

EDITAL DE INSCRIÇÃO (RESUMO EXPANDIDO) - PROGRAMA DE PÓS
GRADUAÇÃO STRICTO SENSU PSICOLOGIA

**SAÚDE MENTAL NA PÓS-GRADUAÇÃO STRICTO SENSU: RELATO DE
EXPERIÊNCIA SOBRE VIVÊNCIAS E DESAFIOS NO PERCURSO
ACADÊMICO**

Yana Camila Brasil Marques (brasquesyana@gmail.com)

Valquiria Aparecida Rossi (valquiria.rossi@metodista.br)

Renato Antonio Alves (renato.alves@metodista.br)

Introdução: O conceito de saúde modificou-se significativamente ao longo da história, transitando de concepções místicas e religiosas para abordagens biopsicossociais. A Organização Mundial da Saúde (OMS) define saúde como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença ou enfermidade” e a definição de saúde mental como “um estado de bem-estar no qual o indivíduo utiliza suas capacidades para enfrentar desafios e contribuir para a comunidade, sendo influenciada por determinantes sociais, econômicos e ambientais”. Na pós-graduação stricto sensu, a demanda acadêmica, a pressão por produtividade, competitividade intensa, a falta de maturidade e comprometimento do estudante podem afetar negativamente a saúde mental. Apesar de sua relevância, o tema permanece permeado por estigmas, subnotificação e ausência de políticas institucionais efetivas de prevenção e promoção a sofrimentos psíquicos durante essa jornada. Objetivo: Relatar a experiência de uma estudante de doutorado acadêmico, destacando fatores que influenciaram sua saúde mental durante o percurso formativo no primeiro semestre, refletindo sobre implicações para o

ambiente acadêmico. Relato de Caso: O relato refere-se à vivência de uma estudante de doutorado acadêmico em Psicologia da Saúde voltado à pesquisa e formação docente, a trajetória inclui cumprimento de disciplinas obrigatórias e optativas, cumprimento de estágios, elaboração de projeto de pesquisa, submissão de artigos, participação ativa em eventos científicos com apresentações de trabalhos e realização de atividades em grupo das disciplinas cursadas. Durante o percurso inicial de seis meses, observou-se a heterogeneidade no engajamento dos colegas: alguns demonstravam entusiasmo, participação ativa e busca constante por aprimoramento; outros adotavam postura de baixa dedicação, transferindo responsabilidades a colegas mais comprometidos e culpabilização para outros atores acerca da sua falta de maturidade perante os estudos e vitimização crônica. Quando uma determinada colega negou-se a realizar atividades para integrantes que não contribuíam ou ainda quando possuía uma opinião divergente do grande grupo, vivenciou episódios de exclusão e hostilidade, incluindo críticas veladas e manifestações desagradáveis em ambientes virtuais. Adicionalmente, a competição exacerbada e ausência de reconhecimento de esforços coletivos e gentileza perante os demais estudantes também foi observada. Essas experiências influenciaram seu bem-estar emocional, exigindo estratégias de enfrentamento da autorregulação emocional, fortalecimento da resiliência, fortalecimento da autoaceitação com redução da autocrítica e busca de apoio em sua rede pessoal e profissional. Discussão: A vivência descrita confirma evidências da literatura sobre o potencial desgaste psicológico na pós-graduação. Estudos apontam que a alta demanda acadêmica, a incerteza sobre o futuro profissional e a cultura de competitividade estão associados a elevados níveis de estresse, ansiedade e burnout entre pós-graduandos, ou

seja, o relacionamento interpessoal e intrapessoal durante o curso também influenciam a saúde mental do indivíduo. A presença de relações interpessoais conflituosas agrava o cenário, especialmente quando há competição desleal ou comportamentos antiéticos. Por outro lado, interações baseadas em cooperação e reconhecimento podem atenuar impactos negativos e favorecer a aprendizagem. A importância de habilidades intrapessoais, como autocompaixão, resiliência e amor-próprio, alinhando-se a abordagens que enfatizam o desenvolvimento socioemocional como componente essencial da formação acadêmica fortalecem o estudante durante seu trilhar acadêmico.

A literatura sugere que instituições de ensino devem implementar programas estruturados de apoio psicológico, mediação de conflitos e promoção do bem-

estar para prevenir o adoecimento mental e favorecer trajetórias acadêmicas sustentáveis. Conclusão: A experiência relatada evidencia que a pós-graduação stricto sensu envolve desafios que extrapolam o campo acadêmico, alcançando dimensões emocionais e relacionais que influenciam diretamente a saúde mental dos discentes. O enfrentamento dessas dificuldades exige tanto estratégias individuais — como autorregulação, resiliência e fortalecimento de redes de apoio — quanto medidas institucionais para criar um ambiente

de ensino pautado na ética, colaboração e acolhimento. O cuidado com a saúde mental deve ser equiparado ao cuidado com a saúde física, sendo reconhecido como fator determinante para o êxito acadêmico e para a formação de profissionais e pesquisadores íntegros e saudáveis.

Referências:

Andrade, Otávio Morato de. O Desafio de Durkheim: O suicídio como demonstração do método sociológico. Inter-Legere. Vol.6, n.38/2023: c32826. ISSN 1982-1662. 2023.

Brasil. Ministério da Saúde. O que significa ter saúde? Disponível em:

[https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-](https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-exercitar/noticias/2021/o-que-significa-ter-saude)

[exercitar/noticias/2021/o-que-significa-ter-saude](https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-exercitar/noticias/2021/o-que-significa-ter-saude) 2021. Acesso em: 27 de Abril de 2025.

Brasil. Ministério da Saúde. Saúde Mental. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-mental>. 2020. Acesso em 20 de Maio de 2025.

Gaudenzi, P. Normal e Patológico no naturalismo e no normativismo em saúde: a controvérsia entre Boorse e Nordenfelt. (2016). Physis Revista de Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, 26 [3]: 747-767.

Han, Byung-Chul. Sociedade do cansaço. Tradução de Enio Paulo Giachini. Petrópolis, RJ: Vozes, 2015.

Henning, M. A., Krägeloh, C. U., Dryer, R., Moir, F., Billington, R., & Hill, A. G.

Wellbeing in higher education: Cultivating a healthy lifestyle among faculty and students. Routledge. 2018.

Levecque, K., Anseel, F., De Beuckelaer, A., Van der Heyden, J., & Gisle, L. (2017).

Work organization and mental health problems in PhD students. *Research Policy*, 46(4), 868–879.

Ludoviajante. Assista quando estiver cansado da Vida – A Filosofia de Sartre. 2024. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=2YtBZaqe3Mo> Acesso em 29 de Maio de 2025.

OMS. Organização Mundial da Saúde. Constituição da Organização Mundial da Saúde. OMS, 1946.

Scliar, M. História do Conceito de Saúde. *PHYSIS: Rev. Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, 17(1):29-41, 2007.

Palavras-chave: saúde mental; pós-graduação; relato de experiência.