ReGeo ISSN: 2177-3246

O SOFRIMENTO DISCENTE NA PÓS-GRADUAÇÃO: EXPERIÊNCIAS NA UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA

STUDENT SUFFERING IN GRADUATE STUDIES: EXPERIENCES AT THE UNIVERSITY OF BRASÍLIA

EL SOFRIMIENTO ESTUDIANTIL EN LOS ESTUDIOS DE POSGRADO: EXPERIENCIAS EN LA UNIVERSIDAD DE BRASÍLIA

https://doi.org/10.56238/revgeov17n7-165

Data de submissão: 14/06/2026 **Data de publicação:** 29/07/2026

Mariana Spindola de Gusmão
Mestranda
Instituição: Universidade de Brasília

Inês Maria Marques Zanforlin Pires de Almeida
Profª Drª
Instituição: Universidade de Brasília

RESUMO

O estudo investigou o sofrimento discente no contexto da pós-graduação, buscando compreender como os estudantes vivenciam as pressões e exigências do percurso acadêmico. Participaram da pesquisa dez discentes do Programa de Pós-Graduação em Educação da Universidade de Brasília, sendo cinco mestrandos e cinco doutorandos regularmente matriculados. A pesquisa adotou abordagem qualitativa e utilizou um questionário semiestruturado com perguntas abertas e fechadas como instrumento de coleta de dados. A análise das respostas evidenciou que a pressão por produtividade, o reconhecimento limitado, os conflitos entre expectativas pessoais e exigências institucionais, as renúncias na vida pessoal e o silenciamento do sofrimento constituem aspectos recorrentes na trajetória desses estudantes, evidenciando a importância de fortalecer políticas institucionais de acolhimento, escuta e apoio à saúde mental dos discentes.

Palavras-chave: Sofrimento Discente. Pós-graduação. Saúde Mental. Produtividade Acadêmica.

ABSTRACT

This study investigated student distress in the context of postgraduate studies, seeking to understand how students experience the pressures and demands of the academic journey. Ten students from the Postgraduate Program in Education at the University of Brasília participated in the research, including five master's students and five doctoral students regularly enrolled. The research adopted a qualitative approach and used a semi-structured questionnaire with open and closed questions as a data collection instrument. The analysis of the responses showed that pressure for productivity, limited recognition, conflicts between personal expectations and institutional demands, sacrifices in personal life, and the silencing of suffering are recurring aspects in the trajectory of these students, highlighting the importance of strengthening institutional policies for welcoming, listening to, and supporting the mental health of students.

Keywords: Student Suffering. Postgraduate Studies. Mental Health. Academic Productivity.

RESUMEN
Este estudio investigó el sufrimiento estudiantil en el contexto de estudios de posgrado, buscando comprender cómo los estudiantes experimentan las presiones y exigencias de la trayectoria académica. Diez estudiantes del Programa de Posgrado en Educación de la Universidad de Brasilia participaron en la investigación, incluyendo cinco estudiantes de maestría y cinco estudiantes de doctorado matriculados regularmente. La investigación adoptó un enfoque cualitativo y utilizó un cuestionario semiestructurado con preguntas abiertas y cerradas como instrumento de recolección de datos. El análisis de las respuestas mostró que la presión por la productividad, el reconocimiento limitado, los conflictos entre las expectativas personales y las demandas institucionales, los sacrificios en la vida personal y el silenciamiento del sufrimiento son aspectos recurrentes en la trayectoria de estos estudiantes, destacando la importancia de fortalecer las políticas institucionales para acoger, escuchar y apoyar la salud mental de los estudiantes.

Palabras clave: Sufrimiento Estudiantil. Estudios de Posgrado. Salud Mental. Productividad Académica.

1 INTRODUÇÃO

A pós-graduação apresenta desafios que vão além da dimensão técnica e científica, alcançando as esferas ética, afetiva e existencial dos discentes. O sofrimento acadêmico não pode ser compreendido como episódio isolado ou problema individual, mas como dimensão estrutural do percurso formativo, emergindo das exigências institucionais, das relações interpessoais e das expectativas de desempenho que caracterizam o ambiente universitário contemporâneo.

Frequentemente, esse sofrimento instala-se de forma silenciosa, alimentado por práticas institucionais que legitimam a pressão por produtividade e excelência. Ao privilegiar métricas e resultados, restringem-se os espaços de expressão subjetiva, invisibilizando diferentes modos de vivenciar a experiência acadêmica. Inseguranças, angústias e sentimentos de inadequação permanecem privados, sem que a instituição ofereça escuta ou elaboração coletiva dessas experiências.

Segundo Hannah Arendt (2015), a inserção do sujeito no espaço público implica exposição, responsabilidade e possibilidade concreta de sofrer. Na pós-graduação, cada ação (seja pesquisa, docência ou participação em eventos científicos) expõe o discente à avaliação constante. A visibilidade da produção intelectual gera expectativas, comparações e cobranças que aumentam a vulnerabilidade, transformando a responsabilidade acadêmica em fonte recorrente de angústia.

A consolidação de uma cultura do rendimento, orientada por métricas e excelência, aprofunda essa experiência. Azanha (1990) observa que a excessiva racionalidade técnica fragiliza a dimensão ética e humana da educação. Estudantes são preparados para cumprir normas, produzir artigos e atender prazos, mas encontram poucos espaços para elaborar dúvidas, conflitos internos ou frustrações. Sentimentos de insuficiência, solidão e inadequação tornam-se frequentes, muitas vezes interpretados como fracassos individuais, embora estejam intimamente ligados às dinâmicas institucionais.

Do ponto de vista psicanalítico, Freud (1970) compreende o sofrimento como constitutivo da condição humana, decorrente do embate entre desejo, realidade e limites sociais. Na pós-graduação, manifesta-se na busca por desempenho ideal, originalidade constante, medo de falhar e comparação com pares. Lajonquière (2010) destaca que a psicanálise oferece instrumentos para elaborar essas angústias, evitando que se convertam em adoecimento psíquico. Reconhecer o sofrimento como parte do processo formativo permite reflexão e produção de sentido, tornando escuta coletiva e acolhimento fundamentais.

Carvalho (2016) propõe uma pedagogia da dignidade que desloca o foco da performance para o reconhecimento do estudante como sujeito singular, portador de história, limites e condições concretas de existência. A trajetória formativa não pode ser reduzida a créditos ou artigos; deve ser compreendida como processo de constituição identitária. Integrar o sofrimento à formação permite que

o estudante elabore crises, dúvidas e impasses, atribuindo-lhes sentido. Espaços institucionais pautados na escuta qualificada, no fortalecimento de vínculos e no respeito às singularidades favorecem saúde mental e inovação acadêmica.

O sofrimento discente intensifica-se quando articulado a desigualdades históricas e estruturais. Lara *et al.* (2024) evidenciam que estudantes de grupos minorizados vivenciam com maior frequência discriminação, microagressões e violências simbólicas, ampliando isolamento e insegurança. Uma abordagem interseccional torna-se necessária para compreender como diferentes formas de desigualdade se entrecruzam na produção do mal-estar acadêmico.

Políticas acadêmicas devem promover a saúde mental, especialmente diante da intensificação do produtivismo. Metas rígidas e prazos muitas vezes extrapolam tempo e condições objetivas de trabalho, gerando sobrecarga e desgaste psíquico (Teixeira, Marqueze, Moreno, 2020). A expectativa de alta performance, aliada à instabilidade financeira e à necessidade de conciliar pesquisa, docência e trabalho externo, cria cenário propício ao adoecimento. Apesar de avanços pontuais, muitas universidades ainda carecem de dispositivos permanentes de acolhimento e escuta qualificada.

A relação orientador-orientando é central, podendo constituir-se como espaço de sustentação ou tensão. Alves, Espindola e Bianchetti (2012) destacam que envolve relações de poder, expectativas institucionais e reconhecimento simbólico. Práticas autoritárias ou comunicação restrita intensificam desamparo e desvalorização; diálogo e valorização das trajetórias fortalecem aprendizagem e amadurecimento intelectual.

No período pós-pandêmico, o uso de tecnologias digitais redefiniu a experiência acadêmica. Plataformas virtuais e reuniões remotas alteram a rotina e percepção de tempo, tornando difusa a separação entre estudo, trabalho e vida privada. Magnus e De Souza (2025) ressaltam que a digitalização exige reflexão crítica sobre relações pedagógicas e condições subjetivas dos estudantes.

Repensar a pós-graduação implica revisar critérios de excelência, questionando modelos centrados na produtividade e valorizando processos formativos, qualidade das relações e sustentabilidade emocional. Escuta ativa, redes de apoio e acompanhamento pedagógico sensível podem ressignificar o sofrimento, integrando-o ao percurso formativo.

Investigar o sofrimento discente demanda abordagem que considere determinantes sociais, institucionais, subjetivos e culturais. A legitimação do mal-estar, espaços de escuta e responsabilização institucional favorecem uma experiência acadêmica mais significativa, reafirmando o papel da universidade na formação crítica, ética e comprometida com cuidado e justiça social.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A intensificação das exigências na pós-graduação brasileira tem gerado cenário em que a busca pela excelência acadêmica se articula a sobrecarga, precarização e tensão subjetiva. A lógica de avaliação permanente, a necessidade de publicações constantes e a competição por bolsas e reconhecimento comprimem o tempo da pesquisa. Como demonstra Bianchetti (2011), a expansão do sistema não foi acompanhada por condições objetivas e simbólicas capazes de sustentar o trabalho intelectual com equilíbrio. Nesse contexto, o ideal de excelência, que deveria orientar a produção de conhecimento relevante, passa a ser capturado por indicadores quantitativos.

Patrus, Dantas e Shigaki (2015) evidenciam que a centralidade dos números fragiliza laços de solidariedade e instaura dinâmicas competitivas, afetando diretamente a experiência discente. O descompasso entre a complexidade da formação intelectual e a urgência por resultados mensuráveis tensiona o tempo necessário à elaboração do conhecimento e o tempo institucional.

Maurente (2019) argumenta que a universidade incorporou racionalidades gerenciais que moldam subjetividades. A autovigilância e a auto responsabilização pelo sucesso ou fracasso convertem o ideal de excelência em imperativo moral, transformando falhas em culpa individual. Sant'Ana Kuenka (2021) aponta sintomas de ansiedade, depressão e exaustão emocional, reforçando que o sofrimento discente é efeito de condições estruturais, e não fragilidade individual.

Antonio *et al.* (2024) identificam fatores recorrentes na experiência discente, como pressão por desempenho, insegurança financeira, conflitos com orientadores e isolamento social. A pós-graduação, concebida como espaço de formação avançada, opera paradoxalmente como espaço de vulnerabilização quando faltam mecanismos institucionais de suporte. Silva (2020) destaca que o trabalho acadêmico envolve dimensões simbólicas, como reconhecimento e pertencimento, que, atravessadas por excesso de exigências, impactam a constituição subjetiva do pesquisador.

A relação orientador-orientando ocupa lugar central. Silveira *et al.* (2019) apontam que o orientador assume múltiplas funções sem formação específica, podendo proteger ou intensificar o sofrimento. Expectativas desencontradas e comunicação deficitária agravam sentimentos de inadequação. Costa, Lara e Marra (2023) analisam a tensão entre o tempo cronológico dos prazos e o tempo subjetivo da elaboração intelectual, destacando o alerta permanente causado pela pressão por resultados.

Xavier, Nunes e Santos (2008) discutem que confrontar limites e frustrações pode ser motor de crescimento, desde que haja condições simbólicas para elaboração. Isolamento ou lógica estritamente performativa cristalizam desamparo. A universidade pode favorecer autonomia ou reforçar

insuficiência. Ferreira, Miranda e Gurgel (2015) defendem o acolhimento como dispositivo ético-político permanente, capaz de sustentar o desejo de viver e produzir na universidade pública.

Repensar a pós-graduação implica deslocar o eixo exclusivo da excelência quantitativa para uma concepção que reconheça demandas subjetivas. Políticas de acolhimento, revisão de critérios avaliativos, formação de orientadores e redes de apoio entre discentes são caminhos para reduzir o descompasso entre expectativas institucionais e necessidades humanas. Enfrentar o sofrimento discente exige reconhecer que a produção de conhecimento é atravessada por afetos, desejos e limites. A pressão pela excelência, desvinculada de práticas institucionais de cuidado, tende a gerar exclusão e adoecimento. A construção de uma pós-graduação ética e democrática depende da articulação entre rigor acadêmico e responsabilidade institucional com saúde mental e dignidade dos estudantes.

3 METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa de abordagem qualitativa, voltada à compreensão das experiências, percepções e significados atribuídos por estudantes de pós-graduação ao sofrimento vivenciado ao longo de sua trajetória acadêmica. A escolha por essa abordagem fundamenta-se no entendimento de que fenômenos relacionados à subjetividade, às emoções e às experiências pessoais exigem métodos capazes de acessar os sentidos construídos pelos próprios sujeitos acerca de suas vivências no contexto universitário.

O estudo contou com a participação de dez estudantes regularmente matriculados em programas de pós-graduação da Universidade de Brasília (UnB), selecionados de forma voluntária. Os participantes foram convidados a colaborar com a pesquisa mediante a concordância com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), no qual foram apresentados os objetivos da investigação, os procedimentos metodológicos e as garantias relacionadas ao sigilo das informações, sendo assegurado também o direito de interromper a participação a qualquer momento, sem prejuízo acadêmico ou institucional.

Considerações éticas permearam todas as etapas da pesquisa, em conformidade com as diretrizes estabelecidas pela Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde. Nesse sentido, foram respeitados princípios fundamentais da pesquisa com seres humanos, como a autonomia dos participantes, a preservação do anonimato, a confidencialidade dos dados e o uso responsável das informações coletadas.

A coleta de dados foi realizada por meio de um questionário semiestruturado, composto por questões abertas e fechadas, possibilitando tanto a identificação de tendências gerais quanto a expressão das experiências e percepções dos participantes. Conforme destaca Creswell (2010), na

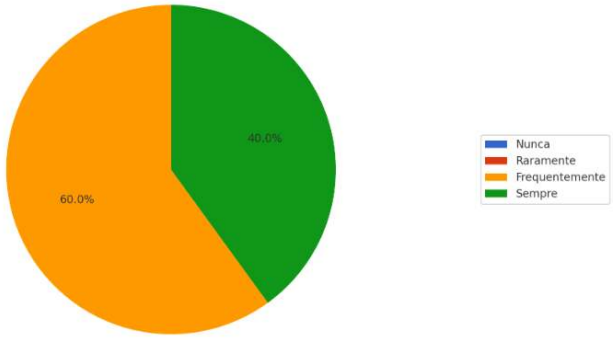
pesquisa qualitativa busca-se compreender os fenômenos a partir da perspectiva dos próprios participantes, considerando os significados que atribuem às suas experiências. Após a coleta, os dados foram organizados e analisados à luz da abordagem qualitativa.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os resultados desta seção refletem as respostas de dez estudantes do Programa de Pós-Graduação em Educação da Universidade de Brasília, campus Darcy Ribeiro. Entre eles, cinco cursam o Mestrado Acadêmico e cinco o Doutorado, todos em situação ativa no momento da coleta de dados. A participação de discentes em diferentes níveis de formação stricto sensu possibilita uma compreensão mais ampla das experiências e desafios enfrentados na pós-graduação, considerando seu envolvimento direto com atividades acadêmicas, demandas de pesquisa e exigências institucionais. Ao longo do texto, serão apresentadas algumas falas dos participantes, ilustrando de forma direta as percepções e vivências relatadas.

A partir desse conjunto de participantes, o questionário buscou investigar diferentes aspectos relacionados às experiências subjetivas dos discentes no percurso acadêmico. Nesse contexto, o gráfico apresentado a seguir reúne as respostas referentes à Pergunta 1, oferecendo um panorama inicial sobre como os participantes percebem determinadas dimensões de sua experiência na pós-graduação e constituindo um ponto de partida para a análise das questões que serão discutidas nas seções seguintes.

Gráfico 1. Você sente que a lógica produtivista da pós-graduação impacta negativamente sua saúde mental?



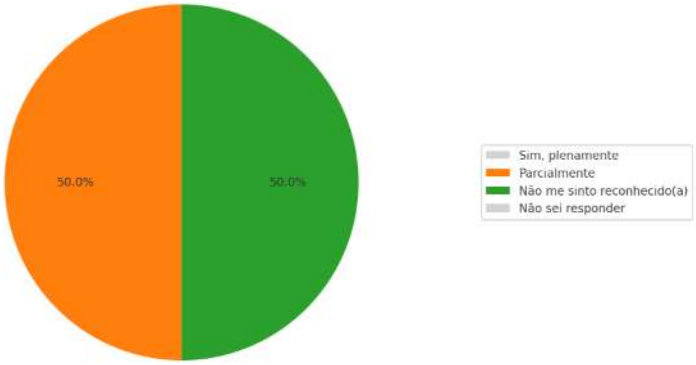
Fonte: Elaboração das autoras

As respostas obtidas na Pergunta 1 indicam que a lógica produtivista presente na pós-graduação é percebida pelos participantes como um fator significativo de impacto sobre a saúde mental. Entre os dez discentes que participaram da pesquisa, seis afirmaram sentir esse impacto com frequência e quatro relataram que ele ocorre sempre. Nenhum participante assinalou as opções “raramente” ou “nunca”, o que sugere que a pressão por desempenho acadêmico é vivenciada de forma constante no cotidiano desses estudantes. Esse resultado está em consonância com Boehs e Costa (2025), que evidenciam, em

estudo transversal com estudantes de uma universidade federal, a presença significativa de efeitos negativos sobre a saúde mental associados às exigências acadêmicas.

Esse resultado aponta que exigências como cumprimento de prazos, participação em eventos e demandas relacionadas à produção acadêmica tendem a ultrapassar o âmbito estritamente formativo, interferindo no bem-estar emocional dos discentes. Ao mesmo tempo, esse panorama dialoga com os resultados apresentados na Pergunta 2, ilustrados no gráfico seguinte, que investiga se os estudantes se sentem reconhecidos como sujeitos para além de sua produção acadêmica, permitindo ampliar a reflexão sobre os efeitos subjetivos das dinâmicas institucionais na pós-graduação.

Gráfico 2. Na sua vivência acadêmica, você se sente reconhecido(a) como sujeito, para além da sua produção acadêmica?



Fonte: Elaboração das autoras

O Gráfico 2 indica que metade dos participantes afirmou sentir-se apenas parcialmente reconhecida em sua vivência acadêmica, enquanto a outra metade declarou não se sentir reconhecida para além da produção científica. Nenhum dos respondentes indicou sentir-se plenamente reconhecido ou afirmou não saber responder. Esse resultado revela um cenário preocupante, pois a ausência de percepções positivas de reconhecimento sugere que, para esse grupo, a identidade discente tende a ser compreendida quase exclusivamente a partir da lógica produtivista. Quando o estudante passa a ser valorizado prioritariamente por sua capacidade de produzir resultados acadêmicos, outras dimensões importantes de sua experiência, como sua trajetória pessoal, suas condições de vida e suas singularidades, acabam sendo pouco consideradas no ambiente institucional. Essa dinâmica pode intensificar o sofrimento discente, uma vez que fragiliza o sentimento de pertencimento e invisibiliza aspectos humanos que extrapolam a produção acadêmica (Bianchetti e Martins, 2018).

Nesse contexto, a Pergunta 3 busca compreender de que maneira as pressões por produtividade acadêmica influenciam a motivação dos discentes em relação ao aprendizado e à investigação científica. Trata-se de uma questão relevante, pois permite observar não apenas os efeitos das exigências institucionais sobre o cotidiano dos estudantes, mas também as interpretações subjetivas

que eles constroem sobre essa experiência. Para tornar visível a diversidade dessas percepções, apresenta-se a seguir uma tabela com as respostas fornecidas pelos participantes da pesquisa.

Tabela 1. Como você percebe o impacto da lógica produtivista da pós-graduação sobre o seu desejo de aprender e pesquisar?

NÍVEL DE FORMAÇÃO	RESPOSTAS
MESTRADO	‘’Eu sinto um impacto muito grande, e muito negativo. Minha intenção ao entrar no mestrado era aprender mais sobre o meu tema, e ter um reflexo direto disso na minha prática docente. Mas vejo-me frente a uma pressão absurda, para produzir, independente de qualquer coisa. Além do cumprimento de créditos com disciplinas que me exigem muito e não me agregam em nada!’’
DOUTORADO	‘’Essa lógica atropela o processo de formação, não permite que os pós-graduandos usufruam do tempo necessário para aprender, compreender e refletir sobre conceitos, perspectivas etc.’’

Fonte: Elaboração das autoras

As respostas indicam que a lógica produtivista presente na pós-graduação tende a gerar efeitos desfavoráveis sobre o desejo de aprender e desenvolver pesquisas de forma significativa. Os participantes relatam sentir-se submetidos a uma dinâmica constante de cobrança por resultados, na qual a produção acadêmica assume centralidade sobre o próprio processo formativo. A pressão para publicar, participar de eventos e cumprir metas institucionais frequentemente provoca sentimentos de frustração, cansaço e esgotamento, deslocando o foco do aprendizado para uma lógica de desempenho, em que produzir se torna mais urgente do que compreender e aprofundar o conhecimento. Esse cenário está em consonância com Pimenta (2014), que discute como o produtivismo acadêmico na pós-graduação brasileira impacta negativamente o envolvimento e a motivação dos professores pesquisadores.

Os depoimentos também revelam que essa dinâmica pode enfraquecer a relação dos discentes com a pesquisa, transformando um interesse inicialmente motivado pela curiosidade intelectual em uma atividade marcada por obrigação e pressão institucional. Diante desse contexto, a Pergunta 4 busca compreender como as cobranças internas dos estudantes se articulam ou entram em tensão com as exigências institucionais da pós-graduação. As respostas selecionadas para essa questão são apresentadas a seguir.

Tabela 2. Em sua experiência, quais cobranças internas (ideais, expectativas pessoais) mais dialogam ou entram em conflito com as cobranças externas (exigências institucionais)?

NÍVEL DE FORMAÇÃO	RESPOSTAS
MESTRADO	‘’A excelência é um princípio que dialoga com as cobranças, porém o nível de ansiedade na produção aumenta muito com isso.’’

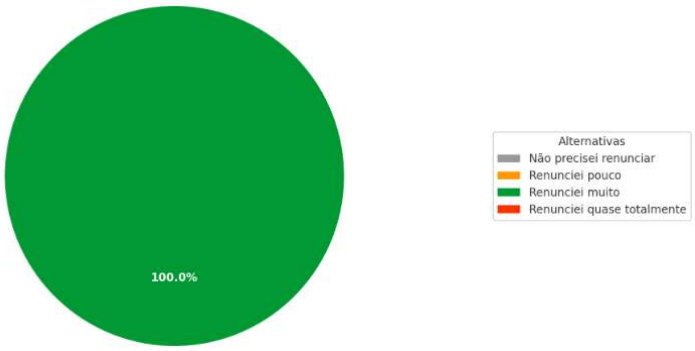
DOUTORADO	‘’Gostaria de poder me dedicar mais à pós-graduação, porém preciso trabalhar e conciliar com os estudos.’’

Fonte: Elaboração das autoras

As respostas à Pergunta 4 evidenciam que o confronto entre expectativas pessoais e exigências institucionais marca de forma significativa a experiência dos discentes na pós-graduação. Os participantes relatam, de um lado, o desejo de aprofundamento intelectual e crescimento acadêmico; de outro, enfrentam demandas institucionais rígidas, como prazos, exigências de produtividade e acúmulo de atividades. Essa combinação frequentemente produz tensões que se manifestam em sentimentos de frustração, ansiedade e insegurança em relação ao próprio percurso formativo, em consonância com Peixoto, Soares e Bezerra (2022), que discutem como a produção acadêmica na pós-graduação pode contribuir para o adoecimento e comprometer a saúde discente.

Diante desse cenário, a Pergunta 5 busca compreender em que medida os discentes percebem ter renunciado a aspectos de sua vida pessoal, afetiva ou subjetiva para conseguir permanecer na pós-graduação. Os resultados dessa questão são apresentados a seguir em forma de gráfico.

Gráfico 3. Até que ponto você sente que precisou renunciar a aspectos da sua vida pessoal, afetiva ou subjetiva para se manter na pós-graduação?



Fonte: Elaboração das autoras

Fonte: Elaboração das autoras

As respostas indicam que todos os participantes reconhecem ter renunciado, em diferentes graus, a aspectos importantes de sua vida pessoal, afetiva ou subjetiva para permanecer na pós-graduação. Esse resultado evidencia que a experiência formativa ultrapassa o âmbito estritamente acadêmico, exigindo um investimento intenso que frequentemente reduz momentos de descanso, lazer e convívio pessoal, conforme observado por Barboza *et al.* (2024), ao discutir como os desafios acadêmicos podem impactar o sofrimento psíquico e a saúde mental de pós-graduandos.

A unanimidade das respostas sugere que a permanência na pós-graduação está frequentemente associada a sacrifícios que podem afetar o equilíbrio entre vida pessoal e acadêmica, contribuindo para

o desgaste emocional. Diante desse contexto, a Pergunta 6 busca compreender em que medida essas renúncias também se relacionam ao silenciamento do sofrimento vivido pelos estudantes no ambiente acadêmico.

Tabela 3. Você já se percebeu silenciando seu sofrimento para corresponder ao ideal de "aluno pesquisador produtivo"? Como foi essa experiência?

NÍVEL DE FORMAÇÃO	RESPOSTAS
MESTRADO	''Eu me sinto silenciada constantemente! Me sinto sozinha no processo. Como se não pudesse ter dúvidas, como se precisasse saber de tudo. Sinto minha vida num completo caos, em que muitas das minhas práticas sociais estão paradas, ou de lado, para cumprir as demandas e expectativas da pesquisa. O pior é que parece que é tudo em vão. Eu paro tudo, abro mão de estar com a família, com os amigos, abro mão de descansar e ter momentos de lazer, até mesmo de atividades de cuidado com a saúde, e no final parece que não serve para nada. Produzo muito, mas é insuficiente, incompleto e errado.''
DOUTORADO	''Foi terrível. Tive que voltar a tomar antidepressivo para poder continuar. Não tinha tempo suficiente pra resolver minhas questões pessoais e cumprir o doutorado simultaneamente. Agora mesmo, ao escrever sobre isso, começo a tremer e sinto vontade de chorar. A ansiedade me paralisa e fico semanas sem produzir nada, o que só aumenta a angústia.''

Fonte: Elaboração das autoras

As respostas revelam que o silenciamento do sofrimento é uma experiência comum e dolorosa entre os participantes, marcada por sentimentos de solidão, exaustão e, em muitos casos, de adoecimento físico e emocional. O esforço em corresponder ao ideal de produtividade acadêmica aparece associado a abdicações pessoais profundas, como noites mal dormidas, afastamento de vínculos afetivos e até o agravamento de quadros de ansiedade e depressão. Mesmo quando há relatos de acolhimento pontual por parte de alguns docentes, a tônica predominante é a de pressão, desrespeito e invisibilização do sofrimento discente. Esse quadro mostra que, mais do que silenciar, os estudantes acabam internalizando a lógica produtivista como parte do jogo acadêmico, mesmo quando isso compromete gravemente sua saúde, em consonância com Pinheiro (2019), que discute a dimensão subjetiva do trabalho acadêmico a partir da perspectiva dos próprios pós-graduandos.

Diante dessa realidade, torna-se fundamental avançar para a Pergunta 7, que busca aprofundar a compreensão sobre os diferentes tipos de mal-estar vivenciados na trajetória acadêmica, explorando não apenas os sintomas, mas também as formas como cada sujeito os compreende subjetivamente. Para ilustrar esse ponto, apresentamos a seguir algumas falas dos participantes.

Tabela 4. Quais formas de mal-estar (ansiedade, insegurança, isolamento, sensação de inadequação etc.) você identifica em sua trajetória acadêmica e como as compreende subjetivamente?

NÍVEL DE	

FORMAÇÃO	RESPOSTAS
MESTRADO	‘’Ansiedade e cansaço físico e mental são os mais fortes. Compreendo como uma consequência de uma espaço que não procura equilibrar a vida pessoal. Mesmo com constantes discussões sobre saúde mental, alguns professores não adotam de fato atitudes que busquem preservar essa questão .’’
DOUTORADO	‘’Estou tomando remédio controlado para depressão e ansiedade, nunca havia precisado passar por isso em minha vida e olha que tenho mais de 40 anos. O doutorado virou um transtorno para mim, quero terminar para acabar logo com esse sofrimento, mas minha energia está baixa. Todo santo dia me cobro, mas rendo sempre abaixo do esperado. Parece prevaricação, mas é falta de motivação mesmo. É um sentimento estranho, quero fazer, mas não consigo. Aí quando não tem mais jeito, acaba fazendo meio que na adrenalina. Não fica mal feito, mas poderia ser melhor, mais esmerado.’’

Fonte: Elaboração das autoras

As respostas indicam que a ansiedade se apresenta como o mal-estar mais recorrente entre os participantes da pesquisa, associada principalmente à pressão para corresponder às expectativas institucionais, ao acúmulo de tarefas e à dificuldade de conciliar trabalho, vida pessoal e exigências acadêmicas. A sensação constante de falta de tempo e a necessidade de cumprir prazos e metas intensificam esse quadro, produzindo experiências marcadas por tensão e desgaste emocional, em consonância com Bardagi e Hutz (2012), que discutem como a rotina acadêmica e as relações com colegas e professores impactam a vivência estudantil e podem contribuir para evasão e sofrimento universitário.

Além da ansiedade, a insegurança também aparece com frequência nos relatos. Muitos discentes demonstram dúvidas sobre a própria capacidade de atender às exigências da pós-graduação, questionando a qualidade de suas produções acadêmicas e o domínio teórico ou metodológico esperado. Em alguns casos, surgem experiências mais intensas de sofrimento, como episódios de burnout, depressão e necessidade de acompanhamento médico ou psicológico, evidenciando o impacto que o percurso acadêmico pode exercer sobre a saúde mental.

Outros depoimentos apontam sentimentos de frustração, culpa e perda de sentido em relação ao processo formativo, ainda que alguns estudantes reconheçam na pesquisa um espaço de realização e superação. Esse conjunto de percepções revela que os mal-estares na pós-graduação são múltiplos e atravessam diferentes dimensões da experiência discente.

Diante disso, a Pergunta 8 volta-se para o papel das relações interpessoais na pós-graduação, especialmente no que diz respeito à figura do orientador. Muitos participantes destacam que a forma como a orientação é conduzida pode fortalecer ou fragilizar o vínculo com a vida acadêmica. Ao mesmo tempo, é importante reconhecer que os próprios orientadores também estão inseridos em um contexto institucional marcado por pressões produtivistas, o que evidencia a complexidade dessa relação. Os dados referentes a essa questão serão apresentados a seguir.

Tabela 5. De que maneira as relações com orientadores, professores e colegas têm contribuído para sustentar (ou fragilizar) seus vínculos com a vida acadêmica?

NÍVEL DE FORMAÇÃO	RESPOSTAS
MESTRADO	‘’Há momentos que me sinto isolada na Academia. Sinto não pertencente a este lugar. Com alguns colegas , muitas vezes, sinto pouca unidade, conexão, sinto falta de coletividade.’’
DOUTORADO	‘’Acredito que ajuda bastante conversar com um(a) orientador(a) que já passou por algo parecido com o seu caso. Muitos(as) orientadores(as) tiverem o privilégio/oportunidade de viver integralmente a pós-graduação e de pouco adiantaria conversar sobre o meu caso com ele(a), pois escutaria algo como "é, nessas horas é preciso parar tudo para se dedicar ao doutorado". Porém a minha realidade não me permite deixar de trabalhar (ganhar meu sustento e da minha família), e sem o doutorado não serei interessante para o mercado de trabalho.’’

Fonte: Elaboração das autoras

Os depoimentos dos participantes evidenciam que a relação estabelecida com o orientador exerce forte influência sobre a experiência acadêmica dos discentes. Nos relatos, aparecem dificuldades relacionadas à falta de encontros regulares, à comunicação restrita a devolutivas escritas e à ausência de espaços mais consistentes de diálogo. Esse contexto tende a fragilizar o vínculo entre orientador e orientando, gerando sentimentos de insegurança, receio de cometer erros e a sensação de precisar agir com extrema cautela diante da figura do orientador, em consonância com Rebustini (2025), que discute como práticas institucionais e relações de poder influenciam o sofrimento psíquico dos estudantes na universidade.

Tal cenário revela a assimetria de poder presente na relação de orientação, que pode se manifestar tanto pela distância e ausência quanto por posturas percebidas como rígidas ou pouco acolhedoras. Nessas situações, o orientador deixa de ocupar apenas o lugar de mediador do processo formativo e passa, ainda que involuntariamente, a contribuir para a intensificação do sofrimento discente, afetando a confiança do estudante em sua própria trajetória acadêmica.

Por outro lado, os relatos também indicam que relações pautadas pelo diálogo, acolhimento e respeito funcionam como importantes formas de sustentação emocional. Vínculos mais empáticos com colegas, professores ou orientadores ajudam os estudantes a lidar com as pressões institucionais e com as exigências da lógica produtivista presente na vida acadêmica. Assim, a figura do orientador aparece como elemento central, capaz de fortalecer o sentimento de pertencimento e o processo de aprendizagem ou, em contextos de distanciamento, fragilizar a saúde emocional dos discentes.

A partir dessas considerações, avança-se para a Pergunta 9, que busca compreender de que maneira espaços coletivos de diálogo e partilha podem contribuir para o cuidado no ambiente universitário, permitindo que o sofrimento acadêmico seja reconhecido, compartilhado e elaborado no interior da própria comunidade acadêmica.

Tabela 6. Como você imagina que espaços coletivos de fala e escuta poderiam contribuir para elaborar o sofrimento e fortalecer os vínculos acadêmicos?

NÍVEL DE FORMAÇÃO	RESPOSTAS
MESTRADO	‘’Poderiam contribuir MUITO! No geral, o percurso da pós graduação é muito solitário, e em alguns casos, pode se tornar ainda mais. Ter a possibilidade de reunir, conversar, trocar, partilhar e apoiar é fundamental. “Ninguém solta a mão de ninguém!”
DOUTORADO	‘’Deveria ter apoio psicológico especializado para quem precisa, pela própria instituição e com foco acadêmico. Na terapia convencional não consegui o apoio que precisava. Poderiam ter grupos de apoio anônimos para participação voluntária, mesmo que fosse online. Particularmente, gostaria muito de participar. Esses dados poderiam contribuir para a realização de ações coletivas do colegiado do PPGE com o intuito de mitigar tais questões.’’

Fonte: Elaborado pelos autores

Os relatos dos participantes sobre os espaços coletivos de fala e escuta revelam percepções variadas. Para alguns discentes, a criação desses ambientes pode contribuir para reduzir o isolamento frequentemente vivido na pós-graduação, permitindo a partilha de experiências e a construção de redes de apoio entre estudantes que enfrentam desafios semelhantes. Nessa perspectiva, o diálogo coletivo favorece o reconhecimento de que muitas angústias não são individuais, mas fazem parte das próprias condições institucionais que estruturam a vida acadêmica, em consonância com Bocardi (2020), que destaca a importância de compreender o adoecimento psíquico na pós-graduação considerando tanto dados empíricos quanto às condições institucionais que o produzem.

Ao mesmo tempo, surgem posicionamentos mais cautelosos quanto à eficácia dessas iniciativas. Alguns participantes apontam obstáculos como a falta de tempo, a sobrecarga de tarefas e a própria lógica produtivista da pós-graduação, fatores que poderiam limitar a participação nesses espaços. Também aparecem sugestões relacionadas à necessidade de apoio institucional mais estruturado, como acompanhamento psicológico especializado e grupos de apoio mediados por profissionais.

Essas percepções indicam que os espaços coletivos de escuta são vistos como uma iniciativa relevante, embora insuficiente quando considerada de forma isolada, apontando para a importância de políticas institucionais mais amplas de cuidado e acolhimento. A partir dessas reflexões, avança-se para a Pergunta 10, que busca compreender de forma mais ampla como os discentes percebem os efeitos da experiência da pós-graduação em suas trajetórias pessoais e formativas.

Tabela 7. Pensando no seu percurso até agora, você diria que a pós-graduação tem possibilitado elaborar o sofrimento vivido ou apenas intensificá-lo? Por quê?

NÍVEL DE FORMAÇÃO	RESPOSTAS
MESTRADO	‘’Elaborar o sofrimento! Nunca tive um sonho de entrar na pós graduação, mas na docência vi a potencialidade que seria aprender mais, produzir algo, e com isso agarrei a oportunidade. Sinto que não estou aprendendo tanto quanto esperava, o processo tem sido muuuitooo difícil, e a paixão que eu tinha pela pesquisa está sufocada por demandas, solidão e cobranças. Sigo na expectativa que o campo me fará voltar a ter esse brilho, me agarro à potência que minha pesquisa tem, e é por isso que eu não desisti.’’
DOUTORADO	‘’Sinto que a pós-graduação ainda é uma espaço de adoecimento mental pra muitos. Temos muitos docentes que ainda acreditam que essa fase deve ter uma dedicação exclusiva na vida do estudante, e nos dias de hoje, isso não é mais possível. Muitos precisam trabalhar e se dedicar à família. Há que se compreender que as relações de hoje exigem muitos mais que épocas passadas. É preciso repensar os currículos e formas de pesquisa. Em muitas áreas, se exige muito em um mestrado, cujo o tempo não possibilita uma pesquisa tão ampla. É preciso analisar o perfil dos estudantes das pós, e cada orientador deve se preocupar com a vida pessoal e profissional do seu orientando.’’

Fonte: Elaboração das autoras

Com base nas respostas e estudos apresentados, observa-se que a experiência da pós-graduação produz efeitos ambivalentes na trajetória dos discentes. De um lado, os relatos indicam que o percurso acadêmico tende a intensificar o sofrimento devido às exigências constantes por produtividade, ao acúmulo de responsabilidades, à solidão frequentemente associada ao trabalho intelectual e à necessidade de conciliar pesquisa, trabalho e vida pessoal. Esse conjunto de demandas gera sobrecarga e impacta diretamente o bem-estar emocional dos estudantes, manifestando-se em sentimentos de exaustão, frustração e desgaste psicológico.

Por outro lado, é possível perceber que a pós-graduação também se configura como um espaço de transformação pessoal e intelectual. Nesse sentido, a vivência da pesquisa, o contato com diferentes perspectivas teóricas e a participação em debates acadêmicos constituem oportunidades significativas de amadurecimento, reflexão crítica e desenvolvimento intelectual, mesmo quando a experiência não corresponde plenamente às expectativas iniciais dos discentes.

Ademais, os relatos evidenciam que a capacidade de lidar com o sofrimento acadêmico está intimamente ligada às condições concretas de vida de cada estudante, como a presença de redes de apoio, estabilidade financeira, vínculos institucionais e saúde mental. Dessa forma, torna-se evidente que a experiência na pós-graduação não é homogênea e que repensar práticas institucionais, relações acadêmicas e condições de formação é fundamental para promover ambientes mais sensíveis às realidades e necessidades dos discentes.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise das experiências relatadas pelos discentes evidencia que o sofrimento na pós-graduação ultrapassa os limites do campo técnico e científico, envolvendo dimensões subjetivas, éticas e afetivas que atravessam profundamente a trajetória acadêmica. Longe de se constituir como uma experiência isolada ou exclusivamente individual, esse sofrimento se produz no interior das relações institucionais, das expectativas de desempenho e das exigências que organizam a vida universitária. Nesse contexto, a lógica produtivista aparece como um elemento central, associada à pressão por resultados, prazos e desempenho constante, fatores que contribuem para a intensificação de sentimentos de ansiedade, sobrecarga e desgaste emocional entre os estudantes. Como destacam Carpes Souto *et al.* (2017), esses aspectos tornam a experiência acadêmica um ambiente desafiador que vai além da dimensão técnica e científica.

Os relatos também indicam que a identidade discente, muitas vezes, tende a ser reduzida à capacidade de produzir resultados acadêmicos, o que fragiliza o sentimento de pertencimento e invisibiliza outras dimensões da experiência formativa. A pressão por produtividade, aliada ao acúmulo de responsabilidades e à necessidade de conciliar pesquisa, trabalho e vida pessoal, contribui para que muitos estudantes experimentem frustração, cansaço e perda momentânea de sentido em relação ao próprio processo de formação. Da Silva *et al.* (2024) observam que essas renúncias, que se estendem a relações afetivas, momentos de descanso e lazer, intensificam o desgaste subjetivo e emocional ao longo da trajetória acadêmica.

Outro aspecto relevante diz respeito ao silenciamento do sofrimento no ambiente universitário. Muitos estudantes relatam sentir necessidade de ocultar dificuldades emocionais para corresponder à imagem idealizada do pesquisador produtivo e autônomo, o que dificulta a elaboração coletiva das angústias vivenciadas no percurso formativo. Nesse cenário, sintomas como ansiedade, insegurança, exaustão e, em alguns casos, experiências mais intensas de adoecimento psíquico aparecem associados às pressões institucionais e às dificuldades de equilibrar as diferentes demandas da vida cotidiana. Conforme apontam Coelho *et al.* (2025), as relações interpessoais dentro da pós-graduação, quando marcadas por diálogo e acolhimento, podem funcionar como fonte de sustentação emocional, enquanto vínculos atravessados por autoritarismo ou distanciamento potencializam sentimentos de isolamento e insegurança.

Embora muitos relatos evidenciam o peso das exigências institucionais e das dificuldades enfrentadas ao longo do percurso acadêmico, também emergem percepções que reconhecem na pós-graduação um espaço de reflexão, amadurecimento intelectual e desenvolvimento pessoal. Para alguns estudantes, a experiência da pesquisa e o contato com diferentes perspectivas teóricas possibilitam

processos de autoconhecimento e fortalecimento subjetivo, ainda que essas vivências coexistam com momentos de sofrimento e incerteza.

De modo geral, os resultados indicam que o sofrimento discente constitui um fenômeno multidimensional, atravessado por fatores institucionais, sociais e subjetivos. A forma como cada estudante vivencia essa experiência depende de condições diversas, como redes de apoio, vínculos acadêmicos, estabilidade financeira e acesso a recursos institucionais de acolhimento. Diante desse panorama, torna-se fundamental repensar a pós-graduação a partir de uma perspectiva mais sensível às realidades dos estudantes, valorizando práticas de escuta, relações acadêmicas mais humanas e políticas institucionais voltadas ao cuidado com a saúde mental. Ao reconhecer os discentes como sujeitos integrais e não apenas como produtores de resultados, abre-se a possibilidade de construir ambientes acadêmicos mais éticos, inclusivos e capazes de transformar o sofrimento em oportunidade de reflexão, crescimento e produção de conhecimento socialmente significativo.

REFERÊNCIAS

ALVES, Vânia Maria; ESPINDOLA, Isabel Cristina Pitz; BIANCHETTI, Lucídio. A relação orinetador-orientando na Pós-graduação stricto sensu no Brasil: a autonomia dos discentes em discussão. Revista Educação em Questão, [S. l.], v. 43, n. 29, 2012. Disponível em: https://periodicos.ufrn.br/educacaoemquestao/article/view/4071. Acesso em: 4 mar. 2026.

ANTONIO, Miucha Muniz Pereira *et al.* Pós-graduação e a saúde mental de seus estudantes: uma metassíntese. Trabalho EnCena, v. 9, 2024.

ARENDT, Hannah. A condição humana. Tradução de Roberto Raposo. 12. ed. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2015.

AZANHA, José Mário Pires. Ideia de pesquisa educacional. 1990. Tese (Livre Docência) – Universidade de São Paulo, São Paulo, 1990. Acesso em: 04 mar. 2026..

BARDAGI, Marucia Patta; HUTZ, Claudio Simon. Rotina acadêmica e relação com colegas e professores: impacto na evasão universitária. Psico, v. 43, n. 2, p. 5, 2012.

BIANCHETTI, Lucídio. Condições de trabalho e repercussões pessoais e profissionais dos envolvidos com a pós-graduação stricto sensu: balanço e perspectivas. Linhas Críticas, Brasília, v. 17, n. 34, p. 439-460, dez. 2011. Disponível em: http://educa.fcc.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1981-04312011000300002&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 05 mar. 2026.

BIANCHETTI, Lucídio; MARTINS, Francini Scheid. O discente da pós-graduação stricto sensu: desistências e resistências, induções externas e adoecimentos. In: Anais do 10º Congresso Ibero-Americano de docência universitária, 2018.

BOCARDI, Matheus Bortolosso. Caracterização do adoecimento psíquico na pós-graduação brasileira: dos dados à teoria. 2020.

BOEHS, Samantha de Toledo Martins; COSTA, Julio Cezar Albuquerque da. Saúde mental na pós-graduação: estudo transversal com estudantes de uma universidade federal. Revista Brasileira de Orientação Profissional, v. 26, n. 2, p. 203-215, 2025.

CARPES SOUTO, Bruna Lecintia *et al.* O trabalho docente em pós-graduação: prazer e sofrimento. Revista de Enfermagem da UFSM, v. 7, n. 1, 2017.

CARVALHO, José Sérgio Fonseca de. Política e educação em Hannah Arendt: distinções, relações e tensões. Educação & Sociedade, v. 35, n. 128, p. 813-828, 2014.

COELHO, Raquel Nascimento *et al.* Evidências de sofrimento psíquico na pós-graduação: uma revisão integrativa. Revista Laborativa, v. 14, n. 2, p. 13-42, 2025.

CRESWELL, John W. Projeto de pesquisa: métodos qualitativo, quantitativo e misto. Tradução de Magda Lopes. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2010.

DA SILVA, Bruno Neves *et al.* A experiência de viver a pós-graduação no Brasil e suas interseções com a sociedade do cansaço. APRENDER-Caderno de Filosofia e Psicologia da Educação, n. 31, p. 343-352, 2024.

FERREIRA, Carla Guimarães; MIRANDA, Analice Valdman de; GURGEL, CLAUDIO Roberto Marques. Consequências do produtivismo acadêmico para a vida docente. Rev Bras Adm Pol [Internet], v. 8, n. 2, p. 63-83, 2015.

FREUD, Sigmund. O mal-estar na civilização. Tradução de José Octávio de Aguiar Castro. Rio de Janeiro: Imago, 1970. (Edição Standard Brasileira das Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud, v. 21).

LAJONQUIÉRE, Leandro de. Figuras do infantil: a psicanálise na vida cotidiana com as crianças. 2010.

LARA, Caren Castelar Queiroz *et al.* Ser professor(a) em "tempos complexos": do mal-estar social ao mal-estar docente – diálogos na interface Psicanálise e Educação. Educação, v. 47, n. 1, 2024.

MARIA BIANCHINI MAGNUS, A.; DE SOUZA, M. Tecnologia na educação pós-pandemia: caminhos para uma escola mais inclusiva e conectada. Humanas em Perspectiva, [S. l.], v. 3, 2025. DOI: 10.51249/hp3.2025.2663. Disponível em: https://www.periodicojs.com.br/index.php/hp/article/view/2663. Acesso em: 4 mar. 2026.

MOREIRA, Danielle de Araújo; TIBÃES, Hanna Beatriz Bacelar; BRITO, Maria José Menezes. Dualidade prazer-sofrimento na pós-graduação stricto sensu em enfermagem: entre pontes e muros. Revista Brasileira de Enfermagem, v. 73, p. e20180533, 2020.

PATRUS, Roberto; DANTAS, Douglas Cabral; SHIGAKI, Helena Belintani. O produtivismo acadêmico e seus impactos na pós-graduação stricto sensu: uma ameaça à solidariedade entre pares?. Cadernos Ebape.br, v. 13, n. 1, p. 1-18, 2015.

PEIXOTO, Maria Tatiana; SOARES, Themis Cristina Mesquita; BEZERRA, Sara Taciana Firmino. A produção acadêmica suscita adoecimento? Revisão sistemática integrativa sobre a saúde discente na Pós-Graduação stricto sensu. Revista Brasileira de Pós-Graduação, v. 18, n. 39, p. 1-17, 2022.

PIMENTA, Alessandra Giuliani. (Des)caminhos da pós-graduação brasileira: o produtivismo acadêmico e seus efeitos nos professores pesquisadores. 324 f. Tese (Doutorado em Educação) - Universidade Federal da Paraí-ba, João Pessoa, 2014.

PINHEIRO, Carolina Jean. A dimensão subjetiva do trabalho acadêmico: com a palavra os estudantes de pós-graduação. 145 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Universidade Federal do Amazonas, Manaus, 2019.

REBUSTINI, Camila. Razão neoliberal na universidade: O sofrimento psíquico dos estudantes e as práticas do comum como resistência. [sn], 2025.

TEIXEIRA, Talita da Silveira Campos; MARQUEZE, Elaine Cristina; MORENO, Claudia Roberta de Castro. Produtivismo acadêmico: quando a demanda supera o tempo de trabalho. Revista de Saúde Pública, v. 54, p. 117, 2020.

XAVIER, Alessandra; NUNES, Ana Ignêz Belém Lima; DOS SANTOS, Michelle Steiner. Subjetividade e sofrimento psíquico na formação do Sujeito na Universidade. Revista Mal-estar e Subjetividade, v. 8, n. 2, p. 427-451, 2008.