

UNIVERSIDADE VILA VELHA - ES
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM SOCIOLOGIA POLÍTICA

**CONFIGURAÇÕES DA “SOCIEDADE DO CANSAÇO” NO
CONTEXTO DA PÓS-GRADUAÇÃO *STRICTO SENSU*: AS
PERCEPÇÕES DOS ESTUDANTES DA UNIVERSIDADE VILA VELHA**

MIRIAN ARAÚJO DA SILVA

VILA VELHA
FEVEREIRO/ 2022

UNIVERSIDADE VILA VELHA - ES
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM SOCIOLOGIA POLÍTICA

**CONFIGURAÇÕES DA “SOCIEDADE DO CANSAÇO” NO
CONTEXTO DA PÓS-GRADUAÇÃO *STRICTO SENSU*: AS
PERCEPÇÕES DOS ESTUDANTES DA UNIVERSIDADE VILA VELHA**

Dissertação apresentada à Universidade Vila Velha, como pré-requisito do Programa de Pós-graduação em Sociologia Política, para a obtenção do grau de Mestra em Sociologia Política.

MIRIAN ARAÚJO DA SILVA

VILA VELHA
FEVEREIRO/ 2022

Catálogo na publicação elaborada pela Biblioteca Central / UVV-ES

S586c

Silva, Mirian Araújo da.

Configurações da “sociedade do cansaço” no contexto da pós-graduação *stricto sensu* : as percepções dos estudantes da Universidade Vila Velha / Mirian Araújo da Silva – 2022.

153 f. : il.

Orientador: Eduardo Georjão Fernandes.

Dissertação (mestrado em Sociologia Política) - Universidade Vila Velha, 2022.

Inclui bibliografias.

1. Sociologia Política. 2. Neoliberalismo. 3. Empresários.

I. Fernandes, Eduardo Georjão. II. Universidade Vila Velha. III. Título.

CDD 306.2

MIRIAN ARAÚJO DA SILVA

**CONFIGURAÇÕES DA “SOCIEDADE DO CANSAÇO” NO
CONTEXTO DA PÓS-GRADUAÇÃO *STRICTO SENSU*: AS
PERCEPÇÕES DOS ESTUDANTES DA UNIVERSIDADE VILA VELHA**

Dissertação apresentada à Universidade Vila Velha, como pré-requisito do Programa de Pós-graduação em Sociologia Política, para a obtenção do grau de Mestra em Sociologia Política.

Aprovada em 24 de fevereiro de 2022.

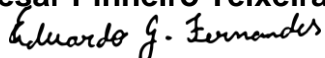
Banca Examinadora:



Dr. Gabriel Moura Peters (UFPE)



Dr. César Pinheiro Teixeira (UVV)



Dr. Eduardo Georjão Fernandes (UVV)

Orientador

“Já é tempo de rompermos com essa casa mercantil. Já é hora de transformar essa casa mercantil novamente em uma moradia, numa casa de festas, onde valha mesmo a pena viver”. (Han, 2017, p.128)

AGRADECIMENTOS

A impossibilidade do conhecimento de todos os fenômenos, de todas as estruturas e as limitações científicas me faz entender que há algo maior. E esta impossibilidade de acessarmos o todo e conhecer apenas em parte me faz agradecer a gentileza de permitir a nós saborearmos um pouco do conhecimento. Minha gratidão àquele que É.

Agradeço em especial a minha mãe Lúcia, Ricardo (irmão) e Tarcísio (meu amor): sem o apoio de vocês este momento não teria ocorrido. Vocês foram as bases para eu conseguir e também escoras das paredes da minha vida quando as circunstâncias não eram as mais favoráveis, obrigada, obrigada e obrigada! Ainda agradeço a toda a minha família minha avó Marlene, meu pai, tios e primos pelo apoio incondicional neste tempo. E aos amigos que estavam na torcida por mim!

Dedico *in memoriam* a minha tia Maria Otília, que partiu na reta final dos meus estudos aqui no mestrado, mas o seu incentivo desde o ensino médio, passando pela graduação e sua satisfação (contava a todos até seus últimos dias de vida sobre sua alegria com minha trajetória) por me ver atingindo um nível ainda não alcançado por nenhum membro de nossa família me faz dedicar esta conquista a você, eterna professora!

Agradeço imensamente ao professor Drº Eduardo Georjão Fernandes. Em todo este tempo foi um orientador impecável, de profundo conhecimento técnico, de sensibilidade científica, de grande respeito para os momentos de dificuldade que passei nestes tempos. Você foi fundamental neste momento, aprendi muito em cada orientação! Ainda estendo os agradecimentos aos demais professores da UVV e banca e a minha turma do mestrado, parceira, troca e muito apoio, estes relacionamentos são fundamentais para conseguirmos finalizar esta etapa.

Nesta hora todos os momentos passam como um filme, desde a aprovação no mestrado e o sentimento de profunda satisfação, às excelentes aulas, o convívio com os colegas de curso, a bolsa que me permitiu ingressar e permanecer no curso, os problemas na vida pessoal, a dificuldade em conciliar os estudos e a vida particular, pandemia da covid-19 entre a perda de amigos e o medo eminente de se infectar e toda a preocupação com os prazos e elaboração da dissertação. Só resta gratidão!

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	16
1.1 OBJETIVOS	23
1.1.1 Objetivo geral	23
1.1.2 Objetivos específicos.....	23
1.2 MÉTODOS E TÉCNICAS	24
2. AS CONFIGURAÇÕES DA “SOCIEDADE DO CANSAÇO”.....	27
2.1 UM NOVO TIPO DE SOCIEDADE	27
2.2 A CONSOLIDAÇÃO DO NEOLIBERALISMO E O SURGIMENTO DO EMPRESÁRIO DE SI: UM NOVO INDIVÍDUO	28
2.3 O ESTABELECIMENTO DA “SOCIEDADE DO CANSAÇO”	37
3. SAÚDE MENTAL NA PÓS-GRADUAÇÃO <i>STRICTO SENSU</i>	41
3.1 BREVE HISTÓRICO DA PÓS-GRADUAÇÃO <i>STRICTO SENSU</i> NO BRASIL 42	
3.2 ESTUDOS SOBRE A SAÚDE MENTAL NA PÓS-GRADUAÇÃO <i>STRICTO SENSU</i> NO PAÍS.....	49
3.3 ESTRATÉGIAS INDIVIDUAIS E PROPOSIÇÕES DE ENFRENTAMENTO AOS ESTRESSORES NA PÓS-GRADUAÇÃO <i>STRICTO SENSU</i>	58
4. O PERFIL DOS ESTUDANTES DE PÓS-GRADUAÇÃO <i>STRICTO SENSU</i> DA UVV: ESTRESSORES, PREOCUPAÇÕES E DIFICULDADES PERCEBIDAS	63
4.1 A UNIVERSIDADE VILA VELHA (UVV)	63
4.2 DOS INSTRUMENTOS UTILIZADOS	64
4.2.1 Do questionário.....	65
5. REFLEXÕES SOBRE A “SOCIEDADE DO CANSAÇO” EM ESTUDANTES DA UVV.....	95
5.1 GRUPO FOCAL.....	95
5.1.1 Gênero e “cansaço”	96
5.1.2 Saúde mental e física: sentimento diário de ansiedade.....	100

5.1.3 Questões de ordem pessoal: individualização do sofrimento	103
5.1.4 Pressões no desempenho acadêmico	105
5.1.5 (Im)possibilidades de conciliar família, estudos, trabalho e situação econômica 110	
5.1.6 Pandemia da covid-19: entre a facilitação e a potencialização das dificuldades percebidas	112
5.2 ENTREVISTAS INDIVIDUAIS	114
5.2.1 Sentimentos a partir do ingresso na pós-graduação: entre a realização e a preocupação	115
5.2.2 Sentimentos de ansiedade	119
5.2.3 Individualização do sofrimento e estratégias de “autocuidado”	122
5.3 TRAÇANDO UM PERFIL DOS ESTUDANTES DE PÓS-GRADUAÇÃO <i>STRICTO SENSU</i> DA UVV FRENTE À SOCIEDADE DO CANSAÇO	126
CONSIDERAÇÕES FINAIS	130
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	140
APÊNDICE A.....	144
APÊNDICE B.....	153

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Renda familiar dos participantes da pesquisa.....	68
Gráfico 2. Ocupação	70
Gráfico 3. Curso dos participantes da pesquisa	70
Gráfico 4. Etapas percorridas na pós-graduação <i>stricto sensu</i> pelos participantes da pesquisa.....	71

LISTA DE TABELAS

Tabela 1. Estudantes por curso da UVV	64
Tabela 2. Escala de Estresse Percebido	73
Tabela 3. Preocupações percebidas.....	80
Tabela 4. Dificuldades percebidas.....	86

LISTA DE QUADROS

Quadro 1. Questão: “Outras dificuldades percebidas durante a pós-graduação <i>stricto sensu</i> que gostaria de relatar”	75
Quadro 2. Questão: “Este questionário te levou a pensar em outros aspectos que você gostaria de relatar para contribuir para o avanço desta pesquisa?”	75
Quadro 3. Questão: “Outras dificuldades percebidas durante a pós-graduação <i>stricto sensu</i> que gostaria de relatar”	77
Quadro 4. Questão: “Este questionário te levou a pensar em outros aspectos que você gostaria de relatar para contribuir para o avanço desta pesquisa?”	77
Quadro 5. Questão: “Este questionário te levou a pensar em outros aspectos que você gostaria de relatar para contribuir para o avanço desta pesquisa?”	81
Quadro 6. Questão: “Outras dificuldades percebidas durante a pós-graduação <i>stricto sensu</i> que gostaria de relatar”	84
Quadro 7. Questão: “Este questionário te levou a pensar em outros aspectos que você gostaria de relatar para contribuir para o avanço desta pesquisa?”.	84
Quadro 8. Questão: “Outras dificuldades percebidas durante a pós-graduação <i>stricto sensu</i> que gostaria de relatar”	85
Quadro 9. Questão: “Outras dificuldades percebidas durante a pós-graduação <i>stricto sensu</i> que gostaria de relatar”	88
Quadro 10. Questão: “Outras dificuldades percebidas durante a pós-graduação <i>stricto sensu</i> que gostaria de relatar”	90
Quadro 11. Questão: “Este questionário te levou a pensar em outros aspectos que você gostaria de relatar para contribuir para o avanço desta pesquisa?”	90
Quadro 12. Questão: “Outras dificuldades percebidas durante a pós-graduação <i>stricto sensu</i> que gostaria de relatar”	91
Quadro 13. Questão: “Este questionário te levou a pensar em outros aspectos que você gostaria de relatar para contribuir para o avanço desta pesquisa?”	92
Quadro 14. Respostas retiradas do quebra-gelo.....	97

Quadro 15. Motivação de ingressar na pós-graduação	97
Quadro 16. Sentimentos antes de ingressar na pós-graduação	98
Quadro 17. Percepção sobre a produção acadêmica.....	98
Quadro 18. Percepção de estressores ao longo do dia.....	98
Quadro 19. Percepção dos estressores: entre o individual e o social.	99
Quadro 20. Estratégias individuais para minimizar os estressores.....	99
Quadro 21. Sentimentos percebidos após o ingresso na pós-graduação	101
Quadro 22. Sentimentos antes de ingressar na pós-graduação.....	101
Quadro 23. Percepção sobre a produção acadêmica.....	102
Quadro 24. Percepção sobre a produção acadêmica.....	102
Quadro 25. Questão que permitia o estudante extrapolar ao questionário.....	102
Quadro 26. Percepção dos estressores: entre o individual e o social.	104
Quadro 27. Percepção sobre a produção acadêmica.....	106
Quadro 28. Respostas retiradas do quebra-gelo.....	106
Quadro 29. Percepção dos estudantes sobre estratégias a serem adotadas pela instituição	106
Quadro 30. Questão que permitia o estudante extrapolar ao questionário.....	107
Quadro 31. Respostas retiradas do quebra-gelo.....	108
Quadro 32. Sentimentos percebidos após o ingresso na pós-graduação	109
Quadro 33. Sentimentos antes de ingressar na pós-graduação.....	109
Quadro 34. Percepção sobre a produção acadêmica.....	109
Quadro 35. Respostas retiradas do quebra-gelo.....	110
Quadro 36. Sentimentos percebidos após o ingresso na pós-graduação	111
Quadro 37. Respostas retiradas do quebra-gelo.....	111
Quadro 38. Respostas retiradas do quebra-gelo.....	112
Quadro 39. Sentimentos percebidos após o ingresso na pós-graduação	113

LISTA DE ABREVIATURAS

CAPES - Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior.

CBPE - Centro Brasileiro de Pesquisa Educacional.

CNPq - Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico.

Covid-19 - SARS-CoV-2 – Coronavirus 2.

CRPE – Centros Regionais de Pesquisa.

CVV - Centro de Valorização da vida.

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística.

IFES - Instituto Federal do Espírito Santo.

INEP – Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira.

PPGSP - Programa de Pós-Graduação em Sociologia Política.

PROACE - Pró-Reitoria de Assuntos Comunitários e Estudantis.

PSS - *Perceived Stress Scale* (Escala de Estresse Percebido).

SENAD - Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas.

SPAS - substâncias psicoativas.

THE - *Times Higher Education*.

UFES - Universidade Federal do Espírito Santo.

UVV - Universidade de Vila Velha.

RESUMO

SILVA, Mirian Araújo, M.Sc, Universidade Vila Velha –ES, fevereiro de 2022. **Configurações da “Sociedade do Cansaço” no contexto da pós-graduação *stricto sensu*: as percepções dos estudantes da Universidade Vila Velha.** Orientador: Dr. Eduardo Georjão Fernandes (UVV).

Este trabalho tem como foco observar como os desdobramentos da modernidade provoca transformações na sociedade, bem como estas se inserem sobre os indivíduos, provocando sentimentos compartilhados de ansiedade, depressão e outros sintomas de adoecimento mental. Para o filósofo Han (2017), o sofrimento psíquico na contemporaneidade compõe o que ele define por “sociedade do cansaço”. Desta forma, este estudo tem por objetivo analisar como a lógica da “sociedade do cansaço” é incorporada pelos estudantes de pós-graduação *stricto sensu* da Universidade Vila Velha (UVV), observando as percepções dos discentes da instituição sobre os estressores e as estratégias de enfrentamento a situações de sofrimento psíquico. Para esta análise foi proposto um percurso metodológico passando por uma revisão da literatura sobre o estabelecimento da “sociedade do cansaço” e a saúde mental na pós-graduação, bem como foram realizadas três etapas de coleta de dados. Para o levantamento de dados foi aplicado um questionário entre os estudantes de pós-graduação da UVV, posteriormente, ocorreu um grupo focal e, por fim, foram conduzidas entrevistas individuais com discentes da UVV. Dentre os resultados, foi observado que os estudantes de pós-graduação têm como percepção que estão com atenção constante nos afazeres, além de sentimentos de nervosismo e estresse. Dentre as preocupações percebidas, destacam-se a cobrança interna pelo desempenho, a dificuldade de atender os prazos e conciliar a vida privada com as demais esferas da vida, além de que marcadores sociais, como o de gênero, se somam aos demais apontamentos, agravando os sentimentos de ansiedade. As maiores dificuldades apontadas pelos estudantes foram a compatibilização dos estudos com a vida pessoal e familiar, a pressão para publicações, o tempo para estudos e para a confecção da tese e os aspectos financeiros. As percepções dos estudantes da UVV dialogam com estudos realizados em discentes de outras instituições, bem como demais categorias da sociedade. Para Han (2017), a sociedade atual é marcada por doenças neuronais que advém de um excesso de positividade, onde projeto, iniciativa e motivação se estabelecem como lema dos indivíduos na “sociedade do desempenho” e a tentativa constante de atender esta lógica social provoca nos indivíduos sentimentos que, somados, formam a “sociedade do cansaço”.

Palavras chaves: Neoliberalismo. Empresário de si. Sociedade do Cansaço. Sociedade do Desempenho. Estudante de pós-graduação *stricto sensu*. Estressores acadêmicos. Produtivismo acadêmico.

ABSTRACT

SILVA, Mirian Araújo, M.Sc, University of Vila Velha –ES, february 2022. **Configurations of “the Burnout Society” in graduate course context: perceptions from the viewpoint of the graduate students of University of Vila Velha (UVV).** Thesis Advisor: Dr. Eduardo Georjão Fernandes (UVV).

This work focuses on observing how the modern world shapes Society. It also investigates it affects individuals, provoking shared feelings of anxiety, depression, and other mental illnesses. According to Han (2017), psychological suffering in the modern world is a part of what he calls “Burnout Society”. Thus, this article analyses how the logic of Burnout Society is incorporated by graduate students of University of Vila Velha (UVV), the institution's students perception about stressors and coping strategies in situations of psychological distress will be observed. For this analysis, a methodological approach was proposed to review the literature on the establishment of the “Burnout Society” and mental health in graduate studies. Three stages of data collection were carried out. For data collection, a questionnaire was applied among the UVV graduate students, later, a focus group took place and, finally, individual interviews were conducted with UVV students. Among the results, it was observed that graduate students have the perception that they are constantly paying attention to their tasks, in addition to feelings of nervousness and stress. Among the perceived concerns, we highlight the internal demand for performance, the difficulty of meeting deadlines and reconciling private life with other spheres of life, in addition to the fact that social markers, such as gender, are added to the other notes, aggravating the feelings of anxiety. The greatest difficulties pointed out by the students were the compatibility of studies with their personal and family life, the pressure to publish, little time for studies and for the preparation of the thesis and the financial aspects. The perceptions of UVV students dialogue with studies carried out with students from other institutions, as well as other categories of society. For Han (2017), today's society is marked by neuronal diseases that come from an excess of positivity, where project, initiative and motivation are established as the motto of individuals in the "Performance Society" and the constant attempt to meet this social logic provokes in feelings that, together, form the “Burnout Society”.

Keywords: Neoliberalism. Self-Entrepreneur. Burnout Society. Performance Society. Stricto sensu graduate student. Academic stressors. Academic Productivity.

1. INTRODUÇÃO

A história da humanidade é cercada por transformações. Mais recentemente, com o advento da modernidade, passam a existir configurações específicas na vida social: o pensamento racional em oposição ao pensamento mítico ou religioso, novas relações de trabalho, intensificação das transformações tecnológicas, deslocamento do campo para a cidade, um novo formato de produção, novas formas de sociabilidade, uma outra concepção de tempo, emergência de classes econômicas e divisões sociais próprias deste tempo, entre outros fenômenos (GIDDENS, 1991; 2008).

Os desdobramentos da modernidade, que são sentidos e analisados por alguns autores, recebem diversas nomenclaturas, como o conceito de “Pós-modernidade” em Lyotard (2009), “Modernidade tardia” em Anthony Giddens (1991), “Modernidade líquida” de Zygmunt Bauman (2003) ou até mesmo “contemporaneidade” para categorias históricas¹. Todas essas categorias trazem um indício: transformações nas interações, interrelações e ações sociais estão ocorrendo e se intensificando.

Cada época possui suas efemeridades fundamentais. Desse modo, temos uma época bacteriológica, que chegou ao seu fim com a descoberta dos antibióticos. Apesar do medo intenso que temos hoje de uma pandemia gripal, não vivemos numa época viral. Graças a técnica imunológica, já deixamos para trás essa época. Visto a partir da perspectiva patológica, o começo do século XXI não é definido como bacteriológico nem viral, mas neuronal. (HAN, 2017. p.7)²

A história revela a existência de algumas “patologias da época”, como a histeria no fim do século XIX e início do século XX, transtorno abordado nos textos iniciais de Freud (1969). Sendo assim, a compreensão de uma “pandemia neuronal” configuraria como uma abordagem relevante para análise destes tempos. Ao desenvolver a concepção teórica de que as pessoas estariam vivenciando uma “pandemia neuronal”, Han (2017) caracteriza que tal fenômeno é formado por:

¹ Esta classificação ainda se encontra em divergência entre os intelectuais.

² Han (2017), nesta passagem, desatualiza-se apenas pelo fato de abordar que a pandemia gripal, (apesar da eminência), possivelmente não ocorreria; porém, a pandemia gripal, por meio do vírus SARS-CoV-2, popularmente conhecido como covid-19. No entanto, isto não reduz a contribuição teórica do autor para análise dos sentimentos compartilhados nestes tempos.

[...] Doenças neuronais como depressão, transtorno de déficit de atenção com síndrome de hiperatividade (TDAH), transtorno de personalidade limítrofe (TPL) ou Síndrome de *Burnout* (SB) determinam a paisagem patológica do começo do século XXI. Não são infecções, mas enfartos, provocados não pela negatividade de algo imunologicamente diverso, mas pelo excesso de positividade. [...]. (HAN, 2017. p.7)

É importante salientar que, em outras eras, havia casos de depressão, ansiedade e demais transtornos e até mesmo a existência da ansiedade “natural”, aquela que impulsiona os indivíduos em momentos de perigo. Porém, o que se faz necessário neste estudo é diferenciar a escala e a proporção do sofrimento psíquico vivenciado nos dias de hoje no tecido social. Para Han (2017), a “pandemia neuronal” se estabelece como um fenômeno derivado dos estilos de vida que se desenvolvem desde a modernidade até a consolidação do neoliberalismo, levando o indivíduo a uma sensação de “alarme” constante, situação que sobrecarrega o emocional e o corpo físico.

Esta associação entre o sistema socioeconômico e a gestão do sofrimento psíquico é expressa por Dunker:

A escolha em abordar o neoliberalismo não apenas como modelo socioeconômico, mas também como gestor do sofrimento psíquico se impôs a nós como resultado da natureza disciplinar de seu discurso, no qual categorias morais e psicológicas são constantemente utilizadas como pressupostos silenciosos da ação econômica. (DUNKER, et al. 2020, p.5)

Para que este espírito de produtividade seja normatizado, as tecnologias de controle sobre os corpos ocorrem com base em um processo histórico e se estabelecem com a incorporação da lógica do “empresário de si”, como descreve Foucault (2021). Para que este nível de produtividade ocorra, é desenvolvida e inculcada em diferentes etapas da vida, desde a infância, passando pela escolarização, a inserção no trabalho, demais etapas acadêmicas, ou seja, em todas as etapas do processo de socialização, passando assim a ser parte do indivíduo.

Por outro lado, os indivíduos que resistem ou “não se encaixam” nos moldes de produtividade esperados nos desdobramentos da modernidade podem ser rotulados, diagnosticados como “incapazes” ou “inadequados”, promovendo a separação entre o que é “normal” e “patológico”.

Desde Bacon, não se insiste na ideia de que só se pode dominar a natureza obedecendo-lhe? Dominar a doença é conhecer suas relações com o estado normal que o homem vivo deseja restaurar, já que ama a vida. Daí a necessidade teórica, mas com prazo técnico diferido, de fundar uma patologia científica ligando-a à fisiologia. Thomas Sydenham (1624- 1689) achava que para ajudar o doente era preciso delimitar e determinar seu mal. [...]. Essa evolução resultou na formação de uma teoria das relações entre o normal e o patológico, segundo a qual os fenômenos patológicos nos organismos vivos nada mais são do que variações quantitativas, para mais ou para menos, dos fenômenos fisiológicos correspondentes. Semanticamente, o patológico é designado a partir do normal, não tanto como *a* ou *dis*, mas como *hiper* ou *hipo*. [...] A convicção de poder restaurar cientificamente o normal é tal que acaba por anular o patológico. A doença deixa de ser objeto de angústia para o homem são, e torna-se objeto de estudo para o teórico da saúde. É no Patológico, com letra maiúscula, que se decifra o ensinamento da saúde, de certo modo assim como Platão procurava nas instituições do Estado o equivalente, ampliado e mais facilmente legível, das virtudes e vícios da alma individual. (CANGUILHEM, 2009. p.12)

Os “rótulos” (BECKER, 2008) relegam aos ativos em excesso ou aos que não se enquadram nos comportamentos determinados uma culpabilização individual, afirmando que o “problema” está na má gestão do “Eu” frente às emoções. Aponta o problema para o indivíduo e suas famílias e inicia a busca por laudos para dar uma resposta aos “desajustados”, afirmando serem estes “maus” gestores de suas emoções, deixando de levar em conta as causas sociais que, pouco a pouco, na trajetória do indivíduo, tensionam suas emoções, ou criam moldes para que todos se adequem a eles. Há um imbróglio entre pesquisadores da psiquiatria e da psicologia, os quais questionam se vivemos de fato uma “pandemia de transtornos mentais” ou se há um excesso de diagnóstico – ou mesmo se os conhecimentos médicos/científicos têm avançado a ponto de ser possível identificar novos diagnósticos e, conseqüentemente, métodos para acompanhar estas detecções.

Para o filósofo contemporâneo Han (2017), o excesso de “positividade” professado pela lógica neoliberal tem levado o indivíduo a travar uma luta contra si mesmo. Ao incorporar esta visão de produtividade em tempo integral, o sujeito não depende mais de cobranças externas, buscando adaptar-se individualmente a um contexto de intensa competitividade, a ponto de a esfera do trabalho ocupar todas as demais áreas da vida. Esse cenário gera uma produção constante de sujeitos desgastados física e mentalmente como resultado das demandas neoliberais. Com

isso, o autor traz a concepção de que o “cansaço” é um imperativo social transversal, não sendo isolado a determinadas categorias profissionais, gêneros entre outros.

Uma das principais contribuições de Han (2017) neste sentido é a reflexão sobre os efeitos das dinâmicas sociais sobre a saúde mental do sujeito. A respeito desse aspecto, consideramos ser relevante a construção de pesquisas que buscam articular a teoria de Han (2017) a contextos específicos, demonstrando as potencialidades e os limites do conceito de “sociedade do cansaço”. Temos como hipótese que um dos contextos atingidos por essa lógica é o da pós-graduação *stricto sensu*. Contemporaneamente, tem se tornado comum a publicação de notícias e pesquisas que indicam dados alarmantes sobre diagnósticos de depressão e ansiedade na pós-graduação.³

A proposta do trabalho em questão surgiu quando passava algumas noites acordada pensando nas “demandas” a cumprir de trabalho e ao mesmo tempo buscando atender aos padrões esperados ao gênero feminino, a necessidade em dar continuidade nos estudos e outras pressões sociais e papéis sociais esperados nestes tempos. Na mesa de trabalho, na hora do café, vários colegas relatavam os mesmos “sintomas”, com variação para mais ou para menos do que eu sentia. Comecei a observar o mesmo fenômeno entre os estudantes de ensino médio das escolas em que atuei. Recebia, via equipe pedagógica, laudos dos alunos apontando transtorno de ansiedade, depressão, síndrome do pânico etc., diferentemente dos laudos que recebia há 10 anos no início da minha profissão, que eram atestados sobre problemas físicos, como estudantes com braço quebrado devido à prática de esportes, caxumba advinda de troca de garrafinha em sala e até relacionamentos afetivos entre estudantes, entre outros. Posteriormente, com o ingresso na pós-graduação *stricto sensu*, vi este fenômeno ganhar, aparentemente, novos contornos entre os estudantes.

Na sequência, tive contato com alguns estudos produzidos a respeito da síndrome de *Burnout* e li que ela acometia, em sua maioria, professores e profissionais

³ A pesquisa de Evans e al (2018), por exemplo, aponta, no contexto contemporâneo dos Estados Unidos, que estudantes de pós-graduação têm propensão significativamente maior do que a população em geral para apresentar sintomas de depressão e ansiedade. Dados similares a esses têm sido recorrentemente noticiados em diversos contextos. A respeito, ver: <<https://www.comciencia.br/indices-de-depressao-e-ansiedade-sao-maiores-em-alunos-de-pos-graduacao/>>. Último acesso em: 08/07/2021.

da saúde. Por certo tempo, pensei em mudar de profissão, pensando ser estes sentimentos percebidos como de ordem natural desta profissão. Posteriormente, deparei-me com a produção teórica de Byung-Chul Han em um jornal e procurei adquirir a sua obra “Sociedade do cansaço” (2017). Ao ler, parecia ter encontrado algumas respostas para as situações observadas e vivenciadas. Obtive também, contudo, acesso a críticas sobre a teoria de Han, abordando ser esta uma visão eurocêntrica e de problemas urbanos e não podendo ser entendida como modelo de análise em escala global. Diante disso, é inegável que as concepções de Han se voltem para uma lógica ocidental de vida, e que sua categoria contribui para o entendimento da realidade da vida social urbana; porém, isso não diminui a validade de suas proposições, apenas localizando-as e datando-as contextualmente, sobretudo se for pensado que, em decorrência da globalização, essas questões permeiam de uma forma ou de outra todos os indivíduos.

Em todo este cenário, a “imaginação sociológica”⁴ passa a interligar estes pontos.

[...] tudo aquilo de que os homens comuns têm consciência direta e tudo o que tentam fazer está limitado pelas órbitas privadas em que vivem. Sua visão, sua capacidade, estão limitadas pelo cenário próximo: o emprego, a família, os vizinhos; em outros ambientes, movimentam-se como estranhos, e permanecem espectadores. Enquanto mais consciência tem, mesmo vagamente, das ambições e ameaças que transcendem seus cenários imediatos, mais encurralados parecem sentir-se. (MILLS, 1975, p.9)
Não é apenas de informação que precisam – nesta Idade do Fato, a informação lhes domina com frequência a atenção e esmaga a capacidade de assimila-la. Não é apenas da habilidade da razão que precisam – embora sua luta para conquista-la com frequência lhes esgote a limitada energia moral.
O que precisam, e o que sentem precisar, é uma qualidade de espírito que lhes ajude a usar a informação e a desenvolver a razão, a fim de perceber, com lucidez, o que está ocorrendo no mundo e o que pode estar acontecendo dentro deles mesmos. [...]. (MILLS, 1975, p.11)

Assim como aponta Mills (1975), o olhar sociológico desponta, associando os episódios cotidianos que vão saltando aos olhos, observando ser estes não apenas uma sucessão aleatória de acontecimentos, mas a formação de fenômenos sociais.

Desta forma, o estudo em questão se pauta em contribuir como mais uma vertente nos diagnósticos do tempo presente, principalmente no que tange aos

⁴ Categoria elaborada por Charles Wright Mills (1975).

transtornos mentais, os sofrimentos psíquicos, tendo em vista que as vias utilizadas para o enfrentamento destes sentimentos têm sido iniciativas, em sua maioria, de ordem individual com psicoterapias, medicações, entre outras, aparecendo na produção teórica de Han (2017) como “sociedade do *dopping*”. E os sentimentos de ansiedade, depressão são vistos como lugar comum – seja entre trabalhadores, estudantes e na sociedade como um todo.

O trabalho em questão não descarta a relevância dos atendimentos psicológicos, psiquiátricos, medicação, etc., mas a proposta deste estudo é observar como o olhar sociológico, somado aos métodos individualizados, pode contribuir na compreensão dos elementos criadores desta sintomática que tem origem nas questões sociais e, assim, podendo propor caminhos para esta problemática. As doenças incidem sobre os corpos físicos e mentes; porém, lógicas sociais, novas formas de ser, transformações nas relações de trabalho, configurações recentes de estar nas cidades, novas percepções com o tempo, entre outros fenômenos, atingem os corpos de formas diferentes, criando novas situações que demandam análises como esta.

Neste contexto, a categoria “pandemia neuronal”, apontada por Han (2017), contribui nesta direção, deixando este conjunto de sintomas de âmbito individual (apesar de ser percebida agindo sobre o indivíduo), passando a ser entendida como de ordem social. A literatura sociológica aponta que esse fenômeno, a exigência de um novo ser, de um novo indivíduo, desenrola-se desde o início da modernidade e se consolida com as novas exigências do neoliberalismo: o “sujeito do desempenho” passa a ser uma categoria fundante para análise do objeto em questão.

Do ponto de vista acadêmico, a presente pesquisa busca contribuir aos estudos sobre saúde mental na pós-graduação. Além de haver pouca produção sobre esse objeto empírico, a revisão bibliográfica indicou que parcela relevante desses estudos provêm das áreas da saúde, o que em alguma medida explica a abordagem predominantemente individualizante dessas pesquisas. Considera-se que pesquisas sociológicas podem fornecer outros ângulos de análise a esse fenômeno, tornando a compreensão deste objeto ainda mais ampla.

Nesse contexto, a literatura nacional, de forma ainda incipiente, tem buscado produzir estudos sobre a articulação entre saúde mental e pós-graduação. Essas

pesquisas, de modo geral, buscam identificar os fatores “estressores”⁵ associados à vivência da pós-graduação (AUDIBERT, 2019; CESAR et al., 2018; FARO, 2013). Identifica-se, porém, uma escassez de estudos que adotem uma perspectiva sociológica para investigar como as lógicas e os discursos sociais são incorporados pelos – e geram efeitos sobre os – estudantes de pós-graduação.

Com isto, esta pesquisa visa ser relevante na tentativa de observar os desdobramentos da modernidade e os seus impactos na vivência social no que tange às patologias mentais, passando esta elevação nos casos a ser vista como consequência da vida contemporânea. Para esta análise, será observado como os estudantes pós-graduandos *stricto sensu* da Universidade de Vila Velha – ES (UVV), durante o ano de 2021, expressam suas visões sobre o fenômeno e se suas percepções encontram eco frente às contribuições teóricas dos diagnósticos de Han (2017) de uma “pandemia neuronal”.

Para conhecer as lógicas que forjam a visão destes estudantes de pós-graduação e quais são as suas percepções sobre os elementos que “sociedade do cansaço”, foi necessário um percurso histórico apontando a consolidação do neoliberalismo, desde o controle sobre os corpos - “biopolítica” - até o controle da *psiqué* - “psicopolítica” - e os elementos que fazem emergir o “empreendedor de si”. E, como “prêmio” no processo de construção deste “eu” para a era neoliberal, surge um ser cansado, esgotado e exausto que se une aos demais indivíduos pertencentes à “pandemia neuronal” que forma a “sociedade do cansaço”.

Posteriormente, foi realizado levantamento de dados a pesquisas prévias sobre a temática, partindo de estudos sobre a saúde mental na pós-graduação, passando a história da pós-graduação no Brasil, análise sobre pesquisas que visam conhecer quais são os principais estressores acadêmicos apontados e as estratégias adotadas pelos estudantes para o enfrentamento destas questões que circundam a vida do estudante de pós. Para compreender a percepção dos estudantes da UVV sobre os estressores acadêmicos, foi adotado um percurso metodológico formado por método

⁵ O estresse configura uma interação entre o indivíduo e o ambiente, interação essa considerada excedente aos seus recursos e uma ameaça ao seu bem-estar. Causas de estresse relacionadas à formação dos pesquisadores são denominadas estressores acadêmicos, e a exposição deles a esses estressores relacionam-se a diversos resultados negativos, tais como: prejuízos do desempenho dos acadêmicos e aumento do risco de adoecimento mental. (CESAR e colegas. 2018).

quantitativo (questionário) e método qualitativo (grupo focal e entrevista individual), visando compreender este universo em que se circunscrevem os estudantes de pós-graduação *stricto sensu*.

Com isto, este estudo busca investigar como a lógica da “sociedade do cansaço” é incorporada por estudantes pós-graduandos *stricto sensu*, observando os estressores, as percepções e as estratégias de enfrentamento adotadas pelos discentes da UVV. A pesquisa não busca esgotar todos os debates sobre o cenário, mas se lança a ser mais um estudo que contribua no esforço de pensar e repensar o cenário presente dos diagnósticos das patologias mentais que atingem tantas categorias de indivíduos e têm causas nas lógicas sociais. Por certo que nem todos os indivíduos são atingidos de igual forma, por suas diferenças em seus marcadores econômicos, de gênero, racial e entre outros, mas o foco do trabalho é observar como se percebem os estudantes dentro deste cenário, propondo diálogos com a literatura científica.

1.1 OBJETIVOS

1.1.1 Objetivo geral

Este estudo visa investigar como a lógica da “sociedade do cansaço” é incorporada por estudantes pós-graduandos *stricto sensu*, considerando-se os estressores, as percepções e as estratégias de enfrentamento adotadas por discentes da Universidade Vila Velha.

1.1.2 Objetivos específicos

- a) Revisar a literatura sobre o conceito de “sociedade do cansaço” e seus desdobramentos, em articulação com as pesquisas sobre saúde mental de estudantes de pós-graduação *stricto sensu*;

- b) Mapear, por meio de pesquisa de campo com estudantes de pós-graduação *stricto sensu* da UVV, os estressores, as preocupações e as dificuldades percebidas por esse conjunto de discentes;
- c) Identificar, na população de estudantes pesquisada, como os discentes interpretam os estressores e elaboram estratégias de enfrentamento para lidar com questões de saúde mental.

1.2 MÉTODOS E TÉCNICAS

Para este estudo, iniciou-se o levantamento de dados por meio de pesquisas na literatura existente, tanto proposições teóricas como a pesquisas sobre a temática. Posteriormente foi realizada uma combinação na coleta de dados de elementos quantitativos (questionário semiestruturado) e qualitativos (grupo focal e entrevista individual estruturadas) entre os estudantes de pós-graduação *stricto sensu* da UVV, buscando-se perceber os elementos que compõem este grupo.

A pesquisa partiu de um levantamento bibliográfico, abordando os desdobramentos do neoliberalismo e um novo tipo de indivíduo, com o surgimento do “o empreendedor de si” e o estabelecimento da “sociedade do cansaço”. Em seguida, foram mapeadas pesquisas para conhecer a pós-graduação no Brasil e as transformações em sua natureza, também os dados sobre os estressores que acometem estudantes de pós-graduação *stricto sensu* pelo país e as estratégias para lidar com o sofrimento acadêmico. Esta primeira etapa teve como pretensão obter um conhecimento mais amplo do objeto de estudo e estabelecer paralelo com os procedimentos de coleta de dados que buscam compreender os estudantes da UVV.

Os procedimentos posteriores de coleta de dados foram pensados com base nas proposições teóricas de Gonsalves (2009) e envolveram a triangulação de dados, por meio da formulação e aplicação de técnicas quantitativas (*survey*) e qualitativas (grupos focais e entrevistas individuais) com a população pesquisada (QUIVY; CAMPENHOUDT, 2008). Os métodos de pesquisa foram revisitados: inicialmente, as aplicações ocorreriam de forma presencial – mas, devido à pandemia do Covid-19, foram aplicados *online* de forma assíncrona (para os *surveys*) e síncrona (para os

grupos focais e as entrevistas). Neste contexto de distanciamento social, nasce uma contribuição e reflexão interessante por parte do antropólogo Daniel Miller (2020) a respeito de uma nova forma de se fazer pesquisa e os benefícios que as pesquisas de campo *online* podem oferecer:

Quando usamos a palavra 'método' em Antropologia, geralmente a descrevemos como observação participante e alguns podem compreendê-la como aquilo que fazemos quando estamos em campo. Então, diriam, 'se você só pode fazer isso on-line agora, talvez precise apenas efetuar muitas entrevistas, em vez de participar'. Quero sugerir exatamente o oposto: exatamente porque você estará trabalhando principalmente on-line, é necessário se concentrar ainda mais na observação participante, em vez de coisas como entrevistas. Por quê? Porque, como você deve perceber, há muitas oportunidades para a observação que agora não serão possíveis (MILLER, 2020).

Antes de se iniciar a coleta de dados propriamente dita, foi realizada uma testagem do questionário com 5 estudantes do Programa de Pós-Graduação em Sociologia Política (PPGSP) da UVV. A intenção com esta testagem foi observar estudantes em várias etapas do percurso na pós-graduação, a clareza do questionário, a eficácia do instrumento virtual na plataforma *Google Forms* e os primeiros apontamentos frente às hipóteses levantadas na pesquisa. Os dados foram coletados na segunda metade do primeiro semestre 2021 e as primeiras informações obtidas contribuíram para reestruturar o questionário final, permitindo um enriquecimento na apresentação e na orientação durante a banca de qualificação.

No segundo semestre de 2021, foi repassado (via e-mail, aos 202 estudantes⁶ matriculados no ano de 2021 nos cursos de pós-graduação *stricto sensu* da UVV) um *link* para o questionário a ser respondido no *Google Forms*, bem como o termo de consentimento livre e esclarecido. Obteve-se um total de 52 respostas. O questionário era composto de 61 questões fechadas e 4 questões abertas. As duas perguntas finais do *survey* possuíam um campo que permitia marcar, de acordo com o interesse do aluno, a opção de participar das etapas posteriores da pesquisa, tanto grupo focal quanto das entrevistas individuais.

⁶ Número que corresponde a todos os estudantes matriculados no ano de 2021 na Universidade Vila Velha.

Na etapa qualitativa, o grupo focal e as entrevistas individuais ocorreram na segunda metade do ano de 2021 e foram realizados por meio do aplicativo *Microsoft Teams*. Em cada um dos métodos o momento foi conduzido com base em 10 perguntas “estruturadas” projetadas em *slide* pela pesquisadora. No grupo focal, buscou-se a observação e a análise das novas reflexões, a identificação e o distanciamento de ideias entre os pares, elementos que são bem explorados quando aplicados instrumentos que envolvem grupos. As entrevistas individuais permitiam aos entrevistados falar livremente, trazendo sua percepção individual de como esses discentes interpretam os estressores e as estratégias de enfrentamento.

Por fim, todos dados coletados foram analisados por meio do cruzamento de informações dos questionários, grupo focal e entrevistas, dialogando com o referencial teórico e pesquisas prévias realizadas sobre estudantes de pós-graduação. A análise foi realizada visando conhecer quem é o estudante de pós-graduação *stricto sensu* da UVV por intermédio de suas percepções e como este se encontra frente às transformações sociais, sobretudo no que tange à categoria “sociedade do cansaço”.

2. AS CONFIGURAÇÕES DA “SOCIEDADE DO CANSAÇO”

Neste capítulo, será construído, por meio de um levantamento bibliográfico, um resgate histórico a elementos que estabelecem o surgimento de um novo tipo de sociedade, de indivíduo e de racionalidade e os contornos para compreensão da “sociedade do cansaço”. Na sequência, serão apresentadas a história e as transformações da pós-graduação no país, bem como pesquisas sobre os “estressores acadêmicos” (CESAR *et al.*, 2018) e as estratégias de enfrentamento adotadas pelos estudantes.

2.1 UM NOVO TIPO DE SOCIEDADE

Para Bezerra (2007), a modernidade é uma categoria histórica que é definida pela passagem do medievo e pela superação, pelo menos em parte, das tradições, surgindo assim um novo tipo tanto de sociedade como de seres humanos. A crença desta “nova era” é de que seria um período marcado pela racionalidade e cientificidade. Na modernidade, a Sociologia surge e se consolida como ciência, e as contribuições de Marx, Durkheim, Weber e Simmel são fundamentos para esta área do saber, adotando-se a concepção racional e o método científico para abordar a interpretação de um novo tempo sobre as interações humanas (GIDDENS, 1991; 2008).

Porém, as promessas da Modernidade de construção de uma era amparada na razão e na ciência como grandes norteadoras para todas as questões, por si só, não responderam a todas as proposições suscitadas, com a emergência de novas formas e mecanismos de controle social. Essa realidade produziu abalos na crença do progresso por meio da razão e ciência. Para o filósofo Jean-François Lyotard (2009), todas as grandes narrativas dos tempos presentes ou representações entram em crise e, assim, estaríamos vivenciando uma nova etapa – o que ele denomina como “Pós-Modernidade”.

Já para Bauman (2003), estes tempos se caracterizam por incertezas, de modo que tudo se estabeleceria como temporário e facilmente mutável, desmanchando-se

todas as certezas e a previsibilidade que seriam garantidas na “modernidade sólida”. Com isto, ele categoriza estes tempos como sendo a “Modernidade Líquida”, liquidez esta que se encontraria presente em todas as relações sociais.

Giddens (1997) aborda que estamos vivendo as consequências da própria modernidade, ou seja, ela se encontraria neste momento potencializada, radicalizada. A “reflexividade” seria um dos elementos que emerge como característica do tempo presente: o indivíduo passou a dispor de inúmeras possibilidades de escolhas, podendo determinar livremente os modos de agir e os estilo de vida, com a emergência de indivíduos mais autônomos, no sentido de refletirem, julgarem, escolherem e agirem diante de diferentes caminhos a serem seguidos.

Bezerra (2007) destaca que estas e outras categorias surgem no campo das Humanidades para classificar o tempo presente. A intenção não é a adoção de uma dessas categorias em particular. De maneira abrangente, o que esses estudos tendem a sinalizar são indícios de que há um novo aspecto social vivenciado no desenrolar da modernidade, uma nova estrutura social em que são observados vários fenômenos, como a globalização, o avanço das tecnologias da informação, a crise das instituições políticas, a cultura do consumo, a conformação de uma sociedade multicultural, a relativização de valores institucionais – elementos que indicam para a emergência de uma nova era em oposição à Modernidade (ou, ao menos, como potencialização da mesma).

2.2A CONSOLIDAÇÃO DO NEOLIBERALISMO E O SURGIMENTO DO EMPRESÁRIO DE SI: UM NOVO INDIVÍDUO

A fim de compreender o impacto destas transformações sobre os indivíduos, Foucault (2021), em sua obra “Nascimento da Biopolítica”, aborda o nascimento da arte liberal de governar, que constrói uma nova mentalidade pautada na racionalidade econômica. Para isto, realiza um percurso passando pelas características do mercantilismo europeu, posteriormente pelos contornos específicos que caracterizam o liberalismo e, por fim, chegando à arte neoliberal de governar nascida nos Estados Unidos.

Para o autor, o liberalismo seria uma arte europeia de governar distinta do pensamento mercantilista. O liberalismo é um estilo de governar que contém um Estado mínimo e disposto em bloco a fazer crescer a Europa e mundializar a economia, tornando o “mundo como mercado ilimitado” (FOUCAULT, 2021, p. 85). O liberalismo envolve “a abertura de um mercado mundial que vai permitir que o jogo econômico não seja finito e, por conseguinte, os efeitos conflituosos de um mercado finito sejam evitados. [...]” (FOUCAULT, 2021. p. 85 e 86).

Foucault (2021, p. 86) entende ser esta uma nova forma de “racionalidade planetária”, que cria uma “nova jurisdição do mundo”: a promessa é de liberdade econômica, que geraria a “planetarização econômica” e a promessa de “paz perpétua”. Essa lógica se articula a uma gestão da liberdade: “[...] A nova razão governamental precisa então de liberdade, a nova arte governamental consome liberdade. Por consumir liberdade, é obrigada a produzi-la. Se é obrigada a produzi-la, é obrigada a organizá-la. [...]” (FOUCAULT, 2021. p. 93 e 94).

O liberalismo depende de uma cultura do medo, uma prática que envolve riscos e perigos. São fomentadas a todo momento a emergência de perigos cotidianos e, por outro lado, a cultura do controle, de pressão, de coerção que vai se contrapor às liberdades - o célebre “panóptico” de Bentham se configura como uma própria fórmula de governo liberal. Os limites da liberdade, assim, vão até onde as práticas se encontram favoráveis para a concretude desta lógica econômica.

Deve dar lugar a estes mecanismos, e a única forma de intervenção que deve ter sobre eles, pelo menos em primeira instância, é a vigilância. O governo só deve intervir quando, inicialmente limitado pela sua função de vigilância, perceber que alguma coisa não se passa como o exige a mecânica geral dos comportamentos, das trocas e da vida econômica. O panoptismo não é uma mecânica regional e limitada a instituição. Para Bentham, o panoptismo é uma fórmula política geral que caracteriza um tipo de governo. (FOUCAULT, 2021. p. 98).

Foucault (2021) retrata que há especificidades entre o liberalismo alemão e norte americano. O tema central pensado pelos liberais alemães era “como articular entre si a legitimidade de um Estado e a liberdade dos parceiros econômicos, admitindo que é a segunda que deve fundar a primeira ou servi-lhe de caução [...]”. (FOUCAULT, 2021, p. 143). Já o liberalismo americano surge da crítica das políticas de bem-estar social: “na América, o liberalismo é uma maneira completamente diferente

de ser e de pensar. É muito mais um tipo de relação entre governantes e governados do que uma técnica dos governantes aos governados” (FOUCAULT, 2021, p. 278). No modelo americano, o liberalismo é o fundador do Estado, é o articulador de todas as políticas, a luta constante é contra toda forma de governo de cunho socializante.

O liberalismo americano não é apenas uma opção política ou econômica, passando a ditar ao mundo uma lógica de “reivindicação global” (FOUCAULT, 2021, p. 279). Foucault (2021) aponta como o pensamento de Hayek mostra a visão de que o liberalismo também deve ser visto como uma utopia, devendo ser um estilo geral de pensamento, análise e imaginação, pois cria uma nova visão sobre o trabalho. E para que isto ocorra, o neoliberalismo americano associa-se à “teoria do capital humano”. Este tem como origem a neutralização da natureza do trabalho que era visto pela economia política clássica por meio do tripé: terra, capital e trabalho, passando posteriormente a ver o trabalho como “divisão e especialização” em Smith, “tempo” em Ricardo, enquanto para Keynes um trabalhador que “produz à medida que se especializa”. Foucault, assim, faz uma ponte promovendo uma discussão entre Marx e os neoliberais, apontando as críticas à grande transformação no conceito de trabalho.

Neste diálogo hipotético, Foucault (2017) retoma que o operário vende sua força de trabalho, durante um certo tempo e por um salário determinado. Por uma situação de mercado, este trabalho gera um valor e uma parte dele é extorquido, apontando o trabalho por todos os lados como abstrato, amputado de toda sua realidade, querendo assim trazer à tona os elementos que compõem o trabalho. Pois o que está posto e é esboçado por Foucault (2021) é que há uma virada epistemológica nas análises neoliberais a respeito do conceito de trabalho, passando a economia política a ser vista como uma atividade que estuda o trabalho como um comportamento econômico e não mais onde se encontra a relação entre o capital e produção. E a ideia que se estabelece é de que o trabalhador não é mais um objeto de oferta e de uma procura, mas um sujeito econômico ativo.

Portanto, Foucault (2021), neste traçado histórico, aponta que os neoliberais pavimentam muito bem o caminho para esta nova racionalidade sobre o trabalho. Nessa lógica, quem trabalha recebe um salário, que não é mais visto como venda da força de seu trabalho, mas um rendimento que por conseguinte é a receita de um

capital – e este, por sua vez, é o conjunto dos fatores físicos e psicológicos que permite o indivíduo capaz de ganhar um salário.

Desta forma, o trabalhador passa a ser visto como uma “máquina” que vai produzir fluxos e rendimentos – portanto, construída pela competência do próprio trabalhador, que surge para si mesmo como uma empresa, passando a formar a sociedade composta de unidades-empresas, nascidas da “programação para a racionalização de uma sociedade e de uma economia” (FOUCAULT, 2021, p.286) que faz emergir não mais o parceiro de trocas, mas um empresário de si mesmo: “[...] sendo ele mesmo o seu próprio capital, sendo para si mesmo o seu próprio produtor, sendo para si mesmo sua fonte dos seus rendimentos” (FOUCAULT, 2021, p. 286).

Foucault (2021) analisa o capital humano e o trata composto de duas vertentes: elemento inatos e elementos adquiridos. Entre os inatos, que vão além da noção de um nascimento natural, está a dimensão da “aplicação genética”: melhoramentos, genéticos e demais investimentos sobre os corpos biológicos. Quanto aos elementos do capital adquirido, o autor versa sobre investimentos educacionais, que vão para além de escolas e preparação técnica, envolvendo capital educacional prévio dos pais com um conjunto de estímulos culturais e de cuidados. Outro elemento adquirido seriam as migrações, que seriam os esforços humanos na direção de uma vida melhor e mais estruturada: “[...] o migrante é um investidor. É um empresário de si mesmo que faz algumas despesas de investimento para obter um certo melhoramento” (FOUCAULT, 2021, p. 291).

Foucault (2021) aponta que a política se transforma com a lógica neoliberal. Diferentemente do soberano que conduzia a política dizendo ser esta realizada com base nos desígnios divinos, na nova racionalidade econômica a política se adequa aceitando que acima estão as diretrizes econômicas, podendo o “soberano tocar em tudo menos no mercado” (FOUCAULT, 2021, p. 363). Sua ação não deixa a economia como uma ilha, mas sim tem por função controle e verificação total deste processo, o qual recai sobre os indivíduos. Para unir as partes que possuem interesses opostos, foi necessária a criação da ideia de sociedade civil que, para Foucault (2021), é uma tecnologia governamental, ou seja, governar em um espaço povoado por sujeitos econômicos: “por conseguinte, *homo oeconomicus* e sociedade civil fazem parte do

mesmo conjunto, o conjunto da tecnologia da governamentalidade liberal”. (FOUCAULT, 2021, p. 366).

Foucault (1984) aponta que o que torna possível esta governamentalidade é o tripé governo, população e economia política, no qual o governo tem como alvo a população, a forma de saber instrumentalizado é a economia política e os instrumentos de poder são os dispositivos que garantem a vida e a segurança de indivíduos visando o bem estar econômico. A totalização dos corpos pelo capitalismo, por meio de uma governamentalidade, dá-se com a “biopolítica”.

Para Han (2018), a sequência nesta tecnologia de poder é “psicopolítica”. Mais do que a potencialização dos corpos biológicos para estarem aptos às demandas, por uma racionalidade planetária de economia amparada na governamentalidade, passa-se a um processo de positivação da vida, esgaçando as emoções ao máximo para que o indivíduo esteja sempre pronto a atender às demandas desta realidade econômica:

Assim, a biopolítica está fundamentalmente associada ao biológico e ao corporal. Em última instância, trata-se de uma política dos corpos em sentido amplo. O neoliberalismo como forma de evolução ou mesmo como mutação do capitalismo não se preocupa primariamente com o “biológico, somático, o corporal”. Antes descobre a *psique* como força produtiva. A virada para a *psique* e, em consequência, para a *psicopolítica*, também está relacionada à forma de produção do capitalismo atual, pois ele é determinado por modos imateriais e incorpóreos. [...]. O disciplinamento corporal dá lugar à otimização mental. Assim, o *neuro-enhancement* se diferencia fundamentalmente das técnicas psiquiátricas disciplinares. (HAN, 2018. p.39 e 40)

Para Han (2017), a eficácia da concepção neoliberal no estabelecimento da psicopolítica se dá em decorrência de derrubar as barreiras imunológicas⁷ que estão nos indivíduos frente à negatividade, e as ações são mais invisíveis que a violência viral. A “violência neuronal” que se estabelece é positiva, não privativa, não excludente, sendo assim inacessível a uma percepção direta: “[...] no lugar de proibição, mandamento ou lei, entram projeto, iniciativa e motivação”. (p. 24). Portanto:

⁷ Han (2018), partindo da ideia de que há uma “pandemia neuronal”, traça paralelo com expressões de imunologia e vírus.

A psicopolítica neoliberal é a técnica de dominação que estabiliza e mantém o sistema dominante através da programação e do controle psicológicos. Com isto, a arte de viver como prática da liberdade deve assumir a forma de uma despsicologização. Ela desarma a psicopolítica como meio de submissão. O sujeito despsicologizado, esvaziado, para que se torne livre para aquela forma de vida que ainda não tem nome. (HAN, 2018. P.107)

Assim, em Foucault (2021), a lógica do capital humano é um terreno fértil que contribuiu para uma nova “tecnologia de poder” a favor da expansão do neoliberalismo. E a disseminação desta ideia tem se tornado cada vez mais eficaz, segundo Han (2018), à medida que, diante da possibilidade do investimento no âmbito material ou no número de trabalhadores, o mais eficaz é investir em capital humano:

O sujeito neoliberal de desempenho como “empresário de si mesmo” explora-se voluntaria e apaixonadamente. [...] A técnica de poder do regime neoliberal assume uma forma sutil. Não se apodera do indivíduo de forma direta. Em vez disso, garante que o indivíduo, por si só, aja sobre si mesmo de forma que reproduza o contexto de dominação dentro de si e o interprete como liberdade. (HAN, 2018. P.44)

Para compreensão do neoliberalismo, Foucault (2021) realiza uma “genealogia” da lógica neoliberal, identificando as técnicas aplicadas em cada um dos momentos até se consolidar na estrutura atual, a qual conta com o empenho não só dos Estados e da economia política, mas incide sobre os corpos dos indivíduos, no “empresário de si”, de forma gradual e natural, minando até certo grau as possibilidades de questionamento da estrutura vigente. Han (2018) ressalta como essa lógica se encontra potencializada:

No regime neoliberal a exploração tem lugar não mais como alienação e autodesrealização, mas como liberdade e autorrealização. Aqui não entra o outro como explorador, que me obriga trabalhar e me explora. Ao contrário, eu próprio exploro a mim mesmo de boa vontade na fé de que possa me realizar. (HAN, 2017. P.116)

Han (2018) descreve que a crença mais recente é de que “somos projetos livres” e de que nos reinventamos insistentemente, passando do “sujeito ao projeto”:

Hoje, acreditamos que não somos sujeitos submissos, mas projetos livres, que se esboçam e se reinventam incessantemente. A passagem do sujeito ao projeto é acompanhada pelo sentimento de liberdade. E esse mesmo projeto já não se mostra tanto como uma figura de coerção, mas sim como forma mais eficiente de subjetivação e sujeição. O “eu” como projeto,

acreditava ter se libertado das coerções externas e das restrições impostas por outros, submete-se agora a coações internas, na forma de obrigações de desempenho e otimização.

Vivemos em um momento histórico particular, no qual a própria liberdade provoca coerções. (HAN, 2018, p. 9).

A liberdade em poder realizar coage mais que a imposição do “dever”. Para Han (2018), as doenças psíquicas são consequências da profunda crise da liberdade, pois os indivíduos são “servos absolutos”, “explorando voluntariamente a si mesmo”, a ponto de que explorar o outro não é tão eficiente quanto a exploração de si e da sua liberdade.

Segundo Han (2018, p. 11), “o sujeito neoliberal como empreendedor de si mesmo é incapaz de se relacionar livre de qualquer propósito. Entre empreendedores não surgem amizades desinteressadas”. Dentre os discursos recorrentes estão as palestras motivacionais, nas quais é muito comum ouvir da importância de se realizar a sua rede (“*network*”), bem como as feiras de empreendedorismo e as aulas de projeto de vida nas escolas – inclusive regulamentadas junto à reforma do ensino médio de 2017 pela Lei nº 13.415/2017.

Nesta busca por compreender como se estrutura a “psicopolítica”, Han (2018) aponta a forma que assume a liberdade nesse cenário: “Na livre concorrência, não são os indivíduos que são liberados, mas o capital” (HAN, 2018, p.13). Han realiza essa constatação com base em Foucault (2021), o qual, ao descrever a trajetória do liberalismo, destaca que a busca da liberdade para o liberalismo e a “paz é para o mercado” e não necessariamente para os indivíduos:

Penso que, a partir do século XVIII, a noção de paz perpétua e a ideia de organização internacional se articulam, de maneira diferente. Já não é tanto a limitação das forças internas de cada Estado que é vista como garantia e fundamento de uma paz perpétua, antes a não limitação do mercado externo. Quanto maior for o mercado externo, menos haverá fronteiras e limites, mais haverá a garantia da paz perpétua. (FOUCAULT, 2021, p. 86 e 87)

Han (2018) destaca ainda outra faceta desta liberdade: o fim dos laços de comunidade e, conseqüentemente, de identificação. O autor propõe uma provocação sobre o contexto recente partindo da produção teórica de Marx, o qual dizia que as contradições do capitalismo produziram a passagem a uma sociedade socialista e posteriormente comunista. Porém, Han (2018) enxerga que o capitalismo se modificou

não para o comunismo, mas sim para o neoliberalismo, causando a passagem do trabalhador para o empreendedor, da “multitude colaborativa” para a “solidude do empreendedor”, da exploração alheia para o “explorador de si”. Nas palavras de Han (2018, p. 14), “cada um é senhor e servo em uma única pessoa. A luta de classes também se transforma em luta interior consigo mesmo”.

O que torna o sistema neoliberal sólido, segundo Han (2018), é o discurso da ausência de classes sociais, da inexistência de estratos antagônicos, sem proletariado ou classe trabalhadora explorada, pois o que existiria seria uma produção imaterial: “cada um possui seu próprio meio de produção” e é aí que “reside a estabilidade do sistema” e não a ruptura para outro sistema (HAN, 2018, p. 15). Ainda, conforme Han (2018, p.15), “[...] é disseminada a ilusão de que qualquer um, enquanto projeto que se esboça livremente, é capaz de autoprodução ilimitada”.

Han (2018) elabora uma questão que talvez dê elementos para futuras contribuições e pesquisas, ao perceber que este individualismo torna impossível qualquer revolução social, pois aparentemente (ou pelo menos é o que nos é contado pelo discurso “cada um pode ser o que quiser ser”) as classes são homogêneas, e os “fracassos” existentes passam a ser vistos não mais como de ordem macro, sistêmica, mas cada um é responsabilizado individualmente por seu fracasso. Na lógica do sistema de exploração do outro, o resultado é a massa de revolucionários lutando contra uma imposição, enquanto na lógica do empresariado de si mesmo, os sujeitos são transformados em “exploradores de si”, o que pode gerar sintomas depressivos.

Para Han (2018), a lógica neoliberal é um “poder inteligente”: a sua manifestação ocorre de forma variada, principalmente apropriando-se das liberdades. O “poder inteligente” ao qual Han (2018) se refere é o que não caminha apenas na via da repressão, mas que é incorporado pelos indivíduos e conduz ao contexto de dominação por si mesmos. Este poder é “amigável”, afirmador, produz emoções positivas e explora quase como um “canto de sereia”, atrai massas para esta nova concepção de liberdade. O autor, nesse sentido, cita a seguinte frase: “Proteja-me do que quero” (HAN, 2018, p. 28), promovendo a reflexão de que talvez as nossas vontades não sejam tão nossas assim.

Por meio de uma analogia, Han (2018) elabora alguns traços que nos ajudam a compreender as características do ser humano que age por meio da lógica

neoliberal, sendo a “toupeira” o exemplo do trabalhador na era da “sociedade disciplinar” e a “serpente” o símbolo do trabalhador na era neoliberal. As características da serpente é de que abre espaços, é empreendedora, é um projeto, anula as limitações através de novas formas de movimento, aumenta a produtividade. A forma de governo que produz este tipo de indivíduo é o neoliberalismo. A “psicopolítica” é a estratégia que opera por motivação, projeto, competição, otimização, iniciativa, encarnando a culpa e os demais problemas existentes como sendo de única e exclusiva responsabilidade do próprio indivíduo.

A técnica de poder do regime neoliberal assume uma forma sutil. Não se apodera do indivíduo de forma direta. Em vez disso, garante que o indivíduo, por si só, aja sobre si mesmo de forma que reproduza o contexto de dominação dentro de si e o interprete como liberdade. (HAN, 2018, p. 44).

O que se explora hoje não é o disciplinar do corpo ou a sua otimização corporal para gerar produção industrial. Explora-se a *psiqué* e, como consequência, produzem-se quadros de esgotamento, como depressão e *Burnout*. A otimização pessoal é a saída que leva a outro labirinto dentro do contexto neoliberal, pois apresenta uma alternativa ao potencializar a mente já desgastada, conduzindo assim ao colapso mental, à “autoexploração total”. Todo tipo de “pensamento negativo” é rechaçado em nome de uma ação a favor dos “ventos” do neoliberalismo. E isto é possível de ser observado entre as estratégias de “resiliência” ou sobrevivência adotadas, bem como nos “*coaches*”, que se especializam e atuam orientando as várias áreas que compõem a vida, sempre com o ideal de levar as pessoas a atingirem o “*mindset*” adequado às demandas do neoliberalismo (TEIXEIRA, 2016).

Desprezando a dor, os fracassos e até mesmo os problemas de ordem sistêmica, afirmando serem estes problemas individuais derivados de “crenças limitantes”, “visões pessimistas”, muito se assemelham aos fundamentos de determinadas religiões que pregam a presença tentadora do inimigo e o pecado ao redor; porém, substituem-se estes elementos pelo que é chamado dos “vilões” da vida contemporânea: o “pensamento negativo”, que precisa ser pouco a pouco substituído por uma nova programação da mente ou “*mindset*”. De acordo com Han (2018, p. 53), “a psicopolítica neoliberal é uma política inteligente que busca agradar em vez de oprimir”.

O “capitalismo da emoção” é descrito por Han (2018) como a passagem de “animal racional” para “animal das emoções”, e isto ocorre devido ao processo de desenvolvimento da economia e a nova tecnologia de poder que se inicia na governamentalidade. Han (2018) exemplifica essa ideia com conceitos que para ele encontram-se em equivocado uso (sentimento, emoção e afeto); com isto, releva que é o sentimento de ansiedade que contribui para uma atividade empresarial incansável. Os sentimentos, os significados e as emoções são capitalizados: “não é o valor de uso, mas o valor emotivo ou de culto que é constitutivo da economia do consumo [...]. O regime neoliberal emprega as emoções como recursos para alcançar mais produtividade e desempenho” (HAN, 2018, p. 63-65) e também para o consumo, já que a racionalidade é mais lenta pelos cálculos mentais que são necessários no processo de tomada de decisão. Com isto, não se consomem bens materiais, mas emoções.

Inclusive, no mundo do trabalho, Han (2018, p. 66-68) identifica que “a demanda atual não é apenas por competência cognitiva, mas também emocional. Por causa desse desenvolvimento, a pessoa é inteiramente aplicada no processo de produção. [...] As emoções positivas são o fermento para o aumento da motivação [...] Através da emoção, as pessoas são profundamente atingidas”. Assim, a emoção representa um meio muito eficiente de controle “psicopolítico” do indivíduo. Neste movimento, identificamos os “*coaches*” e todas as suas estratégias para o “melhoramento” das perspectivas, a própria reforma na educação e os fundamentos de se trabalhar por competências e habilidades – dentre as quais estão as “habilidades socioemocionais”.

2.3O ESTABELECIMENTO DA “SOCIEDADE DO CANSAÇO”

Apesar de a pandemia do Covid-19 ter mudado a vida da população mundial, Han (2017), em sua obra “A sociedade do cansaço”, aponta que já havia uma enfermidade generalizada nestes últimos tempos causada pelo que ele designou de “pandemia de doenças neuronais”, que se desenvolve em decorrência dos “estados patológicos devidos a um exagero de positividade” (HAN, 2017, p. 14).

Para Han (2017), a violência da positividade, por mais paradoxal que pareça, surge em um ambiente permissivo e pacífico, sendo mais perniciosa que a violência viral – pois, apesar de o vírus poder ser observado com auxílio de instrumento potente, a violência da positividade foi incorporada sem ser percebida ou analisada de forma crítica, chegando ao ponto até de ser desejada.

A era global instaura e tem com preconização uma massificação do igual, visando a incorporação de todos para seguir os mesmos ditames, e os que fogem a este processo são rotulados, setorizados com laudos por apresentar descompasso com os demais. Há ainda muitos outros que buscam se adequar à massificação, sofrendo assim os “percalços do caminho”, tendo como reflexo as “doenças neuronais” e eventualmente o uso de medicamentos – estimulantes ou tranquilizantes – para se ajustarem às demandas sociais. Segundo Han (2017, p. 69), “a sociedade do cansaço, enquanto uma sociedade ativa, desdobra-se lentamente numa “sociedade do *doping*”, sendo que esta expressão que soa como negativa é substituída por “*neuro-enhancement*” (melhoramento cognitivo), termo mais “amigável” dentro dos ditames da positividade da vida.

Isto ocorre, segundo Han (2017), por conta da lógica econômica capitalista atual, a neoliberal, que necessita de um outro perfil de trabalhador: “a sociedade do século XXI não é mais a sociedade disciplinar, mas a sociedade de desempenho. Também seus habitantes não se chamam mais “sujeitos da obediência”, mas sujeitos de desempenho e produção. São empresários de si mesmo” (HAN, 2017, p. 23). O que é desejável no momento é um novo olhar sobre o trabalhador, de modo que “no lugar de proibição, mandamento ou lei, entram projeto, iniciativa e motivação”. (HAN, 2017, p. 24). O trabalhador precisa buscar por si próprio melhorar em todos os âmbitos da vida (à qual ela pertença), estar em movimento, atualizado para melhor atender às demandas do mundo globalizado.

Han (2017) chama atenção para como a “sociedade do cansaço” tem como base a lógica social, sendo assim, a ansiedade não apenas atinge ou mesmo parte da *psiqué* como uma doença psicológica (dimensão puramente individual), ou até mesmo por uma desordem hormonal-biológica. Ele aponta que é necessária a observação do aspecto social, sobretudo a trajetória da lógica neoliberal, e que o sofrimento psíquico se estabelece no esforço do indivíduo em atender esta estrutura.

Han (2017) dialoga com Ehremberg ao destacar que a depressão está intimamente ligada à carência dos vínculos afetivos, fruto da fragmentação e atomização social. Também denuncia um outro fator, a “violência sistêmica”, que produz nos indivíduos “infartos psíquicos”: “o que causa a depressão do esgotamento não é o imperativo de obedecer apenas a si mesmo, mas a pressão de desempenho” (HAN, 2017, p. 27). Portanto, a violência sobre si não brota no interior dos indivíduos, mas antes é trazida pelos valores compartilhados com a trajetória “sociedade disciplinar” e os desdobramentos do neoliberalismo e que se estabelece na contemporaneidade.

Para todos os efeitos, o que aparenta é que o que está sendo buscado é a vontade do próprio indivíduo, como sujeito do projeto e da iniciativa, porém “ela irrompe no momento em que o sujeito de desempenho não pode mais poder. Ela é princípio um cansaço de fazer e poder” (HAN, 2017, p. 29). Trata-se da armadilha da liberdade: tem aparência de liberdade, tem cheiro de liberdade, tem forma de liberdade, porém captura os indivíduos, e “os adoecimentos psíquicos da sociedade de desempenho são precisamente as manifestações patológicas dessa liberdade paradoxal” (HAN, 2017, p. 30).

Os indivíduos são cercados por estímulos, criando uma nova economia da atenção, surgindo o multitarefa. Este tem bem pouca tolerância ao tédio e as consequências apontadas por Han (2017) são as de que esta atitude não produz nada de novo, apenas perpetua o existente. A ausência de um tédio profundo impede a existência de um processo criativo, os dons de “escutar espreitando”. Han (2017), ainda nesta direção, estabelece uma análise sobre a concepção de “vida *activa*” e “vida contemplativa” em Hannah Arendt. O esforço da filósofa é o repaginar a “vida *activa*” sendo um primado da ação ou ativismo heroico, porém isto se diferencia da sociedade do trabalho, que transforma o homem em um *animal laborans*, um animal trabalhador. Para Han (2017), o ser humano na sociedade de desempenho é tudo menos passivo: ele dilacera-se, hiperativo e hiper neurótico.

Precisamente frente a vida desnuda, que acabou se tornando radicalmente transitória, reagimos com hiperatividade, com histeria do trabalho e da produção. Também o aceleramento de hoje tem muito a ver com carência de ser. A sociedade do trabalho e a sociedade do desempenho não são uma sociedade livre. (HAN, 2017, p. 46).

A falta de sentido do “Ser” tem levado os indivíduos a nervosismos e inquietações. Isto se estabelece na modernidade em decorrência da perda da fé, da atomização do indivíduo e da busca por conservação da vida, a qual se torna desnuda assim como o trabalho. Discordando das conclusões de Arendt de que a “vida contemplativa” surge da absolutização da “vida *activa*”, para Han (2017) este processo de totalização da vida é o que promove histeria e nervosismo, gerando cansaço e esgotamento excessivos na sociedade atual. A perda da “vida contemplativa” e da “pedagogia ao ver a vida” torna o indivíduo carente de barreiras frente à negatividade da vida, levando a um excesso de positividade, de desempenho, tornando-o individualizado e isolado, destruindo comunidades, proximidades e inclusive a própria linguagem.

3. SAÚDE MENTAL NA PÓS-GRADUAÇÃO *STRICTO SENSU*

Neste capítulo, buscando articular o diagnóstico da “sociedade de cansaço” ao contexto empírico estudado, é feito um mapeamento da produção acadêmica nacional sobre as relações entre saúde mental e pós-graduação no contexto brasileiro. Em pesquisa de dados documentais no Catálogo de teses e dissertações da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), no Portal de Periódicos da CAPES e ao *Scielo*, foram encontrados 45 trabalhos produzidos a partir de 2011 sobre as relações entre pós-graduação *stricto sensu* e saúde mental.⁸ Partindo deste levantamento inicial, foram selecionados nove textos para uma maior compreensão da saúde mental na pós-graduação, dos quais quatro textos faziam parte da área da psicologia, dois textos da área da educação, um texto da saúde coletiva, um texto das ciências humanas e um texto da área da enfermagem.

Uma primeira constatação a mencionar, inclusive citada na maior parte dos textos, é que há baixa produção sobre saúde mental na pós-graduação no país. De modo geral, pretende-se, com este levantamento bibliográfico, estabelecer uma discussão entre pesquisas para compor o “estado da arte” a respeito da saúde mental e dos estressores da pós-graduação. Na primeira etapa deste levantamento, busca-se entender, por meio destas pesquisas, de qual pós-graduação se fala, com intuito de compreender o que há em seu bojo, seus desdobramentos históricos, sobretudo entender o que se demanda hoje na produção acadêmica no âmbito da pós-graduação.

Na etapa seguinte deste levantamento, as questões giraram em torno da “saúde mental na pós-graduação *stricto sensu*”, com intuito de verificar o que seria este fenômeno, dados sobre crescimento nos índices de adoecimento entre estudantes e elementos que contribuem para ansiedade na pós-graduação, entre outros. Buscou-se também conhecer as estratégias utilizadas por estudantes para lidar com as situações de estresse.

⁸ Dentre as palavras-chave utilizadas para as pesquisas temos: “ansiedade na pós-graduação”, “sofrimento na pós-graduação”, “estressores na pós-graduação”, “*Burnout* na pós-graduação”, “saúde mental na pós-graduação”, “substância psicoativa na pós-graduação” e “história da pós-graduação no Brasil”.

Por fim, foram abordadas as contribuições propostas pelas pesquisas para o enfrentamento desta questão, à qual é analisada, na maior parte dos casos, como sendo de ordem individual ou mesma a ser adotada de forma local nas instituições, havendo um debate insuficiente sobre a condição de pós-graduando e sobre a lógica da produtividade, que circunscreve a prática científica aos moldes de qualquer “mercadoria” no âmbito do neoliberalismo, tornando os pesquisadores espécies de “empresários de si”. Os estudos anteriormente mencionados detectam estes estressores na pós-graduação *stricto sensu*, apresentando indícios de que o indivíduo estudante corresponderia a uma categoria que também pode estar sendo impactada pela “sociedade do cansaço”.

3.1 BREVE HISTÓRICO DA PÓS-GRADUAÇÃO *STRICTO SENSU* NO BRASIL

Mais do que um resgate histórico, este tópico se propõe a discutir como a pós-graduação passa em muitos trabalhos a ser vista como um “universal”. Foucault (2021), ao abordar o nascimento da Biopolítica, não trata especificamente do contexto da pós-graduação, mas propõe uma reflexão importante quanto ao uso de categorias universais – no caso em específico, é o uso na formação do Estado, entre outras instituições:

[...] Parto da decisão, teórica e metodológica, que consiste em dizer: suponhamos que os universais não existem, e nesse momento pergunto à história e aos historiadores: como podem escrever a história se não admitem *a priori* que algo como o Estado, a sociedade, o soberano, os súditos, existe? [...] Não interrogar os universais utilizando a história como método crítico, mas partir da decisão da inexistência dos universais para saber que a história se pode fazer. (FOUCAULT, 2021. P. 27)

Partindo dessa reflexão foucaultiana, se a pós-graduação for tomada como um dado *a priori*, como algo existente desde sempre, contendo uma natureza prévia, um universal, poderemos incorrer em erros – como, por exemplo, entender os estressores da pós-graduação como algo intrínseco à vida de todo e qualquer pesquisador, com uma natureza em si. Com isto, postulamos que uma abordagem superficial da história da pós-graduação pode levar a análises equivocadas quanto à posição atual da pós-

graduação no Brasil e, sobretudo, sobre quais fatores promovem o sofrimento mental nos estudantes. Para tanto, será realizado um diálogo entre pesquisas na tentativa de aprofundar o conhecimento sobre a história da pós-graduação *stricto sensu* no Brasil e demonstrar como isto pode contribuir na compreensão dos estressores nos estudantes.

Almeida (2017) realiza uma pesquisa com uma análise bastante detalhada da história da pós-graduação no país. A autora parte de uma conceituação que permite nortear o que é a pós-graduação e quais os caminhos que vem tomando o campo da pesquisa acadêmica no Brasil.

A pós-graduação para nós é uma forma de organização que articula ensino e pesquisa enquanto ações de formação, produção e reprodução de quadros de novos cientistas e/ou técnicos altamente qualificados que por sua vez produzem/reproduzem o fazer científico nas modernas sociedades, no interior das universidades. (ALMEIDA, 2017. P. 33 e 34)

O ponto de ancoragem do papel da pós-graduação *stricto sensu* é a sua produção científica: a pesquisa é o que promove a distinção entre Mestrado/Doutorado e a especialização ou pós-graduação *latu sensu*. Com isto, Almeida (2017) destaca que, tanto no imaginário social como nas práticas acadêmicas, por muito tempo ocorreu um “equivoco” quanto ao verdadeiro papel da pós-graduação *stricto sensu*. A pesquisadora aponta que um caminho para uma possível resolução destes “equivocos” seria recorrer à história da pós-graduação no Brasil, conhecer os marcos regulatórios, dado que esses elementos ajudam a conhecer o papel da pós-graduação no país hoje. Nesta esteira, partiremos a um breve resgate histórico sobre a pós-graduação no país.

Audibert (2019) registra que, em 1930, ocorreu a formulação da proposta do Estatuto das Universidades Brasileiras, e somente na década de 40 passou-se a utilizar a categoria “pós-graduação”, em decorrência do artigo 71 de Estatuto da Universidade do Brasil. Almeida (2017, p. 52) contribui afirmando que, antes de 1930, “a titulação de doutor ocorria então, apenas após a diplomação profissional, para aqueles que tivessem um conhecimento inovador a divulgar”:

Antes de 1931, o que encontramos basicamente é a proposta de titulação como doutor por defesa de tese; seja após o cumprimento do bacharelado no Direito e nas Ciências Sociais, seja como titulação inicial na medicina ou como titulação posterior à tomada do título de médico, seja como titulação outorgada aos candidatos dos concursos para a ocupação de vagas no próprio magistério do ensino superior, quando este era apenas bacharel. [...] (ALMEIDA, 2017. p. 49-50)

No levantamento histórico realizado por Almeida (2017), é apresentada uma desarticulação entre pesquisa científica e a pós-graduação no país. As primeiras titulações, que ocorriam entre 1931 e 1965, ocorriam sem centralização, controle ou orientação governamental. A titulação doutoral era uma proposta ainda muito inicial no desenvolvimento da pesquisa, e isto não correspondia à proposta de pós-graduação *stricto sensu* propriamente dita, assemelhando-se mais a uma titulação de exercício profissional. Assim, um marco na trajetória histórica da pós-graduação brasileira, segundo Almeida (2017), é a relativa separação entre a história da pós-graduação e a história da pesquisa no país:

[...] a história da pesquisa brasileira parece ser um capítulo à parte, que tem suas origens num passado mais longínquo, e está associada à importação de tecnologias para a produção econômica, e à vinda ao Brasil de profissionais estrangeiros de alta qualificação para promover o desenvolvimento nas várias fases do país, podendo-se encontrar suas primeiras manifestações (não formais, mas envolvendo elementos de pesquisa e inovação tecnológica) ainda no Brasil Colônia, como exemplificamos com o caso Nassau [...] (Ibidem, p. 6). Apud (ALMEIDA, 2017, p. 35)

A definição mais nítida da pós-graduação como etapa específica na produção de pesquisa começa a ganhar contornos mais delineados com a criação da CAPES. Esta fase é a seguir descrita. Segundo Almeida (2017), as pós-graduações passaram por uma modificação com a criação de organismos estatais que produzem orientações quanto ao funcionamento e à estrutura da pós-graduação. De acordo com Almeida (2017), durante as décadas de 1940, 1950 e 1960, o desenvolvimento da pesquisa no país é impulsionado pela:

[...] criação de organismos estatais de incentivo à pesquisa e formação de pesquisadores tais como INEP, CNPq, CAPES, CBPE e CRPE e depois retorna para o processo de criação das universidades que hoje conhecemos como UFMG, USP e UnB. (ALMEIDA, 2017, p. 35-36)

Pontes (2018) ressalta, nos levantamentos de sua pesquisa, o que começa a ser o início da aproximação entre pesquisa e pós-graduação. Em 11 de julho de 1951, o decreto nº 29.741 criou a CAPES, cuja função era a concessão de bolsas de estudo a pós-graduação *stricto sensu*. Ainda em 1951, foi criado o Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq). Ambos os órgãos foram projetados para proporcionar contornos nacionalistas ao desenvolvimento do país, visando quebrar o ciclo de dependência do Brasil frente outros países.

Audibert (2019) salienta que a institucionalização ocorre nos primeiros anos de 1950, com a criação da CAPES, que nasceu de uma iniciativa governamental de políticas desenvolvimentistas do Governo de Juscelino Kubistchek, com a prioridade na formação de professores para atuação no ensino superior. Nos estudos de Pontes (2018) e Audibert (2019), surge um ponto muito relevante a se destacar: a história da produção acadêmica está alicerçada nos ideais produtivos, sendo modificada em decorrência das políticas de Estado, as quais visavam aumento de produtividade para o país.

A pós-graduação *stricto sensu* já existia no Brasil; porém, no ano de 1965, por meio do Parecer 977 do Conselho Federal de Educação, mais conhecido como “Parecer Sucupira”, passa a trazer contornos e elementos que vão colaborar para a unificação da visão a respeito da pós-graduação *stricto sensu* no Brasil (PONTES, 2018). No mesmo sentido, Almeida (2017) afirma ser indubitável a importância que o Parecer Sucupira tem para a pós-graduação no país, e isso não ocorre apenas para ser um documento que a conceitua, mas sobretudo que corrobora para novas ações na titulação de pesquisadores, na produção de conhecimento e na formação de professores para atuarem no ensino superior.

Este documento passa a ser um norteador frente à imprecisão a respeito da estrutura do que se pretendia estatuir como nível de estudos para além da especialização e sobretudo repensar a pesquisa. O documento buscava não apenas definir, mas também regulamentar, já que as leis que abordavam a educação no Brasil até então traziam elementos para caracterizar e regulamentar cursos superiores para exercício de profissão liberal. O Parecer Sucupira define como sendo as características fundamentais da pós-graduação formar profissionais com competência para atender a expansão do ensino superior e promover, consequentemente, a

qualidade na educação, além de formar pesquisadores e estimular a pesquisa de cunho científico, bem como formar trabalhadores com alto padrão para atuar em todas as áreas do país.

Audibert (2019) destaca que o Parecer 977 do Conselho Federal de Educação foi elaborado em um contexto político brasileiro de grande nacionalismo, durante o período militar, e a intensão em expandir a pós-graduação no país se deu em decorrência da ideia de construir um Estado nacional forte com políticas e apoio ao desenvolvimento científico e tecnológico. Nesse contexto, inclusive a CAPES ganha novos contornos, redirecionando suas ações para acompanhamento e avaliação da pós-graduação brasileira.

Pontes (2018) contribui ainda a esta questão no que tange às bolsas de incentivo à pesquisa, observando que estes investimentos não ocorrem de igual forma a todas as áreas do saber, mas determinadas áreas de estudo são avaliadas como mais propensas a contribuir para o desenvolvimento econômico, com um maior privilégio nas bolsas nas áreas de exatas e tecnologia e sobretudo em agricultura. O Parecer Sucupira situa ainda que a origem e a inspiração desse modelo de pós-graduação advêm de parâmetros internacionais:

A pós-graduação – o nome e o sistema – tem sua origem próxima na própria estrutura da universidade norte-americana, compreendendo o *college* como base comum de estudos e as diferentes escolas graduadas que geralmente requerem o título de bacharel como requisito de admissão. [...]

Mas o desenvolvimento sistemático da pós-graduação nos Estados Unidos pode ser considerado como produto da influência germânica e coincide com as grandes transformações da universidade americana nas últimas três décadas do século passado. [...]

[...] Na verdade, a pós-graduação adquire seu grande impulso com a fundação da Universidade Johns Hopkins em 1876, criada especialmente para desenvolver estudos pós-graduados e inspirada na ideia da *creative scholarship*. Isto é, uma universidade destinada não somente à transmissão do saber já constituído, mas voltada para a elaboração de novos conhecimentos mediante a atividade de pesquisa criadora. (BRASIL, 2005. p.163)

Com a elaboração Parecer Sucupira, o conhecimento especializado e a pesquisa qualificada se tornaram a razão de ser da pós-graduação *stricto sensu* no país. Esse documento dá contornos à pós-graduação e assim o faz com base nas estruturas europeia e, sobretudo, norte-americana. A conceituação e a estruturação do que passou a ser a pós-graduação *stricto sensu* no Brasil foram, assim, bastante

pautadas nos formatos internacionais. Segundo os organizadores do documento, trata-se de uma inspiração - e não mera cópia -, já que não havia aqui modelos prévios dos quais se retirar tais informações, estruturas e direcionamentos.

O Brasil é um país que tem seu desenvolvimento marcado pela origem em um formato de colônia de exploração e industrialização tardia, e ambos os processos foram promovidos para atender demandas externas. Com a lógica que passa a permear algumas dimensões da vida, pós-Guerra Fria, de uma economia de mercado globalizada, um questionamento surge em paralelo: será que este histórico de dependência produz algum impacto quando se pensa na questão da pós-graduação no Brasil? Almeida (2017) destaca que a produção das pesquisas contribui no avanço das forças produtivas:

Por ter a pesquisa como um dos núcleos fundamentais de sua constituição, por meio do ensino das práticas de pesquisa, a pós-graduação também se coloca como *locus* de produção de novos conhecimentos, contribuindo assim, para o avanço do conhecimento científico que por sua vez faz avançar também as forças produtivas e as relações sociais de produção no sistema capitalista. (ALMEIDA, 2017. p. 34).

Apesar da luta para que a pós-graduação *stricto sensu* seja um espaço/tempo destinado à produção científica, o campo da pós-graduação e suas produções, por vezes, tem se tornando uma “mercadoria”, conceito de Marx que é destacado por Almeida (2017). A autora ainda ressalta que é preciso entender que análise e a trajetória da pós-graduação não podem vir em separado das transformações gerais que acometem a sociedade – sendo assim, ela aborda como as lógicas capitalistas permeiam também a história da pós-graduação.

A produção de pesquisa científica não era o ponto central das universidades, ficando isoladas em poucas produções; porém, o Estado brasileiro entendia que, para a modernização do país, era preciso uma institucionalização da pesquisa, ou melhor, a existência da pesquisa científica (ALMEIDA, 2017). A ciência e a tecnologia são consideradas ferramentas indispensáveis para o avanço dos países; em decorrência disto, o Brasil, nos últimos tempos, vem buscando elementos para se inserir nas “regras do jogo” internacional. Com isso, quando falamos da conceituação do que viria a ser pós-graduação *stricto sensu* e do crescimento no número de universidades (e, conseqüentemente, de cursos de graduação e pós-graduação), tal fenômeno

relaciona-se com esta tentativa do Brasil em se inserir nos avanços tecnológicos e, sobretudo, atender às demandas econômicas internacionais.

Faro (2013) aponta que, acompanhando os ditames internacionais, vem crescendo no Brasil o número de pesquisadores, mesmo que se trate de um crescimento tardio. Há um crescimento médio ao ano de 10,5% de pesquisadores formados desde 1982, fenômeno que, para o autor, ocorre devido a investimentos na política de pós-graduação e no esforço dos próprios estudantes.

Com isto, os números revelam esta tentativa de inserção nas demandas internacionais de crescimento nas produções científicas, mas todo este processo não é apenas cercado por otimismo frente ao avanço da produção científica nacional. Segundo Faro (2013), vieram, como consequências, impactos sobre os pós-graduandos, orientadores e coordenadores de cursos, com as pressões sobre a qualificação dos programas de mestrado e doutorado, sendo muitas as especificidades para o crescimento desses programas de pós-graduação. Nesse contexto, emerge a demanda por alta produtividade e quantidade, somada à cobrança por rigor dos trabalhos avaliados pela CAPES.

Audibert (2019) entende que esta mudança na pós-graduação está intimamente ligada às transformações políticas no país. Com a passagem do regime ditatorial para o processo democrático, há a institucionalização de uma nova República em 1985, a aprovação de uma nova Constituição em 1988 e uma nova legislação para a educação, a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB) - Lei nº9394/96. Por volta dos anos 1990, ocorreram mais mudanças na trajetória da pós-graduação que impactaram pesquisadores e a qualidade na produção do conhecimento. A partir de 1996, a CAPES formula um novo modelo de avaliação, atribuindo valor prioritário à produção científica em detrimento da pós-graduação para a formação acadêmica; com isto, os novos contornos da pós-graduação caminham para uma produtividade com base em critérios de avaliação acerca do que é produzido por discentes e docentes.

3.2 ESTUDOS SOBRE A SAÚDE MENTAL NA PÓS-GRADUAÇÃO *STRICTO SENSU* NO PAÍS

A cobrança por qualidade na produção científica pela CAPES, somada ao seu rigor quanto aos critérios quantitativos em avaliar a produção dos programas de pós-graduação, desemboca em algumas questões – dentre elas, os efeitos sobre a saúde mental dos estudantes. Faro (2013) destaca em seus levantamentos que, durante as etapas finais na formação acadêmica, as maiores queixas advêm dos estressores. São relatados: a falta de tempo nos estudos e na vida privada, as incertezas quanto ao futuro profissional, a pressão dos afazeres acadêmicos e as pressões pelas publicações para o reconhecimento científico da instituição, do professor orientador e do próprio estudante.

Faro (2013) ressalta que todos esses aspectos somados geram processos estressores dos estudantes de pós-graduação. Esse contexto gera impactos não só psicossociais, mas também reações biológicas, que provocam alterações no estado de bem-estar subjetivo, levando a sensações de sofrimento e mal-estar que podem ser tanto transitórios ou se estender por mais tempo. Desta forma, pesquisas prévias e categorias como “estressores acadêmicos” e “produtivismo acadêmico” trazem indícios nesta direção.

Cesar e seus colegas (2018) fazem um levantamento a respeito de quais podem ser os “estressores acadêmicos” e os elencou em três categorias gerais: características individuais como estressoras na formação de mestres e doutores; atividades acadêmicas como estressoras na pós-graduação; e relações interpessoais como estressoras durante a pós-graduação. Portanto, os “estressores acadêmicos” são formados pela posição de estudante de pós-graduação e todas as instâncias que permeiam a vida desses indivíduos – e, como consequência, podem criar uma atmosfera que impactará seu desempenho acadêmico e poderá produzir riscos para o adoecimento mental. Os fatores estressores, quando manifestos, atingem os estudantes de pós-graduação em seus processos biológicos e psicossociais em diferentes níveis, haja visto que os indivíduos são diferentes e têm capacidades adaptativas diferentes frente aos fatores estressores. Com isso, para se compreender os “estressores acadêmicos”, é importante levar em consideração que os estudantes

são formados por um processo relacional, e isso vai para além do âmbito estudantil, correspondendo à soma dos mais variados aspectos da vida deste indivíduo.

Audibert (2019) destaca que o conceito de “produtivismo acadêmico” corresponderia, no âmbito da vida acadêmica, a uma sobrecarga em atividades, alta exigência e pressão pelos resultados e publicações, pouca liberdade intelectual para escolha de temas para o estudante pesquisador e ausência do tempo para o livre pensar, além de impactos sobre a vida pessoal, com a redução de tempo para o lazer, descanso, relacionamento com amigos e familiares. Ainda aponta que o produtivismo acadêmico possui duas facetas: ao mesmo tempo que o acadêmico produz para pesquisa científica em massa (ou seja, tem a dimensão do sistema de educação), também tem a dimensão individual, com o que é apontado como um “tipo de mentalidade” para o mundo da produção científica.

Ainda nos levantamentos propostos por Audibert (2019) é possível conhecer o percurso que está pavimentado para os estudantes e professores de pós-graduação, pois a produção científica é a razão de ser, porém esta ganha um lado nefasto à medida que se produzir e publicar ganham as maiores importâncias em detrimento da utilidade da pesquisa, sua contribuição tanto social quanto científica. Invertendo a lógica da pesquisa, publicar passou ser mais importante do que os problemas que levaram o pesquisador investigar.

Uma armadilha se soma nesse processo: os discursos midiáticos apontam para “modernizar” as instituições públicas, amparadas na visão neoliberal. E Audibert (2019) destaca que as pesquisas revelam a percepção de professores que falam do excesso de pressões para publicação, critérios cada vez mais elevados para publicação bem como falta de tempo para pensar e desenvolver a reflexão. E para atender a todas estas exigências de produtividade, as atividades acadêmicas adentram as vidas particulares, impactando o descanso, o lazer, a vida familiar e social e tendo como consequências doenças sobre o corpo físico e psicológico. E os indivíduos afetados, segundo os levantamentos de Audibert (2019), levam a consequências do tipo: consumo de álcool, ansiolíticos e até suicídio. E a percepção dos envolvidos se encontra em um grau tal de abstração sobre a realidade que está sendo construída na pós-graduação chegando ao ponto de serem entendidos como

naturais os sentimentos de sofrimento, sendo encarados como intrínsecos a este nível de formação.

Cesar e seus colegas (2018) destacam que os estudantes de mestrado e doutorado representam a principal alavanca para o avanço científico, ao se considerar o ambiente de rigor na qual suas produções científicas são realizadas. Com isto, os elevados índices de estresse são barreiras que tornam contraproducente a ciência do país. Por isto, os autores reforçam que identificar o que promove estressores entre os estudantes de pós-graduação é de grande importância, sobretudo para que os gestores políticos e acadêmicos repensem um ambiente saudável para que possam nascer novas produções científicas.

Salientam Cesar e seus colegas (2018) a necessidade de os programas de pós-graduação estarem atentos aos danos à saúde mental dos estudantes, para que consigam equilibrar os critérios de qualidade solicitados pela CAPES e a saúde dos estudantes. Destacam ainda que repensar a questão da saúde mental talvez não envolva grandes investimentos, mas a garantia de um maior tempo para o livre pensar para os atores envolvidos no processo de construção da ciência. Os dados a respeito da saúde mental na pós-graduação são relevantes, pois os desequilíbrios nesta área impactam a vida individual, relacional, as produções que visam o avanço científico e até a saúde pública do país.

Para uma visão panorâmica sobre a saúde mental na pós-graduação, foram abordadas duas pesquisas que se lançaram em conhecer os estressores dos estudantes de pós-graduação. Uma pesquisa parte de um levantamento a nível Brasil e a outra é localizada na região da grande Vitória, no estado do Espírito Santo; com isso, a tentativa é perceber paralelos entre ambas e os pontos que as diferenciam no conhecimento do objeto em questão.

A pesquisa de André Faro (2013) é bastante citada como referência em outros estudos devido à sua abrangência. Esse trabalho tem como título “Estresse e Estressores na Pós-Graduação: Estudo com Mestrandos e Doutorandos no Brasil”. Na pesquisa, Faro (2013) fez um levantamento a nível Brasil com 2.157 pós-graduandos, oriundos das cinco regiões do país (ficaram de fora apenas os estados do Piauí e Roraima) e de 66 instituições e mais de 100 programas de pós-graduação. Foram coletados dados sobre perfil sociodemográfico, formação e atuação

profissional dos participantes, além da aplicação da Escala de Estresse Percebido (*Perceived Stress Scale* – PSS) (LUFT et al., 2007) e de um questionário com uma lista de preocupações percebidas no contexto da pós-graduação.

O outro estudo que utilizaremos para compreender mais sobre saúde mental na pós-graduação é o trabalho de Audibert (2019), cujo título é “Qualidade de vida na Pós-Graduação *stricto sensu* no contexto do produtivismo acadêmico”. Esse estudo é delimitado territorialmente ao contexto da grande Vitória/ ES. A pesquisa contou com 1062 participantes de Mestrado e Doutorado de instituições públicas e privadas. A aferição das informações ocorreu em três formatos: o questionário de avaliação da qualidade de vida - WHOQOL-bref, o questionário abreviado de avaliação da qualidade de vida no trabalho – QWLQ-bref, deste trabalho), e a Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse – DASS 21 abreviada. Também foi realizado um instrumento de pesquisa com questões de múltipla escolha e de escrita livre relacionadas a aspectos de saúde e vida acadêmica, além de perguntas sociodemográficas.

Na pesquisa de Audibert (2019), metade dos participantes relatou níveis normais ou mínimos de estresse, ansiedade e depressão (49,1%, 49,6% e 49,8% respectivamente). No entanto, observa-se porcentagem de participantes com níveis grave e muito grave de estresse, em 34,4%; ansiedade, em 33,3%; e depressão, em 27,8% da amostra. Dentre os levantamentos da pesquisa de Faro (2013), foi observado o perfil socioeconômico e foi detectado que a maior parte dos pesquisados pertenciam ao sexo feminino, em sua maioria não possuíam filhos e com relacionamentos conjugais estáveis. A faixa etária teve como média 28 anos. A maior parte dos estudantes (70,5%) concentram-se nas regiões Sul e Sudeste, assim como a maior parte dos programas de pós-graduação. Faro (2013) salienta em sua pesquisa que o seu trabalho não pode produzir paralelo com outros dados prévios no país, pois não há produções nesta amplitude; ao longo de seu texto, quando busca realizar um paralelo, o autor o faz em comparação a dados de pesquisas internacionais.

As análises de Audibert (2019) sobre a categoria gênero também revelam que a maioria dos participantes são do sexo feminino (60,2%). Com relação à faixa etária, a maior parte dos pesquisados são compostos de mestrandos (59,1%) que estão na faixa etária de 21 a 29 anos, enquanto entre os doutorandos, a maior parte (47,2%) estão na faixa de 30 a 39 anos. Na pesquisa de Faro (2013), quando colocadas as

variáveis sociodemográficas para compressão dos estressores, as mulheres revelaram maior estresse em comparação aos homens, fenômeno que se dá devido a outras variáveis, como papéis sociais designados a mulheres, os quais tendem a sobrecarregá-las.

Audibert (2019), além de observar que há também um número maior de mulheres na pós-graduação, traz dados que valem ser mencionados a respeito dos seguintes tópicos: o uso de medicação, drogas lícitas e ilícitas, licença para tratamento de saúde, a busca no tratamento de problemas de saúde. Do total de 875 discentes participantes da pesquisa, 37,6% faziam uso de medicação, sendo 18,7% para tratamento de ansiedade e/ou depressão; 14,5%, para tratar dores e/ou tensões musculares; 12,9%, para tratar problemas relacionados ao sono; entre outros usos. É ressaltado no estudo que as mulheres fazem mais uso de medicação em comparação com os homens, sobretudo em medicação para dormir, para tensão e dores musculares e para melhorar a concentração. Já entre os homens, o uso de medicação tende a ser relacionado ao tratamento de hipertensão e problemas cardiovasculares. Ainda, há um levantamento de dados a respeito do uso de álcool: 50,3% do total dos estudantes faz uso, com 62,9% entre os homens e 41,9% entre as mulheres. Quanto ao uso de outras drogas, do total de estudantes, 8,2% fazem uso de maconha e 1,5% de outras drogas ilícitas.

Outro aspecto que aparece nos levantamentos feitos por Faro (2013) é que quanto menor a renda, maiores são os índices de estressores. Boa parte dos estudantes vive com uma renda muito baixa: 60% não trabalham durante o período de realização do curso, sendo alguns desempregados ou dependentes de bolsas. A pesquisa revelou que a maioria dos estudantes havia trabalhado antes de ingressar nos programas de pós-graduação e que possivelmente renunciaram ao emprego em decorrência dos estudos - ou as políticas de dedicação exclusiva das bolsas fazem estas exigências. Para Faro (2013), o decréscimo na renda é um potencializador no estresse para o estudante.

Dentre os pós-graduandos que foram estudados por Audibert (2019), apresentaram índices maiores de ansiedade, estresse e depressão aqueles que se consideraram que seus recursos financeiros são nada ou muito pouco suficientes. Já os que avaliam seus recursos financeiros como médios ou completamente

suficientes apresentaram índices menores para esses sintomas. Durante a pesquisa, Faro (2013) destaca que os dados revelaram que, entre as etapas percorridas, quanto mais ao fim do curso, mais o estudante apresenta o aumento no índice de estresse. O período de elaboração dos relatórios finais, a tensão da defesa, as expectativas profissionais futuras são fatores que contribuem para os níveis de estresse. Esta consequência repercute na satisfação com o curso, e muitos interrompem a vida acadêmica prematuramente, o que exerce influência sobre os indicadores de pessoas ocupadas como cientistas no Brasil. Os estudantes que, apesar da dificuldade de conciliar trabalho e estudo, permanecem trabalhando nas áreas de estudo, apresentam menores índices de estresse, pois a maturidade profissional contribui para a elaboração de estratégias de enfrentamento para lidar com os estressores. Os estudantes que atuam em outras áreas também apresentam os mesmos índices, e a conclusão a que Faro (2013) chega é que a manutenção do emprego e da renda é um fator de enfrentamento frente às incertezas profissionais, dado que o desemprego é um potente desencadeador de estresses e pode afetar a adaptação dos estudantes.

Audibert (2019) faz um comparativo que auxilia na reflexão mais específica sobre satisfação e qualidade de vida do estudante de pós-graduação. No que se refere à qualidade de vida geral, a maior parte dos pós-graduandos (54%) consideraram sua qualidade de vida boa ou muito boa, enquanto 29,8% relataram qualidade de vida de forma neutra - nem ruim e nem boa - e 16,2% se mostraram insatisfeitos ou muito insatisfeitos com sua qualidade de vida geral. Quando questionados sobre sua percepção sobre sua saúde geral, 41,3% estão satisfeitos ou muito satisfeitos com sua saúde, 29,1% avaliaram sua saúde de forma neutra, enquanto 29,6% se mostraram insatisfeitos ou muito insatisfeitos com sua saúde.

Quanto à qualidade de vida na pós-graduação e vida acadêmica, os domínios mais bem avaliados pelos estudantes de pós-graduação foram os domínios pessoal e profissional, enquanto os índices mais baixos são os domínios psicológico e físico. No que diz respeito à qualidade de vida na pós-graduação, os dados revelam problemas com o sono, prejuízos ao desempenho e baixa qualidade de vida em relação ao domínio psicológico. Em contrapartida, os dados revelam o ambiente como favorável em aspectos pessoais e profissionais, quanto à avaliação da família sobre a pós-graduação, respeito entre pares e professores, orgulho da instituição na qual estuda

e o envolvimento e responsabilidade com a pesquisa. Segundo Audibert (2019, p. 86), esses resultados surgem pois o pós-graduando vive situações específicas da pós-graduação que o afetam física e psicologicamente, mas também o favorecem em aspectos pessoais e profissionais. Faro (2013) destaca que os fatores tempo e recursos financeiros são os mais considerados entre os estressores na pós-graduação. As dificuldades vão desde as várias tarefas das disciplinas, elaboração das teses e dissertações e seu elevado grau de exigência. Durante o mestrado ou doutorado, o tempo quase que em sua integralidade fica à disposição do estudante em seu ofício de pesquisador. Quanto à questão dos recursos financeiros, a preocupação se dá tanto na vida fora do curso como dentro do curso: o fato de não poder trabalhar ou dedicar-se integralmente ao emprego e a redução do ganho mensal - trabalhando parcialmente ou dependendo de bolsas - são fatores que, somados, pesam diariamente na vida dos estudantes.

Um ponto de controvérsia nas pesquisas de Faro (2013) e Audibert (2019) é a relação entre o exercício de atividade remunerada em paralelo à pós-graduação. Enquanto a pesquisa de Faro (2013) indica que esse é um fator que diminui a probabilidade de quadros de estresse, para Audibert (2019, p. 85), “a qualidade de vida no âmbito das relações sociais foi mais elevada entre os que não possuíam outra atividade remunerada em paralelo com a pós-graduação, sugerindo que o fato de dividir seu tempo com outra atividade prejudica suas relações sociais”.

Para Faro (2013), é relevante avaliar o quanto o estudante se percebe ameaçado frente à sobreposição de dificuldades ao longo de seu curso para que alcance êxito. Sendo assim, para maiores informações sobre os estressores da pós-graduação, torna-se importante compreender um outro elemento que está presente nesta jornada enquanto estudante: a percepção da relação com o orientador. Esta relação pode ser um potencializadora ou uma minimizadora da cadeia dos estressores. Por ser o sujeito que, depois do estudante, mais conhece sobre o que está sendo produzido na pesquisa, o orientador pode assumir papel de crítico, de tutor ou ser parceiro, contribuindo nas estratégias de enfrentamento dos desafios.

Audibert (2019) destaca, quanto à relação estudante e orientador, que os participantes que avaliaram o impacto do orientador sobre seu bem-estar de forma muito positiva, positiva e neutra tiveram índices de ansiedade, estresse e depressão

significativamente menores do que os que avaliaram de forma negativa e muito negativa o relacionamento com o orientador. Este indicador apresentou correlação alta com a qualidade de vida na pós-graduação e a qualidade de vida de modo geral.

Os dados da pesquisa realizada por Faro (2013) desvelam que os impactos dos estressores se inserem sobre os indivíduos, afetam sua saúde, seus relacionamentos, mas também a própria produção acadêmica:

O estresse elevado pode ser um importante contributo no descontentamento e desencorajamento frente à carreira acadêmica, dado subsidiado pelo fato de que os estudantes que apresentaram maior estresse tendem a não desejar a continuidade da formação. Eis, então, um achado crucial para ratificar a importância de estudo do estresse no âmbito dos mestrados e doutorados; experiências de formação que, embora tragam satisfação, estão envoltas por estressores que tornam a relação “estudo-sofrimento” bastante íntima, sustentando a crença (infundada) que o conhecimento só se alcança no decurso de um martírio. (FARO, 2013. p.58)

Quanto à distribuição regional, nos levantamentos feitos por Faro (2013), revelou-se que a maior parte dos estudantes e programas de pós-graduação situa-se nas regiões Sul e Sudeste, totalizando 70,5% do total dos participantes. Porém, os estudantes da região Norte, mesmo em menor quantidade de participantes, exibiram proporcionalmente maiores índices estresse. O Centro-Oeste apareceu com a segunda menor fração de participantes, mas apareceu em terceiro no percentual de estresse. O Sul, mesmo compondo o segundo maior grupo de pós-graduandos, apresentou os menores índices de estresse. Com isto, aparece um dado residual relevante de que há distinções regionais no que tange à vida do estudante pós-graduando, provocando possíveis entraves à democratização das pesquisas no Brasil.

Já a pesquisa de Audibert (2019) foi selecionada, além da riqueza de dados, pela localização geográfica: 80,8% são estudantes de instituição pública da Grande Vitória - ES, 2,4% estudam em instituição privada localizado na Grande Vitória – ES e 16,8% estudam em instituição pública localizada no interior do Espírito Santo, com sede na capital.

Faro (2013) conclui com seus estudos que o estresse impacta os pós-graduandos, mas que essa condição não é atribuída exclusivamente ao fato de estarem nesta condição, mas é uma realidade mais ampla. Isso se desenha na pesquisa do autor pela identificação dos estressores que vão desde as etapas da vida

estudantil, passando pelas outras dimensões da vida nas finanças, compatibilização com a vida pessoal e os estudos, pressão para publicações acadêmicas etc. Sua pesquisa finaliza com algumas proposições que podem contribuir, segundo Faro (2013), para a redução dos índices dos estressores:

Uma ação que se sugere pertinente é a criação da modalidade de bolsas parciais, na qual, junto ao subsídio para os estudos, seja possível complementar a renda em atividades empregatícias de até 20 horas semanais. Talvez isso permita a atenuação dos estressores associados à renda, que surgiram como os mais potentes fomentadores do estresse. Com empregos na própria área da atuação, é esperado que se incremente um fator geral de proteção ao estresse aqui detectado, que foi trabalhar concomitantemente ao mestrado ou doutorado. (FARO, 2013. p. 59)

Audibert (2019) ressalta, em suas conclusões, que seu trabalho buscou conhecer a percepção dos pós-graduandos sobre sua qualidade de vida e saúde em suas experiências de vida e na vida acadêmica:

Os resultados mostraram baixos índices de qualidade de vida, menores índices de qualidade de vida na pós-graduação quanto a aspectos físicos e psicológicos em detrimento de melhores avaliações quanto aos aspectos pessoais e profissionais, e níveis preocupantes de ansiedade, depressão e estresse, com o quantitativo de 30% de pós-graduandos em níveis grave e muito grave. Incluindo o nível moderado, 50,2 a 50,9% da amostra apresentou níveis de estresse, ansiedade e depressão. Essas estatísticas corroboram em grande parte com os achados da literatura. (AUDIBERT, 2019. p. 94)

Ainda é ressaltado por Audibert (2019) a vulnerabilidade das mulheres, mestrandas e bolsistas, que emergem na pesquisa como grupo de maior risco no desenvolvimento da problemas de saúde física mental. Assim, Audibert aborda a questão da criação de programas que promovam a qualidade de vida, atenção quanto aos orientadores, professores e coordenadores dos cursos.

Audibert (2019) constatou ainda que o sacrifício no tempo para lazer, vida social, descanso e sono e a questão financeira são os fatores mais estressantes no processo de dar conta da vida acadêmica. Outros fatores levantados na pesquisa como potencializadores da qualidade de vida em detrimento da produção de ansiedade foram o processo de orientação, a relação com os professores, a carga de atividades e a relação estabelecida com os pares.

Outro ponto que faz parte das conclusões de Audibert (2019) é que as produções acadêmicas têm se baseado na intensificação do trabalho, em metas com exigências cada vez maiores, precarização no trabalho e na saúde dos estudantes pós-graduandos. De maneira geral, são os pós-graduandos que arcam com o enfrentamento e busca de profissionais que possam auxiliá-los, além do uso de medicamentos para lidar com os desafios da pós-graduação. Um ponto relevante ressaltado no estudo é o seguinte:

Mesmo considerando que particularidades e questões individuais permeiam o adoecimento deste coletivo, a compreensão voltada apenas para diagnósticos individuais aliena sobre o fenômeno em questão e sobrecarregam os estudantes, podendo agravar os problemas de saúde e saúde mental, e mantém o aluno como único fator de ajuste deste problema. (AUDIBERT, 2019. p. 94)

Com isso, os dados referentes a ambas as pesquisas apontam que o enfrentamento deve ir para além do âmbito individual. Os autores ressaltam ainda a necessidade de espaços de reflexão acerca da vida acadêmica, de suas exigências e de como conciliar esse contexto à vida pessoal. Estes e outros pontos precisam ser propostos após conhecimentos dos estressores da pós-graduação – mas, enquanto este assunto não ganha a robustez necessária, medidas individuais de enfrentamento são adotadas por estudantes pós-graduandos.

3.3 ESTRATÉGIAS INDIVIDUAIS E PROPOSIÇÕES DE ENFRENTAMENTO AOS ESTRESSORES NA PÓS-GRADUAÇÃO *STRICTO SENSU*

Neste tópico, há levantamentos de dados a respeito de dissertações e teses que abordam algumas estratégias utilizadas por estudantes para lidar com os estressores da pós-graduação. As alternativas vão desde recorrer aos saberes médicos e aos saberes sociais compartilhados, passando por estratégias compartilhadas pelos pares até estratégias individuais. Optou-se pela delimitação de trabalhos que tivessem sido produzidos dentro do estado do Espírito Santo. Como há pouco material pesquisado na área da pós-graduação *stricto sensu*, por um processo

de aproximação, observaremos também as estratégias adotadas por estudantes do ensino básico e de graduação.

Abreu (2016) propõe um estudo que aborda a emergência da medicalização nas escolas sob o título “Existências relâmpagos: medicalização em tempo integral”. A metodologia utilizada na pesquisa é o registro em diários de campo com as narrativas com meninos e meninas, nos quais a autora busca evidenciar as experiências de campo que compõem acontecimentos acerca da temática e se propõe a dar visibilidade às práticas de patologização e medicamentação dos comportamentos infantis. Entrelaçando as narrativas a abordagens histórica e teórica, o texto procura compreender a origem do formato atual de medicalização daqueles estudantes que escapam aos padrões esperados. A conclusão que essa pesquisa produz gira em torno de apontar o problema para além da esfera individual, mostrando a patologização como problema da ordem do dia da realidade social.

Questões políticas e sociais foram transformadas em doenças individuais e deixam de ser cuidadas. Percebe-se que estamos sim, patologizando nossas crianças, diariamente, com pequenas doses ou grandes doses de palavras, de remédios, de olhares. E quando isso é dito, não estamos apontando para o professor, para o diretor, para os pais, para os médicos, para você ou para mim, estamos apontando para nós, todos nós diariamente. (ABREU, 2016. p.143)

Justo (2018) elabora uma pesquisa com estudantes de graduação no Instituto Federal do Espírito Santo (IFES), localizado no Município de Cachoeiro de Itapemirim. Seu trabalho tem como título “O consumo de substâncias psicoativas por estudantes do ensino superior: quais fatores estão associados a essa prática?”. O autor promoveu uma pesquisa com 207 acadêmicos, mais de 40% do total de alunos da instituição, com a aplicação de um questionário e, posteriormente, uma entrevista com 7 estudantes que fizeram uso de substâncias psicoativas em decorrência de questões acadêmicas. Um ponto a se destacar é que o pesquisador delimita que esta análise sobre substâncias psicoativas não ocorre do ponto de vista meramente moral, mas o que se visa com tal estudo é problematizar as questões relativas ao modelo de sociedade em que se encontra inserido este jovem. E visa conhecer que o sofrimento frente às tensões que recaem sobre estes estudantes leva-os à decisão e/ou à necessidade de aderir ao uso de drogas lícitas ou ilícitas. O trabalho se estabeleceu

buscando debater duas linhas gerais sem dissociá-las: as tensões sociais que podem interferir no uso de drogas por estudantes do ensino superior e as tensões escolares, sejam pedagógicas curriculares, sejam avaliativas, que também atravessam a temática. Nos resultados da pesquisa, foi apontado que os docentes percebem o uso de substância psicoativas nos estudantes, porém a instituição não promove debates nessa direção. Também se identificou que os estudantes percebem este cenário cercado por individualidade e por competição e que isto não é problematizado, apenas reproduzido. A motivação para o uso de substâncias seria em decorrência das pressões da produção acadêmica, da cobrança interna pelo bom desempenho e da dificuldade em estabelecer relações com as outras dimensões da vida pessoal.

Pereira (2013) elabora uma pesquisa com estudantes de Psicologia da Universidade Federal do Espírito Santo (UFES), observando a associação entre características desses estudantes e o uso de substâncias psicoativas (SPAs). A pesquisa foi um estudo quantitativo em corte transversal, por meio de um questionário fechado e anônimo proposto pela Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas (SENAD), com estudantes matriculados no período de 2010. As conclusões deste estudo vão na direção de apontar que o consumo de SPAs tem sido alvo de pesquisa, porque as consequências negativas decorrentes do uso de SPAs nesta etapa de formação acadêmica poderão influenciar o exercício profissional destes estudantes. O estudo aponta de maneira geral um problema de saúde pública na universidade e que necessita de programas de prevenção do uso de drogas, informando sobre as consequências do consumo de substâncias psicoativas e seus impactos sobre o indivíduo, família e sociedade. Esta pesquisa tinha como objetivo apresentar os dados relativos ao perfil socioeconômico, consumo de substâncias psicoativas e os dados referentes ao *Alcohol, Smoking and Substance Involving Screening Test (ASSIST)*⁹, não apresentando dados referentes aos estressores acadêmicos.

Audibert (2019) elaborou uma pesquisa com mestrandos e doutorandos do Município de Vitória, estado do Espírito Santo. O estudo aponta elementos para compreensão dos estressores acadêmicos e, entre alguns dos resultados obtidos, estão as estratégias utilizadas por estudantes de pós-graduação para lidar com sua

⁹ O ASSIST é um questionário estruturado contendo questões sobre o uso de substâncias psicoativas.

jornada acadêmica. O estudo identifica que o uso de medicação, drogas ilícitas, licenças para tratamento e problemas de saúde são citados pelos discentes. Dentre todos os participantes da pesquisa, 37,6% fazem uso de medicação, sendo 18,7% para tratamento de ansiedade e/ou depressão, 14,5%, para tratar dores e/ou tensões musculares, 12,9%, para tratar problemas relacionados ao sono, entre outros usos.

Apesar de nem todos os dados e estudos acima serem referentes à pós-graduação *stricto sensu*, eles nos ajudam a caminhar na direção de compreender o ambiente estressor que circunda o tempo/espço destinado aos estudos e, partindo destes repensar estratégias de enfrentamento a questão. Nas pesquisas sobre os estressores na pós-graduação, são também elencadas e debatidas proposições na tentativa de encontrar soluções para esta problemática. Boa parte destas pesquisas se concentra em medidas locais em assistência aos estudantes, ações que visam contribuir para aliviar o estresse sentido durante a jornada estudantil. As propostas recaem também sobre as instituições de ensino, que devem pensar programas de apoio psicológico para ser um suporte para o estudante passar por esta etapa.

Há outras sugestões que apontam para a importância das redes de sociabilidade e cuidado, ou seja, a ideia dos pares, conhecidos, amigos, familiares, enfim, observações que partam da vivência desses indivíduos afetados para detectar as mudanças de comportamento e assim contribuir para que os estudantes procurem auxílio. Segundo Sotério e Hafiz (2020), uma medida importante é estar atento aos estudantes de pós-graduação: por mais que alguns momentos essa possa parecer uma medida invasiva, é importante perguntar como o estudante está, deixar clara a preocupação e apontar que existem caminhos para sair do estágio de sofrimento e que não há constrangimento em buscar ajuda.

São mencionadas também sugestões na esfera individual para orientar que o estudante busque ajuda por telefones que fornecem apoio emocional para aqueles que se encontram em sentimento de angústia profunda a ponto de desenvolverem ideias suicidas. Sotério e Hafiz (2020) apontam que, no Centro de Valorização da vida (CVV), há canais de apoio que vão desde auxílios por telefone, passando e-mail ou *chat* que buscam dar apoio emocional e atuam na prevenção a suicídio por meio de atendimento sigiloso e com disponibilidade 24 horas por dia.

Outra medida em caráter nacional surge com intuito de amparo ao estudante e é adotado pelas Universidades brasileiras:

Visando minimizar esse possível prejuízo da expansão vivida nas Universidades brasileiras, em 2008, foi criado o Serviço de Psicologia, vinculado à Pró-Reitoria de Assuntos Comunitários e Estudantis (PROACE), tendo como objetivo atender à comunidade acadêmica: discentes, docentes e técnicos, sob demanda deles. (CAMARA, 2020. p. 18)

Todas estas são estratégias que contribuem para lidar com estressores na pós-graduação; porém, as proposições aparentam ser mais medidas temporárias e sobretudo localizadas no indivíduo na direção de encontrar uma saída para a questão de forma pontual, momentânea; ou, como sendo uma medida a cargo da Universidade, apontando ação em âmbito local.

Sem análises mais profundas, buscando conhecer os estressores acadêmicos, é provável que futuros pesquisadores passem pelos mesmos sentimentos e depois recorram às mesmas estratégias, passando o estresse acadêmico a ser uma condição inerente à vida do estudante de pós-graduação, assemelhando-se até a uma doença laboral, ou seja, uma condição no ofício de estudante pesquisador. Com isso, surge a necessidade de avançar nas análises, passando do diagnóstico dos estressores da pós-graduação e das estratégias adotadas para mitigar os impactos a nível micro para avançar sobre as lógicas sociais que formam as bases que atingem esses indivíduos na condição de estudante.

4. O PERFIL DOS ESTUDANTES DE PÓS-GRADUAÇÃO *STRICTO SENSU* DA UVV: ESTRESSORES, PREOCUPAÇÕES E DIFICULDADES PERCEBIDAS

Nesta etapa, busca-se compreender de forma breve a instituição UVV, na tentativa de encontrar mais elementos para subsidiar o caminho para compreender os estudantes de pós-graduação pesquisados. Em seguida, serão analisados os dados do questionário quantitativo, apresentando o perfil socioeconômico de formação e trabalho, assim como escalas de estresse percebido, preocupações percebidas e dificuldades percebidas pelos estudantes.

4.1 A UNIVERSIDADE VILA VELHA (UVV)

A Universidade Vila Velha (UVV) se localiza no bairro de Boa Vista - Vila Velha ES, possui polos em vários pontos do estado do Espírito Santo e é uma instituição particular. O início das atividades da instituição ocorreu em 16 de abril de 1974, quando o professor Aly da Silva (*in memoriam*) fundou a Sociedade Educacional do Espírito Santo (Sedes) - atualmente Sociedade Educação e Gestão de Excelência/Vila Velha LTDA (SEGEX UVV ON LTDA). No dia 5 de março de 1976, foi inaugurado o Centro Superior de Ciências Sociais e Vila Velha e o primeiro vestibular realizado ocorreu para os cursos de Direito, Ciências Contábeis e Administração.

Em um salto em sua história, em 2001, as três instituições que compunham o Centro Superior de Ciências Sociais de Vila Velha foram unidas em uma só, surgindo assim o Centro Universitário de Vila Velha. Em 21 de dezembro de 2011, a instituição recebeu a credencial de Universidade, sendo a primeira particular do Espírito Santo a receber o *status* máximo da Academia Brasileira, e o Centro Universitário de Vila Velha passou a se chamar Universidade de Vila Velha. A instituição recebeu, segundo avaliação do MEC, a informação de que performa como sendo a melhor Universidade particular do Brasil e entrou para o *ranking* do *Times Higher Education* (THE), que lista as melhores instituições de ensino superior do mundo.

Atualmente, abarca os ramos de graduação, pós-graduação *latu sensu* e pós-graduação *stricto sensu* (Mestrado e Doutorado), além de cursos livres e programas de extensão. A UVV possui programas de pós-graduação *stricto sensu* nas seguintes áreas: Arquitetura e Cidade, Assistência e Farmacêutica, Biotecnologia Vegetal, Ciência Animal, Ciências Farmacêuticas, Ecologia de Ecossistemas, Segurança Pública e Sociologia Política. Todas as áreas citadas possuem curso de Mestrado, enquanto Biotecnologia Vegetal, Ciências Farmacêuticas e Ecologia de Sistemas possuem também doutorado.

A instituição UVV, por meio da secretaria acadêmica dos cursos de pós-graduação *stricto sensu*, informou que, durante o ano de 2021, havia um total de 202 estudantes de pós-graduação *stricto sensu* matriculados e distribuídos da seguinte forma conforme os cursos:

Tabela 1. Estudantes por curso da UVV

Cursos	Quantidade de estudantes
Mestrado em Ciência Animal	25
Mestrado em Ciências Farmacêuticas	41
Doutorado em Ciências Farmacêuticas	19
Doutorado em Ecologia de Ecossistemas	1
Mestrado em Segurança Pública	39
Mestrado em Sociologia Política	24
Mestrado em Arquitetura e Cidade	17
Mestrado em Assistência Farmacêutica	09
Doutorado em Assistência Farmacêutica	03
Mestrado em Biotecnologia Vegetal	10
Doutorado em Biotecnologia Vegetal	14

Fonte: Secretaria escolar da Universidade de Vila Velha.

4.2 DOS INSTRUMENTOS UTILIZADOS

Foi enviado aos endereços de *e-mail* dos estudantes um questionário¹⁰ no *Google Forms*, juntamente ao termo de consentimento livre e esclarecido. Dos 202

¹⁰ O instrumento do questionário consta no Apêndice A do trabalho.

estudantes de pós-graduação *stricto sensu* do ano de 2021, 52 responderam¹¹ ao questionário, amostra que representa cerca de 25% do total de discentes dos PPGs da UVV. O questionário foi elaborado com 65 questões, dentre elas 4 questões abertas, que buscavam compreender a participação voluntária dos estudantes em outras etapas da pesquisa e outros aspectos que poderiam ser relatados para contribuir para a pesquisa. As 61 questões fechadas buscavam conhecer o perfil sociodemográfico, perfil de formação, uma escala de estresse percebido, uma escala de preocupações percebidas e dificuldades percebidas.

Visando superar dualismos metodológicos, a pesquisa em questão se utiliza de métodos quantitativos e qualitativos. Quanto aos métodos qualitativos, foi realizado um grupo focal, via plataforma digital pelo aplicativo *Microsoft Teams*, com 3 participantes¹², com um roteiro¹³ formado por 10 questões que visavam aprofundar informações do questionário, demais hipóteses da pesquisa e uma questão livre visando ter acesso a informações ainda não exploradas.

Foram realizadas ainda 2 entrevistas individuais com estudantes que sinalizaram interesse em participar nessa etapa da pesquisa. Eles fizeram parte de uma entrevista individual¹⁴ com 10 questões visando aprofundar pontos que se encontravam no questionário nas hipóteses desta pesquisa – mas, sobretudo, ter acesso a informações ainda não exploradas.

As 3 etapas de extração de dados tiveram como pretensão um maior conhecimento da população estudada e de suas percepções enquanto estudantes de pós-graduação *stricto sensu*.

4.2.1 Do questionário

Assim como aponta Gonsalves (2009), para que se desenvolva uma pesquisa, é importante se aproximar do objeto de estudo e um dos passos rumo a isto está em

¹¹ O critério utilizado foi a livre motivação para participar da pesquisa.

¹² O critério utilizado foi a livre motivação para participar da pesquisa.

¹³ O roteiro do grupo focal consta no apêndice B do trabalho.

¹⁴ O roteiro das entrevistas consta no apêndice B do trabalho.

explicitar os instrumentos que serão utilizados na produção dos dados. A escolha desses instrumentos deve ser feita apontando o que se pretende evidenciar por meio deste método.

Dessa forma, com base nas concepções de Gonsalves (2009), a primeira etapa desta pesquisa ocorreu por meio do método quantitativo, visando a compreensão de medidas mais objetivas, testando hipóteses, utilizando-se basicamente da estatística descritiva, visando um mapeamento mais geral sobre o objeto em questão.

O trabalho inicia-se com um questionário cuja estrutura geral foi formada por blocos de questões com objetivos específicos: primeiramente, compreender o perfil sociodemográfico dos estudantes; depois, traçar o perfil de formação e trabalho e, na sequência, aplicar escalas para medir o estresse percebido, preocupações percebidas e dificuldades percebidas pelos estudantes.

a) Perfil sociodemográfico

Gonsalves (2009) propõe questionamentos que contribuem para uma tentativa de análise de dados sobretudo no que tange à população estudada:

[...] quais são as razões ocultas para destituir das pessoas condições de sujeitos, de atores e autores das relações que estabelecem umas com as outras? Se você responder à questão acima, possivelmente terá compreendido que o objeto da sua pesquisa é o tema/ questão que você elegeu para sua investigação. Os sujeitos da pesquisa se referem ao universo populacional que você privilegiará, as pessoas que fazem parte do fenômeno que você pretende desvelar. (GONSALVES, 2009, p. 70)

Para compreender se os estudantes de pós-graduação *stricto sensu* encontram-se inseridos na “sociedade do cansaço”, é necessário anteriormente compreender quem são estes sujeitos, haja vista que “a realidade investigada seria, portanto, construída pela interação entre os sujeitos, pelas trocas que conferem significados as mutantes configurações sociais” (GONSALVES, 2003, p. 71).

Na busca por conhecer o sujeito a quem se investiga, foram realizadas algumas perguntas no questionário para compreensão geral do público da pós-graduação. Quanto à idade, a média simples ficou em torno de 34 anos - os extremos de idade ficaram entre 23 e 60 anos. Na opção gênero, 65% se autodeclararam ser do gênero

feminino, enquanto 35% do gênero masculino. Quando questionados sobre a cor da pele, 56% apontam ser de cor branca, 33% parda, 8% preta, 2% amarela. Quanto ao estado civil, 54% dos participantes dizem ser solteiros, 38% casados, 8% em união estável.

Na questão que aborda filhos, 75% apontaram não possuir filho, enquanto 25% possuem filhos. A pesquisa em questão dialoga com os dados referentes à escolaridade e ao número de filhos do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) (2010), que sinaliza que maior escolaridade se atrela diretamente ao baixo número de filhos, sobretudo no que diz respeito ao gênero feminino:

Embora abaixo do nível de reposição da população, que seria de dois filhos em média por mulher, a taxa de fecundidade média das brasileiras (1,94 filho por mulher em 2009) apresenta importantes desigualdades sobretudo em função da escolaridade. No país como um todo, as mulheres com até 7 anos de estudo tinham, em média, 3,19 filhos, quase o dobro do número de filhos (1,68) daquelas com 8 anos ou mais de estudo (ao menos o ensino fundamental completo). Além de terem menos filhos, a mulheres com mais instrução eram mães um pouco mais tarde (com 27,8 anos, frente a 25,2 anos para as com até 7 anos de estudo) e evitavam mais a gravidez na adolescência: entre as mulheres com menos de 7 anos de estudo, o grupo etário de 15 a 19 anos concentrava 20,3% das mães, enquanto entre as mulheres com 8 anos ou mais de estudo, a mesma faixa etária respondia por 13,3% da fecundidade. (IBGE, 2010)

Os dados do último censo do IBGE (2010) reforçam os pontos que aparecem nesta etapa da pesquisa, quanto à maior escolaridade do gênero feminino ligada ao menor número de filhos, sendo esta pesquisa formada, em sua maioria, por mulheres sem filhos.

Na questão gênero, os dados também se aproximam da realidade da pesquisa produzida por Faro (2013, p. 53), a qual destaca que a pós-graduação se apresenta “com maioria do sexo feminino (71,0%)”. Audibert (2019), em um estudo de amplitude estadual, contribui com um diálogo na mesma direção, revelando que na pós-graduação *stricto sensu* existe uma maior presença de pessoas do gênero feminino:

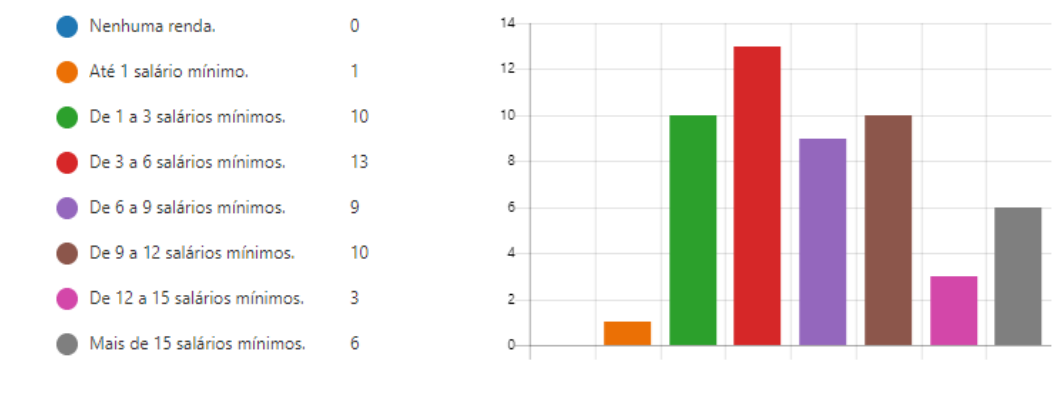
As análises descritivas dos aspectos sociodemográficos mostraram que a maioria dos participantes (N = 875)¹⁵ são do sexo feminino (60,2%); possuem média de idade de 32,04 anos (DP = 7,82), sendo a idade mínima encontrada de 21 anos e a máxima, 66 anos; solteiros 57 (52,3%); e sem filhos (75,7%). (AUDIBERT, 2019. p. 56 e 57).

¹⁵ Número de participantes da referida pesquisa.

Quando questionados sobre a situação econômica, 40% a avaliam como boa, enquanto 40% a avaliam como razoável, 12% a consideram ótima, 6% ruim e 2% péssima. Este apontamento dialoga diretamente com a faixa salarial que se encontra na pesquisa:

Gráfico 1. Renda familiar dos participantes da pesquisa

7. Somando a sua renda com a renda das pessoas que moram com você, quanto é, aproximadamente, a renda familiar mensal?



Fonte: Autoria própria

Sobre o local de moradia, 48% residem no Município de Vila Velha, 25% em Vitória, 19% marcaram a opção “outra”¹⁶, 6% Cariacica e 2% Serra. De maneira geral, 81% são moradores da região Metropolitana da Grande Vitória. Destes, 52% avaliam como boas as condições de sua moradia, 42% ótimas e 6% razoáveis. Este dado é ressaltado quando se pensa tanto onde residem os estudantes quanto onde se concentra a pesquisa científica (mais na região metropolitana da grande Vitória), podendo-se traçar um paralelo na pesquisa de âmbito nacional (Faro, 2013):

¹⁶ O campo “outra” encontrava-se aberto para os alunos descreverem o local de residência, sendo eles 2 estudantes de Cachoeiro de Itapemirim, 1 Anchieta, 1 Santa Teresa, 2 Colatina, sendo todos estes Municípios do Estado do Espírito Santo. Um estudante marcou a opção Nova Lima, Município de Minas Gerais, 2 alunos marcaram o Município de Itaperuna, pertencente ao Estado do Rio de Janeiro.

Na maioria, os participantes foram oriundos do Sul e Sudeste (70,5%), acompanhando a concentração de programas de pós-graduação nessas regiões geográficas (CGEE, 2010; Morosini, 2009). Sobre a concentração, já apontada como um possível entrave à democratização da pesquisa no Brasil (Souza & Pereira, 2002), o Plano Nacional de Pós-Graduação - PNPG (2005-2010) (PNPG, 2004) propôs mudanças no quadro através da ampliação do número de pós-graduações nas regiões Nordeste, Norte e Centro-Oeste. (FARO, 2013. p. 56).

Em síntese, o perfil sociodemográfico dos estudantes da UVV que participaram do questionário encontra-se em sua maioria formado por mulheres (65%), com média de idade 34 anos, e os que se autodeclaram brancos correspondem a 56%. Com situação econômica avaliada em boa e ótima somam-se 52%. No que tange aos dados de estado civil e filhos, a maior parte dos que participaram do questionário (54%) diz ser solteiro e 75% apontaram não possuir filho. Quanto ao local de moradia, 81% são residentes da região metropolitana de Vitória. O perfil sociodemográfico da pesquisa em questão caminha apresentando dados muito próximos a pesquisas anteriores realizadas com a população de estudantes de pós-graduação na questão faixa etária, cor, gênero e a localização de pós-graduação nos centros urbanos.

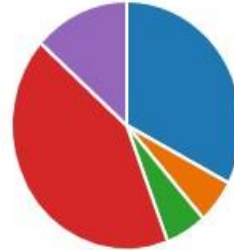
b) Perfil de formação e trabalho

Quando indagados sobre a ocupação, 42% são estudantes com bolsa, 33% são trabalhadores formais, 6% são trabalhadores informais, 6% são estudantes sem bolsa de estudo e na opção “outra” situam-se 7%. Neste campo aberto, referente à opção “outra”, surge um aspecto relevante a se considerar em uma das respostas: “delegatária do serviço público, estudante, mãe¹⁷, esposa etc.”

¹⁷ Um apontamento relevante à categoria de gênero.

Gráfico 2. Ocupação**11. Qual ou quais são suas ocupações atuais? (Marque todas as opções aplicáveis).**

● Trabalhador(a) formal.	17
● Trabalhador(a) informal.	3
● Estudante sem bolsa de estud...	3
● Estudante com bolsa de estud...	22
● Outra	7



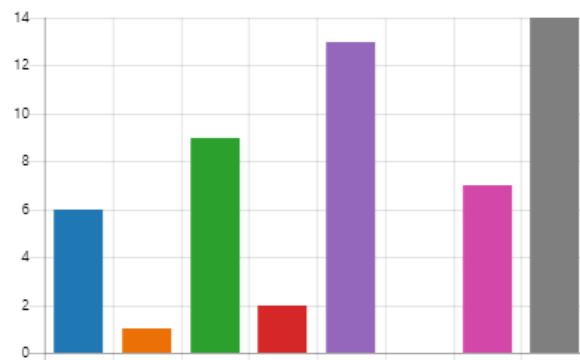
Fonte: Autoria própria

Quanto à atuação profissional (Gráfico 2), com base em sua formação inicial, 71% ainda não trabalharam na área de sua formação, enquanto 29% dizem já ter trabalhado em sua área de formação.

Dos que participaram desta pesquisa, 75% dos entrevistados correspondem a estudantes de mestrado e 25% de doutorado, distribuídos da seguinte forma de acordo com as áreas:

Gráfico 3. Curso dos participantes da pesquisa**12. De qual curso de pós-graduação *stricto sensu* você faz parte?**

● Arquitetura e cidade.	6
● Assistência farmacêutica.	1
● Biotecnologia vegetal.	9
● Ciência animal.	2
● Ciências farmacêuticas.	13
● Ecologia de ecossistemas.	0
● Segurança pública.	7
● Sociologia política.	14



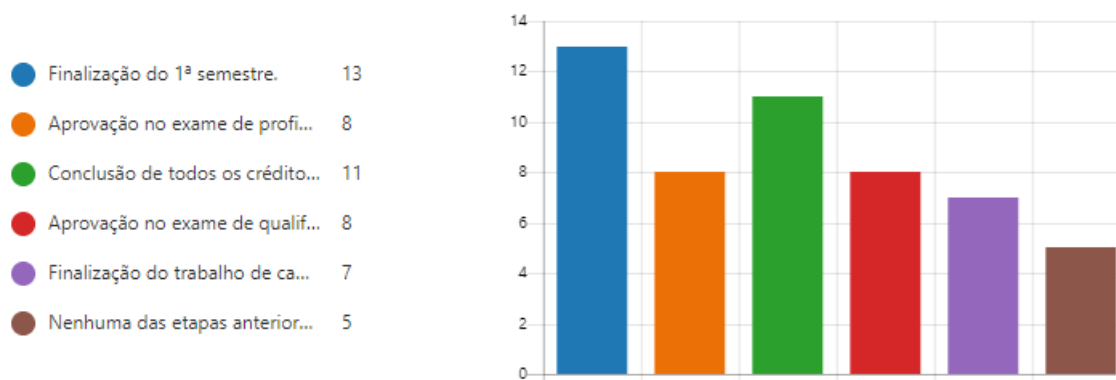
Fonte: Autoria própria.

Os estudantes que marcaram não realizar a pós-graduação *stricto sensu* em sua área de formação correspondem a 52%, enquanto 48% dizem seguir o curso na mesma área de formação.

Com relação às etapas percorridas no mestrado, 13 estudantes (o que corresponde a 25% dos respondentes) concluíram o primeiro semestre do curso de pós-graduação e 11 estudantes (o que corresponde a 21% dos respondentes) já concluíram todos os créditos. Estes dados apontam que a maior parte dos participantes já estão inseridos na dinâmica da vida na pós-graduação. A distribuição conforme as etapas constam no gráfico abaixo:

Gráfico 4. Etapas percorridas na pós-graduação *stricto sensu* pelos participantes da pesquisa

16. Por qual ou quais etapas você já passou na pós-graduação *stricto sensu*?



Fonte: Autoria própria.

Ao serem questionados sobre a continuação na formação acadêmica após concluir o curso em questão, 81% dos estudantes sinalizaram a intenção de continuar as etapas formativas – em contrapartida, 19% afirmaram que não darão seguimento em outras etapas em sua formação acadêmica.

A questão que buscava compreender a satisfação sobre o curso realizado no momento ocorreu no formato de escala de tipo Likert¹⁸ de “0” a “4”. Cerca de 82% das

¹⁸ “A escala fora teorizada considerando que a atitude não poderia ser captada por um único item (propondo então a escala multi itens) e teve desenvolvida uma forma de se mensurar simultaneamente o sentido e a intensidade desta atitude”. (DORNELAS, 2015. p. 162).

peças demonstraram satisfação com o curso (40% dos estudantes responderam "3" e 42% estudantes, "4", que corresponde a muito satisfeito).

Audibert (2019) também evidencia o fato de os pós-graduandos estarem satisfeitos com o fato de serem estudantes:

[...] Ao mesmo tempo, suas experiências na pós-graduação revelaram que a pós-graduação traz um ambiente favorável quanto aos aspectos pessoais e profissionais, especialmente, quando relacionados à avaliação que família faz de sua pós-graduação, ao respeito dos colegas e professores, ao orgulho que sente da instituição na qual estuda e ao nível de responsabilidade com a pesquisa. Relacionados com os fatores pessoais e profissionais, os mestrados na pesquisa de Radons et al. (2017) relataram vivências construtivas como: postura otimista com relação ao futuro através da busca por novos conhecimentos, mudanças positivas relacionadas às novas experiências de vida, conhecimento de outras pessoas, convivência do trabalho em equipe, ganho de maturidade no desenvolvimento das atividades do mestrado e, para alguns casos, o fator de aproximação com a família. Esses resultados sugerem que o pós-graduando vive situações específicas da pós-graduação que o afetam física e psicologicamente, mas também, o favorecem em aspectos pessoais e profissionais. (AUDIBERT, 2019, p. 86 e 87).

Sintetizando-se o perfil de formação e trabalho, os estudantes com bolsa de estudos correspondem a 42% e, quanto à atuação profissional, 71% não trabalharam na área de sua formação. Dos que participaram do questionário, 75% são estudantes de mestrado e 82% marcaram, de forma geral, estarem satisfeitos com a formação acadêmica recebida. Sobre continuidade nos estudos, 81% demonstraram interesse em seguir as demais etapas acadêmicas.

De maneira geral, os dados acima descritos indicam que a situação econômica e o grau de satisfação com o curso não aparecem com índices que revelam serem potencializadores de problemas para os discentes, o que pode ser uma consequência direta do fato de a UVV ser uma instituição privada e a escolha dos estudantes pela instituição já partir de condições econômicas favoráveis ou ao menos possíveis para arcar com o custo e as demais áreas da vida privada. Tal constatação encontra mais subsídios à medida que pensamos nas informações presentes nos dados sociodemográficos dos estudantes da UVV, em sua maioria compostos por brancos, sem filhos, habitantes da região metropolitana e situação econômica favorável. Porém, essas conclusões permanecem no campo da hipótese e não foram exploradas no trabalho em questão, ficando a possibilidade para estudos futuros.

c) Escala de Estresse Percebido

Nessa seção do questionário, utilizou-se a Escala de Estresse Percebido (*Perceived Stress Scale – PSS*), traduzida e validada para o Brasil por Luft, Sanches, Mazo e Andrade (2007), e utilizada neste trabalho a partir das pesquisas elaboradas por Faro (2013).

Este questionário buscava compreender, por meio de 14 perguntas, se o estudante se sente triste, incapaz, angustiado, nervoso, irritado, se sente as coisas dentro de seu controle, como lida com as mudanças, entre outros aspectos. As respostas foram agrupadas em escala tipo Likert¹⁹, sendo “0” nenhuma frequência e “4” altíssima frequência. Para elaboração da média, foi realizada a somatória do valor total das respostas por pergunta, depois dividido pelo número total de participantes que responderam ao questionário (52 estudantes). Os resultados obtidos foram os seguintes:

Tabela 2. Escala de Estresse Percebido

Questões	Total	Média
19. Você tem ficado triste por causa de algo que aconteceu inesperadamente?	124	2,38
20. Você tem se sentido incapaz de controlar as coisas importantes em sua vida?	114	2,19
21. Você tem se sentido nervoso e “estressado”?	157	3,01
22. Você tem tratado com sucesso dos problemas difíceis da vida?	109	2,09
23. Você tem sentido que está lidando bem com as mudanças importantes que estão ocorrendo em sua vida?	119	2,28
24. Você tem se sentido confiante na sua habilidade de resolver problemas pessoais?	118	2,26
25. Você tem sentido que as coisas estão acontecendo de acordo com a sua vontade?	93	1,78
26. Você tem achado que não conseguiria lidar com todas as coisas que você tem que fazer?	121	2,32
27. Você tem conseguido controlar as irritações em sua vida?	103	1,98
28. Você tem sentido que as coisas estão sob o seu controle?	89	1,71

¹⁹ [...] A escala fora teorizada considerando que a atitude não poderia ser captada por um único item (propondo então a escala multi itens) e teve desenvolvida uma forma de se mensurar simultaneamente o sentido e a intensidade desta atitude. (DORNELAS, 2015. p. 162).

29. Você tem ficado irritado porque as coisas que acontecem estão fora do seu controle?	114	2,19
30. Você tem se encontrado pensando sobre as coisas que deve fazer?	181	3,48
31. Você tem conseguido controlar a maneira como gasta seu tempo?	92	1,76
32. Você tem sentido que as dificuldades se acumulam a ponto de você acreditar que não pode superá-las?	103	1,98

Fonte: Autoria própria.

A tabela 2 visa compreender como o estresse é percebido pelos estudantes. Para tanto, observaremos as variações para mais e para menos. Das 14 questões propostas, foram selecionadas 4 questões que serão analisadas, pois apontam de forma elevada para insatisfação com relação a seus sentimentos frente às situações diárias enfrentadas.

Na questão “você tem se sentido nervoso e ‘estressado’?”, a média das respostas ficou em 3,01, apontando que a maior parte dos estudantes se percebe com tais sentimentos. Do mesmo modo, na questão “você tem se encontrado pensando sobre as coisas que deve fazer?”, que busca perceber o sentimento de incompletude frente às atividades a serem desempenhadas, as respostas ficaram mais próximas de “4” (média de 3,48), revelando que esse é um sentimento percebido pela maior parte dos estudantes.

Quando questionados se “tem conseguido controlar a maneira como gasta seu tempo?”, a média ficou em torno dos (1,76). Tanto os valores médios próximos a “4” quanto os valores médios mínimos apontam insatisfação com sentimento de “nervoso”, “estresse”, “pensar continuamente nas tarefas a desempenhar” e a preocupação com o “uso incorreto do tempo”. Essas percepções se aproximam dos aspectos gerais apontados por Han (2017):

[...] E visto que ele tem uma tolerância bem pequena para o tédio, também não admite aquele tédio profundo que não deixa de ser importante para um processo criativo. (HAN, 2017. p. 33)

[...] Nessa sociedade coercitiva, cada um carrega consigo seu campo de trabalho. A especificidade desse campo de trabalho é que somos ao mesmo tempo prisioneiro e vigia, vítima e agressor. Assim, acabamos explorando a nós mesmos. Com isso, a exploração é possível mesmo sem senhorio. (HAN, 2017. p. 47).

Os dados que se apresentam nesta etapa da pesquisa, tanto nas questões fechadas como na questão aberta, indicam que a percepção de estresse dos estudantes se relaciona com o pensamento constante de “coisas por fazer” e com a dificuldade de gerir o tempo e controlar a vida. Esse resultado é muito coerente com a teoria do Han (2017) de que o cansaço tem relação com o sentimento de que devemos estar constantemente “trabalhando”, “empreendendo”, “administrando nossas vidas” – e, ao não atingir esses imperativos, surgem os sentimentos de frustração. Ao observarmos o bloco de respostas vindo da alternativa “outras dificuldades percebidas durante a pós-graduação *stricto sensu* que gostaria de relatar”, de formato aberto, temos as seguintes respostas que reforçam as constatações acima:

Quadro 1. Questão: “Outras dificuldades percebidas durante a pós-graduação *stricto sensu* que gostaria de relatar”.

Saúde mental e física
<i>“Saúde mental abalada”.</i>
<i>“Falta de tempo para cuidar mais da minha saúde, ir ao médico, praticar atividade física, ir ao supermercado comprar alimentos mais saudáveis para preparar e comer em casa”.</i>

Fonte: Autoria própria.

Na alternativa aberta “este questionário te levou a pensar em outros aspectos que você gostaria de relatar para contribuir para o avanço desta pesquisa?”, obtivemos as seguintes respostas agrupadas que se coadunam com as informações das questões objetivas:

Quadro 2. Questão: “Este questionário te levou a pensar em outros aspectos que você gostaria de relatar para contribuir para o avanço desta pesquisa?”

Saúde mental e física
<i>“O questionário vem corroborar exatamente todo o desgaste que tenho enfrentado ao longo de todo o período do mestrado: cansaço extremo, pressão de todos os lados, dificuldade de conciliar todos os campos da vida (pessoal, profissional, acadêmico)”.</i>
<i>“Acho que poderia estar incluso se durante esse processo de formação a pessoa deixou de praticar exercícios”.</i>
<i>“Acredito que essa pesquisa possa ajudar a melhorar o ambiente de pesquisas que muitas das vezes está doente, mas não é observado!”</i>

Fonte: Autoria própria.

Assim como nos levantamentos de Faro (2013) e Audibert (2019), há uma percepção por parte dos estudantes de que eles se encontram em situação de estresse, sobretudo pelo fato de ligarem isso a outros papéis desempenhados na vida. Han (2018) colabora com esta análise ao afirmar que o que estabelece na “sociedade do cansaço” é uma “conjuntura da emoção”:

Hoje se fala em excesso de sentimento e emoção. Em muitas disciplinas se desenvolvem pesquisas sobre o aspecto emotivo. De repente, o ser humano não é mais um *animal rationale*, mas sim uma criatura sensível. Poucos, porém, se perguntam de onde vem esse súbito interesse pelas emoções: as pesquisas científicas sobre as emoções não refletem sobre o próprio agir. Ignoram que a conjuntura da emoção é uma consequência do processo econômico. Além disso, predomina uma confusão conceitual. Ora se fala de emoção, ora de sensação, ora de afeto. (HAN, 2018, p. 59).

A técnica temporal e de atenção *multitasking* (multitarefa) não representa nenhum progresso civilizatório. A multitarefa não é uma capacidade para qual só seria capaz o homem na sociedade trabalhista e de informação pós-moderna. Trata-se antes de um retrocesso. A multitarefa está amplamente disseminada entre os animais em estado selvagem. Trata-se de uma técnica de atenção, indispensável para sobreviver na vida selvagem. (HAN, 2017. p. 31 e 32)

Na passagem acima, o autor discorre, no capítulo “O tédio profundo”, sobre como a herança da modernidade e sobretudo da pós-modernidade é desenvolver a habilidade multitarefa – mas que, para Han (2017), a “[...] pura inquietação não gera nada de novo. Reproduz e acelera o já existente”. (p. 34). Esse sentimento de que sempre está se fazendo atividades diárias abaixo do que se deveria é relatado pelos estudantes da UVV, aspecto que também aparece nas pesquisas elaboradas por Cruz (2017).

“O senso diário de incompletude do dia”, segundo o pesquisador Cruz (2017), é uma das características que fazem parte da vida do estudante de pós-graduação. Isso gera muita insatisfação pois, desta forma, apresenta-se ao estudante como se o seu trabalho nunca chegasse ao fim, sempre restando uma tarefa não findada de um dia para outro. A tarefa do acadêmico não se realiza diariamente com as instâncias começo, meio e fim.

Quando questionados, na alternativa fechada, se os estudantes têm “sentido que as coisas estão sob o seu controle?” bem como o bloco de respostas²⁰ vindo da

²⁰ Categorizado por esta pesquisa como “Questões levantadas relativas à pandemia da covid-19”.

alternativa aberta “outras dificuldades percebidas durante a pós-graduação *stricto sensu* que gostaria de relatar”, as respostas da questão discursiva trazem elementos que podem apontar para exemplos concretos de baixa frequência de satisfação com as coisas que fogem ao controle. A média dos estudantes que tem “sentido que as coisas estão sob o seu controle” se encontra em 1,71, ou seja, mais próximo de “nenhuma frequência”. E, ao observarmos o bloco de respostas vindos da alternativa “outras dificuldades percebidas durante a pós-graduação *stricto sensu* que gostaria de relatar”, temos as seguintes respostas que podem apontar em que momento apareceu o sentimento de “falta de controle”:

Quadro 3. Questão: “Outras dificuldades percebidas durante a pós-graduação *stricto sensu* que gostaria de relatar”.

Pandemia da covid-19
<i>“Dificuldades em manter o foco nas aulas online”.</i>
<i>“Pandemia”.</i>
<i>“Aulas longas com muito tempo de fala sem pausas - potencializadas pelo sistema de aula online”.</i>
<i>“Não aproveitamento na integralidade das aulas na modalidade remota”.</i>

Fonte: Autoria própria.

Ainda reforçam o sentimento de que tem “sentido que as coisas estão sob o seu controle” as respostas à questão aberta “este questionário te levou a pensar em outros aspectos que você gostaria de relatar para contribuir para o avanço desta pesquisa?”. Dentre as respostas setorizadas, temos alguns pontos relevantes:

Quadro 4. Questão: “Este questionário te levou a pensar em outros aspectos que você gostaria de relatar para contribuir para o avanço desta pesquisa?”.

Pandemia da covid-19
<i>“Nesses tempos de pandemia, no início, eu tive um boom de ânimo para cursos online e tudo mais, turbinei meu currículo com vários cursos bacanas... Depois passei na seleção da pós, e já estava começando com o baixo ânimo para estudos online... Hoje eu vejo que se tiver a oportunidade de fugir de reuniões online, eu faria isso...”.</i>
<i>“O desafio das obrigações cotidianas amentou em virtude da Pandemia. A Pandemia trouxe uma insegurança na vida e nas realizações de tarefas comuns que implicaram no aumento nos desafios diários. Precisamos aprender novamente como trabalhar, como relacionar com as pessoas e como produzir”.</i>
<i>“Creio que o momento atual de pandemia influenciou muito na percepção e expressão de sentimentos, ansiedades, preocupações que já são comuns a estudantes de pós graduação, principalmente os que trabalham ao mesmo tempo que estudam”.</i>

Fonte: Autoria própria.

A pandemia da covid-19 se apresenta como um fenômeno, um fato inesperado, sendo uma doença que acomete o corpo físico, porém altera a rotina dos indivíduos devido ao distanciamento social. Esse acontecimento se apresenta como possível potencializador de dificuldade percebida durante o período dos estudos na pós-graduação, gerando “sentimento de que as coisas estão fora de seu controle” tanto pelo medo de contrair o vírus, para si, familiares e amigos, quanto a própria modalidade de aula remota para a qual os alunos e professores não estavam preparados, gerando aulas longas, de fácil dispersão – e, sobretudo, o distanciamento social, impedindo as trocas entre os estudantes dentro da instituição. Han (2017), quando está delineando a “sociedade do cansaço”, aborda que tudo aquilo que foge ao indivíduo em viver seu estado positivo, de aceleração e hiperatividade, provocando interrupções no estado de fazer, gera irritação:

[...] Hoje, cada vez mais ela cede lugar a irritação ou ao enervar-se, que não podem produzir nenhuma mudança decisiva. Assim, irritamo-nos também por causa do inevitável. A irritação está para a ira como o medo para angústia. [...] A constante positividade do mundo torna-o pobre em estados de exceção. (HAN, 2017. p. 54 e 55)

Han (2017, p. 56) aponta que os acontecimentos de exceção geram irritação nos indivíduos, assim como o computador, que é uma “máquina positiva”, que produz livre dos sentimentos, a busca atual é tornar o ser humano uma espécie de “máquina de desempenho autista”: “[...] o esforço exagerado por maximizar o desempenho afasta a negatividade, porque essa atrasa o processo de aceleração”. Encontrar objeção aos fluxos causa uma profunda angústia, sobretudo para este novo indivíduo que nasce em uma era que demanda dele ser multitarefa. E, pensando no caso específico dos estudantes, além dos impactos sobre sua saúde mental e física, “a atividade pura nada mais faz do que prolongar o que já existe” (Han, 2017, p. 53), podendo interferir na produção acadêmica.

No que tange aos dados referentes ao estresse percebido, a maior parte dos participantes do questionário apontaram que de alguma maneira se percebem atingidos pelo estresse. Tal levantamento dialoga com as informações apresentadas por Faro (2013), o qual demonstrava à época a impossibilidade de conflitar seus dados obtidos com pesquisas anteriores em âmbito nacional e o fazia com pesquisas

internacionais. A presente pesquisa, por outro lado, confirma alguns resultados da pesquisa de Faro (2013).

Em suma, quando comparado aos estudos fora do Brasil, o índice detectado neste estudo supera valores médios obtidos por outros pesquisadores. Além disso, como se realizou nesta pesquisa a categorização do estresse em quartis, é possível verificar que o valor de 29,1 se situa no estrato médio da escala, mas, bem próximo ao estrato considerado alto (entre 31 e 36 pontos). (FARO, 2013 p.57).

Em síntese, a Escala de Estresse Percebido aplicada aos estudantes da UVV apontou que as maiores médias das respostas estão com os sentimentos frequentes de “pensando sobre as coisas a fazer”, (3,48), “nervoso e estressado” (3,01), enquanto mais próximos de nenhuma frequência estão os sentimentos “sente que as coisas estão sob o seu controle” (1,71), “consegue gerir/controlar a maneira como gasta o seu próprio tempo” (1,76). A pandemia da covid-19 aparece como um fenômeno que muda a rotina de vida desse indivíduo e é indicada pelos estudantes como fator relevante para o baixo ânimo para estudos online e para o aumento das obrigações cotidianas. É também afirmado pelos estudantes que *“a pandemia trouxe uma insegurança na vida e nas realizações de tarefas comuns que implicaram no aumento nos desafios diários [...]”* e que *“o momento atual de pandemia influenciou muito na percepção e expressão de sentimentos, ansiedades, preocupações que já são comuns a estudantes de pós graduação”*.

a) Preocupações Percebidas

O bloco do questionário “Preocupações percebidas”²¹, por meio de 15 alternativas, visava observar como os estudantes se percebem quanto a: questões internas para desempenho acadêmico, vivência acadêmica, relação com o orientador, produtividade acadêmica, questões financeiras e os estudos, prazos para as demandas acadêmicas e outros.

²¹ Extraído do trabalho de Faro (2013), sofrendo pequenas adaptações para o trabalho em questão.

As respostas foram agrupadas em escala tipo Likert²², sendo “0” nenhuma preocupação, e “4” extrema preocupação. Para elaboração das médias, foi realizada a somatória das respostas por pergunta, valor depois dividido pelo número total de participantes que responderam ao questionário (52 estudantes). Os resultados obtidos foram os seguintes:

Tabela 3. Preocupações percebidas

Questões	Total	Média
33. Pressão interna pelo bom desempenho (cobrança pessoal elevada etc.).	172	3,30
34. Interferência da demanda dos estudos sobre outros aspectos de sua vida.	147	2,82
35. Aproveitamento das disciplinas ofertadas.	122	2,34
36. Baixa quantidade de contatos com o orientador.	83	1,59
37. Dificuldade do tema escolhido.	96	1,84
38. Pressão externa acerca da conclusão (social, acadêmica, etc.)	138	2,65
39. Aproveitamento das orientações.	122	2,34
40. Apresentações orais.	130	2,50
41. Possibilidade de não atingir o desempenho esperado pela banca.	137	2,63
42. Questões financeiras por estar estudando em tempo parcial ou integral.	123	2,36
43. Tempo para concluir a tese ou dissertação.	144	2,76
44. Questões relativas ao calendário e prazos da pós-graduação.	131	2,51
45. Questões relativas ao horário das aulas na pós-graduação.	80	1,53
46. Possível decepção quanto à inserção profissional.	121	2,32
47. Possibilidade de notas inferiores às esperadas.	84	1,61

Fonte: Autoria própria.

Quanto à escala que busca aferir as preocupações percebidas (tabela 3), o único item acima de 3 pontos, correspondendo à principal preocupação dos alunos, é a “pressão interna pelo bom desempenho”. Também tiveram valores altos, respectivamente, “a interferência da demanda dos estudos sobre outros aspectos de sua vida”, o “tempo para concluir a tese ou dissertação”, a “pressão externa acerca da conclusão (social, acadêmica, etc.)” e a “possibilidade de não atingir o desempenho esperado pela banca”. Por outro lado, ficaram abaixo de 2 pontos, representando

²² [...] A escala fora teorizada considerando que a atitude não poderia ser captada por um único item (propondo então a escala multi itens) e teve desenvolvida uma forma de se mensurar simultaneamente o sentido e a intensidade desta atitude.

preocupações menos relevantes, a baixa quantidade de contatos com o orientador, a dificuldade do tema escolhido, as questões relativas ao horário das aulas na pós-graduação e a possibilidade de notas inferiores às esperadas. As questões abaixo nas médias podem contribuir para um apontamento de que a organização da instituição UVV não é percebida como potencializadora nas preocupações percebidas pelos estudantes.

Como afirmado, a questão que possui a mais elevada média das preocupações percebidas é a “pressão interna pelo bom desempenho (cobrança pessoal elevada etc.)” (3,30 na média), a qual se relaciona com a pergunta sobre “possibilidade de não atingir o desempenho esperado pela banca” (2,63 na média). Em ambos os casos a problemática se volta para o indivíduo. Para Han (2018), as pessoas tendem a individualizar a principal “fonte” de preocupação, atribuindo muito menos importância às condições “externas”. E, quando olhamos para a alternativa aberta “Este questionário te levou a pensar em outros aspectos que você gostaria de relatar para contribuir para o avanço desta pesquisa?”, aparecem novamente reflexões de ordem pessoal:

Quadro 5. Questão: “Este questionário te levou a pensar em outros aspectos que você gostaria de relatar para contribuir para o avanço desta pesquisa?”.

Percepção individualizada
<i>“Me fez pensar em detalhes ainda não observados”.</i>
<i>“Este questionário me levou a pensar em como melhorar meu desempenho acadêmico e buscar soluções que visam não deixar que fatores externos interfiram nos estudos”.</i>
<i>“Qual (is) objetivo(s) de cursar a pós graduação?”.</i>

Fonte: Autoria própria.

As respostas a essa questão trazem uma característica que dialoga diretamente com os diagnósticos dos desdobramentos do neoliberalismo que atingem outros grupos da sociedade. Para Han (2018. p. 14 -16), a lógica propagada é de que todos são capazes de produzir os objetivos esperados, os quais são construídos no neoliberalismo e travestidos de liberdade. Esta visão é incorporada a ponto de o indivíduo enxergar ser este um projeto seu e a entender que o êxito depende unicamente de seus esforços. Por outro lado, qualquer impossibilidade de atingir as metas pessoais ou até mesmo insatisfação com o estágio momentâneo da vida são

encaradas como se fossem um problema de ordem individual, impedindo a identificação com outros indivíduos na mesma condição. Han (2017) destaca que se modificou a luta de classes, passando a uma luta interior, com o próprio indivíduo. Com isto, “quem fracassa na sociedade neoliberal de desempenho, em vez de questionar a sociedade ou o sistema, considera a si mesmo como responsável e se envergonha por isso” [...] (p.16).

Sendo assim, as características delineadas nas análises de Han (2017) indicam que:

A sociedade do século XXI não é mais a sociedade disciplinar, mas uma sociedade de desempenho. Também seus habitantes não se chamam mais de “sujeitos da obediência”, mas sujeitos de desempenho e produção. São empresários de si mesmos. (HAN, 2017. p. 23)

O poder ilimitado é o verbo modal positivo da sociedade do desempenho. [...] No lugar de proibição, mandamento ou lei, entram projeto, iniciativa e motivação. A sociedade disciplinar está dominada pelo não. Sua negatividade gera loucos e delinquentes. A sociedade do desempenho, ao contrário, produz depressivos e fracassados. (HAN, 2017. p. 24-25)

A “pressão interna pelo bom desempenho”, o tópico mais elevado na percepção dos estudantes da UVV, não surge como um dado isolado, mas coaduna-se às análises de Han (2017) sobre os sujeitos do desempenho e produção, operando como empresários de si mesmo (FOUCAULT, 2021), contexto em que o sujeito mesmo é o seu próprio capital, seu próprio produtor e fonte de seus rendimentos, não mais um sujeito de trocas. O capital humano é formado por elementos inatos e adquiridos, e a educação se apresenta como capital adquirido com os investimentos educativos.

Outras questões que aparecem com média elevada são: a “interferência da demanda dos estudos sobre outros aspectos de sua vida” (2,82), bem como “tempo para concluir a tese ou dissertação” (2,76) e a “pressão externa acerca da conclusão (social, acadêmica, etc.)” (2,65), respectivamente. Tais elementos que sobressaem na pesquisa em questão se remetem à dificuldade de compatibilizar a vida acadêmica e demais aspectos da vida individual. Esse dado também dialoga com a teoria de Han (2021) quando o autor mostra que todo o tempo dos indivíduos é voltado para a produção de seu capital humano:

A sociedade do cansaço atual faz o próprio tempo de refém. Ela o acorrenta ao trabalho e o transforma em tempo e trabalho. O tempo do trabalho é um tempo sem conclusão, sem início e sem fim. Ele não exala [nenhum aroma]. A pausa não marca, como pausa do trabalho, um outro tempo. Ela é apenas uma fase do tempo de trabalho. Hoje, não temos nenhum outro tempo senão o tempo do trabalho. O tempo do trabalho se totaliza como o tempo. Perdemos há muito tempo o tempo da festa. O fim do expediente como véspera do dia festivo nos é inteiramente estranho. Trazemos o tempo do trabalho não apenas nas férias, mas também no sono. Por isso dormimos tão inquietamente hoje. Também o relaxamento é apenas uma modificação do trabalho, na medida em que serve para a regeneração da força de trabalho. A recuperação não é o outro do trabalho, mas o seu produto. (HAN, 2021. p. 32 -33)

Em contraponto, quando questionados sobre a baixa quantidade de contatos com o orientador, horário das aulas na pós-graduação e outros aspectos relativos à organização e ao funcionamento da pós-graduação, os alunos não tendem a elencar esses elementos como as principais preocupações percebidas. Vale ressaltar que os estudos de Faro (2013) apontam como minimizador de estressores acadêmicos o bom relacionamento com orientador.

A relação com orientador, nesse caso, é um elemento na cadeia de estressores que pode surgir como minimizador ou fomentador do estresse. Ele é uma das poucas pessoas que acompanhará de perto a trajetória do estudante no percurso da pós-graduação [...]. (FARO, 2013, p. 58)

Com isto, para Faro (2013), o orientador assume uma diversidade de papéis: desde o papel tutorial, ser o principal crítico, colaborar com estratégias para o enfrentamento das situações vivenciadas na pós-graduação, contribuindo também para o enfrentamento do estresse entre pós-graduandos e outros.

Porém, a questão aberta “outras dificuldades percebidas durante a pós-graduação *stricto sensu* que gostaria de relatar” oferece alguns contrapontos a esta constatação inicial:

Quadro 6. Questão: “Outras dificuldades percebidas durante a pós-graduação stricto sensu que gostaria de relatar”.

Professor, orientador e Instituição
<i>“Alguns problemas com professores durante aula”.</i>
<i>“Pressão do orientador para deixar tudo de lado e me dedicar exclusivamente à dissertação”.</i>
<i>“Falta de equipamentos mais robustos na instituição, se fazendo necessário parcerias e contratação de serviços para finalizar a pesquisa. A falta de empatia dos orientadores em plena pandemia, além do programa não dar suporte aos alunos, principalmente ajuda mental. Uma pesquisa recente da USP mostrou que a cada 10 alunos de pós-graduação, 7 apresentavam algum problema mental, e mesmo assim não somos vistos pela UVV. Sem contar nos cortes de verbas na pesquisa que a instituição realizou. Nossa infraestrutura não é boa, falta recursos para pesquisas, e orientadores cobrando publicação A1. Uma vergonha!”.</i>
<i>“Confusão no portal do aluno”.</i>
<i>“Falta de orientações sobre aspectos burocráticos da pós-graduação (ex.: esclarecimentos sobre registro de pesquisa, agendamento de qualificação/defesa, sobre alguns prazos acadêmicos, etc.)”.</i>
<i>“Acúmulo de trabalhos semanal exigidos pelos professores em um curto espaço de tempo”.</i>
<i>“Créditos a cumprir”.</i>
<i>“Orientador”.</i>

Fonte: Autoria própria.

No mesmo sentido, na questão “este questionário te levou a pensar em outros aspectos que você gostaria de relatar para contribuir para o avanço desta pesquisa?”, dentre as respostas setORIZADAS, temos alguns pontos relevantes:

Quadro 7. Questão: “Este questionário te levou a pensar em outros aspectos que você gostaria de relatar para contribuir para o avanço desta pesquisa?”.

Professor, orientador e Instituição
<i>“Que a UVV precisa investir mais na pesquisa, estamos vivendo um sucateamento dos laboratórios. E somado a isso, a instituição precisa dar suporte PSICOLÓGICA AOS ALUNOS”. mais tratados dentro dos programas de pós”.</i>
<i>“Sim, pesquisa de tema super relevante. Acredito que falar sobre estresse, ansiedade e depressão são temas que deveriam ser mais tratados dentro dos programas de pós”.</i>
<i>“Questionário ajudou MUITO a passar de maneira cronológica pelas principais etapas da Pós-graduação, porém, uma sugestão de outro aspecto que poderia contribuir para avanço qualitativo da pesquisa é de que forma o estudo do aluno contribui para Instituição de ensino? Será que a união de alunos, como exemplo, grupos de pesquisas, ajudariam também uma resolução mais leve e distribuída na conclusão da dissertação? Vejo que, uma grande forma de desenvolver grande trabalho seria nos unir, mesmo que seja difícil pelo aspecto da Pandemia. Por fim, parabênz pelo questionário brilhante”.</i>

Fonte: Autoria própria.

As respostas dos estudantes referem-se à situação da instituição e à relação com professores e orientadores. Essas dimensões se apresentam como preocupações para alguns estudantes, e estes, sobretudo, trazem sugestões e estratégias que podem ser adotadas pela instituição para melhorar a qualidade de vida dos estudantes: “[...] a instituição precisa dar suporte PSICOLÓGICA AOS ALUNOS”; “[...] Acredito que falar sobre estresse, ansiedade e depressão são temas que deveriam ser mais tratados dentro dos programas de pós”.

Outro ponto de preocupação que aparece em respostas à pergunta “outras dificuldades percebidas durante a pós-graduação *stricto sensu* que gostaria de relatar” refere-se às condições econômicas durante a após o curso:

Quadro 8. Questão: “Outras dificuldades percebidas durante a pós-graduação *stricto sensu* que gostaria de relatar”.

Situação econômica
“Não ter verba para o projeto e aula específica da área que quero atuar”.
“Possibilidade de um dia estar desempregado”.
“A falta de oferecimento de bolsa parcial ou total”.
“Pouca oferta de bolsa”.

Fonte: Autoria própria.

As questões abertas presentes nos quadros 8, 9 e 10 apontam algumas problemáticas que parecem destoar de uma primeira constatação de uma percepção de aparente tranquilidade com a organização da instituição e com a questão financeira. As questões objetivas são referentes à média dos estudantes; em contrapartida, as questões abertas referem-se às percepções individuais. Mesmo que essas não sejam preocupações compartilhadas por todos, alguns deles optaram por expressar isso nas questões abertas, permitindo uma reflexão dos alunos sobre as condições “externas” (institucionais, econômicas etc..) que incidem sobre eles, inclusive com apontamentos na direção de contraposição à lógica de culpabilização individual como nos apontamentos sobre: “pouca oferta de bolsa”, a instituição promover “suporte psicológico aos estudantes”, “problemas com o orientador” e outros. A própria pesquisa, de algum modo, permite que os alunos reflitam sobre a suas condições e desenvolvam uma visão um pouco mais crítica sobre a realidade,

como observamos na seguinte colocação “[o questionário] me fez pensar em detalhes ainda não observados”. Dessa forma, este estudo aproxima-se de outras pesquisas existentes, como a exemplo Faro (2013) e Audibert (2019), que apontam os quesitos instituição, professor e orientador como possíveis potencializadores de estresse.

b) Dificuldades Percebidas

Neste último bloco de questões objetivas do questionário, a intenção era compreender, por meio de 14 perguntas, se o estudante sente dificuldade nas relações sociais que o circundam, sobretudo no contexto da inserção na pós-graduação, dificuldade quanto aos prazos, aspectos financeiros, entre outros. As respostas foram agrupadas em “sim” (sentem dificuldade) e “não” (não sentem dificuldade). Na tabela 4, consta o número de participantes que marcaram as alternativas e o percentual quanto ao total 52 de participantes que responderam ao questionário. Os resultados foram dispostos da seguinte forma:

Tabela 4. Dificuldades percebidas.

Questões	Sim	Não
48. Relacionamento com os outros alunos.	8 (15%)	44 (85%)
49. Relacionamento aluno-orientador.	15 (29%)	37 (71%)
50. Relacionamento aluno-coordenação.	10 (19%)	42 (81%)
51. Falta de motivação para os estudos.	24 (46%)	28 (54%)
52. Mudança do tema inicialmente proposto.	20 (38%)	32 (62%)
53. Incompatibilidade entre o tema desejado e o proposto pelo orientador.	10 (19%)	42 (81%)
54. Falta de incentivo dos grupos próximos a você. (Ex. família).	7 (13%)	45 (87%)
55. Prazos de entrega dos trabalhos das disciplinas.	21(44%)	31(56%)
56. Prazo para confecção da tese ou dissertação.	30 (58%)	22 (42%)
57. Aspectos financeiros da pesquisa.	13 (25%)	39 (75%)
58. Aspectos financeiros pessoais.	27 (52%)	25 (48%)
59. Compatibilizar os estudos com a vida pessoal e familiar.	41(79%)	11(21%)
60. Tempo para estudar.	35 (67%)	17 (33%)
61. Pressão para publicação.	36 (69%)	16 (31%)

Fonte: Autoria própria

As respostas (tabela 4) que apontam maior percentual de dificuldade - acima de 50% - são, respectivamente, compatibilizar os estudos com a vida pessoal e familiar (79%), pressão para publicação (69%), tempo para estudar (67%), prazo para confecção da tese ou dissertação (58%) e aspectos financeiros pessoais (52%).

Analisando em específico as respostas “pressão para publicação” (69%) e “prazo para confecção da tese ou dissertação” (58%), tais níveis apontados como acima da média dialogam muito com a história e estrutura atual da pós-graduação no país. Faro (2013) destaca que, para atender aos padrões de qualidade necessários à produção científica da CAPES, foram adotados critérios avaliativos cercados de rigor para avaliar os programas de pós-graduação, visando o avanço científico e inovação tecnológica, com intuito de tornar o país referência no campo da ciência. Porém, outro lado se apresenta, segundo o autor:

[...] talvez, como um indesejado tributo a ser pago por essa escalada, o avanço da pós-graduação no país não se fez de modo indolor, em especial para pós-graduandos e seus orientadores, tendo sido dosado por uma elevada pressão, visando à qualificação dos programas de mestrado e doutorado. (FARO, 2013, p. 51).

Audibert (2019), em seus levantamentos, aponta que a jornada extensa de trabalho acadêmico traz prejuízos para a vida pessoal, mas também para a ciência, desrespeitando o tempo para lidar com todas as dimensões da vida, e impacta no tempo criativo do pesquisador, tão fundamental à produção científica.

Este ponto a respeito da produção acadêmica e prazos é bastante emblemático e Almeida (2017) contribui em seus estudos apontando que a pós-graduação vem assumindo uma característica de “mercadoria”: a produção científica assume a configuração de algo que tem “valor de uso” e “valor de troca”. Audibert (2019), em seus levantamentos sobre “produtivismo acadêmico”, aborda a elaboração científica em grande escala tanto por parte dos estudantes como também dos professores, que têm por obrigação a produção dentro dos prazos e formatos específicos. Esses levantamentos caminham na direção de compreender que a dificuldade percebida pelos estudantes da UVV não é um fato isolado, mas tem correspondência com a vivência acadêmica do pós-graduandos pelo país.

Ao pensarmos nas referências de Almeida (2017) de que a produção acadêmica tem se aproximado do conceito de Marx de “mercadoria” e de Audibert

(2019) sobre o “produtivismo acadêmico”, podemos fazer uma aproximação a mais um elemento presente na “sociedade do cansaço”: enquanto na produção industrial a máquina apenas executa, podendo produzir sem pausas, são as mesmas expectativas que recaem sobre o indivíduo na “sociedade do desempenho”. Este indivíduo cercado pelo imperativo forjado na lógica da produção ilimitada, travestida de liberdade, faz desaparecer o tempo do descanso, da observação, os dons de escutar espreitando e a inquietação em um puro fazer não gera nada novo, como aponta Han (2017). Apesar de o autor não se dirigir diretamente aos estudantes de pós-graduação *stricto sensu*, sua abordagem relaciona-se com a produção de conhecimento como um todo.

Passando agora para análise do papel da pós-graduação, surgem elementos importantes na alternativa “outras dificuldades percebidas durante a pós-graduação *stricto sensu* que gostaria de relatar”. Nesse agrupamento de respostas apontam-se dificuldades com relação ao campo da pesquisa.

Quadro 9. Questão: “Outras dificuldades percebidas durante a pós-graduação *stricto sensu* que gostaria de relatar”.

Papel de estudante na pós-graduação <i>stricto sensu</i>
“Acesso a materiais direcionados para minha área e tema”.
“Iniciar uma pesquisa sem experiência no assunto e sem outros alunos realizando algo semelhante”.
“Dificuldade em me assimilar no campo de pesquisa, referenciais confiáveis, revistas boas etc.”.
“Material bibliográfico”.
“Guardar todos os autores escolas de pensamento”.
“Desmotivação com a pós-graduação”.
“Escolha do tema da pesquisa”.
“Dificuldade de aproveitamento do tempo que tenho. Problemas pessoais interferem no meu rendimento”.
“Falta de tempo”.

Fonte: Autoria própria.

A história da pós-graduação brasileira é bastante recente e ainda mais contemporâneos são os contornos dados a esta etapa acadêmica. Audibert (2019, p.18) destaca que as micropolíticas que promoveram a ampliação e a Reforma Universitária intensificaram tanto o trabalho dos professores, em um ambiente que passou a ser de cumprimento de metas e competitividade, como também dos

estudantes de pós-graduação, com alto grau de exigência em suas produções acadêmicas e a busca por dar evidência a seu currículo.

Cruz (2017) aponta que os estressores da pós-graduação são inúmeros. Ao elencar um conjunto amplo de categorias, o primeiro apontado é a dificuldade que alguns estudantes têm em perceber a transição graduação para pós-graduação, pensando ser esta uma mera extensão da outra. Porém, as diferenças levam à dificuldade de muitos estudantes, principalmente em entender que o principal produto da pós-graduação é um projeto escrito (dissertação ou tese), diferente da graduação, em que “a escrita não vai definir a identidade como estudante” (CRUZ, 2017).

Ainda para Cruz (2017), muitos alunos chegam sem o conhecimento de que “a pós-graduação é um trabalho”, tendo uma visão um tanto quanto abstrata do que é de fato esta etapa acadêmica, e aponta que percebe menor sofrimento entre aqueles estudantes que encaram esta etapa como um trabalho, adotam uma rotina de acordar, pesquisar, ler, participar de atividades. Aqueles que gerenciam individualmente a própria rotina parecem sofrer menos e isso mais uma vez aponta para as demandas do “empresário de si”.

Assim como data de forma recente a estruturação legal do que é a pós-graduação no país, o conhecimento do que se trata esta etapa dos estudos parece ainda baixo entre os estudantes, como se manifesta nas falas: “Acesso a materiais direcionados para minha área e tema”, “Iniciar uma pesquisa sem experiência no assunto e sem outros alunos realizando algo semelhante”, “Dificuldade em me assimilar no campo de pesquisa, referenciais confiáveis, revistas boas etc.”, entre outras que aparecem nesta sessão.

Uma outra categoria bastante citada pelos estudantes é referente ao “tempo”. Percebe-se isto nas questões “compatibilizar os estudos com a vida pessoal e familiar” (79% de resposta “sim”) e “tempo para estudar” (67% de resposta “sim”). Ainda outros elementos relevantes para análise se apresentam na questão “outras dificuldades percebidas durante a pós-graduação *stricto sensu* que gostaria de relatar”:

Quadro 10. Questão: “Outras dificuldades percebidas durante a pós-graduação stricto sensu que gostaria de relatar”.

Relação: Família, trabalho e estudos
<i>“Conciliar trabalho, família e pesquisa”.</i>
<i>“Muita dificuldade de conciliação de demandas de trabalho e estudo”.</i>
<i>“Conciliar estudo, família e trabalho”.</i>
<i>“Madrasta infernizando a minha mente”.</i>

Fonte: Autoria própria.

Na questão aberta “este questionário te levou a pensar em outros aspectos que você gostaria de relatar para contribuir para o avanço desta pesquisa?”, aparecem as informações que reforçam o quadro de dificuldades percebidas:

Quadro 11. Questão: “Este questionário te levou a pensar em outros aspectos que você gostaria de relatar para contribuir para o avanço desta pesquisa?”.

Relação: Família, trabalho e estudos
<i>“Que as vezes sem perceber acabamos nos dedicando tempo extra aos estudos e esquecemos de tirar um tempo para nós e nossa família”.</i>
<i>“Me levou a refletir como esta minha vida familiar, profissional, financeira e acadêmica. O quão difícil esta conciliar tudo isso”.</i>

Fonte: Autoria própria.

Nos levantamentos realizados por Cesar e seus colegas (2018), os dilemas mais aparentes são o conflito pós-graduação, família, trabalho e a relação com o orientador, ficando evidentes as relações interpessoais como grandes estressoras durante a pós-graduação. Equilibrar as várias dimensões da vida família, amigos, cuidar de si, entre outros, são os fatores apontados como os que mais promovem o estresse entre acadêmicos.

Han (2017) destaca que o mal-estar da sociedade contemporânea se dá pelo conflito interno: não há participação do outro nem gerando o conflito, o indivíduo não é capaz de estabelecer relações intensas, todas se rompem – inclusive a relação consigo mesmo.

O sujeito de desempenho esgotado depressivo está, de certo modo, desgastado consigo mesmo. Está cansado, esgotado de si mesmo, de lutar consigo mesmo. Totalmente incapaz de sair de si, estar lá fora, de confiar no outro no mundo, fica se remoendo, o que paradoxalmente acaba levando a autoerosão e ao esvaziamento. Desgasta-se correndo numa roda de hamster que gira cada vez mais rápida ao redor de si mesma. (HAN, 2017, p. 91).

Nas palavras de Han (2017), o sujeito do desempenho é narcisista, sem forças, cansado de tantas exigências para ter iniciativa sendo “senhor de si”, esgotado de sua própria soberania. Portanto, na busca pela construção do “eu” para as atuais demandas do mundo, o “empresário de si” encontra-se na construção de um projeto individual.

O tempo que se deixa acelerar é o tempo-do-Eu. Ele é o tempo que eu tomo para mim. Ele conduz a falta de tempo. Há, porém, também um outro tempo, a saber, o tempo do outro, um tempo que eu dou ao outro. O tempo do outro como dádiva não se deixa acelerar. Ele também se furta ao trabalho e ao desempenho, que sempre exige meu tempo. A política temporal do neoliberalismo desfaz o tempo do outro, pois ele não é eficiente. Em oposição ao tempo-do-eu, que isola e singulariza, o tempo do outro promove a comunidade. Apenas o tempo do outro liberta o eu narcisista da depressão e da exaustão. (HAN, 2021. p. 40 - 41)

Portanto, os dilemas vividos pelos estudantes quanto ao tempo expressam-se na relação com os estudos, com a família ou com outras pessoas, como na resposta “*madrasta infernizando a minha mente*”. Trata-se de dimensões difíceis de conciliar com a lógica neoliberal; portanto, as percepções dos estudantes de falta de conciliar o tempo se relacionam com a leitura de que “a própria liberdade provoca coerções” (HAN, 2018. p. 9)

Por fim, na alternativa “outras dificuldades percebidas durante a pós-graduação *stricto sensu* que gostaria de relatar”, algumas das respostas foram setorizadas e aparecem aqui como questões relativas a gênero e trazem elementos relevantes para compreensão das dificuldades:

Quadro 12. Questão: “Outras dificuldades percebidas durante a pós-graduação *stricto sensu* que gostaria de relatar”.

Gênero
“ <i>Transição social</i> ”.
“ <i>Preconceito devido à gravidez durante o doutorado. Vindo, principalmente de outras mulheres</i> ”.

Fonte: Autoria própria.

Outra questão aberta que tinha como intenção aprofundar pontos do questionário “este questionário te levou a pensar em outros aspectos que você gostaria de relatar para contribuir para o avanço desta pesquisa?”. Mais uma informação se soma à questão de gênero:

Quadro 13. Questão: “Este questionário te levou a pensar em outros aspectos que você gostaria de relatar para contribuir para o avanço desta pesquisa?”

Gênero
<i>“Dificuldades com colaborações influenciado por egos, machismo etc...”</i>

Fonte: Autoria própria

Assim, para além da questão conciliar o tempo da família, trabalho e estudos, surgem algumas dificuldades percebidas quanto ao gênero, tanto referentes à transição social, bem como os machismos presentes na atividade acadêmica. Essas questões repercutem tanto na produção intelectual feita por mulheres quanto pelo fato de a gestação ser vista como uma incompatibilidade com o tempo dedicado à pós-graduação.

Há uma “lacuna”, se é que podemos chamar assim, ao categorizar a “sociedade do cansaço” em Han (2017) sobre a questão de gênero. Quando o autor aponta o que configura um novo indivíduo, ele aborda o sujeito de forma geral, não demonstra marcadores econômicos, geográficos ou mesmo de gênero, pois, para ele, tal fenômeno atinge a todos de igual forma, por isto, categoriza a sociedade atual sendo marcada por uma “pandemia neuronal”.

Nos levantamentos realizados por Audibert (2019, p. 66-67), existem elementos sobre a relação à gênero que corroboram para um maior entendimento dos dados que aparecem nas questões abertas desta pesquisa. As mulheres apresentam, de maneira geral, médias maiores de dificuldade em relação aos homens em três categorias – são elas: domínio físico, psicológico e profissional. No domínio físico, foram apontados problemas com o sono e desempenho, necessidades fisiológicas básicas e o ambiente da pós-graduação. Quanto ao domínio psicológico, foram apontados motivação para produzir e liberdade de expressão. No domínio profissional também apresentaram médias baixas em relação aos homens nas seguintes questões: liberdade para criar coisas novas, tratamento entre os colegas, nível de

participação nas decisões, variedade das atividades da pós-graduação e qualidade de vida na pós-graduação. Portanto, a categoria gênero se apresenta como um fator que influencia as percepções dos estudantes de pós-graduação.

Em síntese, as dificuldades percebidas apontadas pelos estudantes de pós-graduação da UVV apareceram com os maiores percentuais para as questões “compatibilizar os estudos com a vida pessoal e familiar” (79%) “pressão para publicação” (69%), “tempo para estudar” (67%), e “prazo para confecção da tese ou dissertação” (58%), que se reforçam com as falas referentes a conciliar todas as dimensões da vida: “*conciliar trabalho, família e pesquisa*” e dificuldade com a rotina da pós-graduação, como “*dificuldade em me assimilar no campo de pesquisa, referenciais confiáveis, revistas boas etc.*” e “*falta de tempo*”. Outros apontamentos que se somam a esses são as questões de gênero que podem potencializar as dificuldades percebidas na vida durante a pós-graduação.

Para compreensão do cenário de que fazem parte os estudantes de pós-graduação da UVV, nesta etapa, foram mapeados os seguintes elementos no âmbito quantitativo: o perfil sociodemográfico apresentou ser formado por mulheres, e a média de idade entre os estudantes é de 34 anos, brancos, solteiros, sem filhos, com situação econômica avaliada em boa e ótima, sendo a maioria residente da região metropolitana de Vitória – ES. A maior parte dos participantes se percebe de cor branca.

O perfil de formação e trabalho apontou que a situação econômica e o grau de satisfação com o curso não despontam como maiores provocadores de insatisfação entre os estudantes. A maior parte dos participantes do questionário realiza o curso com bolsa de estudos, está cursando o Mestrado e pretende dar seguimento aos estudos. Os que trabalham não estão, de modo geral, na área de formação inicial.

Quanto à escala de estresse percebido, os estudantes têm, de modo geral, se encontrado constantemente “pensando sobre as coisas a fazer”, com sentimento de “nervoso e estressado” e poucos afirmam “conseguir gerir/controlar a maneira como gasta o seu próprio tempo” ou “sentir que as coisas estão sob o seu controle”. Aponta-se, assim, para uma dimensão centralmente individual entre os fatores provocadores de estresse.

Ainda outros elementos aparecem na direção de a problemática ser encarada como problema de ordem individual. Na escala de preocupações percebidas, os estudantes demonstraram as médias mais elevadas na questão “pressão interna pelo bom desempenho (cobrança pessoal elevada etc.)” seguida de “possibilidade de não atingir o desempenho esperado pela banca”. Outras respostas que aparecem com médias altas são referentes a conciliar a vida pessoal e vida acadêmica com as seguintes opções: “interferência da demanda dos estudos sobre outros aspectos de sua vida”, “tempo para concluir a tese ou dissertação” e “pressão externa acerca da conclusão (social, acadêmica, etc.)”.

No medidor que pretendia verificar as dificuldades percebidas pelos estudantes, primeiramente aparece a resposta “compatibilizar os estudos com a vida pessoal e familiar”, seguida de “pressão para publicação”, “tempo para estudar”, “prazo para confecção da tese ou dissertação” e “aspectos financeiros pessoais”. As dificuldades na perspectiva dos estudantes estão na direção do uso do tempo e em equilibrar os vários âmbitos da vida com os estudos.

5. REFLEXÕES SOBRE A “SOCIEDADE DO CANSAÇO” EM ESTUDANTES DA UVV

Neste capítulo, estão apresentados dados retirados dos métodos qualitativos grupo focal e entrevistas individuais. A aplicação de ambos os métodos visava observar por meio da interação em grupo (no grupo focal) e de forma individualizada (entrevista individual) a percepção dos estudantes frente aos elementos que compõem a “sociedade do cansaço” à medida que se identificam e que refletem sobre as questões propostas.

5.1 GRUPO FOCAL

Partindo de Gondim (2003), a escolha por esta técnica se deu com intenção de observar as interinfluências pelas quais se formam as opiniões sobre o assunto. A análise feita no grupo focal se dá ouvindo cada um e comparando as respostas, tendo em vista o indivíduo no grupo – porém, a unidade de análise é o próprio grupo. Grupos focais são técnicas de investigação qualitativa e não têm por intenção diretamente quantificar as informações dos interlocutores, apesar de que isto também seja possível, visando coletar os dados por meio de interações grupais e partindo de um tópico elaborado pelo entrevistador.

[...] os pesquisadores encontrar nos grupos focais uma técnica que os ajuda na investigação de crenças, valores, atitudes, opiniões e processos de influência grupais, bem como dá suporte para a geração de hipóteses, a construção teórica e a elaboração de instrumentos. Trata-se de uma técnica que pode ser usada quando o foco de análise do pesquisador é o grupo. [...]. (GONDIM, 2003. p. 160)

O grupo focal está na intersecção entre observação participante e entrevistas em profundidade, ajudando ainda a identificar como as percepções vão sendo construídas, bem como atitudes e representações sociais, conforme destaca Gondim (2003, p.151).

A intenção com este método de coleta de dados foi observar a realidade social, partindo do ponto de vista dos estudantes, atentando-se a como ocorre a autorreflexão e a transformação social por meio desta discussão no grupo, além de analisar os processos de identificação do tema na fala do outro. Desta feita, participaram 3 estudantes de pós-graduação, sendo 2 do gênero feminino e 1 do gênero masculino. O grupo focal ocorreu por meio da plataforma digital *Microsoft Teams*, em que foi compartilhada a tela com 10 questões. Todos concordaram quando foram avisados a respeito da gravação que posteriormente foi transcrita por meio do *software Adobe Premiere Pro*.

Após transcrição, foi observada a repetição de temáticas que insistiam em aparecer mesmo em questões que suscitavam diferentes assuntos. Assim, as questões foram categorizadas da seguinte forma: gênero e “cansaço”, saúde mental e física - sentimento diário de ansiedade -, individualização do sofrimento, pressão no desempenho acadêmico, (im)possibilidades de conciliar família, estudos, trabalho e situação econômica e a pandemia da covid-19 - entre a facilitação e a potencialização das dificuldades percebidas. De maneira geral, tais categorias têm se apresentando como um sentimento, uma dificuldade percebida ou um fator estressor compartilhado.

5.1.1 Gênero e “cansaço”

Nessa seleção de falas, foram reunidas situações que apontam como a categoria gênero se apresenta para as participantes. No momento de grupo focal, esta manifestou-se na ação de cuidado com os filhos, apontando a mulher como a principal responsável nessa tarefa. Em questões diferentes, as duas participantes do gênero feminino trazem à tona como o cuidado com os filhos está incluso em sua rotina e que isso se soma à vida acadêmica, enquanto na fala do participante do gênero masculino essa questão não parece.

Apesar de as participantes 1 e 2 se encontrarem em etapas diferentes como mães, uma com a filha pequena e a outra ainda gestante, há uma identificação entre elas que se manifesta em vários momentos, dentre os quais temos: “*assim como a colega tem chaveiro aqui do lado do no mestrado, e que se olhe e fala **ela precisa de***

mim” (Participante 2). A questão de gênero tende a apontar na direção de que a presença de mais um papel social acarreta mais ansiedade, somando-se às demais tarefas a serem desempenhadas, como podemos ver na fala das participantes:

Quadro 14. Respostas retiradas do quebra-gelo.

Quebra-gelo: Quem sou eu? Curso? Maior alegria na pós-graduação? Maior dificuldade/tristeza na pós-graduação?
Participante 1: “Agora uma curiosidade, cara a curiosidade está na curiosidade aleatória. Além de assistir à aula com um fone, porque o outro ouvido tinha que ficar desocupado porque precisava ouvir o que a professora da minha filha estava dando na aula, então a prestar atenção com fone e o outro ouvido para dar atenção a aula da minha filha , tinha que dividir essa atenção”.

Fonte: Autoria própria.

Quadro 15. Motivação de ingressar na pós-graduação.

Questão 1: O que motivou o seu ingresso na pós-graduação <i>stricto sensu</i>?
Participante 2: “E agora mais do que nunca, contar aqui para vocês em primeira mão, descobri que estou grávida de 19 semanas, Jesus! Quer dizer, desde as férias estou grávida! Agora, semana passada uma loucura, imagina minha cabeça está a mil! Poxa, decidi fazer o mestrado em plena pandemia e agora tenho mais uma motivação para o mestrado, assim como a colega tem chaveiro aqui do lado do no mestrado, e que se olhe e fala ela precisa de mim , na verdade ainda não sei o que é ainda, mas vai precisar de mim, eu tenho que correr atrás meu maior desespero, você fala: Senhor o que eu vou fazer agora? (Risos)”.

Fonte: Autoria própria.

Também encontramos na percepção das participantes a noção de que o cuidado com os filhos, somado ao mestrado e às demais tarefas, é fonte de sentimentos percebidos como ansiedade, pois torna a rotina ainda mais ampla. Nas palavras das participantes, “o bebê tem que se encaixar” (Participante 2), “Então não se trata só de levantar primeiro já começa o dia estressando por que tem que arrumar menino...” (Participante 1) e “eu nem olhei para a tela, para o monitor para ver a criança, só ficava olhando para o teto, falando: meu Deus e o mestrado?” (Participante 2).

Han (2017) trabalha a ideia de o que nos torna depressivos é a luta que temos em tentar sermos nós mesmos, o imperativo de obedecermos a nós mesmos: a depressão é a expressão do fracasso de tentar sermos nós mesmos. Quando observamos a questão gênero no cuidado com os filhos, percebemos indivíduos que apontam essa percepção de impossibilidade de ser para tantos papéis a serem

exercidos. Para o autor, o que provoca a depressão por esgotamento não é apenas o fato de obedecer a si mesmo, mas a pressão pelo desempenho que tem herança das bases sólidas da era disciplinar – ou seja, a aparência é de livre iniciativa, mas o que ocorre é a pressão pelo desempenho. A sequência de falas remonta a como as participantes se exaurem na tentativa de articular as várias dimensões da vida:

Quadro 16. Sentimentos antes de ingressar na pós-graduação.

Questão 3: Com relação a estes sentimentos, você considera que alguns estavam presentes antes do ingresso na pós-graduação *stricto sensu*? Comente sobre.

Participante 2: “E agora o **bebê tem que se encaixar**, tem hora que eu esqueço né! Nem lembro que ele está aqui dentro de mim”.

Fonte: Autoria própria.

Quadro 17. Percepção sobre a produção acadêmica.

Questão 4: Como você percebe a produção acadêmica, os prazos, pesquisa, relação com o orientador, publicação entre outros? Acredita que os sentimentos de ansiedade interferem em sua produção científica?

Participante 1: “Então é eu também ouvir durante a orientação “Você precisa largar o seu trabalho, deixar sua família de lado e se dedicar integralmente ao mestrado”. Desculpa, a gente não tem condições **minha filha** é pequena, depende de mim não tem como! Não existe essa possibilidade! Sabe? E como é que eu vou deixar meu trabalho de lado? Sim vou deixar meu trabalho de lado e vou pagar a mensalidade como? Eu vou comprar os livros como? No segundo período do mestrado a quantidade de disciplina obrigatória que a gente se viu tendo que fazer. Eu me vi louca”.

Fonte: Autoria própria.

Quadro 18. Percepção de estressores ao longo do dia.

Questão 5: Em qual ou quais momento ou momentos nas funções diárias, fica mais nítida as sensações que envolvem ansiedade, estresse, angústia ou outros sentimentos semelhantes a estes?

Participante 1: “Quando eu abro o olho (risos) quanto o Google Agenda começa. Eu fico na tela do computador o dia inteiro. Então não se trata só de levantar primeiro já começa o dia estressando por que tem que **arrumar menino** pra ir pra escola, tomar banho, escovar os dentes, tomar café da manhã, calça o tênis, penteia o cabelo, aquele corre, corre, corre, corre, por si só o dia já começa estressante. Então já vou para frente do computador sete e meia/ oito horas da manhã. Pilhada, né?”

Participante 2: “Para vocês terem uma ideia eu nem olhei para a tela, para o monitor para ver a criança, só ficava olhando para o teto, falando: **meu Deus e o mestrado? Isso não está acontecendo comigo? Eu só pensava assim e o mestrado?** Aí o médico você acredita em mudança de planejamento? Não comigo, porque o meu planejamento não era esse!”.

Fonte: Autoria própria.

Quando questionados sobre se percebem o sentimento de ansiedade e se o veem como de ordem individual, por mais que expressem compreender ser este um

problema conjuntural, as participantes absorvem a ideia de que o problema é em sua maior parte de ordem individual, apontando que sofrem em maior grau que outros indivíduos e deixam nas entrelinhas indícios de que a questão de gênero, sobretudo no cuidado com os filhos, seria um potencializador de tarefas que provocam os sentimentos de ansiedade.

Quadro 19. Percepção dos estressores: entre o individual e o social.

Questão 6: Quando você pensa nestes sentimentos, os vê como problema individual, ou já detectou em outras pessoas que executam outras funções? Relate estas percepções.

Participante 1: “Eu achei que fosse só comigo, mas não é só comigo. (risos) Logicamente, eu sei que muitas coisas são potencializadas porque é comigo, **eu sou mãe** solo, **eu** tenho toda uma responsabilidade, **eu** tenho um trabalho que exige muito de **mim**, mas eu vejo que isso não é só comigo não! Uma colega da minha turma a gente compartilha muitas experiências semelhantes, a gente brinca, né? A conversa e a gente percebe que nós temos muitas semelhanças nessa questão da aflição, da ansiedade dessas “nóias” todas. Então acho que não é só comigo não. Eu já percebi isso em outras pessoas também”.

Fonte: Autoria própria.

Quadro 20. Estratégias individuais para minimizar os estressores.

Questão 7: Quais são as estratégias mais utilizadas por você, para minimizar os momentos em que envolvem ansiedade, estresse, angústia ou outros sentimentos?

Participante 2: “Porque você começa a ver tá todo mundo lindo, muito feliz e eu sou a maluca aqui que! Eu acredito que as redes sociais elas também responderiam essa pergunta. **Aline - Participante 1 interrompe:** “Joguinho de celular também”. Entrevistada continua: Eu nem tenho, e não tenho paciência. **Aline - Participante 1 interrompe:** Pois é você vai ter. **Você vai ser mãe.** Você vai ter que ter uma aba no seu celular só de joguinhos (risos).

Gente, eu fiquei uma semana sem aceitar. Sabe depois eu só queria pedir perdão, muito perdão a Deus! Senhor Jesus! Por que eu só olhava para o teto falava meu mestrado? E agora o que vou fazer? Como assim, sabe? Me programei dois anos, 2025 eu vou pensar em ter filho, né? Vou cadê a gente? Enfim. Seria isso! Eu tomo medicação porque eu não tenho mioma! Quando eu fui lá no médico todo ano faço e na quinta feira eu descobri que estava grávida então sim. E aí a médica veio acompanhar o mioma? Beleza vamos fazer a ultrassom, colocou o aparelho, aí ele só falou assim liga a tela da TV com a menina (assistente). Aí virou o aparelho, virou de novo, e eu já pensando este mioma vai estar gigante e eu vou sair daqui já direto pro hospital fazer cirurgia. Aqui esse é o mioma, um barulho, e eu olhando para o teto, o barulho era o coração, isso é o coração de seu **bebe!** Como já tem coração? já está 19 semanas e três dias, eu, OI? Eu não sei qual foi o maior susto, descobri que estava ou em estágio avançado! Eu morria de medo, morria de medo! Por mais que era casada e de tudo mais, é porque tipo meu foco era o mestrado entendeu? Fiz faculdade fiz tudo direitinho e agora na maior decisão da minha vida, fazer o mestrado, um bebê, assim do nada! Enfim, vamos, que venha perfeito, com muita saúde!”.

Fonte: Autoria própria.

Neste bloco temático, encontramos indícios de como a questão de gênero no cuidado com os filhos fica evidente e como a mulher é percebida como principal

responsável neste cuidado, mesmo uma apontando ser casada e a outra mãe solo. Em questões diferentes, as duas participantes do gênero feminino mencionam o cuidado com os filhos como algo que amplia sua jornada e sendo possível potencializador de sentimentos percebidos de ansiedade. Para Han (2017), o mal-estar da “sociedade do cansaço” surge no momento em que o indivíduo não pode mais poder, pois é na verdade um cansaço de fazer e poder – ou seja, os sentimentos de ansiedade advêm da impotência de ser tudo o que este indivíduo tem buscado ser.

5.1.2 Saúde mental e física: sentimento diário de ansiedade

Outro tema que foi categorizado se refere à saúde mental e física. A percepção de modo geral tida pelos participantes é a de que a etapa da pós-graduação é tacitamente vista como um ambiente que promove sentimentos de ansiedade. Portanto, o tempo espaço pós-graduação é visto como como potencializador dos sentimentos de ansiedade – nas próprias colocações dos estudantes, aparecem indicativos de que tais sentimentos já se faziam presentes; porém, o processo de construção deste indivíduo buscando novos contornos à sua existência o leva a coações, como vemos em Han (2017):

Vivemos em uma fase histórica muito específica, na qual a liberdade evoca uma coação a si mesmo. A liberdade das habilidades gera até mais coações do que o dever disciplinar, que profere ordens e proibições. O dever possui um limite. Mas a habilidade não possui limite algum. Está aberta para elevar-se e crescer. Assim, a coação que provém de habilidades é ilimitada. Com isso, nos vemos colocados numa situação paradoxal. A liberdade é propriamente a contrafigura da coação. (HAN, 2017. p. 116 - 117)

Isso encontra reverberação na fala dos estudantes. Mesmo quando confrontados com questões diferentes, está presente o sentimento diário de ansiedade, como pode ser visto nos trechos selecionados seguintes:

Quadro 21. Sentimentos percebidos após o ingresso na pós-graduação.

Questão 2: Quais os sentimentos que você passou a ter após o ingresso na pós-graduação *stricto sensu*? Faça um breve relato deste sentimento.

Participante 1: “Quando você entra no mestrado é comum você se deparar com a expressão: “agora você vai ver o que estudar”. “Agora você vai ver o que é desespero”. “Você se prepara o mestrado é outra é outro ritmo é outra pegada não sei o quê”. **Então já gera por si só uma ansiedade, e eu como já tenho um transtorno de ansiedade e isso já potencializa um pouco mais. E realmente depois vai se efetivar, então seria mais ou menos esses sentimentos”.**

Participante 2: “Medo! porque a questão da readaptação. Eu nunca parei de estudar, mas tem o ritmo de estudos. Mas como outra participante disse, isso aqui está agora que você tem que estudar realmente. Eu olho para trás para o cara que eu não estudei. Tem que pegar livros e pensar nessa questão aí científica de produzir artigos, uma coisa é quando você está lá na graduação ou pós graduação que tem os professores que focam naquilo ali mesmo podem te ajudar, não que aqui não seja diferente, mas a pegada é mais leve e mais tranquila. Dá um medo à ansiedade porque a gente fica com essa questão de nota e a nota final vai ser menor. Será que eu vou conseguir passar?”

Fonte: Autoria própria.

Os participantes do grupo focal evidenciam que os estressores acadêmicos, de que ouviram falar por outros estudantes, passam a ser sentidos em suas vivências, potencializando sentimentos já existentes e provocando consequências. Dentre elas, destacam-se: dificuldades na produção e escrita acadêmica, problemas como o sono e com a realização de exercício em excesso como tentativa de fugir ao sentimento de estresse. O trecho abaixo explicita estas percepções:

Quadro 22. Sentimentos antes de ingressar na pós-graduação.

Questão 3: Com relação a estes sentimentos, você considera que alguns estavam presentes antes do ingresso na pós-graduação *stricto sensu*? Comente sobre.

Participante 1: “Na verdade eu acho que o **Mestrado potencializou** o que já existia. Eu já tenho um histórico de ansiedade, que vem desde a infância, que foi agravada agora na fase adulta, mas no mestrado ele potencializou, a ponto de chegar à exaustão mental e também à exaustão física as minhas dores na coluna elas se agravaram, mesmo voltando a fazer atividade física. Meu corpo dói todo. A minha imunidade tem caído constantemente coisa que nunca foi de ocorrer, dores de cabeça intensas, insônias. Aquela palpitação no coração são sensações típicas de quem tem crises de ansiedade. Antes do mestrado eu já tinha tido crises de ansiedade, já! Tive uma única vez de chegar e ir para o hospital, procurar cardiologista, achando inclusive que estava infartando. Durante o mestrado eu tive aproximadamente três, quatro intercorrências, inclusive eu estou tendo acompanhamento não só com cardiologista, mas também com psiquiatra e também voltei para terapia. Estive afastada por 15 dias do meu trabalho, minha dissertação está parada completamente parada te mais de um mês que ela não é mexida. Eu não consigo fazer, eu sei o que tenho que fazer, mas não consigo produzir e não produzo. Eu também sinceramente aversão ao mestrado. Então é o que **eu já tinha esses sentimentos, pré mestrado e que eles foram intensificados durante o curso”.**

Fonte: Autoria própria.

Quadro 23. Percepção sobre a produção acadêmica.

Questão 4: Como você percebe a produção acadêmica, os prazos, pesquisa, relação com o orientador, publicação entre outros? Acredita que os sentimentos de ansiedade interferem em sua produção científica?

Participante 1: “Então é uma pressão muito grande, aquela produção para o resultado. A gente não vive? A gente não tem hora de lazer? A gente não tem família? A gente não come? A gente não dorme? Assim, é humanamente impossível então eu acho que essa pressão total agrava a ansiedade. **No meu caso posso dizer completamente que era algo assim.** Eu cheguei a um nível tal que como eu falei na outra pergunta eu não consigo produzir mais, e isso está interferindo no meu relacionamento pessoal, no meu relacionamento profissional, porque eu tive que me afastar do trabalho, mais ou menos porque eu estava ficando doída literalmente (Risos) eu falo brincando, mas eu surtei. Não consigo, não consigo eu estou com **bloqueio mental** quando não consigo fazer absolutamente nada! Né? Então, Feito o desabafo. (Risos)”

Fonte: Autoria própria.

Quadro 24. Percepção sobre a produção acadêmica.

Questão 4: Como você percebe a produção acadêmica, os prazos, pesquisa, relação com o orientador, publicação entre outros? Acredita que os sentimentos de ansiedade interferem em sua produção científica?

Participante 1: “Quando eu abro o olho (risos) quanto o Google Agenda começa. Eu fico na tela do computador o dia inteiro. [...]Então já vou para frente do computador sete e meia/ oito horas da manhã. Pilhada, né? **Assim no dia que eu vou pra natação é tão nítida o meu estresse. Eu nado tanto, tanto, tanto que assim as braçadas chegam bater, para você ver a raiva, bater na tentativa de tentar eliminar um pouco aquela, aquela energia toda, pra poder dar aquela aliviada, entende? que faço tanto esforço que eu saio de lá destruída assim como se fosse “eu estou me, não é punido, mas sim vou punir o meu corpo. Vou acabar com meu corpo pra ver se a mente fica um pouco mais liberada”.** Então é da hora que acorda até a hora que eu vou dormir. Aí na hora que eu vou dormir eu não consigo dormir porque a mente esta assim (faz sinal com a mão e dedos em sinal de aceleração).”

Participante 2: “Mas de maneira geral acredito que seja assim no dia que você olha lá o Google agenda, hoje já tem apresentação, aí aquele dia ou a véspera você já fica assim já bate uma angústia, principalmente quando vai chegando aos prazos né? Então aí você já fica meu Deus do céu. Essa semana você já para o mundo, tem semana que tem três apresentações, dependendo da pegada que você está de disciplina então você já acorda e fica assim, meu de Deus do céu e aquilo ali já tem que fazer, tem que fazer aquilo outro. Então eu acredito que **na véspera dos prazos, querendo ou não a vida do brasileiro trabalha muito perto dos prazos, então assim acredito que na véspera e no dia você fica assim louca! Mas todos os dias a gente acorda já assim pirando o cabeça!**”.

Fonte: Autoria própria.

Quadro 25. Questão que permitia o estudante extrapolar ao questionário.

Questão 10: Alguma questão saltou aos olhos ao longo desta entrevista individual e queira relatar?

Participante 1: “Eu acho que eu envelheci dez anos em menos de dois anos, vivo situações que eu nunca imaginei passar e que estou passando e que não desejo que ninguém passe”.

Fonte: Autoria própria.

Nas falas dos participantes, fica evidenciado que a etapa de estudos composta pela pós-graduação *stricto sensu* é compreendida, por estudantes e não estudantes, como uma etapa que desperta sentimentos de ansiedade. Na percepção dos participantes do grupo focal em questão, isso se manifesta nas falas tanto na dimensão psicológica como física, apontando que a rotina da pós-graduação, composta por prazos, trabalhos e seminários e outros, provoca o sentimento diário de ansiedade. Na mesma medida em que os indivíduos estudantes buscam uma construção do “eu” potencializadora, como é o caso da pós-graduação, isso os leva a sensações diárias de ansiedade. Han (2017) aponta esse como sinal das características da “sociedade do cansaço”.

As enfermidades psíquicas como a depressão ou o *Burnout* são a expressão de uma profunda crise de liberdade. São um sinal patológico de que hoje a liberdade está se transformando em coação. É bem possível que a sociedade antiga fosse bem mais repressiva que a atual. Mas hoje não somos essencialmente livres. A repressão cede lugar a depressão. (HAN, 2017. p. 117).

5.1.3 Questões de ordem pessoal: individualização do sofrimento

A percepção entre esses estudantes é de que os sentimentos de ansiedade são compartilhados com outros indivíduos, porém os participantes fazem uma observação de que eles se percebem potencializando tais sentimentos. Esta constatação dos estudantes revela elementos gerais apontados como característicos da “sociedade do cansaço”: os indivíduos depressivos e fracassados são produzidos à medida que buscam atender às exigências da sociedade do desempenho, porém se enredam na percepção de que o fracasso é pessoal:

A positividade do poder é bem mais eficiente que a negatividade do dever. Assim o inconsciente social do dever troca de registro para o registro de poder. O sujeito de desempenho é mais rápido e mais produtivo que o sujeito da obediência. O sujeito do desempenho continua disciplinado. Ele tem atrás de si o estágio disciplinar. O poder eleva o nível de produtividade que é intencionado através da técnica disciplinar, o imperativo do dever. Mas com relação à elevação da produtividade não há qualquer ruptura; há apenas continuidade. (HAN, 2017. p. 117).

Podemos perceber isto nas falas seguintes dos participantes:

Quadro 26. Percepção dos estressores: entre o individual e o social.

Questão 6: Quando você pensa nestes sentimentos, os vê como problema individual, ou já detectou em outras pessoas que executam outras funções? Relate estas percepções.

Participante 1: “Eu achei que fosse só comigo, mas não é só comigo. (risos) Logicamente, eu sei que muitas coisas são potencializadas porque é comigo, **eu** sou mãe solo, **eu** tenho toda uma responsabilidade, **eu** tenho um trabalho que exige muito de **mim**, mas eu vejo que isso não é só comigo não! Uma colega da minha turma a gente compartilha muitas experiências semelhantes, a gente brinca, né? Na conversa a gente percebe que nós temos muitas semelhanças nessa questão da aflição, da ansiedade dessas “nóias” todas. Então acho que não é só comigo não. Eu já percebi isso em outras pessoas também”.

Participante 2: “Agora todos estamos vivendo isso, mas assim como até mesmo os professores falam um mestrado é mais difícil do que o doutorado, doutorado tem quatro anos para você poder defender aquilo ali, não sei como é que funciona a questão dos critérios de pesos de disciplinas, enfim. E aí o mestrado são dois anos e são dois anos intensivos e que querendo ou não parece que tudo está, **na minha vida** parece, parece que tudo está acontecendo nesses dois anos principalmente nesse primeiro ano. Então, seria basicamente isso que não é somente eu, já teve colega que já entrou e já saiu (do mestrado) teve problemas pessoais então assim a gente não sabe qual é o problema é financeiro e saúde. Ou são os dois. Então é muito complexo isso.

Mas seria basicamente isso. Não vejo que somente sou eu. É um barco aí que tem várias pessoas, **Participante 1 interrompe:** “vários naufragos”. (risos). **Participante 2:** Desculpa, mas está sendo uma sessão descarrego, sabe estou vendo que você pensasse ser uma coisa mais fácil, (o grupo focal) mas olha (risos)”.

Fonte: Autoria própria.

Han (2017) também afirma que:

A lamúria do indivíduo depressivo de que nada é possível só se torna possível numa sociedade que crê que nada é impossível. Não-mais-poder-poder leva a uma autoacusação destrutiva e a uma autoagressão. O Sujeito do desempenho encontra-se em guerra consigo mesmo. (HAN, 2017. p. 29)

As desculpas apresentadas pela participante 2 coadunam com os elementos destacados por Han (2017). Por mais que haja uma compreensão de que a ansiedade é um sentimento compartilhado por outros estudantes, a esfera individualizante se sobressai quando se aponta para fenômenos que parecem fazer somente parte da vida dos participantes de forma mais expressiva, como por exemplo, na frase: “*na minha vida parece, parece que tudo está acontecendo nesses dois anos principalmente nesse primeiro ano*” (Participante 2).

Na sociedade do desempenho, Han (2017) aponta que os seres humanos se resumem a seres que produzem, e toda interrupção nessa sequência provoca incômodos, de modo que toda a vida fica “desnuda por que está despida de toda transcendência, por que foi reduzida a imanência da mera vida, que deve se

prolongada a qualquer custo e com todos os meios” (HAN, 2017, p.108). Quando os estudantes falam dos acontecimentos que ocorrem na vida, e que em uma visão total são próprios à vida humana (como, por exemplo, adoecer e gestar), esses surgem como empecilhos ao papel desempenhado de estudantes; portanto, os participantes estão “em guerra consigo mesmos”, pois a eficácia da sociedade do desempenho é que a liberdade e a coação se encontram em um mesmo indivíduo.

5.1.4 Pressões no desempenho acadêmico

Nas pesquisas de Faro (2013) e Audibert (2019), a relação com o orientador pode contribuir para os estressores acadêmicos, assim como a dificuldade em compreender a pós-graduação como uma etapa de produção de pesquisa, incorporar a linguagem acadêmica, cumprir os créditos e o fato de estudantes virem de cursos de formação diferente da formação inicial. Esses e outros elementos aparecem na fala dos participantes do grupo focal. Porém, o que se ressalta neste ponto é como a própria natureza da pós-graduação ganha contornos de produtividade. Os estudos de Audibert (2019) apontam que esta etapa de produção acadêmica por vezes está mais voltada para a produtividade em larga escala do que para a produção do conhecimento científico, passando assim a produção científica a um mero fazer.

A questão das categorias elencadas que mais encontrou unanimidade e provocou a maior troca e identificação entre os participantes do grupo focal foram as dificuldades encontradas em realizar a pesquisa e a dificuldade em conhecer a linguagem acadêmica, saber sobre publicações científicas. Isso fica evidente na fala dos estudantes que têm apontado para uma dificuldade com a rotina da pós-graduação no que tange ao conhecimento dos processos.

Quadro 27. Percepção sobre a produção acadêmica.

Questão 4: Como você percebe a produção acadêmica, os prazos, pesquisa, relação com o orientador, publicação entre outros? Acredita que os sentimentos de ansiedade interferem em sua produção científica?

Participante 1: *“A primeira conversa que eu tive na orientação foi no sentido de ah você vem da área jurídica. “A coisa mais importante é fazer você tem que fazer se desprender da linguagem jurídica do ‘juridiquês’”. “Você tem que aprender a escrever de novo”. “Você tem que estar aberta para o novo” Ok, concordo” Até porque são áreas distintas. Realmente nós temos que estar abertos para novidades. Mas o orientador eu acho, como diz a própria palavra, tem que orientar mostrar o caminho. Não achar que a gente sabe, porque você tem que fazer a leitura total de sobre a bibliografia X. O que é a teoria X? Racionalidade? São coisas distintas. Sabe, pra gente, nós vivemos um mundo completamente diferente, se a gente não tiver uma orientação, que caminho seguir fica difícil, a questão do prazo, e nós temos um prazo muito curto, somente 24 meses para fazer um “zilhão” de créditos. Fazer pesquisa, fazer o projeto, fazer dissertação, defender a dissertação”.*

Fonte: Autoria própria.

Quadro 28. Respostas retiradas do quebra-gelo.

Quebra-gelo: Quem sou eu? Curso? Maior alegria na pós-graduação? Maior dificuldade/tristeza na pós-graduação?

Participante 1: *“O curso é muito difícil, a sensação que eu tenho é que, os professores o curso em si precisa dedicação total e nós não temos essa dedicação total integral até porque nós temos uma vida financeira”.*

Fonte: Autoria própria.

Quadro 29. Percepção dos estudantes sobre estratégias a serem adotadas pela instituição.

Questão 8: Quais estratégias você considera que as instituições de pós-graduação *stricto sensu* podem adotar para minimizar determinadas sensações?

Participante 1: *“Primeiro a questão do Conselho para a instituição. Eu acho que eles deveriam fazer o tipo momento de acolhimento, tentar, eu sei que é difícil, ainda, mas UVV que tem uma infinidade de cursos, situações, alunos diferentes, mas eu acho que deveria **um acolhimento apresentar melhor o curso e os professores terem pelo menos um bom senso, de tato. Que a maioria não vem da área acadêmica, não tem essa vivência acadêmica de publicação, de pesquisa, de não sei o que, ter um pouco mais de sensibilidade também com relação aos discentes, porque para eles nós temos que parar nossa vida e viver em função do mestrado. Se gente não tiver um a vida fora da academia, a gente não vai produzir na academia. A gente não vai conseguir realizar pesquisas. Não é que eles têm que passar a mão na cabeça, babar ovo, fazer igual criancinha de escola. Mas a gente tem uma outra vida, a gente tem um outro lado, então tentar pensar um pouco mais também na gente. Eu sei que logicamente o mestrado, uma pós-graduação stricto sensu ela tem uma pegada diferente, sim, mas deixar mais evidente para o aluno que está entrando essas necessidades e tentar acolher de uma forma melhor. [...]***

Tem essa parte ruim, mas tem a parte do crescimento intelectual sim, mas para isto a gente passa muito perrengue, então façam terapia, tenham um acompanhamento psicológico, porque é muito maçante essa pressão!”

Participante 2: *“Seria basicamente criar uma **oficina no início** eu acredito que os primeiros critérios devem ser revistos no do edital. Olha o seu curso é à tarde, então você terá que ter disponibilidade total daquilo ali, à tarde você não tem como trabalhar, você não tem como ter compromisso, sabe? ter regras mais sérias, então critérios mais, para a pessoa ir assim olha só eu preciso disso, então a minha decisão é que vou diminuir a carga horária para poder me dedicar. Mas um momento inicial,*

com todos os professores, **criar oficinas para poder estimular as pesquisas e também de ensinar mesmo como é que faz**, o sumário se faz assim, o resumo é assim, você precisa disso, as palavras chaves, e a banca escolhe isso, quando você vai publicar isso, esses são os critérios. Eles passam as experiências que cada um teve, essa questão de um atendimento humanizado de que sua pesquisa é essa, você está aqui mais ou menos junto com a linha de pesquisa desses professores. Isso pra poder te orientar”.

Participante 3: “é isso também que eu penso. Eu acho que eles tinham que ter uma forma de passar melhor para a gente **como que a gente vai fazer essas pesquisas**, entendeu? Porque às vezes eu sinto que por todos os professores terem vindo de faculdade Federal, eu não sei se eles estão acostumados com a metodologia de lá, mas eu também nem sei muito bem como que é ela não porque eu não fiz.

Mas quando a gente está numa universidade particular a gente imagina que vai ter uma atenção um pouco maior. A gente espera um pouco mais porque a gente está pagando a mensalidade, e eu acho que faltou um pouco isso. O meu principalmente na questão da orientação porque é praticamente impossível contactar o meu orientado. E às vezes quando é o dia de encontrar com ele, ou ele desmarca do nada, então assim parece até que você nem está pagando você está pedindo um favor para a pessoa (risos), para resumir é isso, acho que faltou um pouco mais desse **apoio deles para o aluno, para ensinar a fazer as coisas**”.

Fonte: Autoria própria.

Quadro 30. Questão que permitia o estudante extrapolar ao questionário.

Questão 10: Alguma questão saltou aos olhos ao longo desta entrevista individual e queira relatar?

Participante 1: “a UVV possa olhar para ele, os resultados que vai apresentar, com outros olhos e **pense um pouco mais na saúde mental dos seus alunos**, que a gente está vivendo isso de uma forma muito desgastante”.

Participante 2: “Espero que toque no coração deles (UVV) para poder pensar, que **não seja assim tem que tratar o aluno como criança, mas dar as ferramentas para você publicar enfim, fazer seu papel de estudante**. É uma quantidade menor de alunos então dá pra ter esse trabalho mais humanizado, sabe? Não sei também se a instituição motiva os professores. E graças a Deus eu não participo dessa mesma frustração que o colega, o meu orientador é muito bom adoro ele, mas eu acredito que deveria ter um tratamento uniforme tem um critério, toda a turma toda tem que estar nisso aqui nessa pegada pra lá na qualificação. Tem gente que não escreveu. Então assim essas trocas de experiências dão essa disciplina para isso.

Os professores apontar esse artigo que você fez para essa disciplina vamos mexer nele e quem sabe ele tem um potencial, porque isso também é resultado para a instituição e isso também vai ser um fator motivacional para os próximos colegas, entendeu?”

Participante 3: “então eu acredito que esse mesmo ponto é muito importante mesmo que a UVV é carente. Mas por exemplo publicação eles falam que é super importante. Por que **eles não incentivam a gente a publicar junto com os professores?** Eu por exemplo junto a outros colegas de sala estamos tentando fazer a publicação de um artigo.

A gente já escreveu umas 30 páginas é quase que um capítulo de um livro. **A gente só quer encontrar um professor para ter o título e botar assim para poder publicar numa revista A**. Porque se for uma pessoa que ainda não é mestre nem doutora a gente ainda não é mestre nem Doutor não pode publicar uma revista decente porque nem aceita. Eu também acho um problema desta instituição, mas problema do mundo acadêmico. Se você não é um mestre ou Doutor você não tem o direito de tentar publicar seu artigo numa revista, mas isso é outro assunto. Mas é assim os próprios professores podiam tomar a iniciativa de querer publicar por exemplo no final de cada disciplina. A gente faz um artigo praticamente como o trabalho final de cada disciplina, por que eles não aproveitam esse tempo que a gente já teve que dedicar, já teve que fazer esse trabalho de

disciplina? Vamos publicar agora vamos transformar no artigo? Isso seria muito mais produtivo para a vida do aluno para a vida do professor.

Eu cheguei nessa ideia sozinho já que eu escrevi artigo para algumas disciplinas eu vou tentar transformar isso num artigo e publicar. Eu transformei arquivo os dois e mandei para publicação. Eu falei pô beleza né. Publiquei. Mandei baseado naquele documento que o próprio coordenador tinha mandado para gente das revistas que eram C, B e A, vou mandar para uma B para pontuar. Chegou lá na hora. Não tive orientação nenhuma. Fui fazer tudo **sozinho** e publiquei numa revista que lá no artigo no documento estava como B. Passou um tempo a revista virou C. **Ninguém tinha falado** que tinha uma ferramenta da CAPES que falava qual revista de fato era B qual de fato era A de fato ela C me baseei naquele documento, que é uma coisa muito mal só uma comunicação muito ruim. Então todo aquele trabalho que eu fiz, eu trato de transformar um artigo de um trabalho extra. Eu perdi tudo, porque mandei para duas revistas C achando que eram B e foi uma frustração gigantesca.

Mas eu só fui aprender isso depois, que tem uma ferramenta que mostra, ou seja, a falta de comunicação. Eles não explicam nada disso! **Entrevistada 2 interrompe: Eu nem sei o que você está falando, para você ter ideia!** Lógico que A, B e C o que vai soar A como o melhor o B mais ou menos e o C é ruim, mas...

Participante 3: E então é porque a revista é classificada em A B e C, né C é uma revista considerada assim fraca que nem pontua num edital de bolsa. Foi o caso das que eu mandei. Só que teve um período lá que eles mandaram um documento com todas as classificações de revista no Brasil. Eu fui olhei baseado naquilo que o próprio coordenador do curso mandou pra gente. Essas duas em que são B Vou mandar para elas. Passou um tempo como um outro professor falou que não era por lá que se tinha que ter olhado de dourado no site da CAPES. Lá está falando que essa revista ainda não é B que ainda é C, mas eu falei gente, mas aí e agora que eu mandei? Perdi dois artigos. Foram publicadas nas revistas C, ou seja, não vale nada”.

Fonte: Autoria própria.

Quadro 31. Respostas retiradas do quebra-gelo.

Quebra-gelo: Quem sou eu? Curso? Maior alegria na pós-graduação? Maior dificuldade/tristeza na pós-graduação?

Participante 1: “A minha maior **dificuldade**, naquele primeiro, momento no início do curso, foi conseguir **compreender** principalmente essas questões. **Esses autores do curso X porque a área é completamente diferente**, então ter que se desprender do meu mundo de formação e vir para este outro lado de análises”.

Participante 2: “**Ou a coisa que o colega também disse** a respeito o que eu acho de desafio de dificuldade ou questão também até mesmo da instituição é importante, eu **não tenho nenhuma produção acadêmica publicada**. Venho também de **outras instituições particulares**, acredito que federal que tem mais essa pegada de publicações, enfim desses estudos mesmo e particular eu vejo muito esse déficit. Eu não tenho nenhuma produção acadêmica publicada e **eu vejo que não tem nenhuma oficina ou alguma coisa assim dos professores, sabe de incentivo. Lógico que muita coisa é parte do aluno. OK, entendo isso. Só que também é um norte, sabe?** Ler esse artigo seu aqui, ou essa atividade aqui podemos trabalhar, porque também é uma vantagem para a instituição. Na questão de nota na Capes. Então eu vejo isso aí como um déficit. Eu estou aqui no final do primeiro ano do mestrado e não vejo isso”.

Fonte: Autoria própria.

Quadro 32. Sentimentos percebidos após o ingresso na pós-graduação.

Questão 2: Quais os sentimentos que você passou a ter após o ingresso na pós-graduação *stricto sensu*? Faça um breve relato deste sentimento.

Participante 2: *“Mas como outra participante disse, isso aqui está agora que você tem que estudar realmente. Eu olho para trás para o cara que eu não estudei. Tem que pegar livros e pensar nessa questão aí científica de produzir artigos, **uma coisa é quando você está lá na graduação ou pós graduação** que tem os professores que focam naquilo ali mesmo podem te ajudar, não que aqui não seja diferente, mas a pegada é mais leve e mais tranquila. Dá um medo à ansiedade porque a gente fica com essa questão de nota e a nota final vai ser menor. Será que eu vou conseguir passar?”*

Fonte: Autoria própria.

Quadro 33. Sentimentos antes de ingressar na pós-graduação.

Questão 3: Com relação a estes sentimentos, você considera que alguns estavam presentes antes do ingresso na pós-graduação *stricto sensu*? Comente sobre.

Participante 2: *“Mas eu fico muito nessa insegurança eu vou conseguir? ou sou capaz? que me pesa muito para mim é que eu nunca tive essa fase de ter que apresentar, fiz três graduações eu nunca tive que apresentar o TCC essas coisas. Então assim agora no mestrado já me vejo o tempo inteiro apresentando, uma coisa é dar aula que eu domino ali. E enfim, a hora é agora aqui no mestrado as apresentações eu fico muito nervosa e fico ansiosa”.*

Fonte: Autoria própria.

Quadro 34. Percepção sobre a produção acadêmica.

Questão 4: Como você percebe a produção acadêmica, os prazos, pesquisa, relação com o orientador, publicação entre outros? Acredita que os sentimentos de ansiedade interferem em sua produção científica?

Participante 1: *“Primeiro acho que os professores subentendem que nós temos o mesmo conhecimento que eles, que nós vivenciamos a vida deles a vida acadêmica deles. Quem já tem essa vivência acadêmica sabe como é que é. Boa parte dos estudantes do curso são de outras áreas. Na minha área de formação não existe essa cultura de publicação, e de pesquisa, de ir para campo. Então, nós temos essa dificuldade. Nós temos muitas dificuldades! Por que nós não somos orientados no primeiro momento nem, no segundo e no terceiro nem hora nenhuma. Como fazer isso?”*

Participante 2: *“Mas seria basicamente isso mesmo e **a questão é científica acadêmica eu não sei. Eu não domino. Estou tentando me readaptar isso né.** E essa pressão é a mesma do trabalho. Sabe eu falei anteriormente entre o trabalho mestrado que eu vou me dedicar mais ao trabalho, porque ele que me sustenta e o mestrado é provido através do meu trabalho. Então e é isso que é assim como mais complicado é a questão também é a da pesquisa a gente a que ponto sabe que vai estar pronto para poder já entrar na qualificação. E aí eu participei tive a experiência de participar da qualificação de outros alunos e fiquei horrorizada foi Meu Deus, o meu trabalho está nesse ponto? [...]*

Então eu estive a ponto de desistir da disciplina eu tremia, chorei horrores. Aí você começa “pirar o cabeça”. Mas aí você fala eu vou conseguir! Consegui, mas não sei as notas das outras disciplinas desse semestre. Essa já tem a nota Ok, mas e as outras? [...]

Eu vejo como um déficit das outras instituições que também não estimulam isso, e também da própria UVV. Não tem muito critério para poder ingressar. Se você tem que ter a publicação ganha pontos. Então você acaba entrando aí chega lá se vira nos 30”.

Fonte: Autoria própria.

Como apontado em blocos anteriores e também aparecerá em blocos posteriores, são várias as dimensões da vida dos estudantes que promovem a ansiedade e passam a ser complicadores durante a vida acadêmica; porém, o que fica evidente entre os estudantes participantes do grupo focal nessas falas é uma percepção de falta de orientação por parte da instituição, professores e professores orientadores quanto à estrutura da pesquisa, não familiaridade com a escrita acadêmica e com a produção acadêmica para publicação em revistas científicas. Os participantes atribuem isso ao fato de virem de instituições privadas sem a cultura de publicação.

A noção de “produtivismo acadêmico” em Audibert (2019) muito contribui para entender o que está para além na fala destes estudantes, sendo isso algo que é mais do que a relação aluno-professor-instituição desse grupo estudado, mas está na raiz das condições de tratamento em pós-graduação nos dias de hoje, principalmente quando a pós-graduação deixa de ser vista como um “trabalho”, como uma “carreira” que demanda tempo. Os participantes acabam evidenciando essa ansiedade sobre publicações, entre outros motivos, pela “pressão” por publicação na vida acadêmica, ao mesmo tempo em que a trajetória dos estudantes não desenvolveu o instrumental para realizar essas tarefas.

5.1.5 (Im)possibilidades de conciliar família, estudos, trabalho e situação econômica

Na fala dos 3 participantes, conciliar as dimensões família, estudos, trabalho e finanças se apresenta como potencializador das ansiedades.

Quadro 35. Respostas retiradas do quebra-gelo.

Quebra-gelo: Quem sou eu? Curso? Maior alegria na pós-graduação? Maior dificuldade/tristeza na pós-graduação?
Participante 1: “O curso é muito difícil, a sensação que eu tenho é que, os professores o curso em si precisa dedicação total e nós não temos essa dedicação total integral até porque nós temos uma vida financeira . Nós temos boletos para pagar. Então isso dificultava bastante”.
Participante 3: “A maior dificuldade é conciliar finança , trabalho, mestrado. E para mim foi o mais difícil tanto tempo que no total são dois anos”.

Fonte: Autoria própria.

Quadro 36. Sentimentos percebidos após o ingresso na pós-graduação.

Questão 2: Quais os sentimentos que você passou a ter após o ingresso na pós-graduação stricto sensu? Faça um breve relato deste sentimento.
<p>Participante 1: “Sentimento é o desespero! (risos) calma! Primeiro brincando! Primeiro foi um misto de alegria porque eu passei por três. Eu tentei por três vezes o mestrado na área do Direito. Duas na Universidade Federal de Salvador e uma aqui na Federal do Espírito Santo. E eu não passei nenhuma das vezes então o primeiro foi um misto de alegria, saber que até que eu vinha naquele momento <i>Bad</i> da minha vida desempregada sem perspectiva de vida passei na prova, então isso foi primeiro, foi uma coisa bem positiva. Depois veio a parte do desespero mesmo porque é um valor considerável como que eu iria pagar essa mensalidade. Eu estava desempregada como é que eu ia fazer.</p> <p>Até porque tem que levar consideração que eu tenho um serzinho que depende de mim. Então tem toda essa preocupação, mas eu diria que seria a questão financeira que foi a primeira preocupação maior nesse sentido.</p> <p>Graças a Deus em janeiro de 2020 eu voltei a trabalhar no escritório que eu trabalhava três anos antes aonde estou até hoje. Então essa parte financeira não me deu a neutralizar porque não deu, mas me deixou um pouco mais tranquila porque tenho como arcar com a mensalidade e mais bem as outras preocupações. Porque a pressão é muito grande”.</p>
<p>Participante 2: “A questão financeira também pesa muito, aí também tem a pandemia e querendo ou não fica nessa instabilidade. E se eu perder o emprego. Como que vai ser? Qual é o plano B? aí entre os estudos e o trabalho. Se eu me dedico ao trabalho, porque se não tiver o trabalho eu não pago o mestrado né.</p> <p>Então fica meio que essa pressão financeira e a questão do estudo você conciliar. Você não consegue ter um bom desenvolvimento se dedicar mais ao final de semana porque nada mais do que viver tem família e tem a nossa vida né? Então fica meio complicado conciliar isso e a pressão entre medo trabalho e ansiedade e a dedicação aos estudos seria basicamente essas aí”.</p>

Fonte: Autoria própria.

Quadro 37. Respostas retiradas do quebra-gelo.

Quebra-gelo: “Quem sou eu? Curso? Maior alegria na pós-graduação? Maior dificuldade/tristeza na pós-graduação?”
<p>Participante 1: “Eu como mãe de criança, o ano passado pior ainda em época de alfabetização eu tinha que auxiliar a minha filha dentro de casa, trabalhar dentro de casa, assistir aula dentro de casa tudo no mesmo tempo, no mesmo horário”.</p>
<p>Participante 3: “A maior dificuldade é conciliar finança, trabalho, mestrado. E para mim foi o mais difícil tanto tempo que no total são dois anos”.</p>
<p>Participante 2: “a maior dificuldade é a questão de você conciliar mesmo o trabalho e os estudos. Eu falo por mim que trabalho com 50 horas semanais, então como você coloca o mestrado no meio, né? Estou aqui falando com vocês também trabalhando”.</p>

Fonte: Autoria própria.

O conflito entre os vários papéis sociais assumidos pelos estudantes gera tensão, e nos 3 participantes são percebidas estas situações em conflito. É necessário reforçar que a questão de gênero e o cuidado com os filhos destaca-se, haja vista que se somam as dimensões família, estudos, trabalho e situação econômica. A questão

financeira aparece como uma preocupação sempre presente na vida dos pós-graduandos participantes do grupo focal. As dificuldades estão em saber se poderão arcar com a mensalidade, a pandemia e as consequências diretas na economia, equilibrar o tempo dos estudos com o trabalho e muitas das vezes se dedicando mais ao trabalho, pois ele, segundo os estudantes, é o responsável por manter o mestrado.

Audibert (2019), em seus levantamentos, destaca que uma das consequências do “produtivismo acadêmico” é como as obrigações no âmbito da pós-graduação invadem a vida particular, alcançando os momentos de descanso, lazer, vida familiar e social. Priorizam-se as atividades que implicam um compromisso direto e, caso não se cumpram os prazos, os estudantes são penalizados com perda de bolsas, entre outros, e tudo isso se soma aos sentimentos de ansiedade que advêm do “produtivismo acadêmico”.

5.1.6 Pandemia da covid-19: entre a facilitação e a potencialização das dificuldades percebidas

Um fenômeno comum a todos os estudantes que fazem parte desse estudo é a pandemia da covid-19, situação que não encontra referência nas pesquisas analisadas. Nas falas dos participantes do grupo focal, essa doença aparece em alguns momentos como potencializador nas dificuldades percebidas – e, em outros, como facilitador, permitindo mais tempo para se dedicar aos estudos na pós-graduação, além de ser um fator de preocupação econômica, haja vista os impactos humanos e econômicos causados pela pandemia.

Quadro 38. Respostas retiradas do quebra-gelo.

Quebra-gelo: “Quem sou eu? Curso? Maior alegria na pós-graduação? Maior dificuldade/tristeza na pós-graduação?”
Participante 1: “Arelado a isso veio a pandemia , que também eu acho que bagunçou tudo. Todo mundo se trancando em casa”.
Participante 2: “A minha sorte foi a pandemia , porque senão eu não teria como sabe, arcar com essa despesa é bem alto e questão de tempo também. Querendo ou não nós temos essa comodidade de estarmos dentro de casa. Ao invés de estar indo lá para UVV ainda mais aqui da colega de Vitória vir para Vila Velha tem tudo isso, né? Minha sorte é morar em Vila Velha”.

Fonte: Autoria própria.

Quadro 39. Sentimentos percebidos após o ingresso na pós-graduação.

Questão 2: Quais os sentimentos que você passou a ter após o ingresso na pós-graduação *stricto sensu*? Faça um breve relato deste sentimento.

Participante 2: *“A questão financeira também pesa muito aí também tem a **pandemia** e querendo ou não fica nessa instabilidade. E se eu perder o emprego. Como que vai ser? Qual é o plano B? aí entre os estudos e o trabalho. Se eu me dedico ao trabalho, porque se não tiver o trabalho eu não pago o mestrado né”.*

Fonte: Autoria própria.

Han (2017) aponta que os indivíduos da sociedade do desempenho têm pouca tolerância para o tédio, pois o imperativo da vez é de ser multitarefa, produzir de forma ilimitada, pois todo tempo é um tempo produtivo. Até o descanso serve como reparador para o desempenho, e vemos isto na fala: *“A minha sorte foi a **pandemia**, porque senão eu não teria como sabe, arcar com essa despesa é bem alto e questão de tempo também”.* (Participante 2). E tudo aquilo que “rouba” a temporalidade da produção causa um tédio profundo no indivíduo. Pensando no caso específico da pandemia da covid-19, isso é percebido nos trechos das falas: *“**pandemia** e querendo ou não fica nessa instabilidade”.* (Participante 2). *“Arelado a isso veio a **pandemia**, que também eu acho que bagunçou tudo”.* (Participante 1).

Assim, a depressão seria o fracasso frente ao incontrolável, do sujeito que busca iniciativas. Mas o incontrolável, o irredutível ou o desconhecido são, como o inconsciente, figuras da negatividade, que não são constitutivas para a sociedade do desempenho dominada pelo excesso de positividade. (HAN, 2017, p. 90).

Com esta etapa da pesquisa, buscou-se compreender um pouco mais os estressores que fazem parte da vida dos estudantes da UVV. Sendo o grupo focal um espaço-tempo destinado a uma reflexão pessoal sobre a temática, bem como a aproximação de ideias entre os participantes, o distanciamento, em certos casos – mas sobretudo um tempo de reflexão geral sobre a temática por parte do pesquisador, assim como dos pesquisados.

Dentre os 3 participantes, a categoria que parece diferenciar entre os estressores acadêmicos na percepção dos estudantes é a de gênero, sobretudo na função de cuidar dos filhos. Entre as estudantes de gênero feminino, o cuidado com os rebentos aparece constantemente na percepção dos estudantes como estressores acadêmicos, diferente do estudante de gênero masculino. Ainda no que tange à saúde

física e mental, as estudantes do gênero feminino são as que teceram mais comentários apontando se perceberem em desequilíbrio nessa área, bem como a interpretar tais problemas como de âmbito coletivo, mas aparentando estar mais agravados na vivência dessas.

O tópico que mais foi comum a todos os participantes, incluído interrupções nas falas para concordarem com os pontos tocados entre eles, foi a dificuldade com os professores, sobretudo instrução sobre publicação de artigos, orientação e os conflitos de interesse e desencontro de horários e a instituição – a qual, para os estudantes, poderia dar mais suporte aos estudantes de pós-graduação. Os 3 estudantes apontaram ter cursado graduação em instituições particulares e que estas não tinham como cultura a publicação de artigos científicos: isso aparece como um grande dificultador, pois afirmam que os professores da pós-graduação parecem partir do pressuposto que todos têm o conhecimento da vida do acadêmico. A pandemia de covid-19 desponta como um fenômeno que provoca em certa medida sentimentos positivos, pois evita o deslocamento para trabalho e estudos e garante mais tempo, mas também desponta nas falas como algo que mudou as estruturas e o que parecia ser o fluxo normal da vida, bem como a insegurança econômica e o medo de não poder arcar com as obrigações financeiras.

5.2 ENTREVISTAS INDIVIDUAIS

As entrevistas individuais ocorreram de forma virtual por meio da plataforma *Microsoft Teams*, foram gravadas e depois transcritas pelo *software Adobe Premiere Pro*. Os entrevistados foram estudantes de pós-graduação *stricto sensu* durante o ano de 2021.

As entrevistas se iniciaram com uma apresentação da pesquisadora, uma breve explanação da pesquisa e de seus objetivos e posteriormente o aviso sobre gravação da entrevista para utilização das informações. Os entrevistados foram informados sobre manter o anonimato nas respostas. Todos os estudantes consentiram com o uso das informações geradas por meio da entrevista.

Foram elaboradas 10 questões²³ para o desenvolvimento da entrevista. As perguntas, de forma ampla, referiam-se à vivência acadêmica e às demais dimensões da vida do estudante. Dentre as funções na entrevista, estava a atenção às especificidades dos entrevistados, as respostas que se estendiam, outras que se reduziam e até as que extrapolavam o interesse inicial da alternativa.

O primeiro bloco de questões visava compreender quais sentimentos estavam presentes a partir do ingresso na pós-graduação (formado pelas 3 primeiras perguntas). O segundo bloco, formado pelas questões 4 e 5, tinha como interesse compreender os sentimentos de ansiedade para realizar as tarefas da pós-graduação e outras atividades diárias, visando perceber onde isso se encontra mais elevado. No terceiro bloco, formado pelas questões 6 e 7, buscou-se evidenciar as percepções dos estudantes, se o estresse é de ordem individual ou compartilhado por esta categoria de estudantes – e, conseqüentemente, como criam estratégias para lidar com os estressores. As questões 8 e 9, que corresponderam ao quarto bloco, buscaram compreender as percepções dos estudantes sobre como a instituição pode contribuir para os estressores acadêmicos. Na última questão, a intenção foi perceber detalhes ainda não questionados sobre os estressores acadêmicos, com uma questão aberta que buscava verificar se as perguntas do questionário e a entrevista individual haviam levado o entrevistado a pensar em algo para relatar.

5.2.1 Sentimentos a partir do ingresso na pós-graduação: entre a realização e a preocupação

Quando foram questionados sobre as expectativas quanto ao ingresso na pós-graduação, as entrevistadas afirmaram ter um interesse inicial muito grande nesta etapa dos estudos. Tal intencionalidade se aproxima dos dados que mostram a elevação no número de alunos que segundo informações oficiais (GOV.BR, 2021) a pós-graduação *stricto sensu* no país cresceu 48,6%, passando de 3.128 programas,

²³ Consta no apêndice B do trabalho.

em 2011, para 4.650, em 2020. A pós-graduação passa a fazer parte das expectativas de alguns estudantes brasileiros, o que fica evidente na fala das entrevistadas:

*“Na verdade, eu sempre tive desde o início da minha graduação **muita vontade de seguir para a carreira acadêmica**, de dar aula. [...] Só que aí por pressões outras, tanto externas quanto internas mesmo, e muito logo que eu me formei me dediquei estudar para concurso para aquela questão da estabilidade. E fui deixando o mestrado um pouco de lado [...] E aí fiz a seleção, a partir disso logo quando eu entrei foi uma **sensação de estar num lugar que eu sempre gostaria de ter estado**, entendeu? [...]”. (Entrevistada 1)*

*“**Eu já tinha um desejo de estudar o mestrado** porque eu sempre gostei de dar aulas. [...] o mestrado sempre foi um desejo e foi uma busca para mim [...] O tempo vai passando a gente vai trabalhando se ocupando de muitas coisas mantendo esse desejo ali ainda ativo, porém, guardado [...]”. (Entrevistada 2)*

Como é possível verificar, as entrevistadas apresentavam um interesse latente em realizar etapas da pós-graduação e, no caso em questão, o mestrado. Em ambos os relatos, isso se manifesta somado ao interesse em atuar na vida acadêmica, seguindo a carreira da docência.

A questão 2 visava conhecer os sentimentos percebidos após o ingresso na pós-graduação *stricto sensu*, se as expectativas antes do ingresso permaneceram iguais ou se foram potencializadas, se surgiram novos sentimentos, entre outros. As percepções foram as seguintes:

*“Antes de estar aqui eu fiz uma disciplina como aluno especial, para eu ter essa noção porque por muitas vezes eu achei que **não daria conta**, sou extremamente perfeccionista com as minhas coisas, então a gente tem aquela ideia de que o mestrado... nossa, a gente não vai dar conta [...]”. (Entrevistada 1)*

*“Um dos principais é que eu compreendo é a **expansão do conhecimento**, o acesso a autores que eu jamais poderia imaginar! Sabe? e o acesso e agora a intimidade com alguns autores que eu nunca pensei na vida. Esse é o meu principal sentimento de **expansão**. Depois é o sentimento de **preocupação**, porque você tem que dar conta de escrever e isso me preocupa sim, sabe? porque precisa produzir, precisa escrever e é uma área que eu não domino ainda e o meu domínio é na escrita livre não na escrita acadêmica então ainda me sinto incomodada de entregar o artigo fora das normas por exemplo. Então essa **preocupação com a escrita a produção** ela existe, mas também é incontestável o **sentimento de realização**. Para mim. Então é felicidade e preocupação e realização [...]”. (Entrevistada 2)*

Os sentimentos de “não dar conta” e “preocupação com a escrita acadêmica” são percepções que apareceram na pesquisa quantitativa e se reforçam nesse ponto como um dos mais característicos estressores da pós-graduação.

Han (2017) aborda que a “problemática não é a concorrência entre os indivíduos, mas o fato de tomarem a si mesmos como referência e de aguçar neles assim, sua concorrência absoluta” (p. 99). O “não dar conta” surge como um problema de ordem pessoal, uma incapacidade frente ao que todos desempenham; com isto, para o autor, nesta “sociedade do cansaço”, o indivíduo concorre consigo mesmo, de forma destrutiva, buscando incessantemente superar a si.

Para Cruz (2018), em seus levantamentos sobre Becker (2015), os bloqueios na escrita acadêmica se dão devido ao fato de estar presente no meio acadêmico/científico a hierarquia e os espaços de poder e isto se desdobra na crença de uma escrita rebuscada e de que há uma única forma de escrever.

Com base nesse critério, Becker [...] delatando o que considera ser um pacto de silêncio sobre práticas sociais sedimentadas, na pós-graduação, que impactam negativamente a escrita e a vida de estudantes e professores. Assim, ele discorre primeiramente sobre como hábitos naturalizados nas Ciências Sociais, tais como escrever de forma compreensível apenas para os iniciados, teriam menos a ver com a capacidade intelectual de escritores ou escritoras – e com a complexidade do fenômeno estudado – do que com a manutenção de espaços de poder e hierarquia no interior das instituições acadêmicas. (CRUZ, 2018, p. 2)

Cruz (2018) aproxima mais sua leitura de Becker à realidade no país, ao abordar o preconceito linguístico no Brasil, que para ele também é:

[...] de no mínimo supor que ela se faça valer, também no âmbito da pós-graduação em ciências humanas e sociais, uma vez que o uso das normas cultas do português brasileiro é altamente necessário e exigido nesse ambiente, como parte do repertório acadêmico mínimo de estudantes e pesquisadores experientes (CRUZ, 2018, p.3).

Posteriormente, na questão 3, que buscava observar se os sentimentos presentes na pós-graduação eram semelhantes a outros sentimentos vivenciados pelos entrevistados antes do ingresso, obtivemos as seguintes percepções:

“Então também eu acho que o sentimento mais presente era esse de não dar conta. E aí vai chegando no final de determinados períodos da disciplina você deve saber bem a gente continua com esse sentimento de que é um milhão

de artigos para entregar a ela para dar conta e o projeto. [...] Mas eu acho que a **preocupação de não dar conta** é um sentimento que **antes se fazia presente continuou continua** [...]”. (Entrevistada 1)

“[...] um sentimento que estava antes e o sentimento de **realização de felicidade** eles se mantém, mas com o ingresso no mestrado é uma descoberta. Então você tem **novas sensações** de, por exemplo conseguir dialogar com todas as pessoas no sentido de que alguns assuntos você não pode tratar porque não dá para discutir sobre, assim não dá para você ter uma troca. Você fica mais envolvida com esse mundo dos autores dos fatos do grupo. Eu sinto isso assim que às vezes. Eu preciso ou vou precisar sair disso sabe? Me envolver com pessoas que não têm nenhuma ligação ou nada disso para também fazer esse treino [...]”. (Entrevistada 2)

Uma informação bastante relevante que surge como “novas sensações” é apontada na seguinte fala: “*alguns assuntos você não pode tratar porque não dá para discutir sobre, assim não dá para você ter uma troca. Você fica mais envolvida com esse mundo dos autores dos fatos...*” (Entrevistada 2). Tal fala levanta uma hipótese que careceria de aprofundamento em estudos posteriores, a de que esta percepção pode fazer parte de um número maior de estudantes, sendo até mais um dos “estressores acadêmicos”. Esse sentimento de não ter com quem dialogar sobre o assunto, trocar informações, viver cercados de leituras específicas, de uma escrita acadêmica, as regras específicas da pós-graduação – somados ao isolamento da pandemia da covid-19, que afastou os estudantes compartilhar na hora do café, nos corredores da instituição e demais momentos da vivência estudantil – pode surgir como agravante em todo o processo que envolve a vida do pós-graduando neste momento específico. A fala abaixo contribui nesta direção:

“E aí num primeiro momento por conta da pandemia a gente fez tudo de forma remota, mas a partir de um determinado momento eu consegui estar mais presente na universidade eu estabeleci e acabei estabelecendo esses vínculos de uma maneira natural que eu achava que antes era que seria uma coisa forçada. Esses vínculos foram se desenvolvendo de uma maneira natural então eu **me senti muito confortável assim**. Foi uma sensação de ter me encontrado de estar me sentindo um caminho certo que eu poderia desenvolver as minhas habilidades. Então foi esse sentimento [...]”. (Entrevistada 1)

Cruz (2018), na análise do capítulo 5 (“Apreendendo a escrever como profissional” de Becker), destaca que, para contribuir com a escrita acadêmica, sobretudo para romper com barreiras psicológicas que atrapalham a escrita, a proposição é a troca dos textos acadêmicos, que objetiva ir além da revisão de

conteúdo. A partir da fala da estudante, que diz se sentir isolada no conhecimento adquirido, aparece nesse levantamento a importância das trocas acadêmicas:

A possibilidade de ter o texto lido e criticado por outras pessoas, segundo Becker, teria sentido diverso do tradicionalmente experimentado no ambiente da pós-graduação: um evento quase sempre traumático. Para ele, compartilhar textos ainda rascunhados amenizaria os efeitos psicológicos da crítica e da rejeição. Ademais, esse processo transformaria a escrita em algo satisfatório. (CRUZ, 2018, p. 3)

5.2.2 Sentimentos de ansiedade

A pergunta 4 buscava ouvir os estudantes com relação à sua percepção sobre a vida acadêmica, os prazos, a pesquisa, relação com o orientador e se essas percepções interferiam na produção acadêmica.

“Sobre a produção acadêmica a ansiedade é permanente. Eu inclusive enquanto bolsista (é a gente tem essa exigência um pouco a mais porque eles cobram da gente uma produção acadêmica além, que é inclusive por conta de outras demandas eu não consegui responder tão significativamente quanto eu gostaria) mas assim a produção acadêmica é uma realidade principalmente para quem tem a intenção de... a gente tem como requisito tanto para qualificar quanto para defender a dissertação submeter artigo a uma revista que tenha né com o Qualis indicado pela coordenação do mestrado [...] então para qualificar e para defender a dissertação, para qualificar você tem que ter submetido um artigo pelo menos e ir para a qualificação você tem que ter publicado ou submetido dois artigos, salvo engano, é uma coisa dessas. Então são condições sine qua non para a gente finalizar o processo. Então tem essas cobranças, tem as cobranças das disciplinas, então nos meus créditos eu acho que eu tive quatro disciplinas, três ou quatro disciplinas que o critério de avaliação eram artigos científicos, outros são resenhas críticas, apresentação de seminário então são todas essas atividades que são solicitadas para a gente que faz parte do processo ou mesmo do mestrado. E aí a minha relação com a minha primeira orientadora era excelente [...] recebi a proposta de um dos professores para mudar a minha pesquisa uma data em que terei que começar do zero. E aí eu aceitei a proposta. [...] o professor X que que está me orientando agora. A minha relação com ele é excelente assim porque já tinha criado o vínculo porque ele trabalha diretamente com a coordenação do mestrado [...]”.
(Entrevistada 1)

“Sim, eu achei essa produção os prazos as pesquisas. Eu achei fantástico tudo, tudo em ordem os professores trabalhando bem, em sintonia o conteúdo, o esquema, a programação, o conteúdo programático combatendo um com o outro, foi fantástico! As disciplinas desse semestre que eu fiz fiquei encantada, é muito legal, debatendo um com o outro. Agora eu é que me perdi no final de uma disciplina então como toda semana tinha que entregar um resumo ao tudo no final e eu deixei tudo no final. E aí

eu fiquei um pouquinho né porque rodava, rodava sem conseguir sentar e fazer sabe. [...]

Aí a relação com o orientador [...] é fantástico porque desde o primeiro dia de aula a gente já mantém reuniões de 15 em 15 dias nunca falhou. Mesmo que eu não tenha nada para dizer sabe assim de produção. Sempre tem algo que vai somar [...]. (Entrevistada 2)

Um ponto que reforça a etapa qualitativa é que, para ambas as participantes da entrevista, ocorre uma boa relação com o orientador e não há queixas com a instituição. Quando atribuem falhas, essas se dirigem a uma desorganização pessoal, sendo esse um problema visto como de ordem individual.

Quando as estudantes foram questionadas, na pergunta número 6, sobre em qual momento do seu cotidiano ficam evidentes as sensações de ansiedade, estresse, angústia, entre outros, os relatos foram os seguintes:

*“Eu acho que são os finais de período, e os momentos que mais me toma atenção, tempo e essa ansiedade é o momento da escrita. Sem dúvida nenhuma. Porque a leitura, a pesquisa, as disciplinas vão em uma dinâmica maior, vai a máquina naturalmente. Mas a escrita a gente precisa daquela pesquisa anterior, para subsidiar o que a gente escreve, mas hora da escrita tem aqueles momentos assim, e eu acho que o momento de mais ansiedade é aquele momento que trava, que você não consegue escrever absolutamente nada! E fica horas em frente ao computador você não consegue escrever um parágrafo de qualidade, ou então você vai escrevendo para você ler e vê que aquilo ali não, não vai! Então acho que o meu momento de maior ansiedade é o momento que **a escrita trava**. Acho que é isso. [...]*. (Entrevistada 1)

Cruz (2018) destaca que, no 6º capítulo do livro de Becker, o autor propõe um exemplo prático, que nos ajuda compreender a fala da entrevistada. O autor solicita que uma ex-aluna relate suas dificuldades ao escrever um artigo e as percepções do autor são as seguintes:

Nessa perspectiva, a narrativa autobiográfica de Pamela denota o entrelaçamento da organização social da ciência com a história de vida da pesquisadora e os decorrentes efeitos psicológicos experimentados por ela. Assim, seu relato de pesadelos, isolamento, solidão, medo, tristeza, ansiedade e outros sentimentos e estados emocionais é, na visão de Becker, exemplar daquilo que muitos pesquisadores e pesquisadoras experienciam cotidianamente ao tentar escrever. (CRUZ, 2018, p. 3)

Esse relato que é tido como um lugar comum na vida dos estudantes de pós-graduação. Para Cruz (2018), “este rito de pertença para estudantes de pós-graduação” (p. 3) muitas vezes aparece como de ordem psicologizante, deixando de

observar os elementos que compõem o seu funcionamento cercado por um elitismo e hierarquização na escrita, ou seja, um problema que emerge da esfera social e é sentida na individualidade.

*“Então eu não tenho isso. Eu passei por isso nesse momento que eu falhei em entregar tudo de uma vez. Esse me preocupou. Então eu tenho esse exemplo claro, mas do contrário eu tenho um planejamento de estudos. Então eu não passo esse aperto assim, Ah não. Eu tenho uma hora que eu mantenho que é sempre no horário que eu tenho as aulas uma e meia até às seis eu me dedico me dedico à produção do mestrado. Mesmo não tendo aula. Então é um horário que eu já fiz as minhas coisas e tal e vou me dedicar aos estudos e um pouco à noite também me dedico às leituras. Eu tenho um planejamento então não passe essa angústia e eu não tenho mesmo assim. **Angústia talvez ela permaneça para ele porque o pensamento fica viajando aqui sobre quem escrever, mas eu não fico com o estresse para eu fico tentando encontrar um tema em comum sabe definir o texto que eu vou trabalhar naquela aula e escrever sobre aquele artigo. é isso, mas não é um estresse não é algo. é só uma atenção constante que você tem que dar um tempo [...]”.** (Entrevistada 2)*

Considerando a fala da entrevistada 2, que percebe o problema de não realização de suas tarefas como de ordem individual, fica evidente que a angústia está no pensamento e na atenção constante sobre o que vai se escrever. Neste sentido:

[...] um mérito do livro de Becker é a sua capacidade de fazer com que as narrativas de sofrimento entre estudantes de pós-graduação deixem de ser interpretadas como meros estados psicológicos em um vácuo social. Em outras palavras, o livro de Becker propicia a expansão da memória individual e coletiva ao incluir dimensões psicossociais do processo de escrita parcamente consideradas no universo da pós-graduação. (CRUZ, 2018, p. 3)

Reforçando a percepção de ansiedade como de ordem individual, quando na última questão da entrevista, de caráter bastante amplo, a tentativa era de perceber se algum ponto “saltou aos olhos” ao longo da entrevista, ressaltaram-se as seguintes falas:

*“[...] O que me chamou atenção foi a ansiedade que **parece que é uma entrevista feita para mim**, porque a ansiedade está sempre muito presente e no mestrado ainda mais! [...]”.* (Entrevistada 1)

“E olha eu estou bem admirada com o tema da pesquisa eu acho que isso é tão fundamental, mas é tão fundamental e pouco explorado e que vamos ter a chance de pensar nessas coisas [...] eu jamais iria permitir fazer um mestrado às duras penas sabe por isso eu não fiz anos anteriores por isso eu fiz agora. E então me salta aos olhos essa sua temática, me salta aos olhos

alguém que vai pesquisar isso que vai mudar o olhar disso entende. [...] Porque a gente deixa de fazer as coisas, né? Pular, andar, caminhar, correr vai deixando de fazer coisas naturais da vida do ser humano então. E isso me salta aos olhos a sua temática me salta aos olhos essa luz que se abre nesse caminho de que as pessoas não precisam adoecer nem se materializarem para poder fazer um mestrado. Acho que a vida é muito mais a gente está vendo aí que a vida vai muito além de tudo isso, e o quanto a gente precisa parar para fazer esse debate com você ouvir você ouvir o outro e o quanto o tempo é a maior lição dessa pandemia e o quanto as pessoas estão cada vez mais alucinada e enlouquecida estão cada vez piores. [...]”.
(Entrevistada 2)

5.2.3 Individualização do sofrimento e estratégias de “autocuidado”

A questão 6 buscava observar se os alunos percebiam se o estresse que os acometiam era de ordem pessoal ou se isto era percebido em outros estudantes ou até mesmo outras pessoas à volta.

“Eu acho que a ansiedade é um problema global (risos) e acho que ela se manifesta de diferentes formas em relação às pessoas **acho que outras pessoas conseguem lidar melhor com isso**. Então em relação a minha ansiedade eu identifico apesar de ter a percepção de que é algo que muita gente tem também. **Eu acho que na forma como ela se manifesta em mim é uma maneira muito individual, então eu somatizo muito logo ficou doente**. Eu sinto queda de cabelo, tenho dificuldade no sono. Eu tenho algumas, já tive algumas crises de ansiedade então o olho treme. Você sente palpitações e já tive que parar no hospital algumas vezes achando que era alguma coisa de coração, mas não é, foi uma crise de ansiedade. [...]”.
(Entrevistada 1)

“Eu acredito que o volume de trabalho que o mestrado demanda, demanda mais do que as outras coisas que você tem. Não foi uma desorganização foi uma, uma (pensamento). **O planejamento que eu fiz, foi errado**. Entende porque eu tinha a opção de entregar tudo no final ou uma a cada semana. **Eu optei errado** e entregar tudo no final me gerou muito mais trabalho, entende? Então eu, eu não é que eu me desorganizei eu planejei errado eu falhei! Sabe? então isso eu aprendi, eu não vou fazer mais, não faço mais então. Foi bom foi bom ter acontecido, mas é uma demanda muito grande e outra coisa eu escolhi chegar no mestrado podendo fazer o que eu estou fazendo me dedicar a ele porque foram muitos anos compreendendo muito esse mundo do mestrado, doutorado, pós, etc. E quando eu tive um contato na USP [...] alguns professores principalmente uma me disse uma coisa: **“Entrevistada 2, se for fazer mestrado não case, não separe, não compre casa, não mude de casa”** Entende? Eu trouxe isso pra vida de agora. Então eu zerei tudo só para me dedicar ao mestrado e eu percebo que quem não zera tudo, passa por medicações, como na última reunião que ouvi as pessoas falando que estão medicadas, sabe?

Eu vi e entendi o que eu não queria fazer fazendo mestrado. Eu não quero atravessar uma estrada, por mais pesado que seja no sentido de demandas, me perder de mim, entende? Então, isso é uma coisa que eu tenho muito consciente de que eu não vou me perder de mim para dar conta de alguma coisa. [...]

*Nesse momento eu faço análise há muitos anos. Agora é um momento que eu mantenho mais ainda né? Mas justamente **por causa dessa questão muito interna que gera o mestrado** gera o doutorado também, mas eu não quero e não vou passar! Não quero passar pelo que muitos colegas que eu vejo passaram depressão, medicação, entende? [...]*. (Entrevistada 2)

Em ambos os casos, fica explícita a noção de que o estresse é um problema que atinge os demais; porém, no caso das entrevistadas, elas atribuem o seu fracasso à ordem pessoal e isso vai ao encontro a perspectiva de Han (2017).

Quem fracassa na sociedade neoliberal de desempenho, em vez de questionar a sociedade ou o sistema, considera a si mesmo como responsável e se envergonha por isto. [...] No regime de exploração imposta por outros, ao contrário, é possível que os explorados se solidarizem e juntos se ergam contra o explorador. Essa é a lógica que fundamenta a ideia marxista da “ditadura do proletariado”. Já no regime neoliberal a auto exploração, a agressão é dirigida contra nós mesmos. Ela não transforma os explorados em revolucionários, mas sim em depressivos. (HAN, 2018. p. 16)

[...] Problemática não é a concorrência entre os indivíduos, mas o fato de tomarem a si mesmos como referência e de aguçar neles, assim, sua concorrência absoluta. O sujeito do desempenho concorre consigo mesmo e, sob uma coação destrutiva, se vê forçado a superar constantemente a si próprio. [...] (HAN, 2017. p. 99)

Com a percepção das entrevistadas, é possível estabelecer um paralelo com a reflexão de Han (2017) sobre a absolutização da vida em prol do desempenho e da produção. Para o autor, hoje perdemos aquela festividade divina, aquele tempo de celebração. O tempo de trabalho se universaliza destruindo a época celebrativa. Em prol da produção, anulam-se outras dimensões da vida.

Quando, na questão 7, foram perguntados sobre as estratégias para enfrentar momentos de ansiedade, estresse, angústia e outros, vemos as seguintes falas:

*“Eu gosto muito de **ouvir música**. A música é uma coisa de parar para ouvir música! Eu faço tudo com música! Eu estudo ouvindo música, eu escrevo ouvindo música, então para mim é muito orgânico, eu gosto mais de parar para ouvir música. [...]”*. (Entrevistada 1)

*“Sim, eu a desde que entrei no mestrado entrei na **meditação**. Eu medito há quase um ano, e foi uma coisa bem interessante que eu que eu desenvolvi agora por ser uma pessoa muito ligada a movimento ou a exercício ao*

*esporte. Eu tenho esse cuidado. Então eu me mantenho ativa com os **exercícios**, e isso dá uma amplitude de saúde mental que você não faz ideia, então se eu puder defender isso eu vou defender que é o exercício ligado a esse trabalho mental é fundamental. Então eu nunca abandonei e jamais vou abandonar os meus exercícios. Só que aliado a eles eu aprendi a respirar. Aprendi a meditar a ter esse envolvimento eu não tenho uma propriedade para falar com você sobre isso, mas é algo que te faz bem. [...]”. (Entrevistada 2)*

Pensando nas estratégias como “ouvir música” e a prática da “meditação” para lidar com situações estressantes do cotidiano, fazendo um paralelo com Han (2017): para o autor, o indivíduo do desempenho tem no tempo de pausa apenas uma variação do tempo de trabalho. O sujeito se recupera apenas para continuar desempenhando.

A mera desaceleração não produz um tempo de celebração. [...] Precisamos de uma nova forma de vida, uma nova narrativa, donde possa surgir uma nova época, um outro tempo vital, uma forma de vida que nos resgate da estagnação espasmódica. [...] Hoje em dia o tempo de celebração desapareceu totalmente em prol do tempo do trabalho, que acabou se tornando totalitário. A própria pausa se conserva implícita no tempo de trabalho. Ela serve apenas para nos recuperarmos do trabalho, para poder continuar funcionando. (HAN, 2017. P. 112 e 113).

A alternativa 8 buscava verificar o senso de reflexão do estudante frente à temática, se este seria um problema de responsabilidade individual, ou seja, se os próprios alunos deveriam buscar sair da situação por conta própria ou se a instituição poderia contribuir de alguma forma, mais uma vez buscando observar a percepção de individualização do problema.

*“Eu acho que a **arte** é sempre uma fuga interessante. Na arte e suas manifestações música, teatro, cinema, enfim é momento de encontro, e que agora a gente está eu por exemplo fazer meu mestrado todo online. Então eu fui conhecer meus colegas um ano depois e agora nas nossas últimas disciplinas. Eu acho que por que promover esses **momentos de encontro** de confraternização assim fora daquele ambiente tenso de aula de prazo de estudo eu acho que é interessante e instrumentos ligados à arte para mim fazem muita diferença é uma coisa bem pessoal mesmo. [...]”. (Entrevistada 1).*

*“Enfim estratégias que eu considero é que a instituição tenha uma fala voltada para a **saúde física**. Precisa disso e também um apoio. Ter um apoio afetivo, terapia mesmo, assim acho que é necessário. [...] Sabe estou falando do quanto é importante você produzir essas sensações através do exercício e essas sensações vão reverberar nas suas pesquisas mentais intelectuais.*

*Quanto isso te, te deixa bem para poder produzir e escrever sabe. A gente está falando de saúde né. E é o que ocorre quando uma **pessoa despreparada** entra no mestrado perde a saúde a ponto de ser medicada, eu não acho saudável. Eu vou sempre bater nessa tecla sempre. [...]”. (Entrevistada 2).*

Novamente, identifica-se a ideia de que o indivíduo é o ser responsável por estar apto para a pós-graduação e de que a busca pelo bem estar está no plano individual. Isso reforça as concepções já exploradas de Han (2017) de que, na sociedade do desempenho, o indivíduo está cansado da tarefa de tentar ser ele mesmo, um esgotado, desgastado consigo mesmo. Na fala das entrevistadas, isso fica aparente ao atribuir ações de melhorias nas dimensões locais: *“Enfim estratégias que eu considero é que a instituição tenha uma fala voltada para a **saúde física**. Precisa disso e também um apoio. Ter um apoio afetivo, terapia mesmo, assim acho que é necessário. [...] E é o que ocorre quando uma **pessoa despreparada** entra no mestrado perde a saúde a ponto de ser medicada, eu não acho saudável. (Entrevistada 2).*

A pós-graduação se apresenta, na percepção das estudantes entrevistadas, de forma dual: ao mesmo tempo em que foi muito esperada, desejada, pensando-se ser esta uma etapa de expansão, crescimento pessoal e profissional, também desponta como fonte de preocupação e ansiedade em dar conta das tarefas, artigos, pesquisa e outros, além da falta de familiaridade com a escrita acadêmica.

Os sentimentos de ansiedade são relatados pelas participantes de forma aparentemente diferente. A participante 1 encara a situação como se a ansiedade fizesse parte da vida acadêmica e que tende a potencializar isso, já a participante 2 não se percebe como uma pessoa que passa por tais sentimentos, mas encara que a dificuldade de entregas vem de uma não gestão pessoal do cumprimento das tarefas. A individualização dos problemas, mesmo que apontada de formas distintas, pode ser observada pela chave interpretativa de Han (2017), na medida em que se atribui o problema e o fracasso a si, expressão mais cabal da sociedade do desempenho.

As estratégias para enfrentamento dos sentimentos de ansiedade e fracasso são pensadas do ponto de vista individual, como visto nas falas *“eu gosto de ouvir música” (Participante 1)* e *“eu desde que entrei no mestrado entrei na **meditação**. Eu tenho esse cuidado. Então eu me mantenho ativa com os **exercícios**, e isso dá uma amplitude de saúde mental que você não faz ideia” (Participante 2).* Para Han (2017),

a individualização é tamanha na sociedade do desempenho que as estratégias de enfretamento são tomadas do ponto de vista pessoal, rompendo assim qualquer forma de culpabilização sistêmica, pois:

Hoje vivemos uma época pós-marxista. No regime neoliberal a exploração neoliberal a exploração tem lugar não mais como alienação e autodesrealização. [...] Neste contexto não é possível haver resistência, levante ou revolução. (HAN, 2017. p. 116).

5.3 TRAÇANDO UM PERFIL DOS ESTUDANTES DE PÓS-GRADUAÇÃO STRICTO SENSU DA UVV FRENTE À SOCIEDADE DO CANSAÇO

O que os métodos de coleta de dados adotados nesta pesquisa de maneira geral apontaram é que o perfil geral dos estudantes de pós-graduação da UVV é formado pelo gênero feminino (65%) e o cuidado com os filhos aparece como mais uma fonte de preocupação para equilibrar os vários papéis sociais já existentes na jornada dessas estudantes, bem como a percepção de machismos na produção acadêmica.

O estresse percebido pelos estudantes se apresenta no constante pensamento nos afazeres, na percepção de sentimentos de nervoso e estresse, somados à ideia de acreditarem não estarem controlando a maneira como gastam seu tempo, enquanto as coisas tendem a parecer estar fora de seu controle. Isso se reforça nas reflexões dos estudantes durante o grupo focal, representado aqui em um trecho de umas das falas: *“Quando eu abro o olho (risos) quanto o Google Agenda começa. Eu fico na tela do computador o dia inteiro. [...] Então já vou para frente do computador sete e meia/ oito horas da manhã...”* (Participante 1). Conteúdo similar aparece nas entrevistas individuais *“Sobre a produção acadêmica a ansiedade é permanente...”* (Entrevistada 1).

Quanto às preocupações percebidas pelos estudantes, elas se manifestam principalmente na cobrança pessoal pelo bom desempenho, no sentimento de que não irão atingir as necessidades da banca. A rotina de estudos provoca impactos sobre outros aspectos de suas vidas e mesmo assim os estudantes consideram o tempo curto para realizar a tese ou dissertação, somando-se à pressão externa de familiares para conclusão dessa etapa de estudos. Quando olhamos para as

entrevistas e grupos focais, os elementos elaborados pelos participantes trazem uma maior dimensão de como todas essas questões se apresentam para tais indivíduos, como a exemplo no grupo focal: *“O curso é muito difícil, a sensação que eu tenho é que, os professores o curso em si precisa dedicação total e nós não temos essa dedicação total integral até porque nós temos uma vida financeira”*. (Participante 1) e na entrevista individual: *“Mas eu acho que a preocupação de não dar conta é um sentimento que antes se fazia presente continuou continua [...]”*. (Entrevistada 1).

As dificuldades percebidas pelos estudantes vão na direção de compatibilizar os estudos com a vida pessoal e familiar, pressão para publicação, prazo para confecção da tese ou dissertação e aspectos financeiros e se manifesta de diversas formas, como na entrevista individual: *“Eu ouvi de uma professora se for fazer mestrado não case, não separe, não compre casa, não mude de casa” Entende? Eu trouxe isso pra vida de agora. Então eu zerei tudo só para me dedicar ao mestrado e eu percebo que quem não zera tudo, passa por medicações, como na última reunião que ouvi as pessoas falando que estão medicadas, sabe?”* (Entrevistada 2). No mesmo sentido, no grupo focal: *“A maior dificuldade é conciliar finança, trabalho, mestrado. E para mim foi o mais difícil tanto tempo que no total são dois anos”*. (Participante 3).

Os participantes tendem a individualizar o sofrimento, como vemos na fala da entrevistada *“[...] O que me chamou atenção foi a ansiedade que parece que é uma entrevista feita para mim, porque a ansiedade está sempre muito presente e no mestrado ainda mais! [...]”* (Entrevistada 1). Também é possível identificar essa questão na fala das participantes do grupo focal: *“E aí o mestrado são dois anos e são dois anos intensivos e que querendo ou não parece que tudo está, na minha vida parece, parece que tudo está acontecendo nesses dois anos principalmente nesse primeiro ano”*. (Participante 2) e *“Eu achei que fosse só comigo, mas não é só comigo. (risos) Logicamente, eu sei que muitas coisas são potencializadas porque é comigo...”* (Participante 1).

Na mesma vertente de individualizar os sentimentos, a busca estratégias de autocuidado apresentada pelos estudantes de pós-graduação da UVV consistiu em: medicação, terapia, prática de natação, uso de medicamentos, “tomar a cervejinha”, meditação, prática de exercícios físicos, ouvir músicas, entre outras. Trata-se, no

conjunto, de estratégias individuais apontadas pelos estudantes como medidas para lidar com o sentimento constante de ansiedade durante a jornada acadêmica.

Quando observamos em perspectiva os sentimentos constantes e as práticas adotadas pelos estudantes de pós-graduação *stricto sensu* da Universidade Vila Velha, vemos identificação com os apontamentos caracterizados por Han (2017). A constatação nos diagnósticos do autor é de que o que século XXI é marcado por doenças neuronais, sendo essas a depressão, o transtorno de déficit de atenção, a síndrome de *Burnout* e outros. Esses se estabelecem em decorrência de bases bem consolidadas da sociedade disciplinar que permitem estruturar a sociedade do desempenho, a qual opera pela lógica da produtividade na construção de um indivíduo que se explora em um exagero de positividade. Tal exagero não deixa de ser saturante, não é excludente, mas mesmo assim exaure o indivíduo, tornando imperceptível a ele essa lógica, aparentando um querer pessoal. Sendo esses indivíduos não mais sujeitos da obediência, mas do desempenho e produção, desvinculada da negatividade, tornam-se “empresários de si”.

A sociedade do desempenho produz depressivos e fracassados, pois o indivíduo se encontra saturado no esforço de ter de ser ele mesmo, sendo esta a expressão patológica o fracasso. Esta busca da pressão pelo desempenho reduz os laços afetivos, levando a uma atomização do social, com o surgimento do indivíduo multitarefa, caracterizado pela hiperatenção e que se sente entediado com qualquer pausa. Para Han (2017), isso apenas fragmenta e destrói a atenção, e a pura inquietação não gera nada de novo, apenas se torna eficaz absolutização do trabalho a ponto de dilacerar-se. A irritação se estabelece simplesmente com a ocorrência do inevitável, pois essa interrompe o tempo do agir. Para isso, o indivíduo é transformado em uma máquina de desempenho autista à medida que amortiza toda forma de negatividade da vida, pois essa atrasa o processo de aceleração.

Esse caminho de produção do eu para a sociedade do desempenho provoca sentimentos de insuficiência, inferioridade, angústia frente ao cansaço, autoacusações do imperativo de ter de ser a si mesmo, gerando fracassados no processo de constituição do “eu”. O sujeito, para se manter “nos trilhos”, lentamente caminha para a “sociedade do *doping*” – ou, em uma expressão mais aceita em vias de positividade, o “melhoramento cognitivo” (*neuro-enhancement*), lançando mão de

antidepressivos, reestabelecendo-se o “sujeito funcional”. Trata-se de um cansaço solitário, que destrói comunidades: os elementos comuns de proximidade, como a linguagem, são destruídos; dessa forma, não há resistência, levante ou revolução.

A corrida se dá consigo mesmo, constantemente forçado a superar a si próprio. Nesse abismo entre o eu real e o eu ideal, surge a autoagressividade, uma mutação do sistema capitalista que passou da exploração estranha para exploração de si. O tempo de produção é totalitário, perde-se o tempo do descanso, das festividades; as amizades são “*network*”, toda pausa é implícita um tempo de produção para poder continuar a funcionar. E todo este processo é eficiente na medida em que está com roupagens de liberdade. No tempo dos relógios de ponto era possível ver o tempo de trabalho e não trabalho, enquanto hoje, a qualquer hora e lugar, os *smartphones* e *laptops* transformam o indivíduo em apto a produzir. Tanto que afirma Han (2017): “paradoxalmente, o primeiro sintoma do *Burnout* é a euforia. Lançamo-nos eufóricos ao trabalho. Por fim acabamos quebrados” (p. 115). As doenças que são categorizadas por ele como pertencentes a uma “pandemia neuronal” advêm de um esforço deste indivíduo frente à sociedade do desempenho.

Tanto a depressão quanto o TDAH ou a Síndrome de *Burnout* apontam para um excesso de positividade. É uma queima do eu por superaquecimento, devido a um excesso de igual. O hiper da hiperatividade não é uma categoria imunológica. Representa apenas uma massificação do positivo. (p. 20 e 21).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho teve por intenção compreender percepção dos estudantes de pós-graduação *stricto sensu* da Universidade Vila Velha a respeito dos estressores que circundam a vida acadêmica, sobretudo nos elementos delineados por Han (2017) como formadores da “sociedade do cansaço”.

Para atingir este objetivo, foi necessário compreender as lógicas sociais que atuam sobre o indivíduo estudante de pós-graduação. Encontramos em Foucault (2021) elementos sobre a gênese do neoliberalismo e a construção de um sujeito da troca e o imperativo econômico como o regente da vida atual. O desenvolvimento do neoliberalismo tornou o indivíduo não apenas cativo pelo corpo físico, mas sobretudo por suas dimensões mentais; porém, essa coerção vem com uma aparência liberdade, dado que os indivíduos acreditam ser projetos livres para serem por conta própria “empresários de si”.

Em Han (2018), temos que a transmutação da tecnologia de poder da “biopolítica” seria a “psicopolítica”, que atua pela motivação, pela construção do projeto pessoal e pela competição. Passa-se a entender que qualquer problema não advém de um sistema econômico ou social, ou seja, de origem externa, mas se encara todo tipo de fracasso como tendo origem no próprio indivíduo. Sendo assim, para o autor, a “psicopolítica” é um “poder inteligente” na medida em que o indivíduo força a si mesmo sem a necessidade de um poder externo. A exploração na “psicopolítica” ocorre sobre a *psíqué*: todo pensamento negativo deve ser extirpado em nome de uma produção ilimitada, a qual em Han (2017) deságua na categoria “sociedade do cansaço”.

Han (2017) entende que a “sociedade do cansaço” atinge a todos, sendo, portanto, uma “pandemia neuronal”, e a doença se manifesta em indivíduos cansados empenhados da tarefa da autoexploração que é revestida com uma aparência de liberdade. Fazendo referência à ideia de pandemia, esse “vírus” (autoexploração/positividade) consegue passar pelo “sistema imunológico” ou “dialética da negatividade” de maneira eficaz, pois recebe a mensagem de que “não há ameaça”, haja visto que esse fenômeno é inculcado como positivo, e a ameaça é na verdade qualquer forma de negatividade. Com isso, a “violência neuronal” escapa a todo o

esquema imunológico, pois não priva, não satura, não exclui, mas as consequências são a depressão, que é a manifestação patológica do cansaço, e o *Burnout*, que é a “queima por superaquecimento”, entre outras manifestações psíquicas.

A era pós disciplinar, para Han (2017), produz indivíduos do desempenho, da iniciativa, de produção, do projeto e da motivação para melhor atender às demandas do mundo globalizado e a consequência é “violência neuronal”.

A fim de verificar as consequências dessas transformações históricas, foi realizado um levantamento de produções científicas sobre a saúde mental dos estudantes de pós-graduação no país. Foram encontrados 45 trabalhos que tratavam do assunto e 9 que contribuiriam de maneira mais direta nesta pesquisa. Os textos selecionados foram publicados a partir de 2011 e foram encontrados nos dados documentais no Catálogo de teses e dissertações da CAPES, no Portal de Periódicos da CAPES e no *Scielo*. Mesmo encontrando tais estudos, faz-se necessário destacar que há pouca produção neste sentido, sobretudo na perspectiva sociológica.

O levantamento bibliográfico teve como função estabelecer um diálogo no intuito de conhecer os estressores acadêmicos e os impactos sobre a saúde mental desta população. Neste levantamento, a primeira etapa foi compreender o que é a pós-graduação no Brasil, e isto levou a um breve resgate histórico que apontou para as transformações da natureza da pós-graduação, chegando até as características atuais, a produção de pesquisa e o rigor nos critérios de produção acadêmica regidos pela CAPES.

Posteriormente, foram postos em discussão os levantamentos sobre a saúde mental na pós-graduação *stricto sensu*, verificando-se ser este um fenômeno recente e relevante em decorrência dos números apresentados quanto aos índices de estressores nesse contexto. Os estudos apontam que estes números surgem em decorrência da mudança de natureza da pós-graduação e das exigências da produção acadêmica, que aparecem nas respostas dos alunos de maneira geral como: falta de tempo nos estudos e na vida privada, incertezas quanto ao futuro profissional, a pressão dos afazeres acadêmicos e as pressões pelas publicações para o reconhecimento científico da instituição, do professor orientador e do próprio estudante. Esse panorama enseja assim o aparecimento de categorias, como por exemplo, “estressores acadêmicos”, que caracteriza os elementos que provocam

ansiedade nesta etapa dos estudos, e “produtivismo acadêmico”, que se refere às demandas de produção científica em altas quantidades e em curto prazo de tempo.

Sendo a produção científica elaborada de forma bastante expressiva pelos estudantes e ambientes acadêmicos de pós-graduação *stricto sensu* devido ao rigor nas elaborações, Cesar e seus colegas (2018) apontam que índices elevados de estresse são barreiras que podem prejudicar o conhecimento científico produzido no país. Nesta vertente os autores consideram importante conhecer os estressores entre os estudantes para propor um ambiente saudável. As proposições recaem para gestores políticos e acadêmicos.

Os estudos também apontaram as estratégias adotadas pelos próprios estudantes para enfrentamento dos “estressores acadêmicos”. Os estudos de Abreu (2016) não foram realizados com estudantes de pós-graduação, mas demonstram uma situação que analisa a medicalização nas escolas como estratégia para enfrentar os comportamentos considerados desviantes. Justo (2018) realiza suas análises com estudantes de graduação no Instituto Federal do Espírito Santo (IFES), localizado no Município de Cachoeiro de Itapemirim. Nesse levantamento, observa-se que o aumento no uso de substâncias psicoativas está atrelado às exigências vivenciadas pelos estudantes. Pereira (2013) observa a associação entre estudantes de Psicologia da Universidade Federal do Espírito Santo (UFES) e o uso de substâncias psicoativas (SPAs). Audibert (2019) realizou uma pesquisa com estudantes de pós-graduação de instituições públicas e privadas do município de Vitória no estado do Espírito Santo, e as estratégias utilizadas para lidar com a jornada como estudante foram: o uso de medicação, drogas ilícitas, licenças para tratamento e problemas de saúde. Em detrimento de poucos estudos nesta área, essas pesquisas lançam luzes na direção de compreender o ambiente estressor que circunda o tempo/espço destinado aos estudos.

As pesquisas de maneira geral apontam caminhos para o enfrentamento dos estressores acadêmicos; porém, uma lacuna dessas pesquisas e que o estudo em questão buscou abordar são as lógicas presentes na sociedade que provocam nos estudantes de pós-graduação tais sentimentos. Partiu-se da concepção de que a estrutura da pós-graduação se caracteriza pela produtividade, dado que o

neoliberalismo torna os pesquisadores “empresários de si”, no contexto da “sociedade do cansaço”.

Nessa esteira, o estudo em questão buscou mapear por meio de pesquisas de campo os estressores, as preocupações e as dificuldades percebidas e as estratégias de enfrentamento pelos discentes de pós-graduação *stricto sensu* da UVV.

Os métodos adotados para verificar os estressores entre os estudantes da UVV tiveram abordagem quantitativa, por meio de um questionário com 61 questões fechadas e 4 abertas. A tentativa era de identificar o perfil sociodemográfico, o perfil de formação e escalas para observar o estresse percebido, preocupações percebidas e dificuldades percebidas. Ademais, duas questões abertas buscavam conhecer, nas palavras dos estudantes, “outras dificuldades percebidas durante a pós-graduação *stricto sensu* que poderiam ser relatadas”, assim como se “este questionário levou o estudante pensar em outros aspectos que poderia relatar e que iria contribuir para o avanço da pesquisa em questão”. As últimas questões abertas davam opção de o estudante participar das entrevistas individuais e/ ou grupo focal.

O perfil sociodemográfico dos estudantes de pós-graduação da UVV que participaram do questionário é formado por mulheres (65%), a média de idade corresponde a 34 anos, 56% dos participantes se declaram brancos. Ainda, 54% dos participantes se declaram solteiros e sem filhos (75%). Moram na região metropolitana de Vitória 81% dos estudantes. A pesquisa em questão aponta dados que se aproximam de pesquisas sobre estudantes de pós-graduação quanto ao gênero, cor, faixa etária e localização de moradia. Sobre a situação econômica, somados, os estudantes que a avaliam se encontrar em situação boa e ótima são 52%. Com relação à renda familiar dos estudantes, 78% apontaram acima dos 3 salários mínimos, superando a média salarial no Brasil e da Região Sudeste no ano de 2021.

O rendimento médio domiciliar per capita de 2020 foi de R\$ 1 349 para o total da população brasileira. As Regiões Sudeste (R\$ 1 623), Sul (R\$ 1 597) e Centro-Oeste (R\$ 1 504) apresentaram os rendimentos mais elevados, enquanto os menores estavam nas Regiões Norte (R\$ 896) e Nordeste (R\$ 891). (IBGE, 2021)

Quanto ao perfil de formação e trabalho, 42% apontam ser bolsistas, 71% dos participantes não trabalham na área de formação inicial, enquanto 52% não realizam

pós-graduação na área de formação. Quanto ao curso realizado no momento, 75% estão realizando o mestrado, 82% estão satisfeitos com o curso e 81% afirmam intenção de dar continuidade à carreira acadêmica em etapas posteriores. Os estudantes que participaram do questionário já se encontram inseridos no cotidiano da pós: 46% deles ou já concluíram o primeiro semestre (26%) ou já concluíram todos os créditos (21%).

Com relação às escalas, a primeira abordou o estresse percebido, com escala tipo Likert, e apontou que as maiores frequências das médias das respostas são o pensamento constante nos afazeres (3,48) e os sentimentos de nervoso e estressado (3,01). Já as afirmações que ficaram mais próximas de nenhuma frequência foram as de que os estudantes conseguem gerir/ controlar a maneira como gastam o seu próprio tempo (1,76) e sentem que as coisas estão sob o seu controle (1,71). Como um fenômeno que desponta como um possível potencializador do estresse percebido nas falas dos estudantes, aparece a pandemia da covid-19, situação resumida na seguinte fala: *“Creio que o momento atual de pandemia influenciou muito na percepção e expressão de sentimentos, ansiedades, preocupações que já são comuns a estudantes de pós graduação [...]”*.

Na escala de preocupações percebidas, também de tipo Likert, entre os estudantes de pós-graduação *stricto sensu* da UVV que participaram do questionário, o tópico mais marcado foi a pressão interna pelo bom desempenho (3,30), seguida, respectivamente, da interferência da demanda dos estudos sobre outros aspectos de sua vida (2,82), do tempo para concluir a tese ou dissertação (2,76), da pressão externa acerca da conclusão (social, acadêmica, etc.) (2,65), e da possibilidade de não atingir o desempenho esperado pela banca (2,63). Essas respostas dialogam muito com as lógicas neoliberais – e, em específico, com as características da “sociedade do cansaço”, que atribuem o fracasso e a incapacidade a um problema individual e não sistêmico.

A última escala adotada foi a de dificuldades percebidas, agrupadas em “sim” ou “não”. As médias mais elevadas de dificuldades apontadas pelos estudantes da UVV foram: “compatibilizar os estudos com a vida pessoal e familiar” (79%) “pressão para publicação” (69%), “tempo para estudar” (67%), e “prazo para confecção da tese ou dissertação” (58%). As questões abertas trazem falas que corroboram com as

médias, como na afirmação de que uma das dificuldades é “*conciliar trabalho, família e pesquisa*”. Aponta-se assim que, na percepção dos estudantes, o tempo para administrar as várias dimensões da vida, os prazos para realizar a dissertação e a pressão para publicação despontam como as maiores dificuldades.

Na etapa qualitativa, a pretensão foi perceber como os estudantes elaboram seus sentimentos dentro do contexto de pós-graduação, bem como refletem sobre sua posição como estudantes. Para ter acesso a essas e outras dimensões, foram utilizadas entrevistas individuais (visando uma percepção particular sobre a temática) e um grupo focal (visando compreender pela interação do grupo e identificação).

No grupo focal, as temáticas mais recorrentes foram o impacto do gênero nas ações diárias, sobretudo no cuidado com os filhos, que desponta nas mais variadas questões, como vemos em destaque nas seguintes falas: “*Para vocês terem uma ideia eu nem olhei para a tela, para o monitor para ver a criança, só ficava olhando para o teto, falando: meu Deus e o mestrado? Isso não está acontecendo comigo? eu só pensava assim e o mestrado?* (Participante 2) e

“Eu achei que fosse só comigo, mas não é só comigo. (risos) Logicamente, eu sei que muitas coisas são potencializadas porque é comigo, eu sou mãe solo, eu tenho toda uma responsabilidade, eu tenho um trabalho que exige muito de mim, mas eu vejo que isso não é só comigo não!”. (Participante 1).

Outro ponto recorrente foi apontar os impactos sobre a saúde mental e física durante o período da pós-graduação, que percebendo-se que estes sentimentos foram potencializados com a inserção na pós-graduação, como nas seguintes falas: “*Na verdade, eu acho que o Mestrado potencializou o que já existia. [...] eu já tinha esses sentimentos, pré mestrado e que eles foram intensificados durante o curso*”. (Participante 1) e “*Mas de maneira geral acredito que seja assim no dia que você olha lá o Google agenda, hoje já tem apresentação, aí aquele dia ou a véspera você já fica assim já bate uma angústia, [...] Mas todos os dias a gente acorda já assim pirando o cabeça!”.* (Participante 2).

Por várias vezes, os estudantes participantes da pesquisa apontam que a ansiedade é percebida como presente na realidade de outros estudantes, mas os participantes ainda se veem em primeiro plano como aqueles que mais sofrem, ou seja, pensando ainda ser esse um problema de ordem individual e não sistêmica. Isso

se resume nas falas: *“Agora todos estamos vivendo isso [...]. E aí o mestrado são dois anos e são dois anos intensivos e que querendo ou não parece que tudo está, bom, na minha vida parece, que tudo está acontecendo nesses dois anos principalmente nesse primeiro ano.”* (Participante 2).

Os conflitos com professor, orientador e instituição também aparecem de forma recorrente na discussão do grupo, relacionados à dificuldade de compreender a pós-graduação e suas complexidades, incluindo a produção da pesquisa científica e a linguagem escrita formal. Tais questões são exemplificadas nas seguintes falas: *“deveria ter um acolhimento apresentar melhor o curso e os professores [...]. Que a maioria não vem da área acadêmica, não tem essa vivência acadêmica de publicação, de pesquisa, de não sei o que[...]”.* (Participante 1) e

“Seria basicamente criar uma oficina no início[...]. Mas um momento inicial, com todos os professores, criar oficinas para poder estimular as pesquisas e também de ensinar mesmo como é que faz, o sumário se faz assim, o resumo é assim, você precisa disso, as palavras chaves [...]”. (Participante 2)

e

“é isso também que eu penso. Eu acho que eles tinham que ter uma forma de passar melhor para a gente como que a gente vai fazer essas pesquisas, entendeu? Porque às vezes eu sinto que por todos os professores terem vindo de faculdade Federal, eu não sei se eles estão acostumados com a metodologia de lá, mas eu também nem sei muito bem como que é ela não porque eu não fiz”. (Participante 3).

As dificuldades percebidas no questionário reaparecem em momentos diversos do grupo focal. A dificuldade em gerenciar as áreas da vida e o sentimento de ansiedade em decorrência de não dar conta de tudo são identificados nas falas:

“O curso é muito difícil, a sensação que eu tenho é que, os professores o curso em si precisa dedicação total e nós não temos essa dedicação total integral até porque nós temos uma vida financeira. Nós temos boletos para pagar. Então isso dificultava bastante”. (Participante 1);

“A maior dificuldade é conciliar finança, trabalho, mestrado. E para mim foi o mais difícil tanto tempo que no total são dois anos”. (Participante 3); e

“Então fica meio que essa pressão financeira e a questão do estudo você conciliar. Você não consegue ter um bom desenvolvimento se dedicar mais ao final de semana porque nada mais do que viver tem família e tem a nossa vida né? Então fica meio complicado conciliar isso e a pressão entre medo trabalho e ansiedade e a dedicação aos estudos [...]”. (Participante 2).

A pandemia da covid-19 também aparece na fala dos estudantes como um fenômeno que provoca impactos diretos na vida dos estudantes durante este tempo dos estudos na pós-graduação e nas diversas dimensões da vida. As seguintes falas sintetizam essa questão: *“Atrelado a isso veio a pandemia, que também eu acho que bagunçou tudo. Todo mundo se trancando em casa”.* (Participante 1) e

“A questão financeira também pesa muito aí também tem a pandemia e querendo ou não fica nessa instabilidade. E se eu perder o emprego. Como que vai ser? Qual é o plano B? aí entre os estudos e o trabalho. Se eu me dedico ao trabalho, porque se não tiver o trabalho eu não pago o mestrado né”. (Participante 2).

O primeiro bloco de questões das entrevistas individuais buscava compreender a percepção das estudantes sobre os sentimentos antes e a partir do ingresso na pós-graduação. Ambas as entrevistadas tinham muita expectativa com a etapa acadêmica em questão: *“Na verdade, eu sempre tive desde o início da minha graduação muita vontade de seguir para a carreira acadêmica [...] quando eu entrei foi uma sensação de estar num lugar que eu sempre gostaria de ter estado, entendeu? [...]”.* (Entrevistada 1) e *“Eu já tinha um desejo de estudar o mestrado [...] o mestrado sempre foi um desejo e foi uma busca para mim [...]”.* (Entrevistada 2)

As estudantes apontaram que os sentimentos antes do ingresso no mestrado eram de preocupação: *“que não daria conta”* (Entrevistada 1) e *“expansão do conhecimento, o acesso a autores que eu jamais poderia imaginar! [...] Depois é o sentimento de preocupação, porque você tem que dar conta de escrever e isso me preocupa sim, sabe?”* (Entrevistada 2).

Mesmo com o ingresso na pós-graduação, o sentimento apontado permanece, acrescido de outras percepções: *“[...] Mas eu acho que a preocupação de não dar conta é um sentimento que antes se fazia presente continuou continua [...]”.* (Entrevistada 1) e

“[...] um sentimento que estava antes é o sentimento de realização de felicidade eles se mantém, mas com o ingresso no mestrado é uma descoberta. Então você tem novas sensações de, por exemplo de não conseguir dialogar com todas as pessoas no sentido de que alguns assuntos você não pode tratar porque não dá para discutir sobre, assim não dá para você ter uma troca. Você fica mais envolvida com esse mundo dos autores [...]” (Entrevistada 2)

Outro grupo de perguntas, o qual pretendia observar na percepção dos estudantes entrevistados os sentimentos ao realizar as tarefas da pós-graduação associadas a outras tarefas cotidianas, obtivemos as seguintes visões e apontamentos, os quais corroboram para a percepção de “estressores acadêmicos”:

Sobre a produção acadêmica a ansiedade é permanente. Eu inclusive enquanto bolsista [...] Então tem essas cobranças, tem as cobranças das disciplinas, então nos meus créditos eu acho que eu tive quatro disciplinas, três ou quatro disciplinas que o critério de avaliação eram artigos científicos, outros são resenhas críticas, apresentação de seminário então são todas essas atividades que são solicitadas para a gente que faz parte do processo ou mesmo do mestrado. [...]”. (Entrevistada 1);

“Sim, eu achei essa produção os prazos as pesquisas. Eu achei fantástico tudo, tudo em ordem os professores trabalhando bem, em sintonia o conteúdo, o esquema, a programação, o conteúdo programático [...] Agora eu é que me perdi no final de uma disciplina então como toda semana tinha que entregar um resumo eu deixei tudo no final. E aí eu fiquei um pouquinho né porque rodava, rodava sem conseguir sentar e fazer sabe. [...]. Angústia talvez ela permaneça porque o pensamento fica viajando aqui sobre quem escrever, mas eu não fico com o estresse para eu fico tentando encontrar um tema em comum sabe definir o texto que eu vou trabalhar naquela aula e escrever sobre aquele artigo. É isso, mas não é um estresse não é algo é só uma atenção constante que você tem [...]”. (Entrevistada 2)

As repostas dadas pela entrevistada 2 apontam indícios de que os problemas são percebidos como de ordem individual e dialogam com as questões pertencentes ao terceiro bloco, que buscou perceber se os estudantes entendem o estresse como de ordem individual ou compartilhada e quais as estratégias para lidar com os estressores.

“Eu acho que a ansiedade é um problema global (risos) e acho que ela se manifesta de diferentes formas em relação às pessoas acho que outras pessoas conseguem lidar melhor com isso. [...]. Eu acho que na forma como ela se manifesta em mim é uma maneira muito individual, então eu somatizo muito logo ficou doente”. [...] (Entrevistada 1)

e

“Eu acredito que o volume de trabalho que o mestrado demanda, demanda mais do que as outras coisas que você tem. Não foi uma desorganização foi uma, uma (pensamento). O planejamento que eu fiz, foi errado. [...]. Eu optei errado e entregar tudo no final me gerou muito mais trabalho, entende?” [...] (Entrevistada 2).

O quarto bloco de perguntas tinha como intuito observar a percepção dos estudantes sobre como a instituição pode contribuir para os estressores acadêmicos. As propostas dos estudantes são na direção de promover momentos ao ar livre, encontro e interação, promoção de cultura e promoção de saúde física. As falas não ultrapassam, assim, as questões individuais, pois entendem que o fracasso advém sobretudo de fatores individuais ou situacionais, deixando de atribuir ao problema um caráter sistêmico.

Em síntese, percebeu-se que os estudantes de pós-graduação *stricto sensu* da Universidade Vila velha trazem apontamentos que dialogam com os elementos trazidos por Han (2017) de que indivíduos oriundos na lógica da “sociedade do desempenho” se potencializam nos moldes de um “empresário de si” e atribuem aos problemas uma visão individual e/ou local, somando-se à massa dos exauridos que compõem a “sociedade do cansaço”. Em sua dimensão como estudantes, expressam as consequências da “sociedade do cansaço” nas seguintes formas: dificuldade em conciliar relacionamentos familiares, de trabalho, amizades e lazer; produção acadêmica deslocada do seu real propósito, a pesquisa; sensações de não atingir as expectativas; atribuição de impossibilidades e fracassos à dimensão individual.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABREU, Lorena Dias de. **Existências relâmpagos: medicalização em tempo integral**. Dissertação (Mestrado Psicologia Institucional). Universidade Federal do Espírito Santo. Vitória. 2016.

ALMEIDA, Karla Nazareth Corrêa de. **A pós-graduação no Brasil: história de uma tradição inventada**. Tese de Doutorado (Pós-Graduação em Educação). Faculdade de Educação, Universidade Estadual de Campinas. Campinas. 2017.

AUDIBERT, Simone de Almeida. **Qualidade de vida na pós-graduação *stricto sensu* no contexto do produtivismo acadêmico**. Dissertação (Mestrado em Psicologia). Centro de Ciências Humanas e Naturais programa de pós-graduação em psicologia, Universidade Federal do Espírito Santo. Vitória. 2019.

BAUMAN, Zygmunt. **Modernidade Líquida**. Tradução: Plínio Dentzien. Rio de Janeiro: Zahar, 2003.

BECKER, Howard S. **Outsiders: Estudos de sociologia do desvio**. Rio de Janeiro, Zahar, 2008.

BEZERRA, Teresa Cristina Esmeralda. **Modernidade e pós-modernidade: uma abordagem preliminar**. Trabalho apresentado no Ciclo de Debates sobre a modernidade e pós-modernidade, promovido pela ABEPSS (Associação Brasileira de Ensino e Pesquisa em Serviço Social) e Pró-Reitoria de Graduação da Universidade Estadual do Ceará- UECE, junho de 2007.

BRASIL, Conselho Federal de Educação. **Parecer 977/65. "Definição dos Cursos de Pós-graduação"**. SUCUPIRA, Newton. In: Revista Brasileira de Estudos Pedagógicos, Rio de Janeiro, n. 30, p. 162-173. 2005.

CÂMARA, Victor Mayer dos Santos. **Adoecimento e atendimento psicológico de pós-graduandos: perfil, queixas e fatores associados aos sintomas de ansiedade**. Dissertação (Pós-graduação em Ciências Humanas). Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha. Mucuri. 2020.

CANGUILHEM, Georges. **O normal e o patológico**. 6.ed. rev. - Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2009.

CESAR, Flaviane Cristina Rocha e colegas. **Estressores da pós-graduação: revisão integrativa da literatura**. Cogitare Enfermagem. Universidade Federal de Goiás. Vol. 23. Nº 4. 2018. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/cogitare/search/search?simpleQuery=Estressores+da+p%C3%B3sgradua%C3%A7%C3%A3o+revis%C3%A3o+integrativa+da+literatura&searchField=query>. Acesso em: 26/03/2021.

CRUZ, Robson Nascimento. **Becker e o silêncio sobre a escrita na pós-graduação: soluções antigas para o cenário brasileiro atual?** Revista: Psicologia e sociedade. 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/psoc/a/yhSDBJ3s73MnpRqJLRGpYHH/?lang=pt>. Acesso em: 01/12/2021.

CRUZ, Robson Nascimento. **Pesquisador fala sobre a saúde mental dos pós-graduandos.** 2017. TV UFMG. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=a4sFIYZuQ3g&t=23s>. Acesso em: 18/06/2021.

DORNELAS, Jairo Simião. LUCIAN, Rafael. **Mensuração de Atitude: Proposição de um Protocolo de Elaboração de Escalas.** AMPAD. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rac/a/xbHN8JRbG6f4N7h3Ms8y7bx/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 05/11/2021.

DUNKER, Cristian. SAFATLE, Vladimir. SILVA JUNIOR, Nelson. **Neoliberalismo como gestão do sofrimento psíquico.** Belo Horizonte: Autêntica, 2020.

EVANS, Teresa M.; BIRA, Lindsay; GASTELUM, Jazmin Beltran; WEISS, L. Todd; VANDERFORD, Nathan, L. Evidence for a mental health crisis in graduate education. **Nature Biotechnology**, v. 36, n. 3, 2018.

FARO, André. **Estresse e Estressores na Pós-Graduação: Estudo com Mestrandos e Doutorandos no Brasil.** Psicologia: Teoria e Pesquisa. Universidade Federal de Sergipe. Vol. 29 nº. 1, pp. 51-60. Jan-Mar 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ptp/a/SWHJgXYDn5ct9TQKzyMVWsD/?lang=pt> Acesso em: 26/03/2021.

FOUCAULT, Michel. **O nascimento da Biopolítica.** Edições 70, Lisboa – Portugal, 2021.

FREUD, Sigmund. (1969). **As neuropsicoses de defesa** (Vol. 3). Rio de Janeiro: Imago. (Trabalho original publicado em 1894)

GIDDENS, Anthony. **As Consequências da Modernidade.** São Paulo: Editora da Universidade Estadual Paulista, 1991.

GIDDENS, Anthony. **A vida em uma sociedade pós-tradicional.** In: BECK, U.; GIDDENS, A.; LASH, S. Modernização reflexiva: política, tradição e estética na ordem social e moderna. São Carlos, SP: UNESP, 1997.

GIDDENS, Anthony. **Sociologia.** Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian, 2008.

GONDIM, Sônia Maria Guedes. **GRUPOS FOCAIS COMO TÉCNICA DE INVESTIGAÇÃO QUALITATIVA: DESAFIOS METODOLÓGICOS.** Universidade Federal da Bahia. Paidéia. 2003

GONSALVES, Elisa Pereira. **Conversando sobre Iniciação à pesquisa científica**. Campinas: Ed. Alínea, 2009.

GONSALVES, Elisa Pereira. **Conversando sobre Iniciação à pesquisa científica**. Campinas: Ed. Alínea, 2009.

GOV.BR. **Pós-graduação brasileira cresceu 48% na última década**. Disponível em: <https://www.gov.br/pt-br/noticias/educacao-e-pesquisa/2021/02/pos-graduacao-brasileira-cresceu-48-na-ultima-decada>. Acesso em: 22/12/2021.

HAN, Byung-Chul. **Favor fechar os olhos: em busca de um outro tempo**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2021.

HAN, Byung-Chul. **A sociedade do cansaço**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2017.

HAN, Byung-Chul. **Psicopolítica - o neoliberalismo e as novas técnicas de poder**. Âyiné, BH: Vozes, 2018.

IBGE, **Coordenação de População e Indicadores Sociais Síntese de indicadores sociais: uma análise das condições de vida da população brasileira: 2021**. - Rio de Janeiro: 2021. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101892.pdf>. Acesso em: 01/12/2021

IBGE. **Mulheres mais escolarizadas são mães mais tarde e têm menos filhos**. Disponível em: <https://censo2010.ibge.gov.br/noticias-censo?busca=1&id=1&idnoticia=1717&t=sis-2010-mulheres-mais-escolarizadas-sao-maes-tarde-tem-menos-filhos&view=noticia>. Acesso em: 22/12/2021.

JUSTO, José Maria. **O consumo de substâncias psicoativas por estudantes do ensino superior: quais fatores estão associados a essa prática?** Dissertação (Mestrado Pós-Graduação em Educação). Universidade Federal do Espírito Santo. Vitória. 2018.

LUFT, C. D. B., SANCHES, S. O., MAZO, G. Z., & ANDRADE, A. (2007). **Versão brasileira da escala de estresse percebido: Tradução e validação para idosos**. *Revista de Saúde Pública*, 41(4), 606-615.

LUFT, C. D. B., Sanches, S. O., Mazo, G. Z., & Andrade, A. (2007). Versão brasileira da escala de estresse percebido: Tradução e validação para idosos. *Revista de Saúde Pública*, 41(4), 606-615.

LYOTARD, Jean-François. **A condição pós-moderna**. Tradução: Ricardo Corrêa Barbosa; posfácio: Silvano Santiago. 12ª ed., Rio de Janeiro: José Olympio, 2009.

MARX, Karl & ENGELS, Friedrich. **A ideologia alemã**. São Paulo: Hucitec, 1999.

MILLER, Daniel. **Notas sobre a pandemia: Como conduzir uma etnografia durante o isolamento social.** Blog do laboratório de estudos de teoria e mudança social (Labemus), 2020. Disponível em: <https://blogdolabemus.com/2020/05/23/notas-sobre-a-pandemia-como-conduzir-uma-etnografia-durante-o-isolamento-social-por-daniel-miller/>. Acesso em: 29/04/2021.

PEREIRA, Denis Soprani. **Uso de substâncias psicoativas entre universitários de psicologia de uma universidade pública.** Dissertação (Pós-Graduação em Saúde Coletiva) Universidade Federal do Espírito Santo. Vitória. 2013.

PONTES, Felipe Marangoni. **Ansiedade, estresse, depressão e qualidade de vida: um estudo com pós graduandos da Universidade de São Paulo.** Dissertação (Mestrado em Psicologia). Universidade de São Paulo. São Paulo, 2018.

QUIVY, R. e CAMPENHOUDT, L. van. **Manual de investigação em ciências sociais.** Lisboa: Gradiva, 2005.

QUIVY, Raymond. e CAMPENHOUDT, LucVan. van. **Manual de investigação em ciências sociais.** Lisboa: Gradiva, 2008.

SOTÉRIO, Carolina e Hafiz, Mariana. **Índices de depressão e ansiedade são maiores em alunos de pós-graduação.** Com ciência Revista eletrônica de jornalismo científico. Sociedade brasileira para o progresso da ciência. 11 de FEV. de 2020 Disponível em: <https://www.comciencia.br/indices-de-depressao-e-ansiedade-sao-maiores-em-alunos-de-pos-graduacao/>. Acesso em: 02/06/2021.

TEIXEIRA, Bruno Casalotti Camillo. **Os treinadores do “jogo interior”:** Estudo sobre a prática do coaching no contexto da reestruturação produtiva no Brasil. Dissertação (Mestrado em Sociologia) – Programa de Pós-Graduação em Sociologia, Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, p. 232, 2016.

UVV. **Conheça nossa história.** Página institucional. Disponível em: <https://uvv.br/a-uvv/>. Acesso em: 04 de junho de 2021.

APÊNDICE A

QUESTIONÁRIO

PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO

- 1) Qual é a sua idade?
____anos.
- 2) Qual é o seu gênero?
 Masculino.
 Feminino.
 Outro_____.
- 3) Dentre as seguintes alternativas, você se reconhece ou se identifica como de cor ou raça?
 Amarela.
 Branca.
 Indígena.
 Parda.
 Preta.
- 4) Qual é o seu estado civil?
 Solteiro(a).
 União estável.
 Casado(a).
 Divorciado(a).
 Viúvo(a).
- 5) Você possui filhos(as)?
 Sim.
 Não.
- 6) Com quem você mora atualmente?
 Com os pais/e ou familiares.
 Com o cônjuge.
 Com o cônjuge e os filhos.
 Com os filhos.
 Moro sozinho.
 Outros_____.

- 7) Somando a sua renda com a renda das pessoas que moram com você, quanto é, aproximadamente, a renda familiar mensal?
-) Nenhuma renda.
 -) Até 1 salário mínimo.
 -) De 1 a 3 salários mínimos.
 -) De 3 a 6 salários mínimos.
 -) De 6 a 9 salários mínimos.
 -) De 9 a 12 salários mínimos.
 -) De 12 a 15 salários mínimos.
 -) Mais de 15 salários mínimos.
- 8) Como você avalia a sua situação econômica?
-) Péssima.
 -) Ruim.
 -) Razoável.
 -) Boa.
 -) Ótima.
- 9) Em qual município você reside?
-) Vila Velha.
 -) Serra.
 -) Vitória.
 -) Cariacica.
 -) Outro_____.
- 10) Como você avalia as suas condições de moradia?
-) Péssimas.
 -) Ruins.
 -) Razoáveis.
 -) Boas.
 -) Ótimas.

PERFIL DE FORMAÇÃO

- 11) Qual ou quais são suas ocupações atuais? (Marque todas as opções aplicáveis).
-) Trabalhador(a) formal.
 -) Trabalhador(a) informal.
 -) Estudante sem bolsa.
 -) Estudante bolsista.
 -) Outras_____.

- 12)** De qual curso de pós-graduação *stricto sensu* você faz parte?
- Arquitetura e cidade.
 - Assistência farmacêutica.
 - Biotecnologia vegetal.
 - Ciência animal.
 - Ciências farmacêuticas.
 - Ecologia de ecossistemas.
 - Segurança pública.
 - Sociologia política.
- 13)** O seu atual curso de pós-graduação *stricto sensu* é da mesma área em que você fez graduação?
- Sim.
 - Não.
- 14)** Você já trabalhou na área do seu atual curso de pós-graduação *stricto sensu*?
- Sim.
 - Não.
- 15)** Qual nível de pós-graduação *stricto sensu* você está cursando?
- Mestrado.
 - Doutorado.
- 16)** Por qual ou quais etapas você já passou na pós-graduação *stricto sensu*?
- Finalização do 1^a semestre.
 - Aprovação no exame de proficiência em língua estrangeira.
 - Conclusão de todos os créditos das disciplinas.
 - Aprovação no exame de qualificação.
 - Finalização do trabalho de campo.
 - Nenhuma das etapas anteriores.
- 17)** Você pretende continuar a formação acadêmica após finalizar a pós-graduação *stricto sensu*?
- Sim.
 - Não.
- 18)** Em uma escala de 0 a 10, qual o seu nível de satisfação com o seu curso de pós-graduação *stricto sensu*? (sendo "0" nada satisfeito e "4" muito satisfeito.)
- 0
 - 1
 - 2
 - 3
 - 4

ESCALA DE ESTRESSE PERCEBIDO²⁴

Desde você entrou no atual curso de pós-graduação *stricto sensu*, em uma escala de 0 a 4 (sendo 0 = nenhuma frequência, e 4 = altíssima frequência), com que frequência:

19) Você tem ficado triste por causa de algo que aconteceu inesperadamente?

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4

20) Você tem se sentido incapaz de controlar as coisas importantes em sua vida?

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4

21) Você tem se sentido nervoso e “estressado”?

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4

22) Você tem tratado com sucesso dos problemas difíceis da vida?

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4

23) Você tem sentido que está lidando bem com as mudanças importantes que estão ocorrendo em sua vida?

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4

²⁴ Fonte: LUFT et al., 2007.

24) Você tem se sentido confiante na sua habilidade de resolver problemas pessoais?

0

1

2

3

4

25) Você tem sentido que as coisas estão acontecendo de acordo com a sua vontade?

0

1

2

3

26) Você tem achado que não irá conseguir lidar com todas as coisas que você tem que fazer?

0

1

2

3

4

27) Você tem conseguido controlar as irritações em sua vida?

0

1

2

3

4

28) Você tem sentido que as coisas estão sob o seu controle?

0

1

2

3

4

29) Você tem ficado irritado porque as coisas que acontecem estão fora do seu controle?

0

1

2

3

4

30) Você tem se encontrado constantemente pensando sobre as coisas que deve fazer?

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4

31) Você tem conseguido controlar a maneira como gasta seu tempo?

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4

32) Você tem sentido que as dificuldades se acumulam a ponto de você acreditar que não pode superá-las?

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4

PREOCUPAÇÕES PERCEBIDAS²⁵

Avalie, em uma escala de 0 a 4 (sendo 0 = nenhuma preocupação, e 4 = extrema preocupação), o quanto as seguintes situações vivenciadas na pós-graduação *stricto sensu* lhe causam preocupação:

33) Pressão interna pelo bom desempenho (cobrança pessoal elevada etc.).

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4

34) Interferência da demanda dos estudos sobre outros aspectos de sua vida.

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4

²⁵ Fonte: FARO, 2013.

35) Aproveitamento das disciplinas ofertadas.

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4

36) Baixa quantidade de contatos com o orientador.

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4

37) Dificuldade do tema escolhido.

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4

38) Pressão externa acerca da conclusão (social, acadêmica, etc.).

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4

39) Aproveitamento das orientações.

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4

40) Apresentações orais.

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4

41) Possibilidade de não atingir o desempenho esperado pela banca.

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4

42) Questões financeiras por estar estudando em tempo parcial ou integral.

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4

43) Tempo para concluir a tese ou dissertação.

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4

44) Questões relativas ao calendário e prazos da pós-graduação.

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4

45) Questões relativas ao horário das aulas na pós-graduação.

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4

46) Possível decepção quanto à inserção profissional.

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4

47) Possibilidade de notas inferiores às esperadas.

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4

DIFICULDADES PERCEBIDAS²⁶

Responda se você vivencia/vivenciou dificuldades ligadas às seguintes questões durante a pós-graduação *stricto sensu*:

- 48)** Relacionamento com os outros alunos.
() Sim.
() Não.
- 49)** Relacionamento aluno-orientador.
() Sim.
() Não.
- 50)** Relacionamento aluno-coordenação.
() Sim.
() Não.
- 51)** Falta de motivação.
() Sim.
() Não.
- 52)** Mudança do tema inicialmente proposto.
() Sim.
() Não.
- 53)** Incompatibilidade entre o tema desejado e o proposto pelo orientador.
() Sim.
() Não.
- 54)** Falta de incentivo.
() Sim.
() Não.
- 55)** Prazos de entrega dos trabalhos das disciplinas.
() Sim.
() Não.
- 56)** Prazo para confecção da tese ou dissertação.
() Sim.
() Não.
- 57)** Aspectos financeiros da pesquisa.
() Sim.
() Não.

²⁶ Fonte: FARO, 2013.

58) Aspectos financeiros pessoais.

- Sim.
 Não.

59) Compatibilizar os estudos com a vida pessoal e familiar.

- Sim.
 Não.

60) Tempo para estudar.

- Sim.
 Não.

61) Pressão para publicação.

- Sim.
 Não.

62) Outras dificuldades percebidas durante a pós-graduação *stricto sensu* que gostaria de relatar: _____.

ENCERRAMENTO

Este questionário te levou a pensar em outros aspectos que você gostaria de relatar para contribuir para o avanço desta pesquisa?

Você gostaria de participar, no âmbito desta pesquisa, de grupos de debate sobre os pontos levantados neste questionário? (Ocorrerá um grupo de discussão via plataforma digital com duração de 1 hora).

- Sim. Deixe seu contato. _____.
 Não.

Você gostaria de participar, no âmbito desta pesquisa, de entrevistas individuais sobre os pontos levantados neste questionário? (Ocorrerá uma entrevista via plataforma digital com duração de 30 min).

- Sim. Deixe seu contato. _____.
 Não.

APÊNDICE B

QUESTIONÁRIO ENTREVISTA INDIVIDUAL E GRUPO FOCAL

Questão 1 - O que motivou o seu ingresso na pós-graduação *stricto sensu*?

Questão 2 - Quais os sentimentos que você passou a ter após o ingresso na pós-graduação *stricto sensu*? Faça um breve relato deste sentimento.

Questão 3 - Com relação a estes sentimentos, você considera que alguns estavam presentes antes do ingresso na pós-graduação *stricto sensu*? Comente sobre.

Questão 4 - Como você percebe a produção acadêmica, os prazos, pesquisa, relação com o orientador, publicação entre outros? Acredita que os sentimentos de ansiedade interferem em sua produção científica?

Questão 5 - Em qual ou quais momento ou momentos nas funções diárias, fica mais nítida as sensações que envolvem ansiedade, estresse, angústia ou outros sentimentos semelhantes a estes?

Questão 6 - Quando você pensa nestes sentimentos, os vê como problema individual, ou já detectou em outras pessoas que executam outras funções? Relate estas percepções.

Questão 7 - Quais são as estratégias mais utilizadas por você, para minimizar os momentos em que envolvem ansiedade, estresse, angústia ou outros sentimentos?

Questão 8- Quais estratégias você considera que as instituições de pós-graduação *stricto sensu* podem adotar para minimizar determinadas sensações?

Questão 9 - Quais conselhos daria a futuros estudantes de pós-graduação *stricto sensu*?

Questão 10 - Alguma questão saltou aos olhos ao longo desta entrevista individual e queira relatar