

## COMO FICA A SAÚDE FÍSICA E MENTAL? UMA PESQUISA COM ESTUDANTES QUE CONCILIAM TRABALHO E MESTRADO ACADÊMICO<sup>1</sup>

Edilene Darley Soares<sup>2</sup>

Alyce Cardoso Campos<sup>3</sup>

Caissa Veloso e Souza<sup>4</sup>

Alyne Luysa Rodrigues Duarte Oliveira<sup>5</sup>

<http://dx.doi.org/10.1590/1413-2311.415.137493>

### RESUMO

Este estudo teve como objetivo compreender como a conciliação entre trabalho e estudo pode impactar na saúde física e mental de alunos de mestrado acadêmico. Dados do Ministério da Educação (MEC) revelam aumento significativo no número de mestrandos e doutorandos no Brasil, que em 2021 era de 322.969, alcançando a margem de 350 mil matriculados em 2023. Embora alcançar o título de mestre ou doutor seja um marco acadêmico, a jornada desses estudantes é permeada por desafios devido às particularidades do ambiente de pós-graduação em nível *stricto sensu*, demarcado por nuances de exigências mais elevadas. Essas exigências são impostas a estudantes que lidam com situações complexas de vida, o que pode gerar impactos significativos na saúde geral. Esta foi uma pesquisa de abordagem qualitativa/descritiva, realizada por entrevistas semiestruturadas conduzidas com 14 estudantes que conciliam trabalho e mestrado acadêmico em instituições localizadas em Minas Gerais. Nos resultados produzidos pela pesquisa, os participantes relataram que vivenciam altos níveis de esgotamento e sofrimento psicológico, o que gera cansaço, fadiga, exaustão e outros, provocados pelo estresse da rotina exaustiva e pelas cobranças elevadas. Concluiu-se a pesquisa identificando necessidade de manejo no apoio clínico-psíquico para estudantes de mestrado e doutorado no Brasil.

**Palavras-chave:** Trabalho, estudo, saúde física e mental, mestrado.

<sup>1</sup>Submetido em:15/02/2023; resubmetido em: 21/12/2023 e em: 26/05/2024; aceito em 09/07/2024.

<sup>2</sup>Centro Universitário Unihorizontes – Mestrado em Administração; Secretaria de Estado da Educação de Minas Gerais; Belo Horizonte – MG (Brasil); <https://orcid.org/0009-0002-5949-5389>; edilene.darley@educacao.mg.gov.br.

<sup>3</sup>Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais – Campus Passos; Passos – MG (Brasil); <https://orcid.org/0000-0001-6903-9542>; [profalycecardoso@gmail.com](mailto:profalycecardoso@gmail.com).

<sup>4</sup>Centro Universitário Unihorizontes – Mestrado em Administração; Belo Horizonte – MG (Brasil); <https://orcid.org/0000-0003-1844-8308>; [caissaveloso@yahoo.com.br](mailto:caissaveloso@yahoo.com.br).

<sup>5</sup>Centro Universitário Unihorizontes – Mestrado em Administração; Secretaria de Estado da Educação de Minas Gerais; Belo Horizonte – MG (Brasil); <https://orcid.org/0009-0009-2727-6983>; Alyne.oliveira.duarte@gmail.com.

## WHAT ABOUT PHYSICAL AND MENTAL HEALTH? A SURVEY OF STUDENTS WHO COMBINE WORK AND AN ACADEMIC MASTER'S DEGREE

### ABSTRACT

This study aimed to understand how the reconciliation between work and study can impact the physical and mental health of students of the academic master's degree. Data from the Ministry of Education (MEC) unveil a significant increase in the number of master's and doctoral students in Brazil, which in 2021 was 322,969 thousand, reaching the margin of 350 thousand enrolled in 2023. Although achieving the title of master or doctor is an academic milestone, the journey of these students is permeated by challenges due to the particularities of the graduate environment at the *stricto sensu* level, delimited by nuances of high demands. These demands are placed on students who are dealing with complex life situations, which can have a greater impact on their overall health. This was qualitative/descriptive research, carried out by semi-structured interviews conducted with 14 students who reconcile work and academic master's degrees in institutions located in Minas Gerais. In the results produced by the research, the participants reported that they experience high levels of exhaustion and psychological suffering, which generates tiredness, fatigue, exhaustion and others caused by the stress of the exhausting routine and high demands. The research was concluded by identifying the need for management in clinical-psychological support for master's and doctoral students in Brazil.

**Keywords:** Work, study, physical and mental health, master's degree.

## ¿Y LA SALUD FÍSICA Y MENTAL? UNA ENCUESTA A ESTUDIANTES QUE COMPAGINAN TRABAJO Y MÁSTER ACADÉMICO

### RESUMEN

Este estudio tuvo como objetivo comprender cómo la conciliación entre el trabajo y el estudio puede impactar en la salud física y mental de los estudiantes de la maestría académica. Datos del Ministerio de Educación – MEC revelan un aumento significativo en el número de estudiantes de maestría y doctorado en Brasil, que en 2021 fue de 322.969 mil, alcanzando el margen de 350 mil matriculados en 2023. Si bien alcanzar el título de maestría o doctorado es un hito académico, el camino de estos estudiantes está permeado por desafíos debido a las particularidades del entorno del egreso a *nivel stricto sensu*, demarcado por matices de exigencias significativas. Esas exigencias son impostas a los estudiantes que se enfrentan a situaciones complejas de la vida, o que pueden generar mayores impactos en la salud global. Se trata de una investigación cualitativa-descriptiva, realizada por entrevistas semiestructuradas a 14 estudiantes que concilian el trabajo y la maestría académica en instituciones ubicadas en Minas Gerais. En los resultados producidos por la investigación, los participantes reportaron que experimentan altos niveles de agotamiento y sufrimiento psicológico, lo que genera cansancio, fatiga, agotamiento y otros causados por el estrés de la rutina agotadora y las altas exigencias. La investigación se concluyó identificando la necesidad de gestión en el apoyo clínico-psicológico para estudiantes de maestría y doctorado en Brasil.

**Palabras clave:** Trabajo, estudio, salud física y mental, máster.

### INTRODUÇÃO

Historicamente, as instituições universitárias se configuravam como locais destinados à capacitação de uma elite intelectual e profissional, principalmente nos cursos de pós-graduação *stricto sensu*. De fato, ingressar em um curso de mestrado ou doutorado significa a realização de um grande sonho e que, em algumas situações, parece ser uma meta difícil de alcançar devido às condições sociais, econômicas e culturais que afetam a grande maioria da população (Costa & Nebel, 2018).

O Brasil conta com 517 mil profissionais que possuem o título de mestre, entretanto apenas 188 mil, aproximadamente, possuem titulação de doutor. Os números indicam que, mesmo considerando mestres e doutores em conjunto, eles representam menos de 0,5% da população total do país. Notavelmente, alcançar o título de doutor significa colocar o indivíduo no ponto mais alto da trajetória acadêmica, posicionando-o em um grupo seletivo que compõe a elite intelectual do país. Da mesma forma, obter o título de mestre também representa uma conquista significativa dentro da academia (Costa & Nebel, 2018).

Ao ingressar nos cursos de pós-graduação *stricto sensu*, os estudantes, movidos pelo desejo de adquirir competências que podem influenciar a probabilidade de conquistar um emprego ou uma transição no mercado de trabalho, visando melhorar sua qualidade de vida, possivelmente não conhecem os desafios e as adaptações necessárias às demandas e normas dos programas de pós-graduação (Santos, Perrone & Dias, 2015). Assim, conseguir uma vaga para o mestrado significa tornar realidade um sonho e, ao mesmo tempo, constitui um período repleto de desafios tanto pessoais quanto profissionais, que exigem capacidades e habilidades.

Essas exigências, por exemplo, as mudanças nos métodos de estudo, o aumento da carga horária, a adaptação à rotina do curso (Soares, Pereira, & Canavarro, 2014) e o cumprimento da jornada acadêmica, muitas vezes são mais intensas nos cursos de pós-graduação. E ainda, nessa etapa, parte dos estudantes que buscam se aprimorar em uma área de afinidade ao longo de sua jornada acadêmica, precisam cumprir inúmeras tarefas, muitas vezes em curto espaço de tempo, o que pode resultar em um estado de tensão muito forte (Santos et al., 2020).

Dessa forma, juntamente com essas atividades obrigatórias, o estudante também pode enfrentar desafios em diversas áreas de sua vida durante o processo de formação acadêmica: profissionais, como demandas no trabalho a serem cumpridas; pessoais, como problemas familiares e conjugais; e emocionais, como crises de ansiedade e depressão (Costa & Nebel, 2018). Diante de tantos desafios, a saúde física e mental dos estudantes de mestrado tem sido considerada um aspecto importante para políticas de apoio estudantil e apontada como fator

essencial não apenas para a continuidade dos alunos no curso, mas também para a conclusão exitosa do curso dentro de um período adequado (Oliveira, 2020).

Enquanto temática de estudos, saúde é um direito humano fundamental, como também um meio que permite alcançar um estado de bem-estar físico, mental e social. Não se trata somente da ausência de afecções e enfermidades, mas um direito social, inerente à condição de cidadania, sendo também apresentada como um valor coletivo, um bem de todos (WHO, 2009). No contexto brasileiro, a Constituição de 1988 considera a saúde um direito de todos e dever do Estado que, assegurado por meio de políticas sociais e econômicas, visa à redução do risco de doença, com acesso igualitário às ações e aos serviços para sua promoção, proteção e recuperação (Brasil, 1988).

Dessa forma, os desafios inerentes à vida acadêmica vão além das estratégias adotadas pelos alunos para se ajustarem e conduzirem suas vidas, o que inclui hábitos e transformações relacionadas a saúde, alimentação, lazer, práticas culturais e familiares. Essa permanente interação entre as dimensões pessoal, profissional, social e estrutural pode influenciar tanto processos que promovem a saúde e qualidade de vida quanto processos prejudiciais, que afetam negativamente a saúde física e mental do mestrando (Santana, Pimentel, & Vêras, 2020).

O fato é que o ser humano reage sempre como um todo complexo, interligado em profundas conexões que, ainda pouco compreendidas, são permanentes e fundamentais na vida. Essa inter-relação biopsicossocial, isto é, das dimensões biológica, psicológica e social, é própria de cada pessoa, em que cada uma dessas características contém aspectos especiais que se diferenciam em termos de funcionamento e modos de reação, mas são totalmente interdependentes. A saúde depende em grande parte das condições e modo de vida e, muitas vezes, não se dá a atenção devida para sinais que não aparentam ameaças ao organismo em curto prazo (França & Rodrigues, 2011).

Assim, a falta de atenção em reconhecer os primeiros sinais de impactos negativos à saúde, mesmo que não pareçam imediatamente prejudiciais ao corpo, pode ter repercussões negativas na saúde física e mental. Como o caso do estresse, que foi identificado como um importante fator de risco para doenças físicas e mentais e sua incidência está em ascensão no mundo, causando impactos não apenas na qualidade da força de trabalho, mas também resultando em custos substanciais para as instituições. (Lipp & Lipp, 2019). Ao contrário de outros riscos à saúde, o estresse está associado de formas variadas a todos os tipos de trabalhos, prejudicando não só a saúde, como também o desempenho do profissional (França & Rodrigues, 2011; Zancan, Machado, Boff & Oliveira, 2021).

De acordo com o MEC, há um aumento gradual ano a ano do índice de alunos matriculados nos programas de mestrado e doutorado por todo o Brasil, o que totalizou, no ano de 2023, 350 mil pós-graduandos. Mesmo com esse aumento, a proporção de mestres e doutores ainda é pequena se comparada à população total do país. Como resposta a um cenário permeado de desafios como pós-graduação *stricto sensu*, surgem inquietações a respeito dos números reduzidos de mestres e doutores, representando menos de 0,5% da população total do país, aliado ao aumento de casos de estudantes que desenvolvem problemas relativos à saúde física e mental no processo de formação, principalmente entre aqueles que conciliam trabalho e estudo (Costa & Nebel, 2018). Partindo dessa análise, o presente estudo tem como objetivo compreender como a tentativa de conciliar trabalho e estudo pode impactar na saúde física e mental de alunos de mestrado acadêmico.

Quanto à relevância acadêmica, tem como objetivo fornecer *insights* e informações que ajudem a compreender melhor sobre saúde física e mental de mestrandos que conciliam trabalho e estudo. Embora haja muitos estudos que forneçam um ponto de apoio promissor, pesquisas sobre a saúde física e mental do mestrando ainda estão incompletas, principalmente no que se refere à conciliação profissional e acadêmica. Ao abordar o tema, a pesquisa busca lançar luz sobre a literatura da área, aprofundando as discussões sobre a temática em questão.

Quanto à relevância social, este estudo se justifica, considerando que problemas na saúde física e mental são questões atuais que influenciam a vida de muitos grupos de estudantes da sociedade, os quais, emocionalmente exaustos, correm maior risco de não conclusão de seus cursos. É importante ressaltar que desafios emocionais são fatores relevantes nas intenções dos estudantes em abandonar o curso, e as altas taxas de evasão têm impactos dispendiosos tanto para a instituição e os departamentos, que investem em apoio aos estudantes, quanto para alunos de pós-graduação, que investem financeiramente nas mensalidades ou sofreram perda salarial devido ao tempo passado fora do mercado (Park, Sibalis, & Jamieson, 2021).

Portanto, a pesquisa poderá trazer contribuições por meio da compreensão dos fatores constituintes e legitimadores desse fenômeno, buscando potencializar reflexões oriundas dos programas de pós-graduação. E considerando que cada contexto possui suas características específicas, há a necessidade de pesquisar diferentes espaços de formação de pós-graduandos, uma vez que os resultados podem ser semelhantes ou distintos. Pesquisas como esta fornecem contribuições relevantes para a identificação de medidas preventivas e a construção de políticas públicas que promovam a saúde física e mental de mestrandos, na qualidade do ensino ou na adaptação às exigências dos programas de pós-graduação (Santos et al., 2020).

## 1 REFERENCIAL TEÓRICO

Considerando o propósito deste artigo, neste capítulo são apresentadas as temáticas centrais abordadas. Nesse sentido, são desenvolvidos os seguintes tópicos: i) a expansão da pós-graduação no Brasil; ii) fatores acadêmicos, profissionais e pessoais de pós-graduandos que conciliam trabalho e estudo; e iii) a saúde física e mental dos mestrandos.

### 1.1 A expansão da pós-graduação no Brasil

As primeiras instituições de pesquisa no Brasil datam do século XIX, como o Observatório Nacional, o Museu Nacional e o Museu Paraense Emílio Goeldi, todas geridas diretamente pelo governo imperial. A pesquisa em âmbito universitário se inicia com propostas tímidas a partir da criação da Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras da USP, em 1934, com a vinda de professores-pesquisadores da Itália, França e Alemanha (Schwartzman, 2022).

Diante da ausência de regulamentações específicas e de uma clara definição quanto a cursos, modalidades e aspectos gerais da pós-graduação brasileira, o Parecer nº 977/1965, intitulado Parecer Sucupira em homenagem ao seu relator Newton Sucupira, aprovado em 03 de dezembro de 1965, buscou estabelecer aspectos e objetivos norteadores para a pós-graduação no país e dissecar, de forma explicativa, o artigo 69 da Lei de Diretrizes e Bases, de 1961. Também, o mesmo Parecer 977/65 propõe a divisão dos cursos *stricto sensu* em níveis de mestrado e doutorado, devendo-se, por regulamentação específica, estabelecer quantitativos mínimos de horas e créditos a serem cursados, sendo o parecer considerado até hoje pela CAPES (Neves, 2021).

Essa modalidade passou por uma regulamentação do Ministério da Educação (MEC), estabelecendo-se o formato básico da pós-graduação *stricto sensu* brasileira, dividida em dois níveis: mestrado e doutorado. A partir de então, o Estado brasileiro passou a considerar o investimento científico como estratégia para o desenvolvimento econômico do país (Neves, 2021). Criada em 1951, a Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) constitui a principal agência de coordenação da pós-graduação brasileira, avaliando os programas e administrando um amplo sistema de bolsas de estudo para seus alunos, tanto no Brasil quanto no exterior (Schwartzman, 2022).

A CAPES possui um amplo sistema de bolsas para os alunos brasileiros e, de março de 2023 a fevereiro de 2024, fez uma previsão e concessão de cerca de 104.705 bolsas de pós-graduação no país. Mercedes Bustamante, presidente da CAPES, apresentou o número em um encontro com representantes de instituições do Centro-Oeste, na Universidade de Brasília

(UnB). Essa quantidade engloba programas institucionais e estratégicos, atraindo pesquisadores em diversas áreas do conhecimento (Brasil, 2023).

As bolsas de estudos são ações de apoio financeiro para o estudante se dedicar ao estudo e contribuir com a ciência, agregando pesquisadores de diferentes áreas (Da Silva, Holgado-Silva, & Lourenço, 2023). A pesquisa realizada por Da Silva et al. (2023), sobre a análise da inserção acadêmica e profissional de discentes assistidos com um programa de bolsas, mostrou o impacto na melhoria das práticas de ensino docente e no despertar pelo desejo de ingresso na docência e na pesquisa.

A conclusão de programas de pós-graduação *stricto sensu* permite aos egressos novas oportunidades no ambiente acadêmico, como a inserção em universidades enquanto docente, o aperfeiçoamento profissional e a continuação dos estudos em programas de doutorado (Da Silva et al., 2023). Nesse mesmo sentido, o aumento do número de mestres, e em especial de doutores, é de vital relevância na diminuição da distância que separa o Brasil das nações mais avançadas (Costa & Nebel, 2018).

No que compete à complexidade desse grau de pós-graduação, quando o estudante ingressa no mestrado, as exigências burocráticas, a estrutura dos programas, os recursos disponibilizados, os regulamentos e as normas são condições que influenciam o desempenho escolar. Toda essa pressão acadêmica, pessoal e profissional, vivenciada durante o curso, torna-se um obstáculo a ser superado até a obtenção do título (Lipp & Lipp, 2019; Ribeiro, Raieski, & Machado, 2019). Dessa forma, as expectativas e demandas da vida universitária, aliadas às profissionais e pessoais, podem comprometer o bem-estar físico e mental dos estudantes, desencadeando doenças como estresse e ansiedade ao longo do processo formativo (França & Rodrigues, 2011; Ribeiro et al., 2019; Zancan et al., 2021).

Partindo dessa análise, o estudo de Costa e Nebel (2018) envolveu 2.903 estudantes de mestrado e doutorado no Brasil, em que explorou a relação entre o desenvolvimento de doenças físicas e mentais e o ambiente da pós-graduação. Muitos expressaram preocupação com a possibilidade de perder o emprego ou a bolsa de estudos, não conseguir concluir a tese/dissertação, não qualificar ou defender o trabalho dentro do prazo ou não obter aprovação na defesa/qualificação (Costa & Nebel, 2018). Os resultados desse estudo destacam a importância de compreender os fatores acadêmicos, profissionais e pessoais que impactam a saúde física e mental dos estudantes de pós-graduação que conciliam trabalho e estudo. Esses resultados motivaram a realização dessa pesquisa.

### *1.1.1 Atual cenário estatístico da pós-graduação stricto sensu e de bolsas no Brasil*

O crescimento do número de pós-graduandos nos cursos de mestrado e doutorado no Brasil é uma realidade atual, que é motivada não apenas pelo prestígio do título, mas também pelos programas de facilitação ao ingresso de estudantes de baixa renda nesses programas (Pereira Neto, Lopes, Nunes, & Ferreira Filho, 2023).

De acordo com Pereira Neto et al. (2023), alguns programas de políticas de bolsas, como o da CAPES e do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq), são relevantes para a fomentação do aumento do número de indivíduos que passam a ter acesso aos cursos de mestrado e doutorado no Brasil, permitindo assim a formação não apenas em nível nacional, mas também a formação de gerações de pesquisadores brasileiros no exterior. O próprio MEC revela que o número de bolsas concedidas pela CAPES para a formação em nível de mestrado e doutorado no Brasil apresentou aumento significativo entre os anos de 2022 e 2023, passando de um total de 83,3 mil em 2022 para 89,6 mil em 2023 (MEC, 2023). Nesse contexto, os programas de pós-graduação em mestrado e doutorado no país assumem forte vertente pública, com ampla participação das instituições públicas brasileiras na concessão de vagas por todo o país.

O acesso aos programas por meio de bolsas públicas confere aos estudantes de mestrado e doutorado um auxílio mensal que, de acordo com informações da própria CAPES, teve reajuste no ano de 2023, em que a bolsa de mestrado subiu de R\$ 1.500 para R\$ 2.100, enquanto a de doutorado foi de R\$ 2.200 para R\$ 3.100 (CAPES, 2023). Ribeiro e Oliveira (2024) citam que o atual aumento do número de bolsas e do valor dessas bolsas é um cenário positivo após o período anterior marcado pela redução e estagnação dessas concessões pelo poder público. Tais iniciativas são classificadas por Da Silva et al. (2023) como necessárias para a ampliação da qualificação da população nacional na pesquisa científica, dada a relevância do mestrado e doutorado para o país e sua participação no cenário acadêmico-científico internacional.

No entanto, o estudo de Cassiano, Guimarães e Gonçalves (2023) chama atenção para o elevado nível de estresse enfrentado por acadêmicos de mestrado e doutorado no Brasil, o que pode produzir invisibilidade da dor e do cansaço enfrentado por esses estudantes sob mascaramento, reproduzido pela exigência por produtividade. Rosso, Rippel, Acosta, de Andrade e Priotto (2024) mencionam que os pós-graduandos dos cursos de mestrado e doutorado acabam lidando com uma série de fatores que podem elevar os níveis de estressores, podendo assim comprometer sua saúde física e psicológica. Múltiplos são os fatores enfrentados por esses estudantes e são reproduzidos por relação diversas, advindas dos campos acadêmico, profissional e pessoal, em que os discentes têm que conciliar essa dinâmica de vida (Cassiano, Guimarães & Gonçalves, 2023).

## 1.2 Fatores acadêmicos, profissionais e pessoais de pós-graduandos que conciliam trabalho e estudo

O ingresso, a continuidade e a conclusão de um curso de mestrado representam um sonho relativo à contribuição desse estudo para a inserção ou novas possibilidades no mercado de trabalho, mas, por outro lado, as pressões acadêmicas, pessoais e profissionais representam um obstáculo a ser superado (Lipp & Lipp, 2019; França & Rodrigues, 2011).

Destaca-se que existe um conjunto de elementos que pode ter uma conexão direta ou indireta com impactos do mestrado na saúde física e mental dos estudantes, posto que atender às demandas do curso e ajustar suas exigências pessoais e profissionais, em busca de maior produtividade, pode fazer emergir variadas formas de sobrevivência e adaptação (Santana, 2018). Quanto às demandas dos cursos, pode-se dizer das exigências burocráticas, das estruturas dos programas, dos recursos disponibilizados, dos regulamentos e das normas. Essas são condições que influenciam o desempenho escolar, sendo uma pressão acadêmica vivenciada durante o curso.

Do ponto de vista pessoal e familiar, mesmo com a aprovação e o apoio da família no que diz respeito a esse caminho, muitas vezes surge a sensação de que o que está sendo feito não é o suficiente. O nível de exigência é muito alto, e a sensação de deixar a família de lado é frustrante. Espera-se contar com a compreensão incondicional de todos; entretanto, tende-se a trabalhar até altas horas da noite ou na madrugada, para oferecer à família um pouco mais de tempo e atenção (Santana, 2018).

Quanto à conciliação de trabalho e estudo, cabe destacar que a associação de elevadas demandas no trabalho, a pressão por altas cargas laborais e produtividade acaba por esgotar alguns recursos dos estudantes, em especial o tempo e a motivação na escrita da dissertação. Essas demandas exigem alto grau de envolvimento cognitivo e emocional, que muitas vezes inconciliáveis, podem gerar conflitos tanto no trabalho quanto nos estudos, visto que existem grandes possibilidades de desistência do título e/ou abandono do emprego (Pinzón, Sanchez, Machado, & de Oliveira, 2020).

Durante o processo, ainda podem surgir elementos adicionais que contribuem para a instabilidade, como o orientador possuir pouca afinidade com o tema da pesquisa ou enfrentar restrições significativas de tempo devido às demandas intensas da profissão. Ou, pior ainda, ocupar uma posição de destaque no meio acadêmico, de modo que tenta exercer uma influência que leva os orientandos à submissão, desviando-os de um percurso previamente escolhido (De Freitas, 2001). Por outro lado, há falta de colaboração de alguns orientandos, pois eles esperam acompanhamento 24 horas por

dia ou, ainda, esperam que o orientador os deixe trabalhar apenas quando puderem ou quiserem, sem qualquer tipo de cobrança. Quando o tempo está se esgotando, e poucas laudas estão devidamente escritas, o corpo sente a pressão física e psicológica de estar atrasado com o projeto e de ter, então, pouco tempo e muito trabalho (De Freitas, 2001). De fato, a relação entre aluno e orientador influencia bastante nos resultados acadêmicos, o que inclui as intenções dos alunos de persistirem ou desistirem ao longo do processo, as taxas de publicação, as intenções de carreira e a continuidade nos estudos (Bork & Mondisa, 2022). Sendo assim, essa relação precisa ser sólida e com ajuda mútua, para que se alcance um bom resultado no final.

O fato é que estudantes de mestrado, em diversos lugares do mundo, enfrentam propensão a desafios no contexto acadêmico, principalmente quando conciliam trabalho e estudo. Por isso, é importante a descoberta de métodos eficazes de gerenciamento de tempo, de estresse e de ansiedade para aliviar problemas de saúde física e mental (Amemiya et al., 2020).

### **1.3 A saúde física e mental dos mestrandos**

Na tentativa de se compreender melhor acerca do tema, saúde mental é tudo aquilo que se refere ao bem-estar emocional ou psicológico de uma pessoa, ou seja, ao seu estado mental e emocional (Bork & Mondisa, 2022). Já o termo bem-estar pode ser utilizado de forma mais ampla, e como um conceito holístico que se refere à saúde física e mental, e inclui uma sensação de segurança pessoal, apoio emocional e conexão, na construção de mecanismos para lidar com estressores (National Academies of Science, Engenharia e Medicina [NASEM], 2021). Os fatores relacionados ao bem-estar do estudante influenciam em diferentes níveis, abrangendo o âmbito individual, familiar, acadêmico, profissional e social (Bork & Mondisa, 2022).

No corpo de cada ser humano, encontram-se as marcas de sua história, esforço, perdas e vitórias. Todo processo biopsicossocial é desencadeado por elementos tanto internos quanto externos ao corpo. A inter-relação biopsicossocial diz respeito a dimensões biológica, psicológica e social, que são totalmente interdependentes. A dimensão biológica diz respeito a características herdadas ou adquiridas ao longo da vida, incluindo os diferentes órgãos e sistemas que promovem o funcionamento do corpo, por exemplo, o sistema cardiovascular e o gastrointestinal, incluindo a resistência e a vulnerabilidade do corpo (França & Rodrigues, 2011).

A dimensão psicológica refere-se a processos afetivos, emocionais e intelectuais, caracterizando a personalidade, a vida mental e as formas de relacionamento com as pessoas e com o mundo (França & Rodrigues, 2011). Os problemas na saúde física e mental podem

acarretar prejuízos nas habilidades e na produtividade futura dos estudantes. As consequências imediatas e duradouras dessas questões na performance acadêmica dos alunos podem ter efeitos negativos nos resultados educacionais (Bork & Mondisa, 2022).

Por último, mas não menos importante, a dimensão social, que corresponde à incorporação e influências de valores, crenças e expectativas das pessoas com as quais se convive, dos grupos sociais e comunidades durante a vida, desde o nascimento. Essa última dimensão inclui a influência do ambiente físico, do meio ambiente e da localização geográfica (França & Rodrigues, 2011). Desta forma, as relações sociais estabelecidas e alavancadas durante o mestrado podem influenciar na saúde mental dos estudantes e nas intenções de persistirem nos estudos (Bork & Mondisa, 2022).

Partindo dessa análise, as respostas do organismo a fatores estressores não acontecem de maneira isolada ou aleatória, mas sim simultânea, e podem acarretar ansiedade, depressão, distúrbios do sono e uma variedade de outras condições prejudiciais à saúde mental (Costa & Nebel, 2018). O estresse é definido por Selye (1976) como uma reação psicofisiológica do organismo diante de situações de medo, excitação ou felicidade. E sua manifestação acontece quando o indivíduo ultrapassa seus limites de suportar os agentes estressores, sejam internos ou externos (Selye, 1976).

Os agentes externos são pessoas ou fatores do cotidiano da pessoa, como doenças, problemas familiares, acidentes, trabalho exaustivo e outros (Sadir & Lipp, 2013). Os internos derivam da forma como se pensa e do modo como se percebe e se interpreta os acontecimentos, envolvendo crenças, valores e características pessoais que são integralmente formadas pela própria pessoa, moldando a sua essência (Sadir & Lipp, 2013).

Embora o estresse recorrente seja um desencadeador de outras doenças, não é necessariamente ruim, entretanto, se persistir por períodos prolongados, pode assumir uma conotação negativa. A manifestação de seus sintomas varia ao longo das fases e deve ser avaliada tanto em termos físicos quanto psicológicos (Sadir & Lipp, 2013). Entre algumas manifestações físicas, que têm o estresse como fator desencadeante, destacam-se doenças gastrointestinais, cardiovasculares, respiratórias, musculoesqueléticas, dermatológicas e imunológicas (Costa & Nebel, 2018).

Apesar de os estudantes acreditarem que conseguem lidar com os fatores inerentes ao âmbito profissional associado a um programa de mestrado, pressões adicionais, como conflitos de relações interpessoais, podem levá-los ao limite extremo e ao esgotamento físico e mental. É importante destacar que, ainda hoje, poucos mestrandos reconhecem que precisam de ajuda,

diante de sintomas iniciais de estresse, e essa demora no tratamento adequado pode resultar em depressão, crises de ansiedade e até distúrbios mentais mais graves (Gewin, 2012).

Assim, ingressar em um programa de mestrado representa uma jornada desafiadora e complexa. Diante de uma formação com tantas particularidades e exigências intensas, como um mestrado, e ainda, somando isso a fatores pessoais, sociais e profissionais, todo o contexto pode ocasionar um desequilíbrio na qualidade de vida e no bem-estar dos mestrandos (Ribeiro et al., 2019). Em função do estresse e da ansiedade, podem surgir desequilíbrios ao longo do processo formativo, sendo, em alguns casos, prescritos medicamentos como parte de tratamento terapêutico mais abrangente, não apenas como escolha individual, mas como recomendação de profissionais da área médica na tentativa de melhoria da qualidade de vida (Silva, 2022).

É fato que a obtenção do título de mestre ou doutor representa atingir o topo da trajetória acadêmica, exigindo enfrentar as dificuldades inerentes à vida acadêmica (Pinzón et al., 2020). Diante desse cenário exposto, inicia-se, então, um movimento constante dos mestrandos em busca da superação dos desafios, a fim de vencer as dificuldades, qualificar, defender a dissertação e conseguir o título de mestre, aliado a uma tentativa de manter saudável corpo e mente.

## 2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O presente estudo segue uma abordagem qualitativa, já que busca priorizar e ouvir os sujeitos, havendo uma proximidade entre pesquisador e pesquisado (Martins, 2004). A natureza desta pesquisa é descritiva e tem o objetivo principal de descrever características de determinada população ou fenômeno (Gil, 2002). A pesquisa foi desenvolvida por meio de entrevistas semiestruturadas, mas com possibilidade de esclarecimento e aprofundamento de pontos que pudessem ser relevantes para captar as explicações e interpretações do que ocorre no grupo (Gil, 2002).

Para tanto, buscou-se investigar como os fatores acadêmicos, sociais e pessoais impactam a saúde física e mental de estudantes de instituições de ensino de Minas Gerais que oferecem mestrado acadêmico, em que foram considerados como sujeitos da pesquisa mestrandos que conciliam trabalho e estudo e ainda não possuem bolsa de estudos. Cabe ressaltar que nenhum dos entrevistados desta pesquisa possui bolsa de estudos financiada pela CAPES ou pelo CNPq. As autoras optaram por não revelar o nome das instituições. Embora alguns dos participantes da pesquisa, em razão dos estudos, tenham obtido afastamento parcial das atividades laborais, em média 25% da carga horária semanal, todos os entrevistados cumprem uma jornada de trabalho obrigatória.

A coleta de dados ocorreu entre os dias 24 e 30 de novembro de 2023, isto é, em um único momento, caracterizando o estudo como transversal, um tipo de pesquisa que consiste em obter informações de uma amostra específica da população somente uma vez (Malhotra, 2006). Em comum acordo, para participação no estudo, foram entrevistados um total de 14 estudantes de mestrado acadêmico de instituições de ensino de Minas Gerais. O Quadro 1 apresenta os participantes da pesquisa.

Quadro 1 – Participantes da pesquisa

<b>Código</b>	<b>Cargo</b>	<b>Duração da entrevista (Min)</b>	<b>Formato</b>
Mestrando 1	Professor/Especialista	31	Google Meet
Mestrando 2	Professor/Especialista	37	Google Meet
Mestrando 3	Professor/Vice-diretor	31	Google Meet
Mestrando 4	Analista	39	Presencial
Mestrando 5	Analista	36	Presencial
Mestrando 6	Professor/Especialista	33	Presencial
Mestrando 7	Professor/Professor	37	Presencial
Mestrando 8	Professor	36	Presencial
Mestrando 9	Professor/Auxiliar Técnico	41	Google Meet
Mestrando 10	Professor/Auxiliar Técnico	43	Google Meet
Mestrando 11	Diretor escolar	41	Google Meet
Mestrando 12	Analista	37	Google Meet
Mestrando 13	Diretor escolar	39	Google Meet
Mestrando 14	Professor/Professor	31	Presencial

Fonte: elaborado pelas autoras.

As entrevistas tiveram a duração média de 36 minutos, em horários previamente combinados, e com a autorização para a gravação dos áudios. Em função da disponibilidade, as entrevistas ocorreram nas próprias instituições de ensino ou via Google Meet. No primeiro contato com os participantes, foram esclarecidos os objetivos, a estrutura da pesquisa e as questões éticas envolvidas.

Utilizaram-se as diferentes fases da análise de conteúdo, conforme sugeridas por Bardin (2021), as quais se organizam em macro etapas cronológicas, a saber: i) a pré-análise; ii) a exploração do material; e iii) o tratamento dos resultados e a interpretação. Através da organização da análise, foram sistematizadas as ideias, organizado o material, a transcrição das entrevistas e a separação das respostas por perguntas. Em seguida, foi feita a codificação, que permitiu a observação das palavras que são pertinentes na pesquisa. Na etapa posterior, ocorreu a categorização, em que as palavras (unidades de registro) foram agrupadas por critérios predefinidos. Por fim, ocorreu a fase de significação, na qual foram geradas percepções válidas,

e os resultados foram interpretados com base na teoria adotada no referencial teórico (Bardin, 2021).

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Nesta seção, os dados são apresentados e analisados à luz das abordagens teóricas e metodológicas. Inicialmente, foram caracterizados os sujeitos da pesquisa e, em seguida, apresentados e discutidos os resultados, que foram divididos em duas categorias de análise: i) fatores acadêmicos, profissionais e pessoais de pós-graduandos que conciliam trabalho e estudo; e ii) a saúde física e mental dos mestrados.

#### 3.1 Caracterização dos sujeitos de pesquisa

O Quadro 2 apresenta, de maneira sintética, os dados pessoais e profissionais dos participantes.

A média de idade dos respondentes foi de 45 anos, com amplitude variando de 34 a 55 anos. Essa diversidade etária reflete a presença de estudantes de mestrado em diferentes estágios da vida profissional e pessoal que, independentemente da idade, passam por desafios e problemas gerados por conciliar trabalho, vida pessoal e estudo. No que diz respeito à distribuição por gênero, as mulheres são a grande maioria, representando 11 dos 14 entrevistados. Esse dado confirma, de forma relevante, uma das tendências da pós-graduação nacional, isto é, a proeminência das mulheres (Costa & Nebel, 2018).

Quanto ao estado civil, 11 dos 14 entrevistados se declararam casados. A maioria possui filhos, 11 entrevistados do total, destacando que dois mestrados ainda desempenhavam papel relevante no cuidado com outros membros da família. Dos 14 entrevistados, todos trabalhavam; e quanto à carga horária de exercício profissional, somente dois deles trabalham até 24 horas semanais, os demais trabalham mais de 24 horas. Em alguns casos, afirmaram exercer algum cargo de direção ou coordenação, trabalhando até 40 horas semanais.

Quadro 2 - Caracterização dos mestrados acadêmicos entrevistados

Código	Estado civil	Sexo	Idade	Filhos	Situação profissional	Carga horária semanal de trabalho	Faz atividades físicas
Mestrando 1	casado	Fem	46	01	2 cargos	Mais de 24 horas	Sim
Mestrando 2	solteiro	Masc	37	00	2 cargos	Mais de 24 horas	Não
Mestrando 3	casado	Masc	48	01	2 cargos	Mais de 24 horas	Sim
Mestrando 4	casado	Fem	48	02	1 cargo	Mais de 24 horas	Não
Mestrando 5	solteiro	Fem	42	00	1 cargo	Mais de 24 horas	Não

Mestrando 6	casado	Fem	54	02	2 cargos	Mais de 24 horas	Sim
Mestrando 7	solteiro	Fem	55	02	2 cargos	Até 24 horas	Sim
Mestrando 8	casado	Masc	42	01	1 cargo	Mais de 24 horas	Sim
Mestrando 9	casado	Fem	50	03	2 cargos	Mais de 24 horas	Não
Mestrando 10	casado	Fem	47	02	2 cargos	Mais de 24 horas	Não
Mestrando 11	casado	Fem	47	03	1 cargo	Mais de 24 horas	Não
Mestrando 12	casado	Fem	34	00	1 cargo	Mais de 24 horas	Sim
Mestrando 13	casado	Fem	44	02	1 cargo	Mais de 24 horas	Sim
Mestrando 14	casado	Fem	40	02	2 cargos	Até 24 horas	Não

Fonte: elaborado pelas autoras.

Adicionalmente, é relevante contextualizar o conflito entre a vida pessoal com as responsabilidades profissionais e acadêmicas dos entrevistados, para uma compreensão mais abrangente dessa falta de tempo para atividades consideradas importantes. Essas atividades podem relacionar-se com o que as pessoas sentem acerca da sua condição de saúde ou de bem-estar subjetivo (Oliveira, 2020). Assim, a seguir os dados serão categorizados e analisados para trazer maior clareza ao fenômeno estudado.

### 3.2 Categorias de análise

Esta subseção foi dividida em categorias de análises que avaliam os aspectos correlacionados com o problema investigado e, sob estratégia de repartição, irá analisá-los e discuti-los seguindo uma cronologia necessária para delinear o contexto no qual o problema de pesquisa repercute, estabelecendo entre eles os fatores inerentes identificados e apontados pelos demais estudos científicos analisados pela pesquisa.

#### 3.2.1 Fatores acadêmicos, profissionais e pessoais de pós-graduandos que conciliam trabalho e estudo

Cassiano, Guimarães e Gonçalves (2023) citam que os estudantes de mestrado e doutorado enfrentam diversos desafios pessoais, profissionais e acadêmicos que, em conjunto, geram elevado índice de estressores para estes indivíduos. Para analisar os desafios pessoais, profissionais e acadêmicos dos entrevistados deste estudo, buscou-se ainda identificar os principais aspectos, os quais foram sintetizados no Quadro 3.

A análise dos fatores pessoais e sociais revela que a falta de tempo é uma característica proeminente, não se restringindo apenas às atividades físicas, como mencionado anteriormente, mas abrangendo a falta de tempo para interações familiares e sociais. Em conformidade com Rosso, Rippel, Acosta, de Andrade, e Priotto (2024), a falta de tempo de qualidade retira desses indivíduos a possibilidade de desestressar da rotina contínua e árdua estabelecida pela

conciliação entre estudos, trabalho e outras nuances de relacionamentos interpessoais. O tempo que normalmente seria destinado ao descanso é direcionado ao estudo ou ao trabalho, o que resulta no comprometimento das esferas pessoais. Desse modo, identifica-se um percentual significativo de estudantes que possuem dificuldades com o gerenciamento do tempo. A ausência do gerenciamento do tempo pode provocar dificuldades em realizar atividades de lazer (Oliveira, 2020).

Outro detalhe importante é que 50% dos entrevistados não fazem nenhum tipo de atividade física, alegando não ter tempo. A interação entre as muitas demandas acadêmicas e profissionais exige bastante tempo e diminui a possibilidade de disponibilidade para atividades físicas. Lipp e Lipp (2019) indicam que a realização de atividades físicas é necessária para que se possa produzir serotonina, endorfina e dopamina, hormônios e neurotransmissores necessários para a condição de prazer e que podem reduzir os níveis de estresse. De acordo com Oliveira (2020), a baixa frequência de atividades físicas dos estudantes representa a existência de uma conduta nociva à saúde, uma vez que essa frequência, quando habitual, indica a promoção da saúde e diminui os riscos de desenvolver ou agravar problemas de saúde.

Quadro 3 - Desafios pessoais, profissionais e acadêmicos de mestrands que conciliam trabalho e estudo

Categorias	Respostas	Mestrandos
		Entrevistados
<b>Fatores pessoais e sociais</b>	Falta de tempo familiar, falta de convívio social, falta de tempo no geral.	Mestrandos 1, 2, 3, 5, 6, 10, 11, 12 e 14.
	Sensação de isolamento; sensação de desamparo.	Mestrandos 4 e 5.
	Falta de tempo para atividades físicas.	Mestrandos 2, 4, 5, 9, 10, 11 e 14.
	Conciliar pessoal, profissional e acadêmico; conciliar família, estudo e problemas do cotidiano.	Mestrando 7.
	Deixar a vida pessoal de lado.	Mestrando 11.
	Ansiedade; aumento de peso; irritabilidade; falta de paciência; angústia.	Mestrandos 4, 5, 7, 8 e 9.
	Sentimento de culpa.	Mestrandos 9, 10 e 11.
	Madrugadas utilizadas para estudo.	Mestrandos 8, 9 e 13.
	Deslocamento para estudo.	Mestrandos 4, 5 e 14.
<b>Fatores profissionais</b>	Não conseguir mais montar projetos como antes.	Mestrandos 1 e 7.
	Deixar a saúde e os gostos pessoais de lado para cumprir as demandas do trabalho.	Mestrando 2.
	O cansaço mental afeta o trabalho.	Mestrandos 9 e 10.
	Menor dedicação ao trabalho; menor produção no trabalho.	Mestrandos 6, 9, 11 e 12.
	Preocupação constante; “cobro muito de mim”.	Mestrando 3.
	Tentar conciliar, porém afetando o trabalho.	Mestrandos 13 e 14.
	Altas demandas de trabalho e a sensação de não dar conta; preocupação com prazos e demandas.	Mestrandos 5 e 9.
	Afeta a vida profissional negativamente.	Mestrandos 6 e 7.
<b>Fatores acadêmicos</b>	Tentar conciliar.	Mestrandos 1, 7 e 12.
	Finais de semana estudando para dar conta.	Mestrando 2.
	Prazos curtos para apresentar resultados.	Mestrandos 3 e 11.
	Muita cobrança e demandas no serviço atrapalhando o tempo de estudo.	Mestrandos 4, 6, 10, 11 e 12.
	Sem apoio, se sentindo jogado em um buraco, tentando subir...	Mestrando 4.
	Sensação de uma deficiência de aprendizagem do conteúdo; péssimo em tudo.	Mestrandos 5 e 10.
	Falta de tempo para buscar conhecimento.	Mestrando 5.
	Inseguro sem saber se vai conseguir.	Mestrando 6.
	Organizando o tempo para dar conta.	Mestrandos 8 e 11.

Fonte: elaborado pelas autoras.

Por outro lado, todos os entrevistados acreditam na importância de atividades físicas. Os estudantes que conseguem praticar algum exercício afirmam que isso influencia positivamente na saúde física e mental, de acordo com as afirmações a seguir:

Eu acho que eu perdi 10 anos em um ano. Eu acho que eu estou muito cansada emocionalmente. E fisicamente, eu procuro fazer uma atividade física para não

desequilibrar tanto, né? Então eu tiro 40 minutos do meu dia, de 40 a uma hora todos os dias, para poder estar na academia que fica a dois quarteirões da minha casa. Este é o único momento que eu tenho para mim. (Mestranda 12).

Eu parei de fazer as minhas atividades físicas, porque eu não consegui conciliar. Isso me gerou muitas dores na coluna, entendeu? Essas dores no corpo, a questão do transporte e na sexta-feira no ônibus, ficar sentado cinco horas para ir, cinco horas para voltar, dois dias sentado, né? Aqui sexta e sábado. Muito transtorno físico, muitas dores mesmo e eu não consegui conciliar a atividade física. Agora que eu voltei a fazer, agora eu estou bem [...]. (Mestrando 06).

Eu dou uma voltinha com meu marido, 15 minutinhos, mas que já dá uma aliviada. É isso... a única coisa que eu tenho feito. Assim para sair desse estresse é a Zumba e esse passeiozinho. (Mestrando 13).

O nível de esgotamento mencionado pela Mestrando 12 revela exaustão mental profunda que, em conjunto com a ausência de atividade física, pode agravar quadros clínicos físicos e psicológicos. Cassiano, Guimarães e Gonçalves (2023) mencionam que a exposição dos indivíduos apenas a atividades estressoras encontradas nos ambientes de trabalho, estudo e doméstico tende a acentuar fragilidades psicológicas que refletem em sua saúde física. Os relatos dos mestrandos destacam a importância dos exercícios na promoção da saúde tanto física quanto mental, ressaltando os benefícios obtidos ainda que diante de adversidades. Mesmo aqueles entrevistados que, por causa do mestrado ou por outros motivos, deixaram de fazer atividades físicas, reconhecem o quanto esse fator influenciou negativamente no seu bem-estar. Esses apontamentos apresentam coerência com os resultados da pesquisa de Oliveira (2020).

Quando questionados sobre quais os principais desafios pessoais e sociais enfrentados na tentativa de conciliar trabalho e estudo, foram citados problemas relacionados à saúde, por exemplo, sensação de isolamento, sensação de desamparo, ansiedade, aumento de peso, irritabilidade, falta de paciência e angústia. Sentimentos esses que, de acordo Rosso et al. (2024), podem levar ao comportamento suicida, identificado no estudo produzido por esses autores como o comportamento presente entre os estudantes brasileiros de mestrado e doutorado. Essas informações corroboram também autores que afirmam que fatores pessoais influenciam negativamente a saúde física e mental dos estudantes (Lipp & Lipp, 2019; Selye, 1976; França & Rodrigues, 2011; Ribeiro, Raieski, & Machado, 2019).

Quanto ao conflito de desafios pessoais, profissionais e acadêmicos, destaca-se o resultado predominante no gênero feminino. Ainda hoje, grande parte das mulheres, mesmo ocupando diferentes cargos na sociedade, fragmenta seu tempo entre trabalho, estudo e cuidados com a família. A sobrecarga da mulher, segundo Lipp e Lipp (2019), é um fato historicamente reconhecido e que afeta todas as nuances de relacionamentos por elas estabelecidos em sociedade, inclusive na relação acadêmica. De acordo com Oliveira (2020), o

distanciamento da família é uma situação apresentada por muitos estudantes e isso compromete o desempenho acadêmico e a qualidade de vida, podendo levar, inclusive, ao fator evasão dos programas de ensino.

Cabe apresentar que, para algumas entrevistadas, a diminuição do convívio familiar traz um sentimento de culpa com o não cumprimento de deveres domésticos e de cuidado com a família, como ilustrado nos depoimentos abaixo:

Então eu chego em casa, ainda tenho que responder. Eu estou viajando, eu tenho que responder pelo setor. A todo tempo eu tenho minha responsabilidade, que minhas obrigações não pararam, as minhas demandas não pararam para eu fazer o mestrado. Então eu continuo sendo mãe. Continuo sendo esposa, continuo sendo filha, continuo sendo tia e continuo sendo coordenadora de um setor com todas as atribuições que ele deve e que ele me cobra. Então, simplesmente desgastante. [...] Como mãe, é ser mãe de duas crianças e ainda viver numa situação familiar que eu tenho mais uma criança que convive comigo, na minha casa. [...] Então eu me sinto isolada, eu me sinto desamparada, eu me sinto esgotada. (Mestranda 4).

Pessoais... pessoais... Nossa, esse aí está sendo cada vez mais puxado, porque eu tô... eu tô tentando, a questão de abrir mão do tempo que eu tenho disponível com a minha filha de 4 anos. Não tô tendo tempo para ela. Então assim... é uma questão que até me deixa um pouquinho chateada, eu fico. [...] Minha filha de 4 anos, principalmente. Porque os meus filhos adultos já moram fora, já são independentes, então, é menos preocupação, mas o meu marido e minha filha continuam em casa. E a minha mãe, que eu preciso toda semana dar um tempo para ela, ter um tempo para ela também. A minha filha, o meu trabalho na escola e um mestrado, essa questão de conseguir conciliar tudo é o meu grande e maior desafio! (Mestranda 11).

Nesse contexto, os desafios pessoais associados pela conciliação entre vida pessoal, trabalho e estudo transcendem a percepção de uma tarefa muito árdua, extremamente desgastante, conforme expresso por algumas entrevistadas, que se sentem ainda confrontadas com responsabilidades familiares que não estão sendo atendidas. No estudo produzido por Cassiano, Guimarães e Gonçalves (2023), fala-se sobre a invisibilidade da dor dos mestrandos e doutorandos, não importando a sobrecarga de vida que eles venham a enfrentar, sempre estarão diante da cobrança por produtividade. Fator esse que, sobre estudantes do gênero feminino, eleva a sobrecarga psicológica, podendo reproduzir condição de estafa mental e física, estando elas mais proeminentes aos quadros clínico-psíquicos de problemas de saúde.

Essas mulheres enfrentam o desafio de equilibrar o mestrado e o trabalho com a vida pessoal, que demanda cuidar dos filhos, da casa e, muitas vezes, de outros membros da família. Conforme os relatos, existe uma pressão resultante do conflito constante entre as responsabilidades acadêmicas, profissionais e familiares, que pode levar a um esgotamento físico e mental significativo. Dessa forma, conforme apresentado na pesquisa de Oliveira (2020), a relação entre a família e os estudos têm efeitos sobre a saúde mental e o desempenho acadêmico. Sendo a relação equilibrada, tende a produzir efeitos positivos para a vida

acadêmica dessas mulheres e vice-versa. Percebe-se que as mulheres continuam enfrentando barreiras sistemáticas, de ordem hegemônica, predominantemente masculinas, relegadas muitas vezes a funções invisíveis do cuidado doméstico, enquanto conciliam trabalho, estudo e demandas familiares. Esse achado revela-se uma observação significativa na pesquisa (Oliveira, 2020).

Com relação aos fatores profissionais expostos no Quadro 3, de acordo com a percepção dos 14 entrevistados, conciliar trabalho e estudo influencia negativamente nas demandas do trabalho. Assim, a falta de tempo e as demandas do trabalho fazem com que, muitas vezes, horas destinadas ao descanso, também sejam usadas para suprir demandas profissionais não cumpridas, causando cansaço e esgotamento físico e mental (Lipp & Lipp, 2019; França & Rodrigues, 2011; Ribeiro et al., 2019). A seguir, dá-se destaque para falas extraídas das entrevistas realizadas que verbalizam a condição aqui mencionada:

Eu tenho feito mais de 24 horas diárias. Parece que o meu dia tem 48 horas. Nunca a gente cessa as demandas que estão destinadas naquele dia, seja do trabalho, seja da escola ou do mestrado. Eu vejo que eu não consigo cumprir ali dentro das 8 horas diárias, talvez, o que meu trabalho demanda. Posteriormente, isso vai afetar a minha escrita na dissertação e no trabalho. Então, eu tenho só redobrado os finais de semana estudando, trabalhando para dar conta da demanda, então influencia muito negativamente porque eu acho que compromete as minhas horas diárias. (Mestrando 2).

É muito complexo porque muitas são coisas que demandam conhecimento. Eu não tô tendo tempo para poder buscar esse conhecimento. Então para mim, eu acho que eu tô péssima em tudo. (Mestranda 5).

Nossa, porque nós não tivemos redução de carga horária, mesmo assim o trabalho tem exigido... muita apreensão no trabalho, tem sido algo assustador, sabe? Então, realmente, a gente não consegue se dedicar ao mestrado. A gente tem que conciliar de alguma forma, mas fica muito difícil. (Mestranda 12).

Notavelmente, sob a perspectiva do grupo de entrevistados cujas falas foram reproduzidas, percebe-se que há uma falta de tempo e demandas a serem cumpridas no trabalho em prazos determinados. As narrativas dos entrevistados fornecem uma compreensão aprofundada dos desafios profissionais enfrentados. Como, por exemplo, o Mestrando 2 descreve uma carga horária maior, com a dificuldade de cumprir as demandas do trabalho dentro das 8 horas diárias regulamentares, impactando negativamente na escrita da dissertação e no desempenho acadêmico. No mesmo contexto, a Mestranda 5 destaca a complexidade da situação, mencionando a falta de tempo para buscar conhecimento, resultando em sentimentos negativos sobre seu desempenho global. Desta forma, mais uma vez, o tempo para si mesmo e para o convívio familiar é subtraído, a fim de cumprir as demandas profissionais e acadêmicas.

Finalmente, nesse contexto e perspectiva de análise, os fatores acadêmicos destacam-se como elemento central e possuem relação com outros desafios. Embora todos estejam inter-relacionados, nota-se que a “sensação de uma deficiência de aprendizagem do conteúdo” (Mestranda 10) e insegurança, “sem saber se vai conseguir” (Mestranda 5), podem comprometer a manutenção de um quadro adequado de nível de saúde mental e desempenho acadêmico. Assim, conforme Oliveira (2020), os estudantes indicam níveis de sofrimento e desordem de saúde mental que demandam apoio social e, diante disso, as instituições de pós-graduação poderiam se debruçar sobre os aspectos mantenedores da saúde mental dos estudantes.

Essa análise lança luz aos desafios acadêmicos enfrentados pelos participantes da pesquisa e desafios para a instituição. É o que Cassiano et al. (2023) citam por invisibilidade da dor dos estudantes por programas de mestrado e doutorado. No entanto, reconhece-se a necessidade de buscar medidas que tendam a minorar os preditores de exaustão, dada a relevância da pós-graduação para melhorias da vida profissional e pessoal. O fator a ser considerado é que a necessidade de dedicar os fins de semana ao estudo, indicando uma pressão temporal significativa para cumprir as demandas acadêmicas, compromete o tempo dedicado ao lazer, ao envolvimento com a família e ao descanso (Oliveira, 2020).

Da mesma forma, a percepção de prazos curtos e a exigência para apresentar resultados emergem como fatores impactantes nas atividades acadêmicas dos entrevistados. Tem-se aqui o que Rosso et al. (2024) mencionam por sobrecarga provocada pela exigência por alta produtividade, desconsiderando todas as demandas que os estudantes possam ter em suas outras esferas de relacionamento. Sendo necessária intervenção que possa melhor conciliar as exigências dos programas de mestrado e doutorado com as condições de produtividade dos estudantes. Esse resultado confirma dados apresentados na pesquisa realizada por Oliveira (2020), visto que a quantidade de conteúdo para estudar, a sobrecarga em trabalhos, o excesso de leituras e a realização do trabalho de conclusão de curso continuam a ser fatores de exaustão no desempenho das atividades acadêmicas.

Notavelmente, a sensação de falta de apoio e sobrecarga expressa por alguns entrevistados aponta desafios associados à jornada acadêmica. A percepção de deficiência na aprendizagem do conteúdo e a insegurança quanto ao sucesso da formação também surgem como aspectos importantes (Cassiano; Guimarães; Gonçalves, 2023). A falta de tempo para buscar conhecimento e a necessidade de organização eficiente do tempo, para cumprir as demandas acadêmicas, ressaltam a complexidade e a multifacetada natureza dos desafios enfrentados pelos estudantes de pós-graduação *stricto sensu* que conciliam trabalho e estudo.

Nota-se que o fato comprometimento do tempo afeta não apenas a saúde dos acadêmicos, como também a própria qualidade da formação de mestrado e doutorado.

Cabe ressaltar a carga horária de trabalho dos mestrandos. De um total de 14 entrevistados, 4 possuem afastamento remunerado do trabalho para dedicação total ao estudo; 7 entrevistados conseguiram apenas 25% de afastamento remunerado para estudo; e 3 não conseguiram nenhum tipo de afastamento, trabalhando até 40 horas semanais. Percebe-se, por meio dos relatos a seguir descritos, a relevância dessa oportunidade de afastamento em um momento tão complexo como esse, em que os estudantes tentam organizar o tempo, mas se encontram em situações tão adversas, que não há tempo suficiente para suprir tantas demandas. Abaixo, destacam-se algumas falas extraídas das entrevistas realizadas:

Eu não queria 100% de redução da carga horária. [...] Eu queria sim um tempo ou que fosse um dia ou que fosse, não sei, meio período de folga para eu poder me dedicar mais. Eu acho que eu teria mais retorno depois. (Mestrando 13).

Então, eu tenho direito a 40% que, a meu ver, também é insuficiente. 40% também é insuficiente para a gente poder fazer um curso de uma maneira mais adequada e produtiva. Eu também não vejo apoio, porque eu já tinha determinado que o meu dia de afastamento seria sexta-feira... é o dia de eu vir estudar. (Mestrando 5).

Partindo dos relatos acima, verifica-se que o cumprimento da carga horária de trabalho é um fator relevante no desempenho acadêmico. No entanto, mesmo com uma redução de carga horária, como o caso do Mestrando 5, as demandas profissionais continuam frequentes. Esses dados conferem com os apresentados por Oliveira (2020). Os estudantes sentem-se desgastados física e psicologicamente ao tentar conciliar trabalho e estudo, o que pode levar ao esgotamento e ao desencadeamento do estresse (Oliveira, 2020).

### 3.2.2 A saúde física e mental dos mestrandos

Com respeito aos fatores de saúde física e mental, o Quadro 4 apresenta o resumo dos principais resultados da pesquisa

Quadro 4 - Sobre a saúde física e mental dos mestrandos que conciliam trabalho e estudo

<b>Categorias</b>	<b>Respostas</b>	<b>Entrevistados</b>
<b>Saúde Física</b>	Uso de medicamentos; uso de vitaminas; uso de energéticos.	Mestrandos 2, 4 e 11.
	Desgaste físico; cansaço físico.	Mestrandos 2 e 10.
	Aumento de peso	Mestrando 8.

	Boa	Mestrando 7.
<b>Saúde mental</b>	Ansiedade; uso de medicamentos; acompanhamento com psiquiatra; acompanhamento com psicólogo.	Mestrandos 1, 2, 3, 4, 5, 7, 8 e 11.
	Chorar frequentemente; isolamento; nervoso e confuso.	Mestrandos 1 e 4.
	Emagrecimento; olheiras.	Mestrando 2.
	Desgaste mental; exaurido; muito cansado; esgotado; estressado; cansado.	Mestrandos 2, 3, 6, 7, 9, 10, 12 e 13.
	Insônia	Mestrandos 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 11 e 14.
	Boa, parou com os medicamentos.	Mestrando 6.

Fonte: elaborado pela autora.

De acordo com os entrevistados, no que diz respeito à saúde física, observa-se que alguns respondentes recorrem a medicamentos, vitaminas e energéticos como formas de lidar com o desgaste físico associado à dupla jornada. Cassiano et al. (2023) pontuam que o uso irrestrito de medicamentos é prejudicial para a saúde física e psicológica, podendo agravar problemas preexistentes ou desenvolver novos, a exemplo dos distúrbios do sono. Alguns mestrandos mencionaram estarem “cheios de dor”, destacando os impactos negativos dessa sobrecarga das exigências acadêmicas e profissionais. Oliveira (2020) cita que o uso abusivo de medicamentos por acadêmicos é uma questão preocupante em saúde pública no Brasil.

Por outro lado, problemas na saúde física só foram citados por 6 mestrandos, os demais não se posicionaram. As enfermidades mencionadas corroboram estudos como os de Oliveira (2020), de Lipp e Lipp (2019) e de Rosso et al. (2024), que revelam alta incidência de problemas de saúde física entre estudantes de mestrado e doutorado, quais sejam: enxaqueca, obesidade, dores crônicas, entre outros. É importante destacar que metade dos estudantes realizam atividade física diariamente, o que pode ter contribuído positivamente para sua saúde física. Isso é evidenciado pelo fato de que os entrevistados que relataram sentir dor não estão envolvidos em nenhuma forma de atividade física. Assim, esses resultados destacam a necessidade de incentivar e apoiar os estudantes a adotarem um estilo de vida mais saudável, com práticas de atividades físicas para melhorar sua saúde física e mental.

Quanto à saúde mental, 13 entrevistados relataram problemas relacionados ao estresse e ao cansaço mental. Um número bastante significativo para o estudo, comprovando autores que afirmam que conciliar trabalho e estudo influencia negativamente na saúde mental dos estudantes (Lipp & Lipp, 2019; França & Rodrigues, 2011; Ribeiro et al., 2019). Cabe destacar que somente um mestrando entrevistado afirmou que sua saúde mental estava boa e que, por

isso, retirou os medicamentos; no entanto, no decorrer da entrevista surgiram elementos contraditórios como “não consigo dormir” e “medo”, a seguir relatados na transcrição da entrevista:

É, emocional para mim foi maravilhoso [o mestrado]. Ter oportunidade de estabelecer novos relacionamentos, eu acho que assim eu pude evoluir, não sei, adquirir novos conhecimentos, para mim foi maravilhoso. [...] Para você ver, eu comecei o mestrado tomando remédios e hoje eu tô zero, consegui tirar. Em contrapartida, eu não consigo dormir, porque eu fico pensando 24 horas com medo de não dar conta. Eu agora, estou desenvolvendo um medo de não dar conta, porque a gente tem um prazo e em virtude de uma série de fatores, que também estão acontecendo. Eu agora tô começando a ter medo de não dar conta. (Mestranda 6).

Os resultados das entrevistas sobre a saúde mental apontam que a dificuldade de conciliar trabalho e estudo afeta negativamente os mestrandos, em alguns casos de forma mais leve; em outros, mais grave. A presença desse comprometimento na saúde sugere que, à medida que o estudante entra em contato com as disciplinas específicas do curso, os conflitos emocionais tendem a emergir (Oliveira, 2020). Muitos desses problemas, segundo Lipp e Lipp (2019), são motivados pela conciliação entre os múltiplos preditores já citados por este estudo, a exemplo do estresse, do cansaço, entre outros; mas, é preciso considerar que a pressão pela cobrança *versus* desconhecimento, em alguns casos, gera frustração, o que pode agravar o quadro. Esse fato demonstra que o mestrado pode representar um fator de risco na condição analisada.

Alguns entrevistados afirmaram fazer uso de medicamento receitado por profissionais devidamente capacitados, fazer acompanhamento psicológico e buscar formas alternativas de lidar com os desafios impostos no processo acadêmico. Assim, os achados do estudo corroboram autores que afirmam que os desafios acadêmicos, aliados aos profissionais e aos pessoais, podem comprometer a saúde física e mental dos estudantes, desencadeando estresse e ansiedade no decorrer do processo formativo (França & Rodrigues, 2011; Ribeiro et al., 2019). O acompanhamento psicológico não foi unânime entre os entrevistados, o que fragiliza o corpo discente aqui estudado, tornando-o mais proeminente ao desenvolvimento de problemas na saúde.

Cassiano et al. (2023) revelam em seu estudo que a falta de apoio gera inviabilidade para a exaustão desses estudantes, o que agrava ainda mais os problemas enfrentados. Informação essa que, diante dos relatos dos Mestrandos 4 e 7, ficou comprovada, sendo evidente a falta de apoio por parte dos orientadores e escassez de suporte.

Eu me sinto sozinha, se não fosse os colegas que às vezes apoiam um ao outro que não está sofrendo, eu estaria sozinha. (Mestranda 4).

Eu acredito que eles não olham os trabalhos. Eles marcam a data e não existe nenhum tipo de apoio não. É que o relacionamento é muito raro, algum professor ou outro, o apoio é pouco, deveria ser um apoio mais amplo. (Mestrando 7).

Por outro lado, as falas a seguir mostram o contrário, que em grande parte dos casos estudados acontece o apoio do orientador.

Eu perdi meu pai, né? Tem pouco tempo. Então, assim, ele [orientador] é tão atencioso quanto meu pai. Ele é aquela pessoa que pega na mão, pega o seu caderno. Escreve no seu caderno, sabe? Assim, na semana passada, eu estava muito nervosa, muito nervosa, chorando, ele estava em São Paulo. Aí eu falei com ele que eu estava nervosa, ele me ligou e falou: calma, respira, sabe? Ele tem esse poder de acalmar essa tensão. (Mestranda 1).

Em relação a orientador, orientadora, foi bem assim, diferente do que as pessoas estão falando, não é? Ela sempre soube lidar com esse meu contexto, né, prestar o suporte, entender... mas também sempre me cobrou. (Mestrando 8).

Eu tive muita sorte, eu falo que Deus é muito bondoso comigo. Eu, em questão a Instituição X, a parte que eu precisei do meu orientador, eu tenho uma coisa muito grande da orientadora Y. Às vezes, ela me pede alguma coisa, eu falo assim: 'orientadora Y, tá acontecendo isso comigo, eu não vou dar conta não!'. [Orientadora] fala: 'Eu vou te ajudar! Eu vou conversar com algum professor também, eu tenho essa liberdade de conversar', sabe? E então, eu tive apoio também, no mestrado, dos professores. (Mestrando 14).

Nesse aspecto, existem pontos de vista diferentes em relação aos orientadores, no entanto, percebe-se a partir dos relatos que a presença e o suporte desses professores contribuem de maneira significativa para o progresso dos orientandos, comparando os dois grupos (os que têm suporte e os que não têm). Dessa forma, seriam necessários estudos mais abrangentes a esse respeito para ter um posicionamento significativo nesse sentido.

Por fim, seguindo essa mesma lógica, buscou-se identificar os detalhes mais marcantes de acordo com a percepção dos mestrandos em relação ao fato de conciliar trabalho e estudo, as quais foram sintetizadas a seguir, no Quadro 5:

Quadro 5 - Percepção de mestrandos em conciliar trabalho e estudo

<b>Categoria</b>	<b>Respostas</b>	<b>Entrevistados</b>
<b>Percepção dos mestrandos em relação ao fato de conciliar trabalho e estudo</b>	Muito árduo, loucura, extremamente desgastante, bem puxado, muito puxado, muito cansativo, desgastante, enlouquecedor, angustiante, muito difícil, malabarismo, muito estressante, bastante estressante, maçante, pesado, missão quase impossível, nada fácil, bem difícil, complicado, desafiador, muitas demandas.	Mestrandos 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 e 14.

Fonte: elaborado pelas autoras.

Os trechos expostos do Quadro 5 mostram que 100% dos entrevistados destacam a complexidade de conciliar trabalho e estudo. Expressões como “muito árduo” e “loucura” indicam a intensidade do desafio enfrentado por alguns estudantes (Lipp & Lipp, 2019; Selye, 1976; França & Rodrigues, 2011; Ribeiro et al., 2019; Pinzón et al., 2020). Essa variedade de termos reflete a subjetividade das experiências individuais, em que cada indivíduo vivencia os desafios inerentes a essa dupla jornada de um jeito particular.

Apesar das dificuldades, Pereira Neto et al. (2023) citam que o mestrado e o doutorado possuem muito prestígio e tal titulação é capaz de agregar valor nos currículos dos profissionais dos mais distintos campos. Por isso, cabe aqui a ressalva de que, mesmo sendo uma tarefa “enlouquecedora” (Mestrando 5), o mestrado continua sendo um sonho que está sendo realizado, como se nota nos seguintes relatos abaixo:

Ter essa qualificação, esse diploma de mestre foi sempre um sonho e, por condições financeiras, jamais seria possível. [...] Então, foi mesmo por realização. (Mestrando 2).

O mestrado foi uma vontade de muito tempo, era um desejo. Ou mesmo, um sonho fazer. (Mestrando 3).

Eu resolvi fazer o mestrado porque era um desejo desde muitos anos. É que eu tinha esse desejo de fazer. Eu já havia tentado duas vezes antes, mas não foi possível eu conciliar e foi uma oportunidade ímpar mesmo na minha vida. É conhecimento. Eu gosto de estudar. (Mestrando 6).

Ah, eu acho que é uma valorização profissional, um sonho, e você poder transmitir isso. Por exemplo, eu moro numa cidade muito pequena, entende? Então, qualquer conhecimento a mais que a gente tem né, para passar, é muito importante aqui. (Mestrando 9).

Porque foi uma oportunidade e, também, era um desejo pessoal. (Mestrando 12).

Na minha vida, sempre foi um sonho desde que eu terminei, eu fiz duas faculdades, uma pós-graduação e já tinha meta de fazer o mestrado mesmo, mas sempre eu fui postergando devido aos meus filhos. Eu falei que quando eles estivessem maiores, eu iria fazer e aí veio a oportunidade [...]. Estou aqui realizando o sonho. Isso. (Mestrando 13).

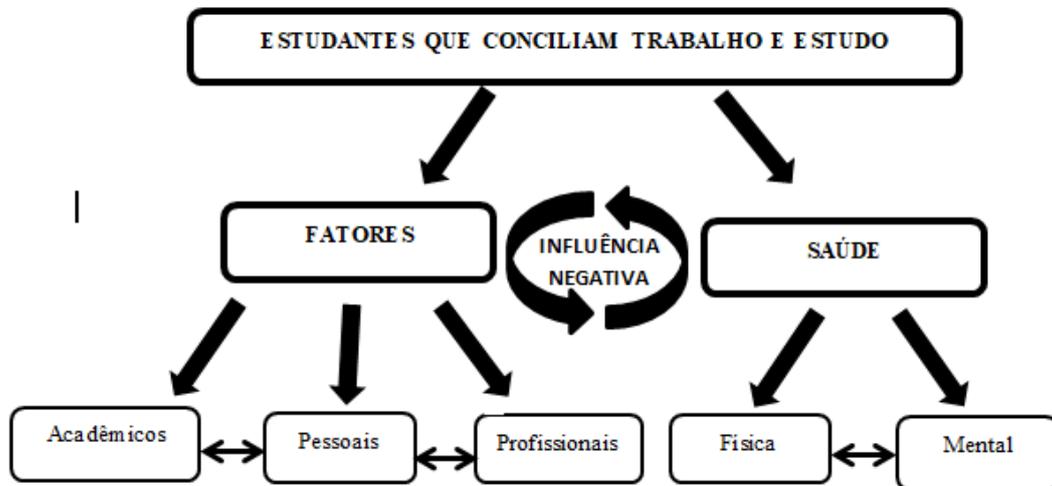
Reporta-se nesse sentido, as afirmações de autores que ressaltam que, de fato, ingressar em um curso de mestrado significa a realização de um grande sonho e que, em algumas situações, no caso desta pesquisa, em 100% dos entrevistados, se tornou uma meta difícil de alcançar devido às condições pessoais, profissionais e acadêmicas de se conciliar trabalho e estudo (Pinzón et al., 2020; Costa & Nebel, 2018). Mesmo assim, o que sustenta estes

estudantes no mestrado, mesmo em meio a tantas dificuldades, é a concretização de um sonho pessoal aliado à valorização profissional e a novas opções de trabalho.

Em suma, as reflexões dos autores e os relatos dos entrevistados convergem para a compreensão de que ingressar em um curso de mestrado representa a realização de um grande sonho para muitos, porém, enfrentar as adversidades pessoais, profissionais e acadêmicas pode tornar essa meta desafiadora. A perseverança e a resiliência desses estudantes são impulsionados pela concretização de um sonho pessoal, movido pelo desejo de reconhecimento profissional, novas oportunidades de trabalho e melhoria da qualidade de vida, que o título de mestre pode proporcionar (Santos et al., 2015).

De modo a sistematizar os achados da pesquisa, foi criado um esquema com os pontos centrais, como pode ser observado na Figura 1.

Figura 1 – Influência do mestrado na saúde física e mental de estudantes que conciliam trabalho e estudo



Fonte: elaborado pelas autoras.

A Figura 1 apresenta uma visão abrangente de como a dificuldade de conciliação entre trabalho e estudo pode influenciar negativamente a saúde física e mental de alunos de mestrado de forma simultânea. As setas cíclicas representam as influências dos processos intrínsecos, em que a saúde física e mental impacta nos aspectos acadêmicos, pessoais e profissionais, e vice-versa. Esses fatores interagem e se transformam mutuamente, com influências negativas na saúde. Os achados deste estudo lançam luz sobre como o fenômeno influencia estudantes de instituições de ensino de Minas Gerais que oferecem mestrado acadêmico. Os dados apontam para a validade e pertinência empírica das teorias propostas neste trabalho.

#### 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho foi construído com o objetivo de compreender como as tentativas de conciliar vida pessoal, trabalho e estudo podem impactar a saúde física e mental de estudantes de mestrado acadêmico. Para que fosse possível alcançar tal objetivo, desenvolveu-se uma argumentação teórica abarcando duas temáticas: i) fatores acadêmicos, profissionais e pessoais de pós-graduandos que conciliam trabalho e estudo; e ii) a saúde física e mental dos mestrandos.

Entre os resultados significativos deste estudo, ressaltam-se as semelhanças em várias respostas, sendo que, na percepção de todos os mestrandos entrevistados, conciliar trabalho,

vida pessoal e estudo é uma tarefa complexa, em que as tentativas de sincronizar essas áreas podem afetar negativamente a saúde física e mental. A sobrecarga e a pressão para cumprir prazos do mestrado e conciliar as outras demandas existentes resultam em uma série de desafios que podem comprometer a saúde, o que provoca, por exemplo, estresse, ansiedade, ganho de peso e, em alguns casos, leva ao uso de medicamentos. Destacamos que não ter tempo para o lazer, a família e o descanso pode, em longo prazo, desencadear problemas psicossociais (Oliveira, 2020).

A angústia e o sofrimento vivenciado diariamente por alguns discentes é reflexo do pouco tempo disponível para executar as atividades acadêmicas, profissionais e demandas pessoais. Na perspectiva de mulheres, que conciliam trabalho e estudo, os desafios de gênero persistentes expressam as dificuldades da conciliação dessas demandas com as funções invisíveis de cuidado da família e do lar. Assim, neste cenário, observa-se que as mulheres continuam enfrentando barreiras sistemáticas, enquanto tentam conciliar uma rotina permeada de desafios, geralmente, convivem com a constante sensação de culpa por não conseguir dar conta de todas as responsabilidades.

Mesmo assim, em meio a tantos desafios, um título de mestre abre portas para diversas possibilidades, como atuar em universidades de renome e obter melhores salários, assim como a concretização de um sonho pessoal movido pelo desejo de valorização profissional e outros aspectos. Foi possível perceber, por meio das entrevistas, que apesar das dificuldades enfrentadas, o caminho rumo ao mestrado continua sendo muito valorizado e almejado por quem busca crescimento acadêmico, profissional e pessoal.

Em âmbito institucional e de políticas públicas seria pertinente considerar a possibilidade de oferecer orientação educacional e atendimento psicossocial, com estratégias para diminuir o estresse, visando aprimorar o bem-estar dos estudantes de mestrado. Especificamente, as instituições de ensino e a sociedade em geral precisam criar condições que contribuam para a saúde dos estudantes e os ajude a lidar com tais desafios, fornecendo cuidados preventivos e orientação sobre técnicas de redução do estresse.

Este estudo oferece contribuições acadêmicas significativas, por ser uma temática que influencia a vida de muitos grupos de estudantes da sociedade que, emocionalmente exaustos, correm maior risco de não conclusão de seus cursos. A percepção unânime dos entrevistados evidencia a influência dos fatores identificados na saúde física e mental, adicionando uma dimensão crítica ao conhecimento existente e oferecendo uma visão holística das experiências desses estudantes. No contexto gerencial, é importante para as organizações se atentarem ao bem-estar de seus funcionários que conciliam trabalho e estudo, uma vez que buscam melhorar

sua qualificação profissional. Compreender as pressões enfrentadas por profissionais, que também são estudantes, pode influenciar estratégias de equilíbrio entre trabalho e vida pessoal em ambientes profissionais e acadêmicos.

As contribuições sociais são evidentes na exposição das persistentes barreiras de gênero enfrentadas por mulheres que conciliam trabalho, estudo e cuidados com a família/lar. Ao oferecer uma visão clara desses desafios, o estudo destaca a necessidade de uma mudança nas normas sociais e institucionais para promover a igualdade de gênero e apoiar as mulheres nessa jornada complexa. Outra contribuição social se fundamenta nas possíveis intervenções institucionais e políticas públicas que promovam condições favoráveis à saúde e de cuidados para reduzir o estresse.

Espera-se que este estudo forneça contribuições significativas para que os programas de pós-graduação repensem seus métodos de ensino e aprendizagem, contribuindo positivamente para o desenvolvimento acadêmico dos estudantes de mestrado e doutorado. Como também, que usem as experiências e percepções adversas que impactam negativamente o percurso acadêmico desses estudantes, promovendo acolhimento, reflexões, políticas públicas e reconhecimento financeiro e social, especialmente através de iniciativas de instâncias governamentais, instituições de ensino superior e agências de fomento. Por fim, faz-se necessário fortalecer os aspectos facilitadores, visando melhorar a qualidade de vida e tornando o percurso acadêmico mais agradável para pós-graduandos.

Esta pesquisa não está isenta de limitações que podem ser abordadas em pesquisas futuras. Em primeiro lugar, a entrevista foi realizada em um único momento (novembro de 2023), quando grande parte dos entrevistados vivenciavam finalização de projeto e qualificação. Dessa forma, a saúde física e mental dos mestrandos pode variar ao longo dos dois anos de vida acadêmica, e o período analisado ter sido um momento crítico na vida desses discentes. Em segundo lugar, embora esse estudo aborde a saúde mental, mais pesquisas são necessárias para definir melhor a prevalência de problemas de saúde física e mental e o papel das variáveis-chave, como gênero, uma vez que as mulheres além de conciliar trabalho e estudo, também dedicam tempo à família e aos trabalhos domésticos.

Para estudos futuros, sugere-se explorar preditores adicionais de forma mais abrangente, isto é, variáveis que podem prever determinados resultados, por exemplo, a relação entre orientador e orientados, uma vez que este estudo não obteve informações detalhadas sobre como essa relação influencia na saúde física e mental dos estudantes. São também sugeridos estudos longitudinais para explorar melhor as mudanças no fenômeno e estabelecer as relações temporais com o percurso acadêmico ao longo dos anos. Além disso, pesquisas futuras podem

examinar os efeitos observados aqui com outros participantes de outras regiões, usando grupos diferentes ou incluindo estudantes de doutorado.

## REFERÊNCIAS

Amemiya, R., Takahashi, G., Rakwal, R., Kahata, M., Isono, K., Sakairi, Y., & Byon, K. K. (2020). Effects of yoga in a physical education course on attention control and mental health among graduate students with high sensory processing sensitivity. *Cogent Psychology*, 7(1). <https://doi.org/10.1080/23311908.2020.1778895>.

Bardin, L. (2021). *Análise de conteúdo*. Edição revista e atualizada. Edições 70.

Brasil. Constituição (1988). *Constituição da República Federativa do Brasil*. Brasília, DF: Senado Federal, 1988. [https://www2.senado.leg.br/bdsf/bitstream/handle/id/518231/CF88\\_Livro\\_EC91\\_2016.pdf](https://www2.senado.leg.br/bdsf/bitstream/handle/id/518231/CF88_Livro_EC91_2016.pdf)

Brasil. Ministério da Educação. Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES). *Número de bolsas no País deve superar 104 mil até 2024*. Brasília, 28 mar. 2023. <https://www.gov.br/capes/pt-br/assuntos/noticias/numero-de-bolsas-no-pais-deve-superar-104-mil-ate-2024>

Bork, S. J., & Mondisa, J. L. (2022) Engineering graduate students' mental health: A scoping literature review. *Journal of Engineering Education*, 111(3), 665-702. <https://doi.org/10.1002/jee.20465>.

Capes (2023). História e missão. <https://www.gov.br/capes/pt-br/aceso-a-informacao/institucional/historia-e-missao>

Capes (2023). CAPES publica novos valores das bolsas: Bolsistas elogiam a iniciativa do governo federal e dizem que o reajuste é fundamental para assegurar as pesquisas no Brasil. <https://www.gov.br/capes/pt-br/assuntos/noticias/capes-publica-novos-valores-das-bolsas>

Cassiano, C., Guimarães, V. H. A., & Gonçalves, J. R. L. (2023). “Não importa o que você sente ou pensa, você precisa de ser produtivo e eficiente” –Vivências e percepções dos estudantes de mestrado e doutorado no Brasil. *Brazilian Journal of Health Review*, 6(2), p. 5860-5879, mar./apr., 2023. <https://doi.org/10.34119/bjhrv6n2-114>

Costa, E. G. D., & Nebel, L. O quanto vale a dor? Estudo sobre a saúde mental de estudantes de pós-graduação no Brasil. Polis. *Revista Latinoamericana*, (50). <https://doi.org/10.4067/S0718-65682018000200207>

Centro de Gestão e Estudos Estratégicos - CGEE (2016). Mestres e doutores 2015: estudos da demografia da base técnico-científica brasileira. Brasília: *Centro de Gestão e Estudos Estratégicos*. [https://www.cgee.org.br/documents/10195/11009696/Mestres\\_Doutores\\_2015\\_Vs3.pdf/d4686474-7a32-4bc9-91ae-eb5421e0a981?version=1.6](https://www.cgee.org.br/documents/10195/11009696/Mestres_Doutores_2015_Vs3.pdf/d4686474-7a32-4bc9-91ae-eb5421e0a981?version=1.6)

Da Silva, A. L. F., Holgado-Silva, H. C., & Lourenço, R. L. (2023). Inserção acadêmica e profissional de discentes beneficiários do programa institucional de bolsas para alunos de pós-graduação da Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul (UEMS). *Revista Pesquisa Qualitativa*, 11(26), 290–318. <https://doi.org/10.33361/RPQ.2023.v.11.n.26.565>

De Freitas, S. M. E. (2021). *Viva a Tese*. FGV Editora.

França, A. C. L., & Rodrigues, A. L. (2011). *Stress e trabalho: uma abordagem psicossomática*. São Paulo: Atlas.

Garcia, A. dos S. (2022). *Avaliação da qualidade do sono em pós-graduandos de mestrado e doutorado e sua relação com os sintomas de depressão, ansiedade e estresse* [Tese de doutorado, Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro].

Gewin, V. (2012). Under a cloud: Depression is rife among graduate students and postdocs. *Nature*, v. 490, p. 299-301. <https://doi.org/10.1038/NJ7419-299A>.

Lipp, M. N., & Lipp, L. M. N. (2019). Proposal for a four-phase stress model. *Psychology*, 10(11), 1435-1443. <https://doi.org/10.4236/psych.2019.1011094>

Malhorta, N. K. (2006). *Pesquisa de Marketing: uma orientação aplicada* (4a ed.). Porto Alegre: Bookman editora.

Martins, H. H. T. S. (2004). *Metodologia qualitativa de pesquisa*. Educação e Pesquisa, 30(2), 289-300.

MEC (2023). *CAPES adiciona 5,3 mil bolsas à pós-graduação*: Número de benefícios para bolsistas de mestrado e doutorado sobe de 84,3 mil para 89,6 mil; medida cumpre anúncio do governo. <https://www.gov.br/capes/pt-br/assuntos/noticias/capes-adiciona-5-3-mil-bolsas-a-pos-graduacao#:~:text=A%20partir%20de%20mar%C3%A7o%20o,mil%20para%2089%2C6%20mil>.

MEC (2024). *Pós-graduação stricto sensu tem mais de 350 mil matriculados*: Ingresso nos cursos de mestrado e doutorado registrou aumento em 2023, depois de praticamente ficar estável entre 2021 e 2022. <https://www.gov.br/mec/pt-br/assuntos/noticias/2024/maio/pos-graduacao-stricto-sensu-tem-mais-de-350-mil-matriculados#:~:text=Em%202021%2C%20o%20Brasil%20contava,7.027%2C%20com%20a%20mesma%20m%C3%A9dia>.

National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine (2021). *Mental Health, Substance Use, and Wellbeing in Higher Education: Supporting the Whole Student*. Washington, DC: *The National Academies Press*. <https://doi.org/10.17226/26015>.

Neves, T. B. A (2021). Capes e o fomento à pós-graduação no Brasil: avaliação do programa demanda social frente ao atual cenário de restrição orçamentária. *Revista Debates em Administração Pública*, 2(6).

Oliveira, L. S. (2020). *Qualidade de vida e saúde mental de estudantes universitários* [Dissertação de mestrado, Universidade Federal do Ceará]. Repositório Institucional UFC. <https://repositorio.ufc.br/handle/riufc/53459>

Ogunsanya M.E., Bamgbade B.A., Thach A.V., Sudhapalli P., & Rascati K.L. (2018). Determinants of health-related quality of life in international graduate students. *Curr Pharm Teach Learn*, 10(4):413-422. <https://doi.org/10.1016/j.cptl.2017.12.005>.

- Park, K. E., Sibalis, A., & Jamieson, B. (2021). The mental health and well-being of master's and doctoral psychology students at an urban Canadian university. *International Journal of Doctoral Studies*, 16. <https://doi.org/10.28945/4790>
- Pereira Neto, F. E., Lopes, J.M.R., Nunes, J.B.C., & Ferreira Filho, L.N. (2023) A expansão da pós-graduação stricto sensu em educação no Brasil. *Educação e Pesquisa*, São Paulo, v. 49, e263111, p. 01-27, 2023. <https://doi.org/10.1590/S1678-4634202349263111por>
- Pinzón, J. H., Sanchez, G. M., Machado, W.de L., & de Oliveira, M. Z. (2020). Barreiras à Carreira e Saúde Mental de Estudantes de Pós-graduação. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 21(2), 189-201 <http://dx.doi.org/1026707/1984-7270/2019v19n2p133>.
- Ribeiro, D. B., Oliveira, E. F. A. (2024). A distribuição de bolsas da CAPES em tempos de cortes orçamentários. *Temporalis*, 24(47), 35-50. <https://doi.org/10.22422/temporalis.2024v24n47p35-50>.
- Ribeiro, E. R., Raieski, B. S., Machado, V. K. (2019). Saúde e autocuidado ante a situações de estresse durante a formação acadêmica. *Revista Contexto & Saúde*, 19(37), 87-97. <https://doi.org/10.21527/2176-7114.2019.37.87-97>.
- Rosso, M. L., Rippel, C.E., Acosta, M.G., de Andrade, S.V.R, Priotto, E.M.T.P. (2024). Comportamento suicida em estudantes de pós-graduação stricto sensu: revisão integrativa. *Interfaces Científicas*, 10(2), 05-19. <https://doi.org/10.17564/2316-3801.2024v10n2p5-19>.
- Sadir, M. A.; Lipp, M. N. (2013). Influência do treino de controle do estresse nas relações interpessoais no trabalho. *O mundo da saúde*, 37(2), 131-140. [https://bvsm.sau.gov.br/bvs/artigos/mundo\\_saude/influencia\\_treino\\_controle\\_estresse\\_relacoes.pdf](https://bvsm.sau.gov.br/bvs/artigos/mundo_saude/influencia_treino_controle_estresse_relacoes.pdf).
- Santos, A. S. dos, Perrone, C. M., & Dias, A. C. G. (2015). Adaptação à pós-graduação stricto sensu: uma revisão sistemática de literatura. *Psico-usf*, 20(1), 141–152. <https://doi.org/10.1590/1413-82712015200113>.
- Santos, M. M. S., Sampaio, J. M. F., Brito Júnior, F. E., de Lima Júnior, J. C. C., Santos, S. M. S., da Silva, S. M., Macêdo, L. R., Pereira, T. C., Duarte, I. G. T., Siebra, F. L., Pereira, G.F., & Pereira, D. F. (2020). Avaliação do nível de estresse e perfil social de estudantes de pós-graduação da área da saúde. *Research, Society and Development*, 9(8), e276985776-e276985776. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i8.5776>.
- Santana, E. R. D. (2018). *A experiência do adoecimento e a busca por cuidados na Universidade: narrativas de estudantes do Bacharelado Interdisciplinar em Saúde da UFBA* [Dissertação de mestrado, Universidade Federal da Bahia]. Repositório Institucional da UFBA. [https://repositorio.ufba.br/handle/ri/26554?locale=pt\\_BR](https://repositorio.ufba.br/handle/ri/26554?locale=pt_BR).
- Santana, E. R. D., Pimentel, & A. M., Vêras, R. M. (2020). A experiência do adoecimento na universidade: narrativas de estudantes do campo da saúde. *Interface-Comunicação, Saúde, Educação*, 24. <https://doi.org/10.1590/Interface.190587>.
- Schwartzman, S. (2022). Pesquisa e Pós-Graduação no Brasil: duas faces da mesma moeda? *Estudos Avançados*, 36(104), 227–254. <https://doi.org/10.1590/s0103-4014.2022.36104.011>.
- Selye, H. (1976). *Stress in health and disease*. Boston (MA): Butterworth.

Silva, M. (2022). Capitalismo, pós-graduação e adoecimento mental. *Metodologias e Aprendizado*, 5, 1-14. <https://doi.org/10.21166/metapre.v4i.2221>.

Soares, A. M., Pereira, M., & Canavarro, J. P. (2014). Saúde e qualidade de vida na transição para o ensino superior. *Psicologia, Saúde e Doenças*, 15(2), 356-379. <http://dx.doi.org/10.15309/14psd150204>.

Zancan, R. K., Machado, A.B.C., Boff, N., & Oliveira, M.S. (2021). Estresse, ansiedade, depressão e inflexibilidade psicológica em estudantes universitários de graduação e pós-graduação. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 21(2), 749-767. <https://doi.org/10.12957/epp.2021.61067>.

WHO - World Health Organization (2009). Milestones in health promotion: Statements from global conferences. <http://www.who.int/healthpromotion/en>.

Zatti, F., & Luna, I. N. (2020). Adaptabilidade de carreira: um estudo com graduandos do Alto Uruguai do Rio Grande do Sul. In: Lassance, M. C. P., Ambiel, R. A. M. *Desafios e oportunidades atuais do trabalho e da carreira* (pp. 35-40). Associação Brasileira de Orientação Profissional.