

A saúde mental dos pós-graduandos: Um assunto relevante na formação acadêmica

The mental health of graduate students: A relevant issue in academic education

Adriana Inocenti Miaso¹

 <https://orcid.org/0000-0003-1726-7169>

Kelly Graziani Giaccherio Vedana¹

 <https://orcid.org/0000-0001-7363-2429>

¹ Universidade de São Paulo (USP).

Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto (EERP), Ribeirão Preto, Brasil

Este editorial traz à discussão um tema de extrema importância e atualidade no cenário acadêmico: a saúde mental dos pós-graduandos. Em contextos exigentes, marcados pela procura por excelência e pressão por produtividade, é fundamental reconhecer os desafios enfrentados pelos estudantes de pós-graduação e a necessidade premente de promover saúde mental e bem-estar.

A pós-graduação tem um potencial transformador para diversos setores da sociedade e também pode promover oportunidades de emancipação para os estudantes de pós-graduação (Metcalf et al., 2020). Os pós-graduandos e pós-graduados desempenham papéis profissionais com impacto relevante em diferentes contextos sociais. As pesquisas, inovações, produtos desenvolvidos na pós-graduação influenciam as políticas, práticas sociais, intervenções que se podem repercutir tanto no contexto em que foram produzidas, como em outras regiões e países.

As atividades desenvolvidas na academia requerem um amplo conjunto de competências, habilidades e atitudes e o desenvolvimento dessas competências é um processo complexo. Assim, é vital que a formação possa abranger a ética, o respeito pela vida, a sustentabilidade e valores que estejam alinhados com as necessidades da sociedade (Ignatowicz et al., 2023).

Uma experiência de formação e desenvolvimento acadêmico de qualidade pode ser impactada positivamente ou negativamente pelas condições de vida e saúde dos estudantes, incluindo aspectos diretamente ligados à saúde mental. Após o advento da pandemia de COVID-19, diversos estudos identificaram um aumento significativo de sintomas relacionados a transtornos mentais, especialmente ansiedade e depressão, entre os estudantes de pós-graduação. Uma pesquisa realizada com estudantes do ensino superior de Portugal, em dois períodos diferentes, pré-pandemia e durante a pandemia, identificou um aumento significativo de transtorno de ansiedade, depressão e estresse (Maia & Dias, 2020). Estudos realizados nos Estados Unidos e na China, também evidenciaram um aumento de sintomas de ansiedade, depressão e stresse entre estudantes de pós-graduação (Anwer et al., 2021; Towns et al., 2022). Tais sintomas podem ter impactos significativos na vida pessoal, laboral e acadêmica dos estudantes.

Ainda que as demandas ligadas ao sofrimento mental entre pós-graduandos sejam notáveis, pesquisas e intervenções abrangentes sobre o impacto da pandemia na saúde mental parecem não contemplar adequadamente as necessidades desse público. Salienta-se que durante a pandemia houve uma maior ênfase em estudos, ações e políticas que se focaram os aspectos biológicos da doença, com limitações na abordagem de aspectos psicossociais, igualmente importantes (Nabuco et al., 2020; Ornell et al., 2020).

Estudos sobre epidemias, tragédias, conflitos armados e crises anteriores são escassos, e as lições aprendidas com essas tragédias passadas indicam que as implicações para a saúde mental, incluindo transtornos mentais e do abuso de substâncias, podem perdurar por períodos mais longos e ter impacto maior do que o próprio evento crítico (Galea et al., 2020; Nabuco et al., 2020). Portanto, é crucial compreender e responder eficazmente ao contexto atual com intervenções e planejamento para evitar repercussões mais graves e duradouras da pandemia.

Autor de correspondência

Adriana Inocenti Miaso

E-mail: amiasso@eerp.usp.br



Fundação para a Ciência e a Tecnologia

Como citar: Miaso, A. I. & Vedana, K. G. (2024). A saúde mental dos pós-graduandos: Um assunto relevante na formação acadêmica. *Revista de Enfermagem Referência*, 6(4), e24ED2. <https://doi.org/10.12707/RV124ED2>



É fundamental que os pós-graduandos se sintam encorajados a procurar ajuda quando necessário e a priorizar o equilíbrio saudável entre a vida académica e pessoal. Um estudo desenvolvido com pós-graduandos brasileiros durante a pandemia de COVID-19 revelou que a maioria desses estudantes apresentava problemas psicológicos, incluindo sintomas de ansiedade e depressão, todavia não procuravam a ajuda de profissionais especializados e, consequentemente, não obtinham diagnóstico clínico e acompanhamento terapêutico (Corrêa et al., 2022).

A saúde mental de pós-graduandos pode ser impactada por fatores de risco ou protetores relacionados com aspetos individuais, relacionais, institucionais, culturais e histórico-sociais (Milicev et al., 2023). Considerando esses fatores de risco e proteção relacionados com a academia, é recomendável que as instituições de ensino possam planear, desenvolver e avaliar estratégias para promover a saúde mental e o bem-estar dos estudantes de pós-graduação.

No Brasil, a Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Ensino Superior (CAPES), entidade vinculada ao Ministério da Educação, lançou o Edital “Impactos da Pandemia” em resposta aos desafios prolongados gerados pela pandemia. Um dos projetos em desenvolvimento, financiado por este edital, centra-se na saúde mental dos estudantes de pós-graduação brasileiros, com intuito de mitigar os efeitos negativos resultantes da pandemia. Como parte deste esforço, será disponibilizado um curso no formato *Massive Open Online Course* (MOOC) sobre literacia em saúde mental para todos os programas de pós-graduação no Brasil, com o objetivo de promover o bem-estar dos estudantes de pós-graduação, e com potencial para ser adaptado em outros países. Um aspecto crítico identificado foi a elevada vulnerabilidade dos pós-graduandos ao risco de suicídio. Numa amostra de 5.344 estudantes, constatou-se que 31,5% apresentavam algum risco de suicídio. Os fatores de risco incluíram orientação não heterossexual, histórico de depressão e stresse pós-traumático, diagnóstico de transtorno mental comum, uso de medicamentos sem prescrição médica, uso de antipsicóticos, consumo de álcool, falta de plano de saúde e insatisfação com vida resultante do uso das redes sociais. Maior poder económico e crença religiosa foram identificadas como fatores de proteção (Molina et al., 2023).

É fundamental que políticas institucionais de saúde mental, representantes académicos e programas de pós-graduação discutam e abordem o sofrimento psíquico entre os estudantes universitários. Investimentos em sensibilização e formação profissional podem gerar resultados positivos a médio e longo prazo. Para promover a saúde dos pós-graduandos, é necessário implementar práticas inclusivas, campanhas de prevenção e o uso de tecnologias de comunicação na área da saúde mental, com enfoque na prevenção de agravos (Wünsch et al., 2022).

A atenção à saúde mental de pós-graduandos está interligada com a qualidade das condições no ambiente académico. Assim, o cuidado com a saúde mental também implica o envolvimento político e social em defesa da ciência, da academia e na resistência contra práticas que possam comprometer a educação e a valorização do conhecimento científico.

Na atenção à saúde mental dos pós-graduandos, é imperativo considerar ainda diversos aspetos relacionados com a diversidade, equidade, inclusão e condições de vida dignas. Durante o percurso na pós-graduação, algumas pessoas enfrentam barreiras ou dificuldades específicas devido a marcadores sociais ou identitários, como género, orientação sexual, raça/etnia, religião, classe social, territorialidade, idade, deficiências, neurodiversidade. Desta forma, é importante promover a equidade na pós-graduação considerando as necessidades específicas ligadas ao género, raça/cor, etnia, deficiências, entre outros (Milicev et al., 2023).

As pesquisas sobre pós-graduandos publicadas em revistas científicas de elevado impacto são predominantemente originárias de países onde existem melhores condições para a realização de estudos científicos com elevado rigor metodológico. Assim, é necessário que as investigações, intervenções e políticas possam considerar a disparidades relacionadas aos diferentes contextos culturais em que os pós-graduandos estão inseridos, os quais nem sempre são adequadamente abordados pela literatura científica.

A atenção à saúde mental dos pós-graduandos exige uma abordagem abrangente e direcionada. Para além da sensibilização e do aperfeiçoamento profissional, é crucial que as políticas institucionais e os programas de pós-graduação considerem as particularidades individuais, com especial ênfase na diversidade, equidade e condições socioeconómicas. A implementação de estratégias inclusivas e inovadoras, a promoção de equidade, ações preventivas multiníveis e longitudinais são medidas essenciais para promover o bem-estar e reduzir os riscos psicossociais entre os pós-graduandos. Assim, é fundamental que a comunidade académica se una num esforço colaborativo para estabelecer um ambiente propício ao ensino e à pesquisa, com o objetivo de promover a saúde mental e o sucesso de todos os estudantes, promovendo uma vida académica mais saudável e inclusiva para todos os envolvidos.

Referências bibliográficas

- Anwer, S., Li, H., Antwi-Afari, M. F., Shaphe, M. A., Alghadir, A., & Wong, A. Y. (2021). Evaluation of sleep habits, generalized anxiety, perceived stress, and research outputs among postgraduate research students in Hong Kong during the coronavirus (COVID-19) pandemic. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 14, 3135-3149. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S325479>
- Corrêa, R. P., Castro, H. C., Ferreira, R. R., Araújo-Jorge, T., & Stephens, P. R. (2022). The perceptions of Brazilian postgraduate students about the impact of COVID-19 on their well-being and academic performance. *International Journal of Educational Research Open*, 3, 100185. <https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2022.100185>



- Galea, S., Merchant, R. M., & Lurie, N. (2020). The mental health consequences of COVID-19 and physical distancing. *JAMA Internal Medicine*, 180(6), 817-818. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2020.1562>
- Ignatowicz, A., Slowther, A. M., Bassford, C., Griffiths, F., Johnson, S., & Rees, K. (2023). Evaluating interventions to improve ethical decision making in clinical practice: A review of the literature and reflections on the challenges posed. *Journal of Medical Ethics*, 49(2), 136-142. <https://doi.org/10.1136/medethics-2021-107966>
- Maia, B. R., & Dias, P. C. (2020). Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: O impacto da COVID-19. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 37, e200067. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200067>
- Metcalfe, J., Day, E., Pury, J., & Dicks, A. (2020). *Catalyst fund: Supporting mental health & wellbeing for postgraduate research students*. Vitae, the Careers Research and Advisory Centre (CRAC) Limited.
- Milicev, J., McCann, M., Simpson, S. A., Biello, S. M., & Gardani, M. (2023). Evaluating mental health and wellbeing of postgraduate researchers: Prevalence and contributing factors. *Current Psychology*, 42, 12267-12280. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02309-y>
- Molina, N. P., Pereira, A. C., Donato, G. D., Pillon, S. C., Vedana, K. G., Alves, V. M., & Miasso, A. I. (2023). Factors associated with suicide risk among Brazilian graduate students during the COVID-19 pandemic. *Death Studies*, 1-11. <https://doi.org/10.1080/07481187.2023.2285936>
- Nabuco, G., Oliveira, M. H., & Afonso, M. P. (2020). O impacto da pandemia pela COVID-19 na saúde mental. *Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade*, 15(42), 2532. [https://doi.org/10.5712/rbmf15\(42\)2532](https://doi.org/10.5712/rbmf15(42)2532)
- Ornell, F., Schuch, J. B., Sordi, A. O., & Kessler, F. H. (2020). "Pandemic fear" and COVID-19: Mental health burden and strategies. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 42(3), 232-235. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0008>
- Towns, S. J., Breting, L. M., Butts, A. M., Brett, B. L., Leaffer, E. B., & Whiteside, D. M. (2022). Neuropsychology trainee concerns during the COVID-19 pandemic: A 2021 follow-up survey. *The Clinical Neuropsychologist*, 36(1), 85-104. <https://doi.org/10.1080/13854046.2021.1975826>
- Wünsch, C. G., Silva, A. K., Apodaca, B. S., Nascimento, F. C., Cebalho, M. T., Treichel, C. A., & Oliveira, J. L. (2022). Prevalência e fatores associados ao comportamento suicida e à tentativa de suicídio identificados no acolhimento em ambulatórios de saúde mental. *Revista Eletrônica de Enfermagem*, 24, 72997. <https://revistas.ufg.br/fen/article/view/72997>