, 5, 6, 7, 9, 10 e 13) são positivas e os itens (1, 2, 3, 8, 11, 12 e 14) são negativos. E que em momento de análise, os negativos são somados diretamente e os positivos são primeiramente submetidos ao procedimento recode para cálculo do escore final que fica entre 0 e 56 pontos (Luft, *et al.*, 2007).

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

De início, cabe uma breve contextualização sobre os locais de pesquisa para elucidar a relação entre residência dos participantes e a localização dos programas de pós-graduação. O Programa de Pós-graduação em Planejamento e Dinâmicas Territoriais no Semiárido (PLANDITES) está localizado no estado do Rio Grande do Norte, mais precisamente na cidade de Pau dos Ferros, interior do estado. Já o Programa de Pós-Graduação em Desenvolvimento Regional (PPGDR), fica na Paraíba em Campina Grande, segunda maior cidade do estado. Para tanto, 51 dos 88 participantes residiam no estado da Paraíba, como pode ser observado na tabela 1.

Tabela 1 Local de residência

CIDADE	nº	%
Cajazeiras/PB	3	4%
Campina Grande/PB	30	34%
Mossoró/RN	3	3%
Pau dos Ferros/RN	11	13%
Portalegre/RN	3	3%
São Miguel/RN	3	3%
Uiraúna/PB	4	5%
Outras cidades do Rio Grande do Norte	10	11%
Outras cidades da Paraíba	14	16%
Cidades de outros estados	7	8%
TOTAL	88	100%

Fonte: Elaboração dos autores, 2023.

Segundo Lima e Cunha (2022), residir próximo ao *campus* é um dos fatores relevantes para escolha do curso de pós-graduação, inclusive, favorece o acesso e permanência. Como pode ser observado na tabela 1, a maioria dos participantes residem na cidade ou em cidades próximas a localização dos programas.

Ainda quanto ao perfil sociodemográfico, a amostra foi composta por 51% egressos e 49% mestrandos, em sua maioria do sexo feminino (52%), casados ou em união estável (50%), com idade entre 31 e 40 anos (57%).

Cor ou raça foi o item mais discrepante entre as variáveis do perfil sociodemográfico, 65% dos participantes eram de cor branca, 27% pardos, 6% preta e 2% amarela. De acordo com os “dados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios - PNAD contínua 2022, 42,8% dos brasileiros se declararam como brancos, 45,3% como pardos e 10,6% como pretos” (IBGE, 2022, p. 1).

Artes (2018), evidencia a alta concentração de estudantes de cor branca, quando comparados a porcentagem de negros e pardos na pós-graduação *stricto sensu*. Sua pesquisa demonstrou que há uma estimativa de 19 negros e/ou pardos a cada 100 brancos. Os dados da desigualdade na educação superior nos remetem a Gonzalez e Hasenbalg que em 1982 já discutiam sobre a raça como um atributo historicamente elaborado utilizado como critério de hierarquia social. Para os autores,

Esse perfil de desigualdades raciais não é um simples legado do passado; ele é perpetuado pela estrutura desigual de oportunidades sociais a que brancos e negros estão expostos no presente. Os negros sofrem uma desvantagem competitiva em todas as etapas do processo de mobilidade social individual. Suas possibilidades de escapar às limitações de uma posição social baixa são menores que a dos brancos da mesma origem social, assim como são maiores as dificuldades para manter as posições já conquistadas (Gonzalez; Hasenbalg, 1982, p. 98-99).

Já quanto ao perfil socioeconômico e acadêmico, os dados mais expressivos estatisticamente são, renda mensal de mais de quatro salários mínimos (27%), trabalho formal (70%), sem bolsa (64%), trabalho na mesma área de formação (64%), faziam ou fizeram, direta ou indiretamente, pós-graduação na mesma área da graduação (74%), possuíam ótimo nível de satisfação com o curso de mestrado (47%), com pretensão de cursar doutorado (67%) conforme tabela 2.

Tabela 2 Perfil socioeconômico e acadêmico

VARIÁVEIS	n	%
Renda média mensal		
Até um salário mínimo	6	7%
Entre um e dois salários mínimos	21	24%
Entre dois e três salários mínimos	16	18%
Entre três e quatro salários mínimos	21	24%
Mais de quatro salários mínimos	24	27%
Ocupação		
Bolsista do mestrado	6	7%
Dedicação exclusiva a pós-graduação sem bolsa	1	1%
Desempregado	3	3%
Profissional liberal	16	19%
Trabalho formal	62	70%
Bolsista durante o mestrado		
Sim	32	36%
Não	56	64%
Trabalho na mesma área de formação		
Sim	56	64%
Não	32	36%

VARIÁVEIS	n	%
Mestrado na mesma área de formação		
Sim, diretamente	18	20%
Sim, indiretamente	47	54%
Não	23	26%
Satisfação com o curso de mestrado		
Ótima	41	47%
Boa	32	36%
Regular	14	16%
Péssimo	1	1%
Pretensão de cursar doutorado		
Sim	59	67%
Ainda não pensei sobre isso	22	25%
Não	7	8

Fonte: Elaboração dos autores, 2023.

A renda mensal acima de quatro salários mínimos, decorre principalmente do trabalho formal. Essa característica também esteve presente no estudo de Santos *et. al.* (2020), assim como, o desempenho de atividades formais paralelas ao curso de pós-graduação esteve no de Faro (2013).

Apesar da maioria dos participantes relatarem trabalhar na mesma área de formação (74%), é importante mencionar o quanto o processo para obtenção do título é difícil, nomeado por vezes como doloroso. Conciliar as demandas da vida acadêmica, pessoal e profissional exige muito da saúde física e mental dos pesquisadores, mesmo com bons níveis de satisfação ou com pretensão de continuar a vida acadêmica (Costa; Nebel, 2018).

No tocante as condições de saúde, os participantes que não bebiam, representaram estatisticamente a mesma quantidade daqueles que consumiam álcool uma vez na semana, 47% respectivamente. Para além disso, 94% não eram fumantes, 52% praticavam mais de 150 minutos semanais de atividade física e 67% consideravam ter saúde boa ou ótima como pode ser observado na tabela 3.

Tabela 3 Perfil de saúde

VARIÁVEIS	n	%
Consumo de álcool		
Não bebo	41	47%
Uma vez na semana	41	47%
De duas a três vezes na semana	6	6%
Tabagismo		
Não fumo	83	94%
Sou fumante	5	6%

VARIÁVEIS	n	%
Exercício físico semanal		
Sim, mais de 150 minutos semanais	46	52%
Sim, menos de 150 minutos semanais	22	25%
Não faço atividade física	20	23%
Auto percepção de saúde		
Boa	42	48%
Ótima	17	19%
Regular	28	32%
Ruim	1	1%

Fonte: Elaboração dos autores, 2023.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), “a saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade” (World Health Organization - WHO, 2018). Neste sentido, para Peixoto (p. 48, 2022),

[...] o ingresso na pós-graduação está relacionado a um período de mudanças rápidas. O início de um processo de adaptação à academia exige do pesquisador adequação à nova rotina de pesquisas, escrita, publicações e demandas advindas da pós-graduação stricto sensu. Diante dessas rápidas alterações de rotina que por vezes impactam diretamente na vida social, profissional e pessoal do pesquisador, pode advir um quadro de adoecimento.

A pesquisa nacional de saúde por amostra de domicílios realizada pelo IBGE (2020), informa que entre os sujeitos com 18 anos ou mais e ensino superior completo, 36% consumiam álcool pelo menos uma vez por semana, estando abaixo dos valores encontrados neste estudo. No entanto, dentre outros cenários possíveis, os resultados da amostra neste quesito, são favoráveis. Considerando a pesquisa hora mencionada, o consumo de tabaco vem decrescendo ao longo dos anos, apenas 7,1% da população com ensino superior completo se declarava fumante, dado semelhante ao obtido neste estudo, 6%.

A Organização Mundial da Saúde recomenda a prática de, pelo menos, 150 minutos semanais de atividades físicas de intensidade leve ou moderada ou, pelo menos, 75 minutos de atividades físicas de intensidade vigorosa (OMS, 2010). Neste contexto, 52% dos participantes deste estudo são considerados fisicamente ativos.

No quesito autopercepção de saúde, 67% dos pesquisadores responderam ter boa ou ótima saúde. A autopercepção de saúde está diretamente relacionada com o tabagismo, sedentarismo e consumo de álcool (Galdino *et. al.*, 2018). Sendo assim, o fato da maioria não consumir, ou consumir moderadamente álcool, não serem fumantes e praticarem exercício físico, contribuiu para uma boa percepção de saúde.

Após apresentação e discussão do perfil dos participantes, tem-se o nível de estresse e os fatores intervenientes a este. Sendo assim, a média de estresse da amostra (30,5 pontos), ficou acima do ponto médio da escala de estresse percebido (28 de 56 possíveis).

Embora o objetivo da escala de estresse percebido seja o cálculo do ponto médio de estresse total, achou-se pertinente apresentar a PSS completa, de forma que se pudesse visualizar quais os principais itens responsáveis pelo nível elevado de estresse da amostra, como pode ser observado no quadro 01.

Quadro 1 Escala de Estresse Percebido

Neste mês, com que frequência você tem...		n
1	Ficado triste por causa de algo que aconteceu inesperadamente?	2,3
2	Se sentido incapaz de controlar coisas importantes em sua vida?	2,2
3	Se sentido nervoso e estressado?	2,8
4	Tratado com sucesso dos problemas difíceis da vida?	1,6
5	Sentido que está lidando bem com as mudanças importantes que estão ocorrendo em sua vida?	1,7
6	Se sentido confiante na sua habilidade de resolver problemas pessoais?	1,7
7	Sentido que as coisas estão acontecendo de acordo com a sua vontade?	2,1
8	Achado que não conseguiria lidar com todas as coisas que você tem que fazer?	2,4
9	Conseguido controlar as irritações em sua vida?	1,8
10	Sentido que as coisas estão sob seu controle?	2,2
11	Ficado irritado porque as coisas que acontecem estão fora do seu controle?	2,5
12	Se encontrado pensando sobre as coisas que deve fazer?	3,0
13	Conseguido controlar a maneira como gasta seu tempo?	1,9
14	Sentido que as dificuldades se acumulam a ponto de você acreditar que não pode superá-las?	2,3
Total		30,5

Fonte: Adaptado de Peixoto, 2022.

A Organização Mundial da Saúde - OMS conceitua o estresse como uma epidemia mundial que atinge cerca de 90% da população e cujo potencial de desencadear várias outras doenças, tanto físicas quanto psicológicas, é alto (Universidade Federal de Minas Gerais, 2021).

Os participantes exibiram níveis elevados de estresse, estando 2,5 pontos acima do que seria esperado, ou pelo menos, aceitável (28). Embora não tenham sido encontradas pesquisas recentes, com enfoque territorial, utilizando o mesmo instrumento, e/ou com amostras semelhantes. No cenário nacional, assim como, internacional, existem pesquisas que podem ser usadas para efeito de comparação.

Logo, a média 30,5 foi mais alta que o nível de estresse encontrado por Faro (2013) ao aplicar a mesma escala de estresse percebido com mestrandos e doutorandos do Brasil (29,1

pontos). No cenário internacional, Bhandari (2012) detectou a média de 21,5 pontos em universitários nepaleses, Singh *et al.* (2011), 27,1 em universitários indianos e Marshall *et al.* (2008), 26,5 em estudantes americanos.

O estudo de Zotesso (2021), se assemelha por apresentar resultados similares aos desta pesquisa. Revela alta incidência de estresse entre pós-graduandos *stricto sensu*, embora não tivesse como objetivo a observância do nível de estresse.

Se considerarmos os resultados isoladamente, percebe-se que nove dos 14 itens foram responsáveis pelos maiores índices de estresse. Dentre esses, destacam-se, os mais próximos ou igual a 3, sendo eles: ficado irritado porque as coisas que acontecem estão fora do seu controle; se sentido nervoso e estressado; e se encontrado pensando sobre as coisas que deve fazer.

É possível observar que os itens com maior incidência de estresse, revelam sentimentos relacionados a tristeza, incapacidade, nervosismo, estresse, irritação, pensamentos constantes sobre o que se tem a fazer, falta de controle, falta de confiança e inadaptabilidade para mudanças repentinas. Para Costa e Nebel (2018), esses sentimentos são corriqueiramente vivenciados e relatados por estudantes.

A escala de estresse utilizada faz referência à autopercepção dos respondentes, dessa forma, pode-se inferir pelas respostas obtidas que boa parte dos pesquisadores estão na quarta fase do estresse, denominada exaustão. Esta caracteriza-se dentre outros fatores, pela presença de exaustão, irritabilidade, pensamento constante sobre o mesmo assunto, tristeza, nervosismo, e sensação de incompetência (Altoé; Fragalli; Espejo, 2014).

Voltando-se para questões mais específicas, ao se pesquisar nível de estresse de discentes na pós-graduação, um elemento se revela especialmente importante, a questão de gênero. Autores como Peixoto, Souza e Soares (2022), em revisão de literatura sobre a incidência de estresse em pós-graduandos nos últimos 20 anos (2001 – 2021), afirmam que 61% das pesquisas retratam as mulheres como as mais acometidas por estresse, quando comparado ao gênero masculino. Nesta pesquisa não foi diferente, embora ambos os gêneros estivessem acima do ponto médio da escala, mulheres apresentaram nível de estresse de 30,7, enquanto os homens, 30,2.

Esse fato pode estar associado aos padrões sociais reproduzidos historicamente, onde as mulheres são responsáveis pelos cuidados da casa e dos filhos simultâneos ao trabalho fora de casa e as demandas como pesquisadora, gerando assim, sobrecarga contínua (Faro, 2013).

Além disso, em evidência neste contexto está a pandemia como momento de exacerbação das desigualdades de gênero.

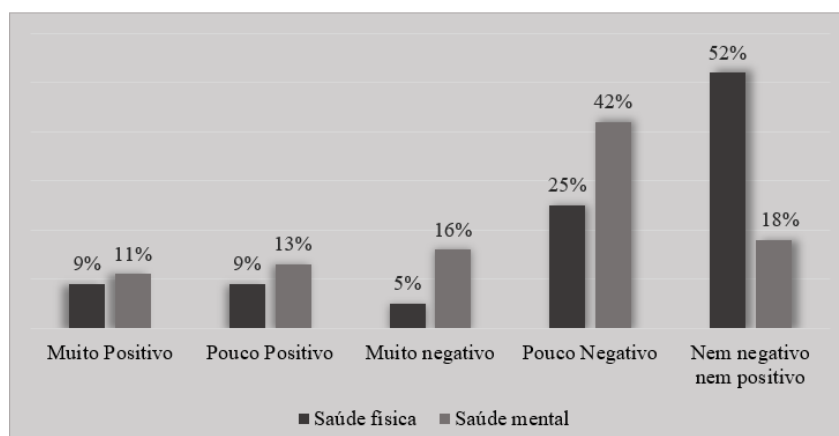
De acordo com Dellbrügger *et. al.* (2021, p. 5) “para as mulheres, a divisão sexual e a dupla jornada de trabalho, assim como a maternidade, ampliaram a desvantagem causada pelo gênero”. Apesar das dificuldades enfrentadas corriqueiramente, as mulheres representavam 54,2% dos 395.870 matriculados em cursos *stricto sensu* em 2022 (CAPES, 2022).

Ainda com relação as variáveis relacionadas ao nível de estresse, o produtivismo acadêmico é muitas vezes nomeado pelos discentes como fonte de sofrimento e estresse (Moreira; Tibães; Brito, 2020). Ainda com relação ao tema, tem-se que:

[...] o modelo introduzido pela CAPES, prioriza o fluxo, visando melhorar os rankings, seja do programa, da IES ou do País, provocando a ressignificação do conceito de avaliação, na perspectiva formativa. Isto evidencia que a pressão exercida pelas induções externas é um dos fatores geradores do adoecimento dos pós-graduandos (Bianchetti; Martins, p. 3, 2018).

A relação entre adoecimento e pós-graduação fica ainda mais evidenciada quando questionados sobre a influência da pós-graduação na saúde física e mental dos pesquisadores. Embora 62% dos participantes considerem ter saúde boa ou ótima, 30% relatam que a pós-graduação influenciou negativamente a saúde física, enquanto 58% relatam ter sido na saúde mental, como pode ser observado na figura 1.

Figura 1 Influência da pós-graduação na saúde física e mental de mestrandos e egressos



Fonte: Adaptado de Peixoto, 2022.

Pode-se perceber pelos resultados, disparidades significativas, principalmente quando comparados as influências negativas e positivas causadas na vida dos pesquisadores por

estarem ou terem estado, em algum momento, em curso de pós-graduação. Salienta-se que mais de 50% afirmou ter sido afetado negativamente se tratando da saúde mental.

A World Health Organization (2018, p. 49), conceitua a saúde mental como “um estado de bem-estar no qual um indivíduo percebe suas próprias habilidades, pode lidar com os estresses normais da vida, pode trabalhar produtivamente e é capaz de fazer uma contribuição para sua comunidade”.

Indo de encontro aos achados deste estudo, a pesquisa de Santos *et. al.* (2020), explanou que os pesquisadores sentiam muita pressão decorrente do curso de pós-graduação e isso refletia negativamente na saúde mental. Enquanto, Costa e Nebel (2018), informaram que boa parte dos respondentes estavam em sofrimento mental. Já, os principais resultados da pesquisa de Pinzón *et. al.* (2020), indicaram níveis moderados de depressão, ansiedade e estresse em pós-graduandos.

Em revisão de literatura a partir de teses e dissertações sobre sofrimento psicológico de pesquisadores, Glatz *et. al.* (2022, p. 255) constatou que “em todos os estudos revisados, o sofrimento psíquico se fazia presente entre os pós-graduandos, que apresentam, em sua maioria, sintomas e queixas, como a ansiedade e o estresse, além de pensamentos de morte”. Com níveis elevados de estresse há predisposição maior que 50% de adoecimento, se comparado aqueles que não possuem índices elevados (Ferreira *et al.*, 2016).

Diante dos dados da pesquisa, assim como, da literatura cotizada, é necessário refletir sobre os moldes atuais da pós-graduação, pois o acometimento de doenças físicas e/ou mentais durante o curso afetam diretamente a qualidade de vida dos pesquisadores, além de impactar sua habilidade de realizar pesquisas, cumprir prazos e até mesmo sua continuidade no programa de pós-graduação (Peixoto, 2022).

É importante salientar que dentre as pesquisas nacionais e internacionais, levando-se em conta as realizadas com o seguimento estudantil das Universidades (graduação e pós-graduação), este estudo apresenta o maior nível de estresse observado até então.

Nesse interim, considerando as pesquisas sobre saúde e adoecimento de pesquisadores vinculados a cursos de pós-graduação, assim como, os resultados expostos, é possível inferir que há prevalência de doenças e sintomas de ordem psicológica em detrimento aos físicos. Sendo possível também, afirmar que um curso *stricto sensu* e fatores intervenientes a este, podem incidir diretamente sobre a saúde mental dos pesquisadores, mesmo que características

individuais e outras especificidades a depender do contexto, devam ser consideradas (Costa; Nebel, 2018; Pinzón *et. al.*, 2020).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A busca por qualificação, crescimento, aperfeiçoamento e desenvolvimento profissional, realização pessoal, e o acesso a novos conhecimentos e técnicas, fazem com que a procura por cursos de pós-graduação *stricto sensu* cresçam consideravelmente à medida que se passam os anos. No entanto, o crescimento deve vir acompanhado de ações que visem a preservação da saúde, sobretudo mental, dos pesquisadores.

Os achados desta pesquisa ratificam a importância do estudo do estresse em discentes e egressos da pós-graduação *stricto sensu*, sendo possível avaliar a percepção tanto de quem está no curso, como de quem mesmo após ter concluído pode descrever o que sentia no momento em que estava como discente, fato importante para se repensar os moldes atuais dos cursos de pós-graduação.

Se faz relevante refletir e tomar medidas que visem a atenuação do estresse no ambiente acadêmico, principalmente porque dele podem decorrer, diversas outras comorbidades, assim como, o agravamento das pré-existent e consequentemente o comprometimento da saúde dos pesquisadores.

As experiências durante a formação, embora tragam em sua maioria, resultados satisfatórios ao final do processo, estão envoltas por situações estressantes que funcionam como uma linha tênue entre estudo e sofrimento, contribuindo para o adoecimento discente, decorrente principalmente do estresse.

Como limitação, pode-se elencar a aplicação de forma exclusivamente online, já que, caso tivesse sido possível a aplicação presencial, possivelmente haveria alcançado uma amostra maior, embora para o estudo, seja satisfatória. Assim como, a relação entre o momento pandêmico e o nível de estresse dos participantes, considerando que em meados de 2020 não era possível estimar as proporções que a pandemia da Covid-19 tomaria, mas que pode ter relação com o nível elevado de estresse dos participantes deste estudo.

Recomenda-se que em novas pesquisas seja utilizada uma lista de estressores abrangentes, de forma que, seja possível estabelecer relação entre o nível de estresse e os estressores responsáveis por ele no ambiente de pós-graduação *stricto sensu*, possibilitando assim, propostas que visem a minimização do estresse no ambiente acadêmico.

REFERÊNCIAS

- ALTOÉ, S. M. L.; FRAGALLI, A. C.; ESPEJO, M. M. dos S. B. A “dor do crescimento”: um estudo sobre o nível de estresse em pós-graduandos de contabilidade. **Revista Gestão Universitária na América Latina-GUAL**, Florianópolis, v. 7, n. 1, p. 213-233, jan. 2014. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/gual/article/view/1983-4535.2014v7n1p213>. Acesso em: 24 abr. 2023.
- BHANDARI, P. Stress and health related quality of life of Nepalese students studying in South Korea: A cross sectional study. **Health and quality of life outcomes**, [S. l.], v. 10, n. 1, p. 1-9, mar. 2012. Disponível em: <https://hqlo.biomedcentral.com/articles/10.1186/1477-7525-10-26>. Acesso em: 22 jun. 2023.
- BIANCHETTI, L.; MARTINS, F. S. O discente da pós-graduação stricto sensu: desistências e resistências, induções externas e adoecimentos. In: CONGRESSO IBEROAMERICANO DE DOCÊNCIA UNIVERSITÁRIA. 14., 2018, Porto Alegre. **Anais[...]**. Portalegre: Cidu, 2018. p. 1-14. Disponível em: <https://ebooks.pucrs.br/edipucrs/acessolivre/anais/cidu/assets/edicoes/2018/arquivos/11.pdf>. Acesso em: 30 abr. 2023.
- BILERT, V. S. de S.; SÖTHE, A.; MATTES, D.; THEIS, I. M. Pós-graduação nas universidades brasileiras: análise dos programas de pós-graduação stricto sensu da área de planejamento urbano e regional. In: X Seminário Internacional sobre Desenvolvimento Regional, 18., 2015, Santa Cruz do Sul. **X Seminário Internacional sobre Desenvolvimento Regional**: Universidade de Santa Cruz do Sul, 2015. p. 1-18. Disponível em: <https://online.unisc.br/acadnet/anais/index.php/sidr/article/view/13349>. Acesso em: 05 set. 2022.
- COORDENAÇÃO DE APERFEIÇOAMENTO DE PESSOAL DE NÍVEL SUPERIOR. **Documento de Área. Área 30: Planejamento Urbano e Regional e Demografia**. CAPES. 2019. Disponível em: <https://www.gov.br/capes/pt-br/centrais-de-conteudo/planejamento-urbano-pdf>. Acesso em: 10 mar. 2023.
- COORDENAÇÃO DE APERFEIÇOAMENTO DE PESSOAL DE NÍVEL SUPERIOR. **Pós-graduação brasileira tem maioria feminina**. CAPES. 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/capes/pt-br/assuntos/noticias/pos-graduacao-brasileira-tem-maioria-feminina>. Acesso em: 01 abr. 2022.
- COSTA, E. G. da; NEBEL, L. O quanto vale a dor? Estudo sobre a saúde mental de estudantes de pós-graduação no Brasil. **Polis**, Santiago, v. 17, n. 50, p. 207-227, ago. 2018. <https://journals.openedition.org/polis/15816>. Acesso em: 14 abr. 2023.
- DELLBRÜGGER, A. P.; OLIVEIRA, M. C. de; GUERRA, C. R.; SCARAMUSSA, C. S.; ZORZI, C. G.; RICCI, É. C.; DIMOV, T. Encontros narrativos: mulheres pesquisadoras em meio à pandemia. **Saúde em Debate**, [S. l.], v. 45, n. especial, p. 181-199, out. 2021. Disponível em: <https://www.scielosp.org/article/sdeb/2021.v45nspe1/181-199/pt/>. Acesso em: 29 jul. 2022.

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

Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-37722013000100007. Acesso em: 28 ago. 2021.

FERREIRA, J. da S.; OLIVEIRA, L. de A. de; GODINHO, R. L. P.; SANTOS, P. S. S. R. dos; HANZELMANN, R. da S.; PASSOS, J. P. Alunos da pós-graduação em enfermagem e o nível de estresse. **Revista Pró-univerSUS**, [S. l.], v. 7, n. 3, p. 20-25, jul.-dez. 2016.

Disponível em:

<http://editora.universidadedevassouras.edu.br/index.php/RPU/article/view/659>. Acesso em: 07 mar. 2023.

GALDINO, M. J. Q.; MARTINS, J. T.; RIBEIRO, R. P.; SCHOLZE, A. R.; TSUKAMOTO, S. A. S.; HADDAD, M. DO C. F. L. Qualidade de vida de estudantes de mestrado e doutorado em enfermagem. **Revista Eletrônica de Enfermagem**, [S. l.], v. 20, [s. n.], p. 1-8, dez. 2018.

Disponível em: <https://www.revistas.ufg.br/fen/article/view/50673>. Acesso em: 04 jun. 2023.

GLATZ, E. T. M. DE M.; YAEGASHI, S. F. R.; FRANÇA, F. F.; SOUZA, S. DE; FONSECA, A. A. R. DA; RABASSI, L. K. B. DA C. A saúde mental e o sofrimento psíquico de pós-graduandos: uma revisão de literatura em teses e dissertações. **Revista Educar Mais**, [S. l.], v. 6, [s. n.], p. 255-273, 2022. Disponível em:

<https://periodicos.ifsul.edu.br/index.php/educarmais/article/view/2719/2000>. Acesso em: 28 abr. 2023.

GONZALEZ, L.; HASENBALG, C. **Lugar de Negro**. v. 3. Rio de Janeiro: Editora Marco Zero Limitada, 1982.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Pesquisa nacional de saúde 2019: percepção do estado de saúde, estilos de vida, doenças crônicas e saúde bucal**. IBGE. Rio de Janeiro, 2020. Disponível em:

<https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101764.pdf>. Acesso em: 24 abr. 2022.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Cor ou Raça**. IBGE. Rio de Janeiro, 2022. Disponível em: <https://educa.ibge.gov.br/jovens/conheca-o-brasil/populacao/18319-cor-ou-raca.html>. Acesso em: 31 jul. 2023.

LUFT, C. Di B.; SANCHES, S. de O.; MAZO, G. Z.; ANDRADE, A. Versão brasileira da Escala de Estresse Percebido: tradução e validação para idosos. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 41, n. 4, p. 106-115, ago. 2007. Disponível em:

https://www.scielo.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/rsp/v41n4/5932.pdf. Acesso em: 12 nov. 2020.

MALAGRIS, L. E. N.; SUASSUNA, A. T. R.; BEZERRA, D. V.; HIRATA, H. P.; MONTEIRO, J. L. F.; SILVA L. R. da; LOPES, M. M. da C. M. L.; SANTOS, T. S. Níveis de estresse e características sociobiográficas de alunos de pós-graduação. **Psicologia em Revista**, Belo Horizonte, v. 15, n. 1, p. 184-203, abr. 2009. Disponível em:

<https://doaj.org/article/291db471576243eda674f134e88a0dd6>. Acesso em: 12 jan. 2023.

MARSHALL, L. L.; ALLISON, A.; NYKAMP, D.; LANKE, S. Perceived stress and quality of life among doctor of pharmacy students. **American journal of pharmaceutical education**, [S. l.], v. 72, n. 6, p. 15-72, dec. 2008. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2661164/>. Acesso em: 05 jun. 2023.

MOREIRA, D. de A.; TIBÃES, H. B. B.; BRITO, M. J. M. Dualidade prazer-sofrimento na pós-graduação stricto sensu em enfermagem: entre pontes e muros. **Revista Brasileira de Enfermagem**, [S. l.], v. 73, [s. n.], p. 1-9, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/xkrzHjWFSVbXfGsMYLvhFzN/?lang=pt&format=html>. Acesso em: 25 abr. 2023.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE – OMS. **Recomendações globais sobre atividade física para a saúde**. Genebra, 2010. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979>. Acesso em: 24 abr. 2022.

PATRUS, R.; DANTAS, D. C.; SHIGAKI, H. B. O produtivismo acadêmico e seus impactos na pós-graduação stricto sensu: uma ameaça à solidariedade entre pares?. **Cadernos Ebape.br**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 1, p. 1-18, jan.-mar. 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cebape/a/HL7xXqvSVnf43TjFfQ4NVwt/?lang=pt>. Acesso em: 02 jun. 2022.

PEIXOTO, M. T. **Saúde e pós-graduação: impacto da produção *stricto sensu* no semiárido brasileiro**. 2022. Dissertação (Mestrado em Planejamento e Dinâmicas Territoriais no Semiárido) – Universidade do Estado do Rio Grande do Norte, Pau dos Ferros, 2022. Disponível em: https://sucupira-legado.capes.gov.br/sucupira/public/consultas/coleta/trabalhoConclusao/viewTrabalhoConclusao.jsf?popup=true&id_trabalho=11702213. Acesso em: 22 jan. 2023.

PEIXOTO, M. T.; SOUZA, B.; SOARES, T. C. Interface entre estresse e produção do conhecimento: o adoecimento de pós-graduandos brasileiros. **Enciclopédia Biosfera**, Jandaia-GO, v. 19, n. 40, p. 189-206, 2022. Disponível em: <https://www.conhecer.org.br/enciclop/2022b/interface.pdf>. Acesso em 02 jun. 2023.

PLATAFORMA SUCUPIRA. **Cursos avaliados e reconhecidos**. Área de avaliação. 2022. Disponível em: https://sucupira.capes.gov.br/#busca_avaliados_reconhecidos. Acesso em: 15 ago. 2022.

PINZÓN, J. H. SANCHEZ, G. M.; MACHADO, W. de L.; OLIVEIRA, M. Z. de. Barreiras à Carreira e Saúde Mental de Estudantes de Pós-graduação. **Revista Brasileira de Orientação Profissional**, Campinas, v. 21, n. 2, p. 189-201, jul./dez. 2020. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-33902020000200007. Acesso em: 02 jun. 2023.

PONTES, F. M. **Ansiedade, estresse, depressão e qualidade de vida: um estudo com pós-graduandos da Universidade de São Paulo**. 207 f. Dissertação (Mestrado em Ciências) – Universidade de São Paulo, São Paulo, 2018. Disponível em: https://teses.usp.br/teses/disponiveis/47/47131/tde-24042019-175415/publico/pontes_me.pdf. Acesso em: 04 jan. 2023.

SANTOS, M. M. S.; SAMPAIO, J. M. F.; BRITO JÚNIOR, F. E.; LIMA JÚNIOR, J. C. C. de; SANTOS, S. M. S.; SILVA, S. M. da; MACÊDO, L. R. de; PEREIRA, T. da C.; DUARTE, I. G. T.; SIEBRA, F. L.; PEREIRA, G. F.; PEREIRA, D. F. Avaliação do nível de estresse e perfil social de estudantes de pós-graduação da área da saúde. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 9, n. 8, p. 1-25. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/5776>. Acesso em: 11 jan. 2023.

SINGH, A.; JINDAL, R.; BHARDWAJ, A.; VEERESHA, K. L. A preliminary study of perceived stress among dental undergraduate students in rural Haryana. **Journal of Oral Health Research**, v. 2, n. 3, p. 92-95, jul. 2011. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Abhishek_Singh137/publication/283486277_A_preliminary_study_of_perceived_stress_among_dental_undergraduate_students_in_rural_Haryana/links/5639f53508ae337ef2980cac.pdf. Acesso em: 06 jun. 2023.

SOUZA, J. A. de; FADEL, C. B.; FERRACIOLI, M. U. Estresse no cotidiano acadêmico: um estudo com pós-graduandos em Odontologia. **Revista da ABENO**, [S. l.], v. 16, n. 1, p. 50-60, 2016. Disponível em: <https://revabeno.emnuvens.com.br/revabeno/article/view/207>. Acesso em: 04 jun. 2023.

SUPERINTENDÊNCIA DE DESENVOLVIMENTO DO NORDESTE. **Delimitação do Semiárido**. SUDENE. Recife, 2017. Disponível em: <https://www.gov.br/sudene/pt-br/centrais-de-conteudo/02semiaridorelatorionv.pdf>. Acesso em: 15 ago. 2021.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS. **Estresse**. UFMG. Minas Gerais, 2021. Disponível em: <https://www.ufmg.br/prae/setor-deacolhimento/atuacao-do-campo-psicopedagogico/saude-mental/estresse/>. Acesso em: 02 abr. 2023.

WORLD HEALTH ORGANIZATION - WHO. **Mental health**: strengthening our response. [S. l.], 2018. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>. Acesso em: 28 abr. 2022.

ZOTESSO, M. C. **Sofrimento psicológico em pós-graduandos**: aspectos emocionais e comportamentais. 2021. 98 f. Tese (Doutorado em Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem) – Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Bauru, 2021. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/handle/11449/204451>. Acesso em: 04 jun. 2021.