

ESTRESSE NA PÓS-GRADUAÇÃO *STRICTO SENSU*: IMPACTO E PERCEÇÃO DOS PESQUISADORES DO SEMIÁRIDO BRASILEIRO (2017-2020)

*STRESS IN STRICTO SENSU POSTGRADUATION: IMPACT AND
PERCEPTION OF RESEARCHERS IN THE BRAZILIAN SEMI-ARID (2017-
2020)*

*ESTRÉS EN EL POSTGRADO STRICTO SENSU: IMPACTO Y PERCEPCIÓN
DE LOS INVESTIGADORES EN EL SEMIÁRIDO BRASILEÑO (2017-2020)*

MARIA TATIANA PEIXOTO

Mestre em Planejamento e Dinâmicas Territoriais no Semiárido pela Universidade do Estado do Rio Grande do Norte (UERN) – Pau dos Ferros – RN.

mariatatianapeixoto@gmail.com

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

THEMIS CRISTINA MESQUITA SOARES

Doutora em Ciências da Saúde pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN). Professora do curso de graduação em Educação Física e do Programa de Pós-Graduação em Planejamento e Dinâmicas Territoriais no Semiárido da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte (UERN) – Pau dos Ferros – RN.

themissoares@uern.br

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

Recebido em: 29/11/2023

Aceito em: 12/06/2024

Publicado em: 26/12/2024

Resumo

Esta pesquisa objetivou identificar, segundo mestrandos e egressos da área de Planejamento Urbano e Regional/Demografia do Semiárido, os principais estressores presentes na pós-graduação *stricto sensu* e sua relação com a saúde discente. A pesquisa teve como base o estudo descritivo e de campo com abordagem quanti-qualitativa, análise descritiva para questões quantitativas e análise de conteúdo para qualitativas. Participaram 88 sujeitos, 43 mestrandos e 45 egressos, oriundos dos programas de Pós-Graduação em Desenvolvimento Regional e em Planejamento e Dinâmicas Territoriais no Semiárido. Além de coletar dados sobre o perfil sociodemográfico, acadêmico e profissional, aplicou-se uma lista de possíveis estressores da pós-graduação *stricto sensu*. A aplicação da pesquisa se deu de forma virtual, por meio de formulário do Google Forms. Os resultados revelaram que o nível de estresse da amostra estava elevado, com destaque para cinco estressores: 1) pressão interna por bom desempenho, como cobrança pessoal elevada etc.); 2) interferência da demanda dos estudos sobre outros aspectos de sua vida; 3) possibilidade de não atingir o desempenho esperado pela banca; 4) tempo para conclusão da dissertação; e, principalmente, 5) pressão por publicações.

Palavras-chave: Estressores; Estudantes; Pós-Graduação; *Stricto sensu*; Saúde.

Abstract

This research aimed to identify, according to master's students and graduates from the area of Urban and Regional Planning/Semi-Arid Demography, the main stressors present in the *Stricto Sensu* Postgraduate Course and their relationship with student health. The research was based on descriptive and field studies with a quantitative-qualitative approach and descriptive analysis for quantitative questions, and content for qualitative ones. 88 subjects participated, 43 master's students and 45 graduates, from the Postgraduate programs in Regional Development, and Planning and Territorial Dynamics in the Semi-arid Region. In addition to collecting data on the sociodemographic, academic and professional profile, a list of possible stressors of the *Stricto Sensu* Postgraduate Program was applied. The research was administered virtually using a Google Forms form. The results revealed that the sample's stress level was high, with emphasis on five stressors: i) internal pressure for good performance (high personal demands, etc.), ii) interference from the demands of studies on other aspects of their life, iii) possibility of not achieving the performance expected by the committee, iv) time to complete the dissertation and mainly, v) pressure for publications.

Keywords: Stressors; Students; Postgraduate; *Stricto sensu*; Health.

Resumen

Esta investigación tuvo como objetivo identificar, según estudiantes de maestría y egresados del área de Planificación Urbana y Regional/Demografía Semiárida, los principales estresores presentes en el Postgrado *Stricto Sensu* y su relación con la salud de los estudiantes. La investigación se basó en estudios descriptivos y de campo con enfoque cuantitativo-cualitativo y análisis descriptivo para las preguntas cuantitativas y de contenido para las cualitativas. Participaron 88 sujetos, 43 estudiantes de maestría y 45 egresados, de los programas de Posgrado en Desarrollo Regional, y Planificación y Dinámica Territorial en la Región Semiárida. Además de recolectar datos sobre el perfil sociodemográfico, académico y profesional, se aplicó un listado de posibles estresores del Posgrado *Stricto Sensu*. La investigación se administró virtualmente mediante un formulario de Google Forms. Los resultados revelaron que el nivel de estrés de la muestra fue alto, con énfasis en cinco estresores: i) presión interna por el buen desempeño (elevadas exigencias personales, etc.), ii) interferencia de las exigencias de los estudios en otros aspectos de su vida, iii) posibilidad de no lograr el desempeño esperado por el comité, iv) tiempo para completar la tesis y principalmente, v) presión por publicaciones.

Palabras clave: Factores estresantes; Estudiantes; Posgraduación; *Stricto sensu*; Salud.

1 Introdução

A educação superior no Brasil passou a ser notável principalmente a partir de 1988. Marcos importantes, como a criação do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) e da Fundação de Capacitação de Pessoal de Nível Superior (CAPES), em 1951, da Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB) – Lei nº 4.024, de 20 de

dezembro de 1961–, e do Parecer Newton Sucupira, em 1965, propiciaram a expansão e valorização da pós-graduação *stricto sensu* brasileira (Morosini, 2009).

Aliado ao crescimento e à expansão desse nível de ensino, é importante também priorizar a saúde dos pesquisadores, fator importante tanto para a continuação da quantidade e qualidade das pesquisas produzidas pela comunidade científica brasileira quanto para preservação e manutenção da qualidade de vida daqueles que fazem parte da pós-graduação (Faro, 2013).

Atualmente, a concessão de bolsas, as notas no ranking dos programas de pós-graduação (PPG), o prestígio dos pares, e a participação em eventos acadêmicos científicos nacionais e internacionais expõem aspectos competitivos, tanto entre os pesquisadores quanto entre os programas, deixando a primazia da cooperação entre os pós-graduandos e dando espaço para disputa e produtivismo acadêmico. Conseqüentemente, esses aspectos se revelam em forma de estressores (Faro, 2013; Patrus; Dantas; Shigaki, 2015).

Estando próximo do topo da carreira acadêmica, é possível identificar, por meio das queixas dos pesquisadores, estressores relacionados à pós-graduação (Faro, 2013). Dificuldades como falta de tempo, conciliar a vida acadêmica com demandas pessoais e/ou profissionais, incertezas quanto à futura inserção profissional e à rentabilidade, além da frequente pressão para publicar, podem causar mal-estar físico e psicológico, sofrimento e desconforto durante o processo formativo (Malagris *et al.*, 2009). Considerando o contexto acadêmico de mudanças e demais variáveis associadas, Faro (2013, p. 52), explanando sobre o assunto, ressalta que “todos esses estressores da Pós-Graduação exibem a capacidade de afetar o ajustamento psicossocial dos estudantes produzindo estresse”.

Voltando-se para as áreas do conhecimento/avaliação da CAPES, tem-se a de Planejamento Urbano e Regional/Demografia (PLURD), composta por duas subáreas, Planejamento Urbano e Regional e Demografia (Brasil, 2019). Considerando esse aspecto e com propósito de estudo regionalizado, como preconizado pela Área 30, tem-se o Semiárido brasileiro como objeto de pesquisa.

De acordo com a Plataforma Sucupira¹, existem, atualmente (2022), dois programas de pós-graduação da área PLURD localizados no Semiárido brasileiro: o Programa de Pós-Graduação em Planejamento e Dinâmicas Territoriais no Semiárido (Plandites), da

¹ Disponível em: https://sucupira-v2.capes.gov.br/#busca_avaliables_reconhecidos. Acesso em: 03 nov. 2024.

Universidade do Estado do Rio Grande do Norte (UERN), situado no interior do estado, na cidade de Pau dos Ferros; e o Programa de Pós-Graduação em Desenvolvimento Regional (PPGDR), da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), localizado na cidade de Campina Grande.

Ao se colocar em foco a saúde dos pesquisadores, é importante mencionar que “[...] as universidades desempenham uma importante função no desenvolvimento regional para atender a demanda na formação acadêmica, produção científica e extensão universitária na área, para diminuir as gritantes desigualdades regionais” (Bilert *et al.*, 2015, p. 2).

Além disso, ressalta-se a importância da expansão em quantidade e qualidade dos PPG, mas, também, atenção à saúde dos pesquisadores, pois a produção acadêmica e a pesquisa científica brasileira decorrem principalmente de sujeitos ligados a programas de pós-graduação (Pena, 2010).

Ainda sobre a presença de estressores na pós-graduação *stricto sensu*, embora alguns estudiosos tenham publicado sobre o assunto (Faro, 2013; Pinzón *et al.*, 2020; Souza; Fadel; Ferracioli, 2016), a lacuna ainda se faz presente, principalmente por área de avaliação da CAPES. Diante do exposto, a pesquisa objetivou identificar, segundo mestrandos e egressos da área de Planejamento Urbano e Regional/Demografia do Semiárido, os principais estressores presentes na pós-graduação *stricto sensu* e sua relação com a saúde discente.

2 Metodologia

A pesquisa teve como base o estudo descritivo e de campo, caracterizando-se como um método misto de abordagem quanti-qualitativa, que combina metodologias objetivando extrair as melhores contribuições de ambas. Dessa forma, uma vez que temas que envolvem relações interpessoais, organizações e doenças são complexos, a utilização de métodos combinados possibilita compreender essa complexidade (Sampieri; Collado; Lucio, 2013).

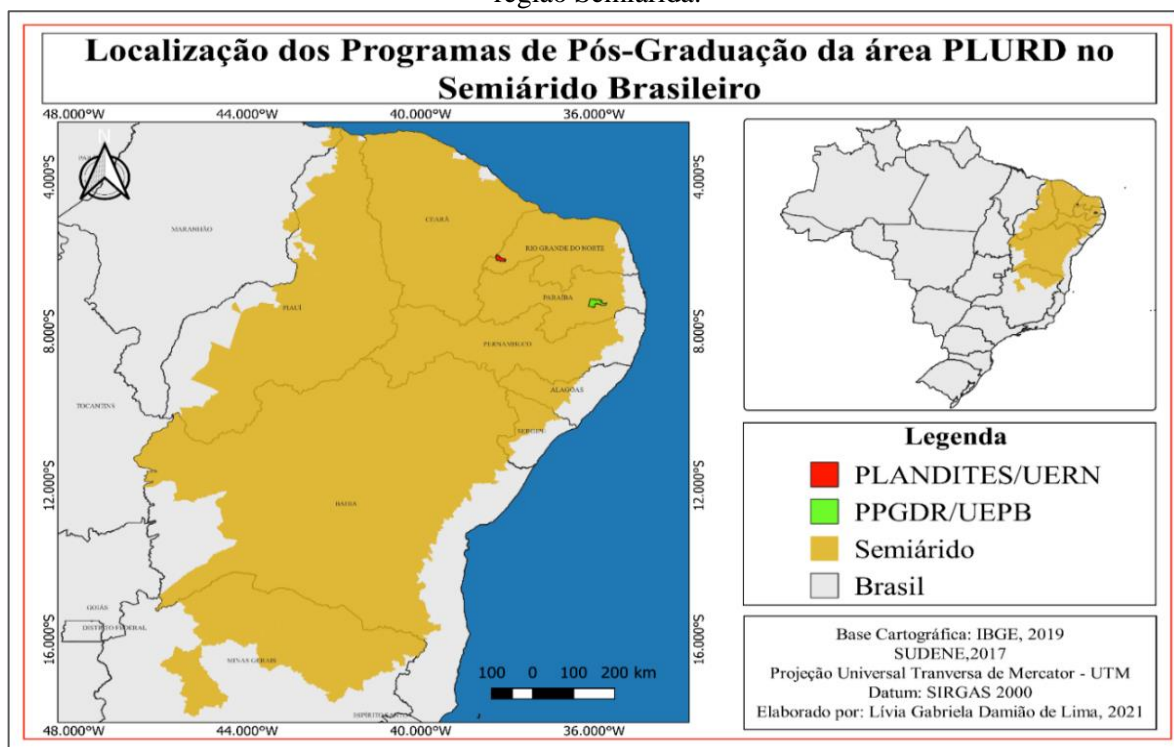
O estudo de campo se deu pela necessidade de pesquisar mestrandos e egressos da área de Planejamento Urbano e Regional/Demografia do Semiárido brasileiro. Esse tipo de pesquisa possibilita conhecer de forma mais abrangente o grupo pesquisado, com intuito de descrever aspectos da realidade em que ele está inserido (Fontelles *et al.*, 2009).

2.1 Local de pesquisa

Para escolha do local de pesquisa, foram utilizados critérios de inclusão e exclusão. Para tanto, o programa de pós-graduação deveria estar cadastrado na Plataforma Sucupira e ter como área de avaliação na CAPES Planejamento Urbano e Regional/Demografia (PLURD), até 15 de agosto de 2021, além de ser a nível de mestrado acadêmico ou profissional.

Após aplicação dos critérios, a busca resultou em dois programas, o Programa de Pós-Graduação em Desenvolvimento Regional, da UFPB, e o Programa de Pós-Graduação em Planejamento e Dinâmicas Territoriais no Semiárido, da UERN, conforme Figura 1.

Figura 1 - Mapa da localização dos Programas de Planejamento Urbano e Regional/Demografia na região Semiárida.



Fonte: Adaptado de Peixoto (2022).

Salienta-se que, embora a área se denomine PLURD, não havia, até a data da consulta na Plataforma Sucupira², programas na subárea Demografia no Semiárido brasileiro; os dois programas localizados eram da subárea Planejamento Urbano e Regional.

² Disponível em: https://sucupira-v2.capes.gov.br/#busca_avaliados_reconhecidos. Acesso em: 03 nov. 2024.

2.2 Participantes da pesquisa

Participaram do estudo pesquisadores que estiveram matriculados em 2017 e 2018 (egressos), e 2019 e 2020 (mestrandos à época) no Plandites e no PPGDR, selecionados na etapa anterior. O levantamento do número de alunos e egressos foi realizado por meio da Plataforma Sucupira³, conforme Quadro 1.

Quadro 1 - População e amostra.

Programa	População		Amostra esperada	Amostra alcançada
PLANDITES/UERN	37 egressos	74 mestrandos	64	88
PPGDR/UEPB	28 egressos	43 mestrandos		
Total	65 egressos	117 mestrandos		

Fonte: Adaptado de Peixoto (2022).

Inicialmente, após cálculo amostral, a amostra seria de 64 participantes, no entanto esta foi superada em aproximadamente 37,5%, contando com um total de 88 participantes voluntários (45 egressos e 43 mestrandos). A pesquisa teve margem de erro amostral de 10% e nível de confiança de 95%.

2.3 Técnica e instrumento de coleta de dados

O instrumento de coleta de dados foi composto por duas partes, a primeira um questionário estruturado sobre o perfil sociodemográfico, acadêmico e profissional, e a segunda uma lista com possíveis estressores que podem impactar diretamente na saúde física e mental dos pesquisadores. A lista de possíveis estressores foi adaptada de Faro (2013) e continha 15 perguntas fechadas e uma aberta.

A aplicação se deu por formulário do Google Forms, primeiramente enviado por e-mail às secretarias dos programas de pós-graduação, sendo solicitado o compartilhamento com mestrandos e egressos, objetos do estudo (novembro e dezembro de 2021).

Posteriormente, objetivando a elevação da amostra, o contato foi feito diretamente entre a pesquisadora e os participantes do estudo, dessa vez por meio das redes sociais (WhatsApp, Facebook e Instagram), em fevereiro de 2022. Essa etapa foi realizada em consonância com os protocolos da Carta Circular n. 1/2021-CONEP/SECNS/MS (Brasil, 2021).

³ Disponível em: <https://sucupira-v2.capes.gov.br/>. Acesso em: 03 nov. 2024.

Na aplicação via redes sociais, foi utilizada a técnica bola de neve. Essa, segundo Flick (2009), consiste em solicitar aos primeiros participantes endereços eletrônicos de outros em potencial, neste caso de mestrandos e egressos que se enquadrassem no estudo.

2.4 Análise dos dados e procedimentos éticos

Os procedimentos de análise de dados, o perfil socioeconômico e acadêmico dos mestrandos e egressos, assim como a percepção de saúde teve como base a análise descritiva a partir dos dados absolutos e percentuais. A estatística descritiva possibilita, segundo Guedes *et al.* (2005, p. 1), “[...] sintetizar uma série de valores de mesma natureza, permitindo dessa forma que se tenha uma visão global da variação desses valores; organiza e descreve os dados de três maneiras: por meio de tabelas, de gráficos e de medidas descritivas”.

Para o resultado da lista de possíveis estressores, foi realizado cálculo da média dos itens fechados, analisando-os posteriormente com base em literatura pertinente. Já quanto ao item aberto, a análise de conteúdo foi a estratégia utilizada para decodificar as falas. Para Freitas (2000, p. 89), “[...] esse tipo de análise contribui para a interpretação das questões abertas ou textos, a partir da descrição objetiva, sistemática e quantitativa do seu conteúdo”.

O recorte aqui exposto deriva dos resultados de uma dissertação. A proposta de pesquisa em questão foi submetida à avaliação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte (UERN), em 24 de agosto de 2021, e obteve aprovação em 14 de setembro do mesmo ano, sob o número CCAE: 51558721.7.0000.5294.

3 Referencial teórico

De acordo com Balbachevsky (2005), as primeiras experiências de estudo na pós-graduação brasileira foram pouco valorizadas, pois, no contexto inicial dessa modalidade de ensino, período anterior a 1965, poucos conheciam esses títulos fora das universidades, já que se tratava de uma iniciativa de pequenas dimensões.

A institucionalização da pós-graduação brasileira se manteve como um problema de difícil superação, principalmente até a implementação do Plano Nacional de Pós-Graduação (PNPG), de 1986-1989. Nele foi enfatizada a necessidade de integrar a educação de pós-graduação no Sistema Nacional de Ciência e Tecnologia e de expandir a pesquisa universitária em quantidade e qualidade (Brasil, 1986).

Levando-se em conta a expansão da pós-graduação, em 1985 existiam 787 programas de mestrado e 325 programas de doutorado, que titulavam cerca de 4.000 mestres e 600 doutores por ano. Com efeito, o PNPG 1986-1989 mencionava a importância de criar um processo de monitoramento e avaliação dos cursos de pós-graduação (Brasil, 1986). Salienta-se, neste ponto, que a CAPES passou a ser responsável pela elaboração do PNPG a partir de 1982-1985 (Brasil, 1982).

Ainda no contexto de desenvolvimento, a pós-graduação apresentou significativa expansão entre 1976 e 2004: o número de cursos recomendados pela CAPES passou de 673 para 2.993, sendo as instituições públicas responsáveis por 82% da oferta de mestrados e 90% dos cursos de doutorado (Brasil, 2004).

Nessa conjuntura, até meados de 2002 a pós-graduação crescia cerca de 15% ao ano, considerando instituições públicas e privadas. No entanto, em 2010 a expansão ficou em torno de 5%, crescimento bem inferior ao dos períodos anteriores (Brasil, 2010).

Nota-se que a expansão da pós-graduação brasileira é contínua, e pode ser observada atualmente. No entanto, há problemas perceptíveis desde a sua concepção. As assimetrias regionais, por exemplo, persistem, principalmente nas regiões Centro-Oeste e Norte; em contra partida, a região Sudeste é a que contém o maior número de programas de pós-graduação (GeoCAPES, 2023).

No contexto das assimetrias, é importante discutir o desenvolvendo nacional a partir de aspectos regionais, fator preponderante para implementação e sucesso de políticas públicas, inclusive aquelas voltadas para o ensino superior. A relação entre desenvolvimento, políticas públicas e planejamento é percebida a partir da necessidade de planejar regionalmente, objetivando o desenvolvimento do território e a superação das fragilidades regionais (Theis; Galvão, 2012).

Aqui insere-se a importância dos Programas de Pós-Graduação em Planejamento Urbano e Regional e Demografia (PLURD), pois, como preconizado pelo documento norteador da área e suas características, eles podem contribuir de forma efetiva para atenuação das assimetrias regionais (Brasil, 2019).

O Semiárido brasileiro apresenta aspectos que o distinguem das demais regiões do país. A variabilidade climática, chuvas irregulares e os longos períodos de estiagem,

aproximando-se da aridez, são as suas características marcantes (Superintendência de Desenvolvimento do Sudeste [Sudene], 2017).

Importa mencionar que os programas de pós-graduação da área PLURD contribuem não somente para a produção e disseminação das pesquisas, como também têm importante papel social, cultural e econômico, capacitando sujeitos para intervirem nos espaços urbanos e regionais, por vezes com enfoque nos problemas locais (Lacerda, 2013).

Após breve contextualização sobre a expansão da pós-graduação, território do Semiárido e área PLURD, voltamos ao ponto de partida desta pesquisa: a saúde dos pesquisadores, em especial dos discentes. Nesse sentido,

[...] o ingresso na pós-graduação está relacionado a um período de mudanças rápidas. O início de um processo de adaptação à academia exige do pesquisador adequação à nova rotina de pesquisas, escrita, publicações e demandas advindas da pós-graduação *stricto sensu*. Diante dessas rápidas alterações de rotina que por vezes impactam diretamente na vida social, profissional e pessoal do pesquisador, pode advir um quadro de adoecimento (Peixoto, 2022, p. 49).

Nesse processo, tem-se os estressores, descritos como estímulos positivos ou negativos que causam forte desequilíbrio no organismo e podem decorrer de fatores internos e externos, percebidos, por vezes, de formas diferentes pelos indivíduos (Malagris *et al.*, 2009). Para Marras e Veloso (2011, p. 99), “[...] independente da forma como se configuram as ameaças em agentes estressores, as reações fisiológicas desencadeadas são as mesmas em todos os indivíduos, embora de intensidades variáveis”.

O adoecimento discente pode estar relacionado com o ingresso na pós-graduação, embora não só a ele. Por vezes o discente não é alcançado por políticas públicas educacionais e de fomento, como a concessão de bolsas, tendo que trabalhar ao mesmo tempo em que está no curso de pós-graduação. Desse fato decorre estresse, devido à dificuldade de conciliar as diversas atividades paralelamente (Zotesso, 2021).

Para além disso, o pós-graduando convive diariamente com o risco de arrependimento por ter ingressado no curso, imprevisibilidade de inserção no mercado de trabalho e insegurança financeira. Esses fatores, quando reunidos, inserem os estudantes em um grupo de risco para o adoecimento, não somente para o desenvolvimento de estresse, como também de outras patologias, principalmente psicológicas (Faro, 2013; Souza; Cavalcanti; Cavalcante, 2018).

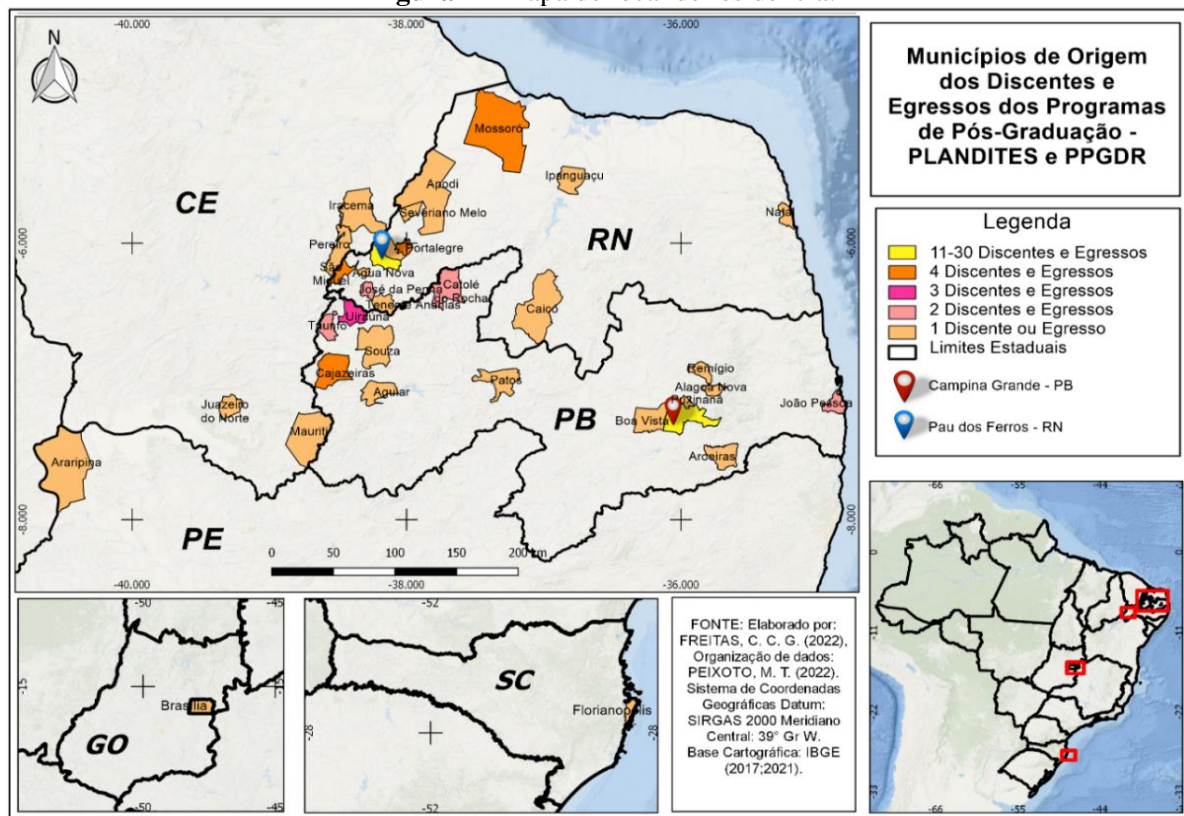
Ainda sobre os estressores, Cesar *et al.* (2018) afirmaram que a dificuldade financeira, insegurança sobre o futuro profissional, ser do gênero feminino, poucas horas de sono, sentimentos negativos e ansiedade são os aspectos mais estressores na vida dos estudantes de pós-graduação.

Voltando-se ao ponto inicial, o processo de expansão da pós-graduação em todas as regiões do país, mesmo que em proporções diferentes, é inegável. No entanto, além do crescimento em quantidade e qualidade desse nível de ensino, é preciso ter atenção à saúde e qualidade de vida dos pesquisadores que o compõem (Faro, 2013).

4 Análise e discussão dos resultados

Como ponto de partida para análise do perfil dos participantes da pesquisa tem-se o local de residência, como pode ser observado na Figura 2.

Figura 2 - Mapa de local de residência.



Fonte: Adaptado de Peixoto (2022).

Como pode ser observado no mapa acima, o Plandites está localizado no interior do estado do Rio Grande do Norte, em Pau dos Ferros. Já o PPGDR localiza-se na Paraíba, em

Campina Grande, segunda maior cidade do estado. Do total de participantes (88), 51 residiam no estado da Paraíba.

Para Lima e Cunha (2022), residir próximo à universidade é um fator preponderante na escolha do curso de pós-graduação, inclusive favorece o acesso e contribui para a permanência. Como pode ser observado na Figura 2, a maioria dos participantes reside nas cidades ou em cidades próximas à localização dos programas, indo ao encontro da afirmação dos autores.

Ainda sobre o perfil socioeconômico e acadêmico, considerando os dados estatísticos mais relevantes, tem-se o Quadro 2.

Quadro 2 - Perfil dos participantes.

VARIÁVEIS	%
Sexo	
Feminino	52%
Cor autodeclarada	
Branca	65%
Faixa etária	
De 31 a 40 anos	57%
Estado civil	
Casado ou em união estável	50%
Filhos	
Não tenho filhos	61%
Renda média mensal	
Mais de quatro salários mínimos	27%
Ocupação	
Trabalho formal	70%
Bolsista durante o mestrado	
Não	64%
Trabalho na mesma área de formação	
Sim	64%
Mestrado na mesma área de formação	
Sim, direta ou indiretamente	74%
Satisfação com o curso de mestrado	
Ótima	47%
Pretensão de cursar doutorado	
Sim	67%

Fonte: Adaptado de Peixoto (2022).

Fazendo-se a relação entre alguns pontos do perfil, percebe-se que questões macrossocietárias, como crise econômica (2020), desemprego e rebaixamento salarial, não estiveram presentes em grandes proporções, pois a maioria dos participantes do estudo estavam em empregos formais, com renda mensal superior a quatro salários mínimos, realidade muito diferente da encontrada na maioria da população brasileira.

Vale problematizar, também, a questão de gênero, considerando que as mulheres tiveram uma participação levemente maior na pesquisa. Importa compreender que o patriarcado historicamente atribui às mulheres o papel de cuidadoras da família e do lar, impondo-lhes duplas jornadas invisíveis aos olhos da sociedade. O que, por vezes, implica a precarização e a sobrecarga, assim como inviabiliza a ocupação de espaços de destaque e poder, principalmente (Arruzza, 2015).

Peixoto, Souza e Soares (2022) em revisão de literatura sobre a incidência de estresse na pós-graduação, considerando o período de 2001 a 2021, informa que 61% das pesquisas apontaram as mestrandas e doutorandas como as mais acometidas por estresse e, ainda, o gênero feminino como o principal estressor quando consideradas as características individuais. O fato de as pesquisadoras se sentirem mais estressadas pode estar associado à sobreposição de tarefas, afazeres domésticos, trabalho formal, pesquisa e produção acadêmica concomitantemente (Faro, 2013).

Já com relação às características do perfil voltadas à saúde, 47% relatam não consumir álcool ou consumir uma vez na semana; 94% não eram fumantes; 52% praticavam mais de 150 minutos de exercícios físicos semanais; e 48% percebiam, de modo geral, ter boa saúde.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2010), uma pessoa pode ser considerada fisicamente ativa se praticar pelo menos 150 minutos semanais de atividades físicas de intensidade leve ou moderada, ou pelo menos 75 minutos de atividades físicas de intensidade, sendo o mínimo recomendado por esse órgão. Percebe-se, então, que mais da metade dos participantes da pesquisa fazem pelo menos o mínimo de exercício físico recomendado pela OMS.

Complementarmente, além da prática de atividade física, Galdino *et al.* (2018) afirmam que autopercepção de saúde se relaciona diretamente com o tabagismo, sedentarismo e consumo de álcool. Partindo dessa afirmação, esses itens podem ter sido responsáveis pela boa percepção da saúde de forma geral da maioria dos participantes do estudo.

Após apresentação do perfil sociodemográfico, econômico e acadêmico, além da percepção geral de saúde de mestrandos e egressos, segue-se para os resultados da lista de possíveis estressores na pós-graduação *stricto sensu*, conforme Quadro 3.

Quadro 3 - Lista de possíveis estressores na pós-graduação.

Possíveis estressores		n
1	Pressão interna por bom desempenho (cobrança pessoal elevada etc.)	2,8
2	Interferência da demanda dos estudos sobre outros aspectos de sua vida	2,7
3	Pouco contato com o orientador	1,6
4	Dificuldade com o tema escolhido	1,4
5	Pressão externa acerca da conclusão (social, acadêmica etc.)	1,9
6	Apresentações orais	1,5
7	Possibilidade de não atingir o desempenho esperado pela banca	2,1
8	Aspectos financeiros da pesquisa e finanças pessoais	1,5
9	Tempo para conclusão da dissertação	2,2
10	Possível decepção quanto à inserção profissional	1,8
11	Possibilidade de notas inferiores às esperadas	1,5
12	Horário das aulas na pós-graduação	1,3
13	Calendário e prazos da pós-graduação	1,9
14	Prazos de entrega dos trabalhos das disciplinas	1,9
15	Pressão por publicações	3,0

Fonte: Adaptado de Peixoto (2022).

Quanto aos estressores, cinco preocupações destacaram-se como principais, ficando acima dos dois pontos: pressão por publicações; pressão interna por bom desempenho; interferência da demanda dos estudos sobre outros aspectos de sua vida; tempo para conclusão da dissertação; possibilidade de não atingir o desempenho esperado pela banca. Infere-se então, que esses são os principais estressores presentes na pós-graduação, de acordo com as vivências dos participantes durante o curso de mestrado.

Discutindo os resultados deste estudo com a literatura pertinente, Faro (2013) e Silva (2021) apontaram em seus estudos que a pressão interna por bom desempenho e a interferência da demanda dos estudos sobre aspectos pessoais e profissionais estão entre os principais estressores da pós-graduação. Já Galdino *et al.* (2018) e Faleiro *et al.* (2020) listaram o fator tempo como um dos mais impactantes. A possibilidade de não atingir o desempenho esperado pela banca aparece em menos estudos, mas, assim como neste, foi um dos principais elencados por Silva (2021). Já a pressão por publicação esteve presente nos estudos de Faro (2013), Pinzón *et al.* (2020) e Souza, Fadel e Ferracioli (2016).

Salienta-se que pressão por publicação foi o principal estressor da pós-graduação *stricto sensu*, de acordo com mestrandos e egressos participantes da pesquisa. Analisando com clareza, os pesquisadores estão encontrando grande dificuldade para conciliar a vida pessoal, profissional e acadêmica, principalmente no que diz respeito à grande quantidade de leitura, escrita e, principalmente, exigência de publicações na pós-graduação (Costa; Nebel, 2018).

Das altas demandas do curso de pós-graduação decorrem também a pressão interna por bom desempenho. Assim, os pesquisadores passam a exigir de si mesmos produtividade

acadêmica excessiva, sendo que as altas demandas afetam diretamente o fator tempo, e a falta dele pode gerar conflitos no trabalho ou com a família, por exemplo. Por esse motivo os estudantes muitas vezes enfatizam que as exigências dos estudos interferem em outros aspectos de suas vidas (Pinzón *et al.*, 2020).

Além disso, falta de organização no processo de trabalho, conflitos interpessoais com colegas, superiores ou coordenação do programa, autoexigências, excesso de trabalho, e prazos para cumprimento de obrigações na pós-graduação podem impactar diretamente no desenvolvimento e/ou conclusão das pesquisas. Isso se deve principalmente às cobranças internas e externas, por estar em um curso de pós-graduação (Faleiro *et al.*, 2020; Ferreira *et al.*, 2016; Silva, 2021).

O tempo, ou a falta dele, é frequentemente listado pelos pesquisadores como estressor. Na pós-graduação, as demandas do curso, como os prazos, não envolvem apenas os alunos, mas também orientadores e a coordenação do programa. Além disso, devido ao fator tempo, equilibrar a vida pessoal e a vida acadêmica é outro grande desafio relatado pelos pesquisadores.

Já a pressão por publicação de artigos científicos em quantidade, qualidade e em Qualis cada vez mais elevados por vezes é descrita pelos pesquisadores como um processo de sofrimento. Mesmo sabendo que o número de publicações contribui para a difusão do conhecimento e visibilidade do programa de pós-graduação, bem como para sua continuidade a partir do cumprimento dos parâmetros estabelecidos pelo processo de avaliação da CAPES, não se pode negar os efeitos negativos na saúde dos pesquisadores, causados principalmente pela pressão por publicações (Moreira; Tibães; Brito, 2020; Patrus; Dantas; Shigaki, 2015). Ainda com relação ao produtivismo acadêmico,

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

Além da lista com 15 possíveis estressores da pós-graduação, havia um item aberto denominado Outros, em que os participantes poderiam listar estressores que julgassem não terem sido contemplados pela lista anterior. Esse item recebeu 20 respostas, conforme pode ser observado no Quadro 4.

Quadro 4 - Demais estressores elencados pelos participantes.

Participantes	Vínculo	Estressores descritos
S1	Mestrando(a)	“O que mais me preocupa é sobre publicações , essa cobrança de ter ao menos uma publicação para concluir o mestrado. Os demais problemas eu não os trato como problema, pois fazem parte do estudo da pós-graduação.”
S2	Mestrando(a)	“Demanda de estudos no formato remoto: aulas síncronas pouco proveitosas; problemas com conexão e equipamentos.”
S3	Mestrando(a)	“A correria para conseguir a proficiência à tempo e prazo limite do programa; foi um tempo bem difícil, porque na pandemia a maioria das universidades não estavam aplicando o exame.”
S4	Mestrando(a)	“Falta de nexos entre as ideias do orientando com o orientador .”
S5	Egresso(a)	“ Falta de bolsas e ajuda de custo para publicações e congressos.”
S6	Mestrando(a)	“Problemas com relacionamento de casal ; síndrome do pânico causada pela covid-19 ; medo de ser incapaz de terminar a pesquisa; decepção com o orientador no tratamento pessoal;”
S7	Mestrando(a)	“O trabalho em outra área que não é a pesquisa atrapalha.”
S8	Egresso(a)	“Ambiente pouco colaborativo no âmbito familiar.”
S9	Mestrando(a)	“ Falta de flexibilidade em alguns momentos.”
S10	Mestrando(a)	“ Pressão da família e sociedade.”
S11	Mestrando(a)	“ Ensino remoto .”
S12	Mestrando(a)	“Forma de condução dos trabalhos da coordenação anterior.”
S13	Mestrando(a)	“Acredito que os estresses estão associados a pressão da pós, em não ter estabilidade , em querer alcançar tudo e não dar de conta de prazos , de publicações , da própria pandemia , que trouxe picos gigantes de ansiedade, de ficar muito tempo em casa e ter que dividir os horários com afazeres domésticos, a preocupação pelas coisas cada vez mais onerosas , enfim. Tudo se mistura e nos dá essa percepção bem ruim do presente.”
S14	Mestrando(a)	“ Conciliar trabalho com pós-graduação .”
S15	Egresso(a)	“ Pressão familiar por atenção.”
S16	Mestrando(a)	“Dificuldade de tratar com professores da coordenação .”
S17	Mestrando(a)	“Comunicação ineficiente da coordenação .”
S18	Mestrando(a)	“Você entrar para uma linha de pesquisa que não tem professor na área .”
S19	Egresso(a)	“A relação orientador/orientando pode ser muito estressante pela falta de apoio, devolução do trabalho entregue ou mesmo pela falta de humanização na hora de orientar , onde muitas vezes o orientador desenvolve uma relação abusiva . No meu caso, tive muita cobrança, o que achei bom, mas teve colegas que não tiveram a mesma sorte.”
S20	Egresso(a)	“ Orientadores ruins ”

Fonte: Adaptado de Peixoto (2022).

Salienta-se que as respostas desse item foram oriundas em sua maioria de mestrandos, os egressos foram responsáveis apenas por cinco das 20 respostas obtidas (S5; S8; S15; S19; S20).

Após análise de conteúdo das respostas, foi possível afirmar que grande parte delas ressaltaram itens da lista de possíveis estressores. Os participantes voltaram a afirmar que

aspectos financeiros, tempo e prazo, pressão interna e externa por bom desempenho e pela conclusão, bem como pressão por publicações, são estressores, provavelmente reafirmando em suas falas o que já haviam marcado anteriormente.

Com base nas respostas também foi possível perceber o aparecimento de oito novos estressores, sendo eles: ensino remoto (S2, S11), pandemia (S3, S6, S13), problemas com o orientador ou orientação (S2, S4, S6, S18, S19, S20), pressão e falta de cooperação familiar (S8, S15), falta de flexibilidade (S4), dificuldades com a coordenação (S12, S16, S17, S18) e conciliar trabalho com pós-graduação (S14). Foi listado também um estressor de ordem pessoal, no entanto não ficou claro se os problemas no relacionamento de casal (S6) foram ocasionados pela falta de tempo, demandas do curso de pós-graduação ou por outros motivos, por isso esse item foi excluído da análise.

A pesquisa de Faro (2013), assim como os dados listados nesta, ressaltam que a relação com o orientador ou a orientação foi uma dificuldade para os pesquisadores, revelando-se como um estressor. Nesse aspecto, o estudo de Sousa *et al.* (2019), também realizado com egressos de mestrado, revelou que a relação com o orientador pode ser negativa, principalmente devido à presença de sentimentos como ansiedade, dúvidas, insegurança, solidão e cansaço.

Acredita-se que as dificuldades financeiras não tiveram maior relevância na lista de possíveis estressores devido à renda da maioria dos participantes ser superior a quatro salários mínimos (27%), ou entre três e quatro salários mínimos (24%). Contudo, “tal indicativo não ameniza as possíveis dificuldades financeiras enfrentadas por parte dos discentes [...] durante a pós-graduação” (Silva, 2021, p. 65), principalmente no que concerne àqueles que recebem até um salário mínimo (7%), ou, ainda, entre um e dois salários mínimos (24%).

De forma específica, não foram localizadas pesquisas que listassem problemas com a coordenação do programa de pós-graduação como fator estressor, no entanto eles foram relatados por quatro participantes deste estudo. Para saber o real motivo dos problemas com a coordenação, seria necessário que os respondentes tivessem descrito o estressor com mais detalhes. No entanto, o que se pode acrescentar neste item é que todas as respostas foram oriundas de mestrandos do PPGDR. Foi localizada, até então, apenas a pesquisa de Louzada e Silva Filho (2005), que mencionam problemas com a instituição como um potencial estressor.

A dificuldade de conciliar a pós-graduação com o trabalho pode ser atribuída ao fato de 89% dos pesquisadores desenvolverem atividades profissionais paralelas ao curso de pós-graduação. Aqui também pode-se incluir pressão, falta de cooperação familiar e falta de flexibilidade, pois o estresse nesses itens possivelmente decorre da falta de tempo dos

pesquisadores diante da realização de múltiplas tarefas paralelas, momento em que pode se sentir incompreendido. Na verdade, conciliar a pós-graduação com a vida pessoal e familiar é extremamente difícil e se torna uma fonte de estresse (Silva, 2021).

No contexto dos estressores, dois, embora diferentes, precisam ser discutidos em conjunto: a pandemia e o ensino remoto, já que o segundo decorre do primeiro. A pesquisa se deu no primeiro ano de pandemia, todavia alguns participantes (egressos) já haviam se desligado dos PPG e, por esse motivo, apenas mestrandos ressaltaram esses aspectos como estressores presentes na pós-graduação. Era um momento em que muitas incertezas, medos, insegurança sanitária, distanciamento social e consequente isolamento se faziam presentes na rotina dos sujeitos (Gama Neto, 2020).

O fato de a pandemia ter sido elencada como estressor foi visto como esperado diante do cenário, até porque a covid-19 ocasionou um aumento considerável na procura por tratamento psicológico, com predominância de sintomas de ansiedade, depressão e estresse (UFRJ, 2020). Posteriormente, ainda na pandemia, e voltados para categoria academia da população, Viana e Souza (2021) informaram em sua pesquisa que 40% dos mestrandos e doutorandos participantes do estudo afirmaram que a pandemia propiciou piora em sua saúde mental.

O ensino remoto emergencial, consequência da pandemia, foi adotado por inúmeras instituições de ensino superior no mundo (Lago *et al.*, 2021). No entanto, foi um instrumento permeado de dificuldades, que dava a sensação de que o pesquisador estava disponível 24 horas por dia, tendo que conciliar aulas, lives, orientação, escrita e pesquisa, além dos afazeres domésticos e cuidados com os filhos, que também passaram a ficar em casa, tudo isso paralelamente. Nesse ensejo, não conseguir dar conta de tudo ao mesmo tempo gera um sentimento de culpa constante nos pesquisadores (Souza; Assis, 2021). Nesse contexto, 58% dos participantes da pesquisa relataram, ainda, que o curso de pós-graduação influenciou negativamente a sua saúde mental.

5 Conclusões

Diante da proposta deste estudo, mestrandos e egressos da área PLURD tiveram a oportunidade de refletir e identificar os principais estressores presentes no ambiente de pós-graduação *stricto sensu* em que estavam ou estiveram inseridos, considerando a época do seu vínculo.

A partir dos resultados, nota-se que os sujeitos da pós-graduação participantes do estudo identificaram facilmente os estressores, nomeando-os de diversas formas. Alguns estressores elencados nesta pesquisa encontram correspondência em outras produções científicas nacionais, outros até então aparecem pela primeira vez em comunicações científicas, mas em ambos os casos revelam-se como elementos recorrentes na pós-graduação.

Nessa perspectiva, entre os principais estressores identificados destacam-se aqueles diretamente relacionados com o curso de pós-graduação: aspectos como tempo, pressão interna e externa por bom desempenho e, principalmente, pressão para publicar cada vez mais se fizeram constantes. Salienta-se que ser submetido à exposição prolongada de estressores propicia quadro de adoecimento, sobretudo psicológico.

Pesquisas científicas como esta se fazem necessárias, principalmente devido ao aumento no número de pesquisadores afetados, especialmente por transtornos psicológicos, nas universidades. Estudos dessa natureza estimulam reflexões e proposições para processos de ensino e aprendizagem aliados ao bem-estar dos pesquisadores.

Uma ação necessária no contexto dos participantes do estudo seria a implementação de bolsas de fomento à pesquisa de 50% que permitissem o trabalho paralelo de até 20 horas semanais. Talvez essa fosse uma forma de atenuar os principais estressores encontrados, especialmente os relacionados ao tempo e à produção acadêmica científica.

Também é importante que sejam desenvolvidas, no âmbito dos PPG, discussões sobre saúde mental discente e, ainda mais, que seja oferecido atendimento psicológico especializado, de forma que se ajude os pesquisadores a lidarem com os estressores.

Espera-se que os resultados expostos forneçam subsídios para os programas de pós-graduação, de forma que possam repensar a atual conjuntura dos cursos e os seus impactos na saúde discente. Almeja-se, também, que as discussões possam refletir no PNPG, a partir da reestruturação deste nível de ensino.

Referências

ARRUZZA, C. Considerações sobre gênero: reabrindo o debate sobre patriarcado e/ou capitalismo. **Revista Outubro**, [s. l.], v. 23, n. 1, p. 1-26, 2015. Disponível em: https://bancadafeministapsol.com.br/wp-content/uploads/2021/01/2015_1_04_Cinzia-Arruza.pdf. Acesso em: 14 mar. 2024.

BALBACHEVSKY, E. A Pós-Graduação no Brasil: novos desafios para uma política bem-sucedida. Os desafios da educação no Brasil. **Nova Fronteira**, Rio de Janeiro, v. 1, p. 285-314, 2005. Disponível em: <http://www.schwartzman.org.br/simon/desafios/9posgrado.pdf>. Acesso em: 05 abr. 2022.

BIANCHETTI, L.; MARTINS, F. S. O discente da Pós-Graduação *stricto sensu*: desistências e resistências, induções externas e adoecimentos. *In*: Congresso Iberoamericano de Docência Universitária. 10., 2018, Porto Alegre. **Anais [...]** Porto alegre: Pontifícia Universidade Católica, 2018. p. 1-13. Disponível em: <https://ebooks.pucrs.br/edipucrs/acessolivre/anais/cidu/assets/edicoes/2018/arquivos/11.pdf>. Acesso em: 25 abr. 2022.

BILERT, V. S. de S.; SÖTHER, A.; MATTES, D.; THEIS, I. M. Pós-Graduação nas universidades brasileiras: análise dos Programas de Pós-Graduação *Stricto Sensu* da área de planejamento urbano e regional. *In*: Seminário Internacional sobre Desenvolvimento Regional. 20., 2015, Santa Cruz do Sul. **Anais [...]** Santa Cruz do Sul: Universidade de Santa Cruz do Sul, 2015. p. 1-18. Disponível em: <https://online.unisc.br/acadnet/anais/index.php/sidr/article/view/13349>. Acesso em: 05 set. 2022.

BRASIL. Ministério da Educação. Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior. **II PNPG Plano Nacional de Pós-Graduação (1982-1985)**. Brasília, DF: CAPES, 1982. Disponível em: https://uab.CAPES.gov.br/images/stories/download/editais/II_PNPG.pdf. Acesso em: 12 mar. 2022.

BRASIL. Ministério da Educação. Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior. **III PNPG Plano Nacional de Pós-Graduação (1986-1989)**. Brasília, DF: CAPES, 1986. Disponível em: https://uab.CAPES.gov.br/images/stories/download/editais/III_PNPG.pdf. Acesso em: 13 mar. 2022.

BRASIL. Ministério da Educação. Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior. **Plano Nacional de Pós-Graduação (PNPG) 2005-2010**. Brasília, DF: CAPES, 2004. Disponível em: https://uab.CAPES.gov.br/images/stories/download/editais/PNPG_2005_2010.pdf. Acesso em: 13 mar. 2023.

BRASIL. Ministério da Educação. Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior. **Plano Nacional de Pós-Graduação PNPG 2011-2020**. v. II. Brasília, DF: CAPES, 2010. Disponível em: https://uab.CAPES.gov.br/images/stories/download/PNPG_Miolo_V2.pdf. Acesso em: 14 mar. 2023.

BRASIL. Ministério da Educação. Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior. **Documento de Área. Área 30: Planejamento Urbano e Regional e Demografia**. Brasília, DF: CAPES, 2019. Disponível em: <https://www.gov.br/capes/pt-br/centrais-de-conteudo/planejamento-urbano-pdf>. Acesso em: 05 mar. 2023.

BRASIL. Ministério da Educação. Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior. Geocapes. Sistema de Informações Georreferenciadas. **Distribuição dos Programas de Pós-Graduação no Brasil**. Brasília: CAPES, 2023. Disponível em: <https://geoCAPES.CAPES.gov.br/geoCAPES/>. Acesso em: 18 out. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria-Executiva do Conselho Nacional de Saúde. Comissão Nacional de Ética em Pesquisa. **Carta Circular nº 1/2021-CONEP/SECNS/MS, de 3 de março de 2021**. Orientações para procedimentos em pesquisas com qualquer etapa em ambiente virtual. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: <https://sites.pucgoias.edu.br/puc/cep/wp-content/uploads/sites/2/2021/08/Carta-Circular-n%C2%BA-1.2021-CONEP.pdf>. Acesso em: 16 out. 2024.

CESAR, F. C. R. *et al.* Estressores da Pós-Graduação: revisão integrativa da literatura. **Cogitare Enfermagem**, Curitiba, v. 23, n. 4, p. 1-13, 2018. Disponível em: http://www.revenf.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-85362018000400503. Acesso em: 10 jan. 2021.

COSTA, E. G. da; NEBEL, L. O quanto vale a dor? Estudo sobre a saúde mental de estudantes de Pós-Graduação no Brasil. **Polis**, Santiago, v. 17, n. 50, p. 207-227, 2018. DOI: <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-65682018000200207>.

FALEIRO, W. *et al.* Ser mestre em educação: motivos e motivações por essa Formação Continuada. **Revista Profissão Docente**, Uberaba, v. 20, n. 44, p. 01-13, 2020. DOI: <https://doi.org/10.31496/rpd.v20i44.1348>.

FARO, A. Estresse e estressores na Pós-Graduação: estudo com mestrandos e doutorandos no Brasil. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Brasília, DF, v. 29, n. 1, p. 51-60, 2013. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0102-37722013000100007>.

FERREIRA, J. da S. *et al.* Alunos da Pós-Graduação em Enfermagem e o nível de estresse. **Revista Pró-universUS**, [s. l.], v. 7, n. 3, p. 20-25, 2016. Disponível em: <http://editora.universidadedevassouras.edu.br/index.php/RPU/article/view/659>. Acesso em: 07 mar. 2023.

FLICK, U. **Introdução à pesquisa qualitativa**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2009.

FONTELLES, M. J. *et al.* Metodologia da pesquisa científica: diretrizes para elaboração de um protocolo de pesquisa. **Revista Paraense de Medicina**, Belém, v. 23, n. 3, p. 1-8, 2009. Disponível em: https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/150/o/Anexo_C8_NONAME.pdf. Acesso em: 13 jan. 2021.

FREITAS, H. Análise de dados qualitativos: aplicações e as tendências mundiais em sistemas de informação. **RAUSP Management Journal**, São Paulo, v. 35, n. 4, p. 84-102, 2000. Disponível em: <https://pdfs.semanticscholar.org/e609/e20fd84aae51630636b4f0a7666f2dc68145.pdf>. Acesso em: 29 jan. 2022.

GALDINO, M. J. Q. *et al.* Qualidade de vida de estudantes de mestrado e doutorado em enfermagem. **Revista Eletrônica de Enfermagem**, [s. l.], v. 20, p. 1-8, 2018. DOI: <https://doi.org/10.5216/ree.v20.50673>

GAMA NETO, R. B. Impactos da covid-19 sobre a economia mundial. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, Boa Vista, v. 2, n. 5, p. 113-127, 2020. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.3786698%20>

GUEDES, T. A. *et al.* Estatística descritiva. **Projeto de ensino – aprender fazendo estatística**, [s. l.], p. 1-49, 2005. Disponível em: https://www.ime.usp.br/~rvicente/Guedes_et al Estatistica Descritiva.pdf. Acesso em: 2 maio 2020.

LACERDA, N. O campo do planejamento urbano e regional: da multidisciplinaridade à transdisciplinaridade. **Revista Brasileira de Estudos Urbanos e Regionais (RBEUR)**, [s. l.], v. 15, n. 1, p. 77-93, 2013. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/5139/513951683005.pdf>. Acesso em: 22 dez. 2022.

LAGO, N. C. *et al.* Ensino remoto emergencial: investigação dos fatores de aprendizado na educação superior. **Revista Ibero-Americana de Estudos em Educação**, Araraquara, v. 16, n. 2, p. 391-406, 2021. Disponível em: <https://periodicos.fclar.unesp.br/iberoamericana/article/view/14439/10410>. Acesso em: 1 abr. 2022.

LIMA, G. F. de; CUNHA, D. A. da. Desenvolvimento profissional docente e Pós-Graduação: motivações e dificuldades para cursar um mestrado acadêmico. **Revista Exitus**, Santarém, v. 12, p. 1-25, 2022. Disponível em: <http://ufopa.edu.br/portaldeperiodicos/index.php/revistaexitus/article/view/1751/1086>. Acesso em: 01 abr. 2022.

LOUZADA, R. de C. R.; SILVA FILHO, J. F. da. Formação do pesquisador e sofrimento mental: um estudo de caso. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 10, n. 3, p. 451-461, 2005. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/pe/v10n3/v10n3a12.pdf>. Acesso em: 1 jun. 2021.

MALAGRIS, L. E. N. *et al.* Níveis de estresse e características sociobiográficas de alunos de Pós-Graduação. **Psicologia em Revista**, Belo Horizonte, v. 15, n. 2, p. 184-203, abr. 2009. Disponível em: <https://doaj.org/article/291db471576243eda674f134e88a0dd6>. Acesso em: 12 jan. 2021.

MARRAS, J. P.; VELOSO, H. M. **Estresse ocupacional**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2011.

MOREIRA, D. de A.; TIBÃES, H. B. B.; BRITO, M. J. M. Dualidade prazer-sofrimento na Pós-Graduação Stricto Sensu em enfermagem: entre pontes e muros. **Revista Brasileira de Enfermagem**, [s. l.], v. 73, p. 1-9, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0533>

MOROSINI, M. C. A Pós-Graduação no Brasil: formação e desafios. **RAES**, [s. l.], v. 1, n. 1, p. 125-152, 2009. Disponível em: <http://flacso.redelivre.org.br/files/2012/07/518.pdf>. Acesso em: 26 jan. 2021.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Recomendações globais sobre atividade física para a saúde**. Genebra: OMS, 2010. Disponível em:

<https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979>. Acesso em: 24 abr. 2022.

PATRUS, R.; DANTAS, D. C.; SHIGAKI, H. B. O produtivismo acadêmico e seus impactos na Pós-Graduação *Stricto Sensu*: uma ameaça à solidariedade entre pares? **Cadernos EBAPE.BR**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 1, p. 1- 18, 2015. DOI: <https://10.1590/1679-39518866>.

PENA, S. D. J. O estado da ciência no Brasil: como dar um salto de qualidade? **Parcerias estratégicas**, Brasília, DF, v. 15, n. 31, p. 115-128, 2010.

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

PEIXOTO, M. T.; SOUZA, B.; SOARES, T. C. Interface entre estresse e produção do conhecimento: o adoecimento de pós-graduandos brasileiros. **ENCICLOPEDIA BIOSFERA**, Jandaia-GO, v. 19, n. 40, p. 189-206, 2022. DOI: https://10.18677/EnciBio_2022B21.

PINZÓN, J. H. *et al.* Barreiras à carreira e saúde mental de estudantes de pós-graduação. **Revista Brasileira de Orientação Profissional**, Campinas, v. 21, n. 2, p. 189-201, 2020. DOI: <https://doi.org/10.26707/1984-7270/2020v21n206>.

SAMPIERI, R. H.; COLLADO, C. F.; LUCIO, M. del P. B. **Metodologia de pesquisa**. 5. ed. Porto Alegre: Penso, 2013.

SILVA, T. D. **Mediação do estresse e enfrentamento na relação de estressores e autoeficácia com o bem-estar de pós-graduandos em Ciências Contábeis**. 2021. Tese (Doutorado em Ciências Contábeis) – Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2021. Disponível em:

[http://repositorio.ufu.br/bitstream/123456789/34031/1/Media%
c3%a7%c3%a3oEstresseEnfrentamento.pdf](http://repositorio.ufu.br/bitstream/123456789/34031/1/Media%c3%a7%c3%a3oEstresseEnfrentamento.pdf). Acesso em: 28 abr. 2022.

SOUSA, R. C. da S. *et al.* Sentimentos percebidos nas orientações de dissertações em contabilidade. *In: USP International Conference in Accounting*. 21., 2019. São Paulo. **Anais...** [...]. São Paulo: USP, 2019. p. 1-17. Disponível em: <https://congressousp.fipecafi.org/anais/19UspInternational/ArtigosDownload/1752.pdf>. Acesso em: 28 abr. 2022.

SOUZA, D. de A. S.; ASSIS, M. M. A. de. Da aula presencial à aula on-line no contexto de pandemia: sentimentos e desafios na formação de pós-graduandos. *In: VILLEGAS, M. M. Testemunhas da Pandemia*. Curitiba: Appris, 2021.

SOUZA, J. A. de; FADEL, C. B.; FERRACIOLI, M. U. Estresse no cotidiano acadêmico: um estudo com pós-graduandos em Odontologia. **Revista da ABENO**, [s. l.], v. 16, n. 1, p. 50-60, 2016. DOI: <https://doi.org/10.30979/rev.abeno.v16i1.207>.

SOUZA, M. B. C. A. de; CAVALCANTI, H. T. da S.; CAVALCANTE, C. E. Colapso na academia? O comportamento de pós-graduandos em administração e o burnout. **Cadernos de Estudos Sociais**, [s. l.], v. 33, n. 1, p. 59-84, jul. 2018. Disponível em: <https://periodicos.fundaj.gov.br/CAD/article/view/1726>. Acesso em: 05 jun. 2021.

SUPERINTENDÊNCIA DE DESENVOLVIMENTO DO NORDESTE. **Delimitação do Semiárido**. Recife: SUDENE, 2017. Disponível em: <https://www.gov.br/sudene/pt-br/assuntos/projetos-e-iniciativas/delimitacao-do-semiarido>. Acesso em: 22 ago. 2022.

THEIS, I. M.; GALVÃO, A. C. F. A formulação de políticas públicas e as concepções de espaço, território e região. **Revista Brasileira de Estudos Urbanos e Regionais**, Recife, v. 14, n. 2, p. 55-69, 2012. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/5139/513951686004.pdf>. Acesso em: 22 abr. 2021.

UNIVERSIDADE DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO. **Pesquisa da Uerj indica aumento de casos de depressão entre brasileiros durante a quarentena**. Rio de Janeiro: Diretoria de comunicação da UERJ, 2020. Disponível em: <https://www.uerj.br/noticia/11028/>. Acesso em: 01 abr. 2021.

VIANA, H. F.; SOUZA, F. S. Saúde mental na Pós-Graduação e a COVID-19: um estudo com mestrands e doutorands de uma instituição pública federal de ensino. **Revista de Casos e Consultoria**, [s. l.], v. 12, n. 1, p. 1-21, 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufrn.br/casoseconsultoria/article/view/25290/14302>. Acesso em: 14 ago. 2021.

ZOTESSO, M. C. **Sofrimento psicológico em pós-graduandos**: aspectos emocionais e comportamentais. 2021. Tese (Doutorado em Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem) – Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Bauru, 2021. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/items/9abe0bce-3475-49a2-a51b-a01686d1406f>. Acesso em: 4 jun. 2021.