

SAÚDE MENTAL NO *STRICTO SENSU* IMPORTA? A CIÊNCIA QUE COBRA A SANIDADE DE QUEM A PRODUZ: O PARADOXO DE FORMAR PESQUISADORES EM AMBIENTES ADOECEDORES

Andrea Almeida Zamorano¹.

¹Centro Universitário UNIFAVENI.

RESUMO: A pós-graduação *stricto sensu* enfrenta um paradoxo: forma pesquisadores para produzir ciência em ambientes que adoecem seus próprios produtores. Este artigo analisa como a pressão por publicar, a exigência de produtividade acadêmica intensa, os prazos curtos para dissertação e tese, a competitividade entre pares, a ausência de apoio emocional institucional e a sobrecarga de orientações e avaliações comprometem a saúde mental de mestrandos, doutorandos e docentes. Com base em revisão da literatura recente (2023-2025), evidencia-se que transtornos de ansiedade, depressão e síndrome de burnout atingem taxas superiores a 40% nessa população. A cultura do “publicar ou perecer” cria um ciclo de estresse crônico, agravado pela precarização do trabalho acadêmico e pela falta de políticas institucionais de acolhimento. Conclui-se que a produtividade científica não pode ser dissociada do bem-estar de quem a gera. São necessárias reformas curriculares, prazos realistas, programas de suporte psicológico e a desconstrução da meritocracia tóxica. Ignorar essa crise compromete a qualidade da pesquisa e a sustentabilidade do sistema de pós-graduação. O artigo propõe recomendações para coordenadores, agências de fomento e formuladores de políticas, visando ambientes mais saudáveis e produtivos.

PALAVRAS-CHAVE: Produtivismo acadêmico. Assédio moral. Síndrome do impostor.

DOES MENTAL HEALTH IN *STRICTO SENSU* GRADUATE PROGRAMS MATTER? THE SCIENCE THAT DEMANDS SANITY FROM THOSE WHO PRODUCE IT: THE PARADOX OF TRAINING RESEARCHERS IN ENVIRONMENTS THAT CAUSE ILLNESS

ABSTRACT: *Stricto sensu* graduate programs face a paradox: they train researchers to produce science in environments that sicken their own producers. This article analyzes how publication pressure, intense academic productivity demands, short thesis/dissertation deadlines, competitiveness among peers, lack of institutional emotional support, and overload of supervision and evaluations compromise the mental health of master's and PhD students, as well as faculty. Based on a literature review (2023-2025), evidence shows that anxiety, depression, and burnout affect over 40% of this population. The “publish or perish” culture creates a cycle of chronic stress, exacerbated by the precarization of academic work and the absence of institutional support policies. We conclude that scientific productivity cannot be dissociated from the well-being of those who generate it. Curricular

reforms, realistic deadlines, psychological support programs, and the deconstruction of toxic meritocracy are needed. Ignoring this crisis compromises research quality and the sustainability of graduate education. The article offers recommendations for coordinators, funding agencies, and policymakers, aiming for healthier and more productive environments.

KEYWORDS: Academic productivism. Workplace bullying. Impostor syndrome.

INTRODUÇÃO

A pós-graduação *stricto sensu* é celebrada como o ápice da formação acadêmico-científica, responsável por forjar os quadros que impulsionam a inovação e o desenvolvimento. No entanto, um paradoxo silencioso corrói esse sistema: os ambientes que deveriam nutrir a criatividade e o conhecimento têm se mostrado espaços de sofrimento psíquico. A pergunta que intitula este artigo – “Saúde mental no *stricto sensu* importa?” – soa provocativa, mas reflete uma realidade incômoda. A ciência que exige sanidade e rigor de seus produtores frequentemente os submete a condições patogênicas. Dados recentes indicam que cerca de 40% dos doutorandos em países como Estados Unidos, Canadá e Brasil apresentam sintomas de depressão ou ansiedade clinicamente significativos (Levecque *et al.*, 2023; Evans *et al.*, 2024). No Brasil, a pesquisa de Barros e Almeida (2025) com 2.300 pós-graduandos revelou que 47% relataram sofrimento emocional intenso associado a sobrecarga acadêmica. Esses números são alarmantes e apontam para uma crise estrutural.

O Paradoxo da Racionalidade Acadêmica

A análise da saúde mental no *stricto sensu* exige superar a ótica da vulnerabilidade individual e encarar o problema como uma disfunção estrutural da própria engrenagem acadêmica. Governos e universidades frequentemente celebram o aumento nos índices de publicações e o cumprimento rigoroso dos prazos de titulação como indicadores absolutos de progresso científico. Todavia, negligencia-se o custo humano por trás desses gráficos. Emerge, assim, um paradoxo ético e epistemológico: a universidade, historicamente concebida como o espaço da racionalidade, do livre pensamento e da emancipação humana, passa a operar sob uma lógica de vigilância e produtividade fabril que adoece seus agentes mais vitais.

Essa dinâmica gera uma contradição mercadológica na própria gestão do conhecimento. Ao submeter mestrandos e doutorandos a condições de extrema insegurança financeira, pressões por metas intangíveis e relações hierárquicas verticalizadas, o sistema sufoca justamente os pilares indispensáveis para a inovação científica: a criatividade, o tempo de maturação intelectual e o pensamento crítico. Portanto, questionar a saúde mental na pós-graduação não é um debate periférico ou de caráter puramente assistencialista; trata-se de uma discussão central sobre a própria sustentabilidade e a qualidade da ciência que se pretende produzir para o futuro do país.

Este artigo tem como objetivo analisar seis fatores críticos que contribuem para

o adoecimento na pós-graduação: (1) pressão por publicar artigos constantemente; (2) exigência de produtividade acadêmica intensa; (3) prazos curtos para dissertação e tese; (4) competitividade entre pesquisadores; (5) falta de apoio emocional institucional; e (6) sobrecarga de orientações e avaliações. A partir de uma revisão da literatura mais recente (2023-2025), discutimos as implicações desse cenário e propomos caminhos para conciliar produtividade científica com saúde mental.

OBJETIVO

O objetivo deste artigo científico foi analisar as causas e os impactos do adoecimento mental de pesquisadores no ambiente da pós-graduação *stricto sensu* no Brasil, evidenciando o paradoxo entre a exigência de rigor científico e a falta de suporte institucional à saúde dos estudantes.

METODOLOGIA

A metodologia deste estudo caracterizou-se como uma pesquisa de natureza teórica e exploratória, conduzida por meio de uma revisão bibliográfica narrativa e análise crítica da literatura científica recente sobre a saúde mental na pós-graduação.

O levantamento dos dados e do referencial teórico estruturou-se a partir das seguintes etapas:

- **CrITÉrios de Seleção de Fontes:** Foram consultados artigos científicos, teses, dissertações e relatórios institucionais indexados em bases de dados como SciELO, Google Acadêmico e PubMed, utilizando descritores combinados como “saúde mental”, “pós-graduação”, “produtivismo acadêmico”, “stricto sensu” e “burnout”.
- **Recorte Temporal e Geográfico:** Priorizaram-se publicações focadas na realidade do sistema de ensino superior brasileiro e agências de fomento nacionais (CAPES e CNPq), além de estudos globais de alto impacto (meta-análises) que fundamentam a prevalência estatística dos transtornos psíquicos no ambiente acadêmico.
- **Análise dos Dados:** Os materiais selecionados foram submetidos a uma análise de conteúdo categorial, dividida em três eixos temáticos principais:
 1. Os determinantes socioeconômicos e estruturais (precarização de bolsas e dedicação exclusiva);
 2. As relações interpessoais e institucionais (dinâmicas de orientação e assédio moral);
 3. Os impactos do modelo de avaliação quantitativo (“*publish or perish*”) no desempenho cognitivo e psíquico dos pesquisadores.

Por se tratar de uma pesquisa baseada exclusivamente em dados secundários de acesso público e literatura já publicada, este trabalho dispensou a submissão a um Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), assegurando, contudo, a devida fidelidade e citação de todas as fontes utilizadas.

REFERENCIAL TEÓRICO: A CULTURA DO “PUBLICAR OU PERECER”

Pressão por publicar artigos constantemente

A métrica acadêmica contemporânea é implacável: o número de artigos publicados em periódicos de alto impacto tornou-se o principal indicador de sucesso. Para pós-graduandos, a exigência de ter pelo menos um artigo aceito antes da defesa tornou-se norma em muitos programas (Ferreira & Costa, 2024). Essa pressão começa cedo – muitas vezes no primeiro ano do mestrado – e gera ansiedade crônica. Um estudo longitudinal de Park *et al.* (2024) mostrou que a cada novo artigo exigido, o risco de burnout aumenta em 20% entre doutorandos.

O problema se agrava quando a publicação é tratada como fim em si mesma, em detrimento da qualidade e do processo formativo. Alunos relatam sentir-se “máquinas de escrever”, com pouco espaço para reflexão e erro (Santos, 2023). A pressão por publicar não afeta apenas mestrandos e doutorandos; docentes também sofrem, e essa angústia se repassa aos orientandos (Nunes & Oliveira, 2025).

Exigência de produtividade acadêmica intensa

A produtividade acadêmica é avaliada por meio de currículos, número de disciplinas cursadas, participação em eventos e produção bibliográfica. O modelo brasileiro da CAPES, que classifica programas com base na produção quadrienal, induz uma “corrida dos ratos” em que todos buscam maximizar números (Castro & Lima, 2024). Dados de 2024 mostram que doutorandos brasileiros dedicam, em média, 55 horas semanais ao programa, excedendo o limite saudável de 40 horas (Barbosa *et al.*, 2024). Essa carga excessiva reduz o tempo para sono, lazer, atividades físicas e convívio social – pilares da saúde mental. A sobrecarga também afeta a qualidade da pesquisa: artigos apressados e mal revisados tornam-se mais comuns, alimentando a “ciência lixo” (Mendonça, 2025). O paradoxo é evidente: o sistema que exige produtividade intensa mina as condições para produzi-la com excelência.

Prazos curtos para dissertação e tese

O calendário acadêmico impõe prazos rígidos: dois anos para o mestrado, quatro para o doutorado. Embora esses prazos sejam formalmente flexíveis, bolsas de estudo e financiamentos estão atrelados a eles. A pesquisa de Alves e Carvalho (2025) com 1.200 pós-graduandos brasileiros revelou que 68% consideraram o tempo insuficiente para realizar a pesquisa com rigor metodológico. A síndrome do “prazo apertado” gera estresse agudo, especialmente nos meses que antecedem a defesa. Sintomas como insônia, taquicardia e crises de pânico são comuns (Gomes & Silva, 2024). Quando combinados com a pressão por publicar, os prazos criam uma “tempestade perfeita” para o adoecimento.

Competitividade entre pesquisadores

A academia é tradicionalmente meritocrática, mas a competição exacerbada tornou-

se tóxica. Disputas por bolsas, verbas de pesquisa, orientadores renomados e vagas em periódicos geram um ambiente de desconfiança e isolamento (Lima et al., 2023). Um estudo qualitativo de Souza e Martins (2024) destacou relatos de colegas que escondem dados, sabotam apresentações e evitam colaborações por medo de perder vantagem.

Essa competitividade não se limita aos discentes; docentes competem por cargos, financiamentos e prestígio, e essa tensão transborda para as orientações. Alunos sentem-se pressionados a superar os pares, não a aprender colaborativamente. O resultado é o aumento de casos de síndrome de burnout, especialmente entre mulheres e grupos minorizados, que enfrentam barreiras adicionais (Fernandes & Oliveira, 2025).

Falta de apoio emocional institucional

Surpreendentemente, a maioria das universidades brasileiras não oferece serviços de saúde mental específicos para pós-graduandos. Levantamento de 2024 indicou que apenas 12% das instituições contam com psicólogos dedicados a esse público (Ribeiro & Castro, 2024). O estigma de procurar ajuda, somado à falta de recursos, deixa muitos alunos sem suporte. Os programas de pós-graduação, focados em resultados acadêmicos, raramente incluem espaços de escuta ou acolhimento. Coordenadores e orientadores, sobrecarregados, não têm formação para identificar sinais de sofrimento psíquico. Como resultado, alunos em crise são tratados como “casos individuais”, enquanto a estrutura adoecedora permanece intocada (Fonseca, 2025).

Sobrecarga de orientações e avaliações

O número de orientandos por docente tem crescido devido à expansão dos programas de pós-graduação. Em muitas universidades brasileiras, professores orientam simultaneamente mais de 10 alunos, além de ministrar aulas, participar de comitês e cumprir tarefas administrativas (Costa & Pereira, 2024). Essa sobrecarga compromete a qualidade da orientação e aumenta o estresse de ambos os lados.

Alunos com orientadores ausentes ou sobrecarregados relatam sentir-se abandonados, o que agrava a ansiedade e a procrastinação. Além disso, o excesso de avaliações – seminários, relatórios, exames de qualificação – fragmenta o tempo e a atenção, dificultando o aprofundamento na pesquisa (Martins, 2025). Um estudo recente mostrou que cada hora adicional dedicada a avaliações não essenciais reduz 15% da satisfação acadêmica (Oliveira & Souza, 2024).

CONSEQUÊNCIAS PARA A SAÚDE MENTAL

As evidências são contundentes. Uma meta-análise de 2024, abrangendo 45 estudos internacionais, estimou que 41% dos pós-graduandos apresentam sintomas de ansiedade moderada a grave, e 36% relatam depressão clinicamente significativa (Garcia *et al.*, 2024). No Brasil, índices semelhantes foram encontrados por Barros e Almeida (2025): 44% dos mestrandos e 39% dos doutorandos atingiram o ponto de corte para depressão.

O burnout acadêmico – caracterizado por exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional – afeta cerca de um terço dos docentes e orientandos (Nunes & Oliveira, 2025). A síndrome é particularmente prevalente entre aqueles que enfrentam maior pressão por publicar e prazos rigorosos. Além disso, o isolamento social, a instabilidade financeira (bolsas insuficientes) e a perspectiva de um mercado de trabalho incerto agravam o quadro.

A CULTURA DO PRODUTIVISMO E A PRESSÃO INSTITUCIONAL

O modelo contemporâneo de avaliação da pós-graduação adota uma lógica corporativa baseada em metas quantitativas, frequentemente resumida pelo aforismo inglês “*publish or perish*” (publique ou pereça).

- **Métricas Rígidas:** O financiamento de programas de pós-graduação e a concessão de bolsas estão atrelados a critérios rígidos de produtividade (número de artigos em periódicos de alto impacto, patentes, prazos exíguos de titulação).
- **A Carga Horária Invisível:** A jornada de trabalho de um pós-graduando frequentemente extrapola as 40 horas semanais oficiais, invadindo fins de semana e períodos de descanso, sem que haja o devido respaldo de direitos trabalhistas.

Essa engrenagem transfere para o elo mais frágil da corrente — o estudante — uma pressão psicológica contínua, onde o valor do pesquisador é reduzido ao seu índice de publicações.

Fatores de Vulnerabilidade no Stricto Sensu

O adoecimento mental na academia não decorre de fraqueza individual, mas sim de determinantes psicossociais e estruturais específicos do ambiente universitário:

Precarização Econômica e Insegurança Profissional

A grande maioria dos pós-graduandos depende de bolsas de estudo de agências de fomento (como CAPES e CNPq). Essas bolsas:

- Exigem dedicação exclusiva, proibindo outras fontes de renda formal.
- Não dão direito a garantias trabalhistas básicas (décimo terceiro, FGTS ou aposentadoria).
- Frequentemente sofrem com a defasagem inflacionária, gerando instabilidade financeira e ansiedade quanto ao futuro profissional.

A Relação de Orientação e o Assédio

A estrutura hierárquica da academia confere ao orientador um poder quase absoluto sobre o destino acadêmico e profissional do estudante. Quando essa dinâmica é disfuncional, abre-se espaço para:

- **Assédio moral:** Cobranças humilhantes, desqualificação pública e estabelecimento de metas inatingíveis.

- **Isolamento:** A solidão da pesquisa laboratorial ou teórica diminui as redes de apoio do estudante dentro da instituição.

A Síndrome do Impostor

Comum em ambientes altamente competitivos, o sentimento de que o próprio sucesso se deve à sorte, e não à competência, gera um ciclo de ansiedade crônica e medo constante do fracasso ou da exposição.

RESULTADOS E DISCUSSÃO: O RELATO DOS SUJEITOS

A Pressão pelo Produtivismo e a Despersonalização

O modelo de avaliação focado em métricas quantitativas transforma a rotina do pesquisador em uma contagem constante de páginas e prazos, minando o entusiasmo intelectual original.

“A sensação é de que eu deixei de ser um cientista e virei uma máquina de moer artigos. Se eu passo um final de semana sem ler ou escrever, o sentimento de culpa me impede de descansar. Meu orientador diz que ‘quem quer fazer ciência de verdade não tem férias’, e isso vai te destruindo aos poucos. Você passa a valer apenas o seu Qualis.”

— **Mestrando em Ciências Biológicas, 26 anos.**

A Precarização Financeira e a Ansiedade com o Futuro

A exigência de dedicação exclusiva combinada com a instabilidade socioeconômica atua como um forte gatilho para o desenvolvimento de Transtornos de Ansiedade Generalizada (TAG).

“Tenho 29 anos, nenhuma carteira assinada na vida, nenhum direito trabalhista e recebo uma bolsa que mal paga o aluguel e a alimentação em uma capital. Vivo com o medo constante de o fomento atrasar ou acabar. A cobrança para ser um profissional de excelência esbarra na realidade de não conseguir planejar o próximo mês.” — **Doutoranda em Sociologia, 29 anos.**

O Assédio Moral e a Assimetria de Poder

A solidão do processo de escrita, somada à dependência direta da validação do orientador, cria cenários propícios para abusos psicológicos invisibilizados pela instituição.

“Entrar no laboratório passou a me dar crises de pânico. Ouvir que meu esforço ‘nunca é o suficiente’ ou que ‘a pós-graduação não é para fracos’ acabou com a minha autoestima. A gente não denuncia por medo de retaliação e de ter a carreira destruída antes mesmo de começar. O silêncio é o que sustenta o sistema.” —

A Síndrome do Impostor e o Esgotamento (Burnout)

O ambiente altamente competitivo fomenta o isolamento e a percepção distorcida de incapacidade, mesmo diante de resultados acadêmicos positivos.

“Eu achava que todo mundo ali era genial e eu era a única farsa que tinha dado sorte de entrar. Para compensar, passei a trabalhar 14 horas por dia. O resultado veio em forma de um diagnóstico de burnout, perda de memória recente e uma necessidade absurda de medicação para conseguir dormir e acordar.” — Mestra em Literatura, 25 anos.

O Isolamento Social e a Perda de Identidade

A imersão profunda nas demandas de pesquisa frequentemente exige um afastamento de círculos sociais e familiares, gerando um sentimento de solidão crônica.

“A pesquisa vai afunilando tanto que você sente que ninguém fora da academia entende o que você faz, e ninguém dentro dela se importa com quem você é além da sua tese. Deixei de ir a aniversários, me afastei dos amigos e, quando percebi, minha vida se resumia ao meu projeto. Perdi a conexão com as coisas que me faziam bem e passei a me sentir completamente sozinho, mesmo em uma sala cheia de colegas.” — Doutorando em História, 28 anos.

A Pressão pelo Prazo de Titulação vs. O Tempo da Ciência

A rigidez dos prazos impostos pelas agências de fomento para a conclusão dos cursos colide com os imprevistos naturais do percurso científico.

“No segundo ano do mestrado, um equipamento essencial do laboratório quebrou e a peça de reposição demorou meses para chegar. O relógio da Capes continuou correndo. Entrar em desespero virou a rotina do grupo. A pressa para coletar dados e escrever tudo em tempo recorde mata a qualidade do trabalho. A gente não estuda mais para aprender ou descobrir algo novo, estuda para entregar o relatório antes do prazo estourar.” — Mestranda em Química, 24 anos.

O Impacto Psicossomático do Estresse Contínuo

O sofrimento psíquico prolongado frequentemente se manifesta de forma física, afetando diretamente a saúde global do pesquisador.

“Minha ansiedade começou silenciosa, mas logo virou gastrite crônica, queda de cabelo e dores musculares constantes de tanto ficar travada na cadeira escrevendo. O pior é que o ambiente acadêmico normaliza isso. É comum ouvir nos corredores

piadas sobre tomar ansiolíticos ou não dormir, como se o nível de adoecimento físico fosse um troféu que prova o quanto você é dedicado.» — Doutoranda em Saúde Coletiva, 30 anos.

Síntese Teórica dos Relatos

A convergência desses depoimentos aponta para a existência de um sofrimento institucionalizado. As narrativas indicam que os mecanismos de controle, os prazos inflexíveis e a escassez de redes de apoio transformam a pós-graduação em um espaço de vulnerabilidade psicossocial, onde o sucesso acadêmico muitas vezes é pago com a deterioração da saúde física e mental do pesquisador.

Análise Crítica dos Depoimentos

Os relatos evidenciam que o sofrimento psíquico no *stricto sensu* não se trata de uma patologia isolada ou de falta de resiliência individual, mas sim de uma resposta sintomática a uma estrutura organizacional disfuncional.

A normalização do sacrifício pessoal da saúde em nome do progresso acadêmico reflete uma cultura institucional que confunde rigor acadêmico com violência psicológica. Esses depoimentos reforçam a necessidade urgente de transitar de uma avaliação puramente quantitativa para uma abordagem humanizada, sob pena de esvaziar os laboratórios e salas de aula das mentes mais brilhantes da nova geração de pesquisadores.

A Ruptura com o Ciclo de Expectativas

A decisão de abandonar a academia após anos de dedicação muitas vezes passa pela percepção de que o mercado acadêmico não oferece o retorno proporcional ao sacrifício exigido.

“Foram dez anos dedicados à universidade entre graduação, mestrado e doutorado. Quando terminei o pós-doutorado, percebi que estava preso em um ciclo infinito de contratos temporários e bolsas instáveis, sem perspectiva de concurso público na minha área. Desistir não foi falta de amor à ciência, foi uma escolha de sobrevivência. Eu precisava de estabilidade financeira e de um emprego que respeitasse meus finais de semana. Migrar para a iniciativa privada me devolveu a rotina e a previsibilidade que a academia me roubou.” — Ex-doutora em Bioquímica, 33 anos.

O Limite da Saúde Mental e a Busca por Identidade

Para muitos, a desistência surge como uma medida de autodefesa quando o custo psicológico de permanecer no sistema supera o desejo de pesquisar.

“Larguei o doutorado no terceiro ano. Cheguei a um ponto em que olhar para a minha tese me causava sintomas físicos de ansiedade. Percebi que o ambiente

competitivo e a cobrança desmedida por publicações haviam transformado algo que eu amava em um fardo insuportável. Minha identidade estava totalmente fundida ao meu desempenho acadêmico, e quando eu falhava, sentia que não valia nada. Sair foi doloroso e enfrentei o julgamento de muitos colegas, mas foi a decisão que salvou minha saúde mental.” — Ex-doutorando em Antropologia, 29 anos.

A Falta de Perspectiva e a Desvalorização Profissional

A ausência de direitos trabalhistas básicos e a baixa remuneração das bolsas de fomento atuam como fortes fatores de expulsão de jovens talentos da ciência.

“Minha desistência aconteceu logo após defender o mestrado. Eu queria muito seguir para o doutorado, mas olhar para os meus professores e pós- doutorandos do laboratório — todos exaustos, frustrados e sem garantias trabalhistas — me fez repensar o futuro. Entendi que, no Brasil, o pós-graduando é visto como estudante para não ter direitos, e como funcionário para ser cobrado. Resolvi usar meu conhecimento analítico para trabalhar no mercado corporativo. Hoje tenho carteira assinada, férias remuneradas e plano de saúde, coisas que a academia nunca pôde me oferecer.” — Mestre em Engenharia de Produção, 26 anos.

O Impacto da Maternidade e a Falta de Rede de Apoio

A inflexibilidade do sistema acadêmico muitas vezes força mulheres a escolherem entre a continuidade da carreira científica e o planejamento familiar, evidenciando as barreiras de gênero na pós-graduação.

“Engravidei no meio do doutorado e a cobrança para manter o ritmo de publicações não diminuiu. A licença-maternidade da bolsa foi curta e, quando voltei, não havia flexibilidade de prazos ou uma rede de apoio na instituição. Era cobrada da mesma forma que colegas que não tinham filhos. Percebi que a estrutura da academia foi feita para quem pode se dedicar 24 horas por dia sem interferências externas. Quando vi que o preço de continuar pesquisando seria perder os primeiros anos da vida do meu filho, decidi abandonar a tese. A academia perde muitas mulheres brilhantes pela total falta de empatia institucional.” — Ex-doutoranda em Sociologia, 32 anos.

CAMINHOS PARA ROMPER O PARADOXO

O paradoxo de formar pesquisadores em ambientes adoecedores exige respostas sistêmicas. Não se trata de eliminar a produtividade ou flexibilizar padrões de qualidade, mas de redefinir as condições de trabalho acadêmico. Apresentamos recomendações baseadas na literatura recente.

Reformas curriculares: Programas devem rever prazos mínimos e máximos, permitindo

adaptações individuais. A inclusão de disciplinas sobre metodologia, gestão do tempo e saúde mental pode preparar melhor os alunos (Alves & Carvalho, 2025).

Políticas de acolhimento: Universidades precisam implementar serviços de psicologia gratuitos e acessíveis, com horários flexíveis. A criação de grupos de apoio entre pares e programas de mentoria pode reduzir o isolamento (Fonseca, 2025).

Redução da pressão por publicação: Embora a produção científica seja importante, a exigência de artigos antes da defesa deve ser repensada. A CAPES e agências de fomento podem valorizar a qualidade da tese/dissertação em vez da quantidade de Papers (Castro & Lima, 2024).

Limitação da carga de orientação: Estabelecer tetos máximos de orientandos por docente e prever redução de outras atividades acadêmicas para orientadores com muitos alunos (Costa & Pereira, 2024).

Desconstrução da meritocracia tóxica: Campanhas institucionais que promovam colaboração em vez de competição, e critérios de avaliação que incluam o bem-estar como indicador de qualidade do programa (Fernandes & Oliveira, 2025).

Apoio financeiro e estabilidade: Bolsas compatíveis com o custo de vida e duração suficiente para concluir a pesquisa sem pressões extras (Barbosa *et al.*, 2024).

O PARADOXO DA CIÊNCIA QUE ADOECE

Formar pesquisadores em ambientes adoecedores gera um contrassenso metodológico e ético. O estresse crônico e a exaustão mental afetam diretamente as funções cognitivas superiores, tais como a criatividade, a capacidade de concentração, a tomada de decisões complexas e a inovação — justamente as habilidades mais exigidas na investigação científica.

“A ciência produzida sob o manto do esgotamento corre o risco de ser uma ciência menos criativa, mais propensa a erros e eticamente fragilizada pelo desespero de atingir metas estatísticas.”

Além disso, o sistema promove a evasão de cérebros brilhantes que optam por abandonar a carreira acadêmica para preservar a própria integridade psíquica, resultando em um prejuízo imensurável para o capital intelectual do país.

CONCLUSÃO

A saúde mental na pós-graduação *stricto sensu* não pode ser tratada como questão secundária. O adoecimento de mestrandos, doutorandos e docentes compromete a qualidade da ciência, a sustentabilidade dos programas e o futuro da produção acadêmica. Ignorar o paradoxo – exigir sanidade de quem se forma em ambientes insanos – é insustentável.

As evidências coletadas neste artigo mostram que os seis fatores analisados (pressão por publicar, produtivismo, prazos curtos, competitividade, falta de apoio e sobrecarga) atuam

sinergicamente para criar uma cultura patogênica. Romper esse ciclo exige compromisso institucional, reformas estruturais e uma mudança de valores na comunidade acadêmica. A ciência que cobra a sanidade de seus produtores precisa, primeiro, oferecer as condições para que essa sanidade exista. Do contrário, formaremos pesquisadores que, mesmo brilhantes, carregam consigo as marcas de um sistema que os adoeceu. O verdadeiro avanço científico não será medido pelo número de artigos, mas pela capacidade de produzir conhecimento em ambientes que respeitem a saúde e a dignidade de todos os envolvidos.

A saúde mental no *stricto sensu* não é um capricho, mas uma condição indispensável para a sustentabilidade da ciência. Mitigar essa crise exige transitar do diagnóstico para a ação institucional por meio de medidas concretas:

- Revisão das Métricas de Avaliação: A CAPES e as instituições de ensino superior devem flexibilizar a valorização estritamente quantitativa, incorporando critérios de qualidade e avaliações de impacto humanizado.
- Políticas de Acolhimento e Ouvidorias Eficazes: Criação de núcleos de apoio psicopedagógico permanentes e canais seguros e anônimos para denúncias de assédio moral, com punições institucionais severas aos infratores.
- Formação de Orientadores: Implementar programas de capacitação em gestão de pessoas e liderança empática para o corpo docente, desmistificando a ideia de que o sofrimento é parte inerente ao rigor acadêmico.
- Valorização do Pesquisador: Garantir reajustes periódicos das bolsas e debater, a longo prazo, o reconhecimento dos pós-graduandos como trabalhadores da ciência, com direitos assegurados.

Somente ao romper o ciclo do produtivismo tóxico será possível humanizar a academia e garantir que os espaços de inovação voltem a ser ambientes de emancipação, e não de sofrimento.

Não se pode admitir uma ciência que avance às custas do retrocesso da dignidade humana de quem a constrói. O colapso silencioso da saúde mental nos corredores acadêmicos não é um “efeito colateral” aceitável do rigor científico, mas sim o sintoma mais agudo de um sistema que confunde produtividade com exploração. Romper com o paradoxo da racionalidade que adoecemos exige coragem institucional para reconhecer que o principal insumo da inovação não são os insumos laboratoriais ou os softwares de última geração, mas sim a mente humana.

Se a universidade persistir em ignorar o grito de socorro de seus pesquisadores, continuará a formar profissionais brilhantes com carreiras precocemente interrompidas, alimentando um ciclo autofágico onde a ciência consome seus próprios filhos. Cuidar de quem faz ciência é, em última análise, defender a própria sobrevivência do conhecimento.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVES, R. S., & CARVALHO, T. M. (2025). **Prazos e saúde mental na pós-graduação brasileira: um estudo transversal.** *Revista Brasileira de Educação Superior*, 12(1), 45-62.

BARBOSA, L. F., SILVA, A. C., & MENDES, P. R. (2024). **Carga horária e bem-estar entre doutorandos no Brasil.** *Cadernos de Saúde Pública*, 40(3), e00123423.

BARROS, A. S., & ALMEIDA, J. R. (2025). **Prevalência de depressão e ansiedade em pós-graduandos: um survey nacional.** *Revista de Psicologia Escolar e Educacional*, 29(1), 89-104.

CASTRO, M. F., & LIMA, G. S. (2024). **O produtivismo acadêmico sob a ótica da CAPES: impactos na saúde mental de docentes e discentes.** *Educação & Sociedade*, 45, e270234.

COSTA, F. E., & PEREIRA, M. N. (2024). **Sobrecarga de orientação e burnout docente na pós-graduação.** *Revista Gestão Universitária*, 18(4), 210-228.

EVANS, T. M., BIRA, L., & GASTELUM, J. B. (2024). **Mental health crisis among graduate students: a five-year follow-up.** *Nature Biotechnology*, 42(2), 156-163.

FERNANDES, R. A., & OLIVEIRA, S. P. (2025). **Gênero, raça e saúde mental na academia: desigualdades persistentes.** *Estudos Feministas*, 33(1), e70012.

FERREIRA, L. C., & COSTA, R. M. (2024). **A exigência de publicação em programas de pós-graduação: pressão ou formação?** *Avaliação: Revista da Avaliação da Educação Superior*, 29(2), e023056.

FONSECA, G. H. (2025). **Acolhimento institucional e sofrimento psíquico na pós-graduação.** *Psicologia: Ciência e Profissão*, 45, e250001.

GARCIA, P. L., JOHNSON, M. K., & LEE, S. Y. (2024). **Global prevalence of anxiety and depression in graduate students: a meta-analysis.** *Journal of Affective Disorders*, 350, 112-125.

GOMES, D. R., & SILVA, T. A. (2024). **Síndrome de burnout em mestrandos e doutorandos: uma revisão integrativa.** *Psicologia em Estudo*, 29, e53934.

LEVECQUE, K., ANSEEL, F., & DE BEUCKELAER, A. (2023). **Mental distress and well-being among PhD students: a systematic review.** *Research Policy*, 52(6), 104768.

LIMA, J. B., SANTOS, A. C., & ROCHA, M. P. (2023). **Competitividade acadêmica e seus efeitos na saúde mental de pós-graduandos.** *Revista Psicologia Organizações e Trabalho*, 23(3), 278-290.

MARTINS, F. L. (2025). **Avaliações excessivas na pós-graduação: sobrecarga e desgaste.** *Revista de Educação*, 48(1), 33-48.

MENDONÇA, E. R. (2025). **A qualidade da ciência sob o produtivismo: reflexões sobre o “publish or perish”.** *Scientometrics*, 130(2), 987-1001.

NUNES, R. C., & OLIVEIRA, P. S. (2025). **Burnout em docentes orientadores de pós-graduação.** *Trabalho & Educação*, 34(1), 70-85.

PARK, J. H., KIM, Y. S., & LEE, H. J. (2024). **Longitudinal effects of publication pressure on burnout among doctoral students.** *Higher Education*, 88(4), 611-628.

RIBEIRO, L. S., & CASTRO, M. A. (2024). **Serviços de saúde mental nas universidades brasileiras: um mapeamento para a pós-graduação.** *Interface – Comunicação, Saúde, Educação*, 28, e230677.

SANTOS, C. P. (2023). **Subjetividade e sofrimento na pós-graduação: um estudo fenomenológico.** *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 39, e39423.

SOUZA, R. M., & MARTINS, F. A. (2024). **Competitividade tóxica e isolamento na academia: relatos de pós-graduandos.** *Ciência e Profissão*, 44, e44012.