

# DA FELICIDADE EPICURISTA À MORTIFICAÇÃO DO DESEMPENHO: O SOFRIMENTO PSÍQUICO NA PÓS-GRADUAÇÃO *STRICTO SENSU*

*Emanoela Thereza Marques de Mendonça Glatz\**

*Solange Franci Raimundo Yaegashi\*\**

*Terezinha Oliveira\*\*\**

*Conceição Solange Bution Perin\*\*\*\**

**RESUMO:** Este estudo objetiva relacionar a felicidade epicurista, particularmente a partir da análise da *Carta a Menecceu*, de Epicuro (341 a.C.-260 a.C.) ao sofrimento psíquico de pós-graduandos *stricto sensu*, pertencentes ao atual sistema social capitalista. A pesquisa de campo e de método misto utilizou como instrumento para a coleta de dados um *survey* interseccional, respondido por 76 discentes de um Programa de Pós-Graduação *stricto sensu* em Educação (PPGE), localizado no estado do Paraná (PR). A análise dos resultados ocorreu a partir do conceito de felicidade expresso por Epicuro de Samos, além de pesquisadores contemporâneos que dissertam sobre o conceito de felicidade na contemporaneidade. Os resultados indicam que há uma ascendência nos casos de sofrimento psíquico dentro do ambiente acadêmico da pós-graduação, o que gera descontentamento, ansiedade e, conseqüentemente, infelicidade. Observou-se também que o sistema social capitalista nos distancia da temperança, da ética e da moralidade, assim como também da felicidade enquanto conceito epicurista.

**PALAVRAS-CHAVES:** Sofrimento psíquico, Pós-graduandos, Felicidade, Epicuro, Capitalismo.

## FROM EPICUREAN HAPPINESS TO PERFORMANCE MORTIFICATION: PSYCHIC SUFFERING IN STRICTO SENSU GRADUATE COURSES

**ABSTRACT:** The present study aims to relate Epicurean happiness to the psychic suffering of *stricto sensu* graduate students, in the current capitalist social system. The field and mixed method research used an intersectional survey as an instrument for data collection, answered by 76 students from a *stricto sensu* Graduate Program in Education (PPGE), located in the state of Paraná, Brazil. The analysis of the results parted from the concept of happiness expressed by Epicurus of Samos, in addition to contemporary researchers who address the concept of happiness in contemporary times. The results indicate that there is an ascendancy in cases of psychic suffering within the postgraduate academic environment, which generates dissatisfaction, anxiety and, consequently, unhappiness. It was also observed that the capitalist social system distances us from temperance, ethics and morality, and, as such, from happiness as an Epicurean concept.

**KEY-WORDS:** Psychic suffering, Graduate students, Happiness, Epicurus, Capitalism.

---

\* Doutoranda e Mestra em Educação pela Universidade Estadual de Maringá (UEM). Membro do Grupo de Estudos e Pesquisa em Escola, Família e Sociedade (GEPEFS). Professora; E-mail: [manuglatz@hotmail.com](mailto:manuglatz@hotmail.com) Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-9645-3589>

\*\* Doutora em Educação pela Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP). Docente do Departamento de Teoria e Prática da Educação, do Programa de Pós-Graduação em Educação e do Mestrado Profissional em Educação Inclusiva da Universidade Estadual de Maringá (UEM). Líder do Grupo de Estudos e Pesquisa em Escola, Família e Sociedade (GEPEFS). E-mail: [solangefry@gmail.com](mailto:solangefry@gmail.com) Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-7666-7253>

\*\*\* Doutora em História pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho (UNESP). Docente do Departamento de Fundamentos da Educação e do Programa de Pós-Graduação em Educação da Universidade Estadual de Maringá (UEM). E-mail: [teleoliv@gmail.com](mailto:teleoliv@gmail.com) Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-5349-1059>

\*\*\*\* Doutora em Educação pela Universidade Estadual de Maringá (UEM). Docente Programa de Pós-Graduação em Ensino: Formação Docente Interdisciplinar - PPIFOR da Universidade Estadual do Paraná (UNESPAR) e do Programa de Pós-Graduação em Educação da Universidade Estadual de Maringá (UEM). E-mail: [solperin01@gmail.com](mailto:solperin01@gmail.com) Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-4033-270X>

## Introdução

*Nunca se protele o filosofar quando se é jovem, nem canse o fazê-lo quando se é velho, pois que ninguém é jamais pouco maduro nem demasiado maduro para conquistar a saúde da alma. E quem diz que a hora de filosofar ainda não chegou ou já passou assemelha-se ao que diz que ainda não chegou ou já passou a hora de ser feliz*  
(EPICURO, 2002, p. 21)

A discussão sobre saúde mental na sociedade contemporânea ainda enfrenta estigmas, especialmente quando dialogada junto ao contexto educacional. É notório que o campo da Educação, que abriga o amálgama do desenvolvimento humano nas relações de ensino-aprendizagem, necessita harmonizar-se com as abordagens da Psicologia, estabelecendo um diálogo que culmine na construção de práticas que reconheçam o indivíduo como um ser biopsicossocial. Essa perspectiva compreende o que Belloch e González (1993) destacaram: o ser humano é uma interseção de fatores biológicos, psicológicos, sociais e históricos em seu âmago.

As instituições de Ensino Superior sempre foram reconhecidas pela literatura como ambientes que maximizam o sofrimento dos estudantes (BARBOSA, 2021; GLATZ; YAEGASHI; GROSSI-MILANI, 2023). Estudos indicam que aqueles que frequentam a universidade apresentam uma maior prevalência de sofrimento psíquico e transtornos mentais não psicóticos em comparação com jovens da mesma idade que não estão envolvidos em instituições acadêmicas (BAADER *et al.*, 2014; GRANER; CERQUEIRA, 2019). Além disso, estima-se que cerca de 15% a 25% dos estudantes no Ensino Superior enfrentarão desafios psicológicos em algum momento de suas trajetórias universitárias, impactando significativamente a qualidade de vida, a saúde e, por consequência, sua permanência na instituição (ARIÑO; BARDAGI, 2018).

No contexto da pós-graduação, especificamente, essa situação se acentua. Além das pressões já presentes no Ensino Superior, os pós-graduandos se deparam com fatores específicos dessa etapa acadêmica, como a demanda por produtividade, a sobrecarga de trabalhos acadêmicos, a insatisfação com temas de pesquisa, as relações com orientadores, a pressão por publicações e cumprimento de prazos, o isolamento, a falta de apoio dos programas, a competitividade entre colegas e a escassez de financiamento e bolsas para suportar os estudos (GALDINO, 2015; CALDAS, 2018; FORTES, 2021; ZOTESSO, 2021; GLATZ *et al.*, 2022).

Em 2018, um estudo conduzido pelo Centro de Ciências da Saúde da Universidade do Texas, em San Antonio, com 2.279 pós-graduandos (2.051 doutorandos e 228 mestrados), destacou que os estudantes de pós-graduação têm seis vezes mais chances de vivenciar sintomas de depressão e ansiedade do que a população em geral. O estudo observou que 41% dos participantes relataram ansiedade moderada a grave, em comparação com 6% da população geral; além disso, 39% apresentaram sintomas depressivos moderados a graves, em contraste com 6% da média geral (EVANS *et al.*, 2018).

Adicionalmente, a crise pandêmica da covid-19 impôs o isolamento social como medida preventiva, transfigurando nossa maneira de agir e interagir em sociedade. O sofrimento psíquico penetrou, gradualmente, na vida cotidiana dos pós-graduandos. Suas pesquisas foram interrompidas, muitos perderam suas bolsas de estudo devido os cortes orçamentários e, de repente, se viram estudando remotamente, frequentemente sem acesso adequado a ferramentas digitais, participando de reuniões apenas por videoconferência com seus orientadores. Muitos também sofreram perdas pessoais devido à infecção pela covid-19, agravando ainda mais a situação.

É preciso compreender o sofrimento como um fenômeno social e não apenas subjetivo, lembrando-se sempre que a universidade é uma instituição social que visa a eficiência, a produtividade, o controle e a gestão do modelo de sociedade na qual está inserida e, acima de tudo, deveria ser o lócus do bem comum, por meio da ciência, da erudição e pela difusão de princípios éticos.

A universidade, em si, não gera sofrimento. O sofrimento psíquico no ambiente acadêmico advém de um sofrimento social e culturalmente experienciado, que rompe os muros das instituições de ensino superior, sendo elas, assim, um produto sociocultural que apenas refletem a crise estrutural do capital.

Diante desses pressupostos, o estudo, em tela, busca vincular a felicidade epicurista ao sofrimento psíquico de pós-graduandos *stricto sensu*, pertencentes ao atual sistema social capitalista. A pesquisa se justifica pela urgência em debatermos sobre a desvirtuação da felicidade na sociedade contemporânea, que distancia o sujeito da ética e do conhecimento, movimentando-o na busca por uma felicidade utópica e estreitamente materializada. No tocante à problemática que se pretende investigar com esta pesquisa, levanta-se a seguinte questão: De que maneira o conceito de felicidade epicurista se relaciona, ou não, ao sofrimento psíquico proveniente do ambiente acadêmico da pós-graduação *stricto sensu*?

Destarte, com o propósito de buscar respostas a esse questionamento e contribuir para a sistematização de novos estudos que dialoguem sobre o conceito de felicidade do filósofo da antiguidade, interseccionado ao campo da educação, foi conduzida uma investigação em campo que envolveu a inclusão de 76 pós-graduandos (mestrandos, doutorandos e pós-doutorandos).

O artigo é subdividido em duas seções distintas, além da introdução e das considerações finais. Na primeira seção apresentam-se os procedimentos metodológicos empregados na condução da pesquisa. Na segunda seção, por sua vez, abordam-se o conceito de felicidade proposto por Epicuro de Samos, o sofrimento psíquico de pós-graduandos *stricto sensu* e a máxima da felicidade e da produção, proposta pelo sistema social capitalista.

## **Percurso metodológico**

Inicialmente, é importante salientar que esse artigo é uma parte extraída de um estudo de mestrado mais amplo, que teve como foco a análise da saúde mental e do sofrimento psíquico de pós-graduandos *stricto sensu* na área de educação, durante o contexto de pandemia.

Com o propósito de responder à pergunta central deste estudo, conduziu-se uma pesquisa de campo, de caráter exploratório e descritivo, visando a familiarização com o problema, a formulação de hipóteses e a descrição das características do fenômeno ou da população em estudo (GIL, 2019). Além disso, adotou-se uma abordagem de pesquisa mista, que combinou elementos qualitativos e quantitativos na mesma investigação (CRESWELL, 2010).

Para a coleta de dados, utilizou-se um *survey* interseccional desenvolvido por Glatz (2022), combinando 69 questões objetivas e dissertativas. Esse questionário abordou as características sociodemográficas dos participantes, bem como a percepção subjetiva de ser um pós-graduando *stricto sensu* e as considerações sobre qualidade de vida e saúde mental diante do contexto pandêmico. O *survey* foi transposto para o Google Forms 365® e o seu link de acesso foi encaminhado aos 176 pós-graduandos matriculados em um Programa de Pós-Graduação em Educação (PPGE). O processo de coleta de dados aconteceu entre os meses de outubro e dezembro de 2021, resultando em 76 respostas válidas, correspondendo a uma taxa de resposta de 43,18%.

A seleção dos participantes incluiu pós-graduandos regularmente matriculados no mestrado, doutorado ou pós-doutorado do PPGE estudado. Foram excluídos estudantes com matrículas trancadas ou matriculados como estudantes não regulares.

É relevante destacar que todos os aspectos éticos<sup>1</sup> foram rigorosamente observados, de modo a preservar a identidade e o bem-estar dos participantes. Durante a elaboração do artigo, os participantes foram identificados por meio de codinomes, como PG1, PG2 e assim sucessivamente.

As questões dissertativas do Survey foram analisadas por meio da técnica de análise de conteúdo proposta por Bardin (2011). Os dados quantitativos (questões objetivas), por sua vez, foram organizados e tabulados no Excel 365® de acordo com as categorias de análise. Após a leitura inicial dos dados, eles foram subdivididos em três categorias temáticas/semânticas principais, pré-determinadas com base na frequência das manifestações de cada tópico. Essas categorias foram: 1) Saúde mental e qualidade de vida dos pós-graduandos; 2) Entre o sofrimento e o contentamento: os desafios de ser um pós-graduando no Brasil; e 3) Ensino Remoto Emergencial e o contexto de vida na pós-graduação. Importante ressaltar que, em decorrência do limite de páginas, este artigo apresenta apenas uma parte dos resultados derivados da categoria 1.

### **A felicidade epicurista e os pós-graduandos *stricto sensu*: ser feliz, ou ser produtivo?**

Epicuro de Samos, foi um filósofo grego do período helenístico que viveu durante o século IV a. C e que dissertou sobre o conceito de ética e de felicidade, ambos pautados, sempre, na satisfação do

---

<sup>1</sup> A pesquisa recebeu aprovação prévia do Comitê Permanente de Ética em Pesquisa envolvendo Seres Humanos (COPEP), sob o Certificado de Apresentação de Apreciação Ética (CAAE) nº 50408921.8.0000.0104, Parecer nº 5.027.42.

prazer humano. Diante do modelo social imposto na época, Epicuro relacionava a felicidade como fator subjetivo, ético, moral e intelectual, afirmando que a mesma incide na razão e no conhecimento (EPICURO, 2002; SÁBADO; ALVES; VALENTE, 2022).

A ética epicurista é considerada eudomonística, pois considera que o desígnio da vida humana deve ser de felicidade e prazer<sup>2</sup>, contudo, essa felicidade não estaria desvinculada da virtude que, segundo o filósofo, seria o caminho para se chegar a ela. Assim, o prazer deve ser considerado como “[...] produto de ajuizamento e prudência e, por conseguinte, expressão de equilíbrio e sensatez [...]” (ZMIJEWSKI, 2022, p. 102).

Na contemporaneidade, no entanto, o nosso conceito de tempo se encontra intimamente ligado à rentabilidade. Em um sistema social que busca a produção e o lucro desenfreado, partimos da premissa de que ser feliz é ser detentor – de objetos, de pessoas, de tempo etc. – e não de conhecimento, ainda que, paradoxalmente, a pós-graduação e a universidade sejam os espaços específicos da conservação, da produção e da difusão do conhecimento técnico/científico. Na sociedade capitalista neoliberal, em que o lucro é a pedra angular que rege as normas e leis de produção e sistematização do saber, não é estranho perceber que as instituições sociais, como a universidade, idealizam a produção e reprodução acadêmica desenfreada, gerando um intenso sofrimento psíquico nos sujeitos ali inseridos, pois a universidade espelha também a sociedade.

Não obstante, a felicidade, segundo Epicuro, está ligada ao conceito de temporalidade ao passo em que, na sociedade contemporânea, ela é relacionada à detenção de bens e consumo, à maximização da produção e da mão de obra e à busca ilusória pelo lucro e pela ascensão social, e não à busca pela capacidade intelectual plena (BECK, 2011). A busca pela felicidade é a real constatação da infelicidade (tese e antítese) e da incapacidade de promoção do conhecimento, uma vez que não há interesse em buscá-lo.

Em questão específica do *survey*, buscou-se inferir acerca dos sentimentos e/ou adversidades experienciados pelos pós-graduandos nos seis meses anteriores à coleta dos dados (maio – outubro do ano de 2021). Esses dados encontram-se na Tabela 1.

**TABELA 1 – ADVERSIDADES EXPERIENCIADAS PELOS PÓS-GRADUANDOS NOS ÚLTIMOS SEIS MESES (MAIO – OUTUBRO DE 2021)**

Nos últimos seis meses, os pós-graduandos apresentaram:		
	N=	%
<b>Ansiedade</b>	52	68,42%
<b>Procrastinação (adiamento de uma ação)</b>	50	65,79%

<sup>2</sup> Diferente de outros filósofos hedonistas, que dissertavam sobre a felicidade – distante ou equilibrada aos prazeres –, Epicuro se referia à felicidade estritamente ligada ao prazer, no entanto, também a relacionava à ética, à inteligência, ao equilíbrio e à temperança (SÁBADO; ALVES; VALENTE, 2022; ZMIJEWSKI, 2022).

Dificuldades de concentração	49	64,47%
Angústia	48	63,16%
Estresse	47	61,84%
Irritabilidade	46	60,53%
Falta de motivação	43	56,58%
Bloqueio criativo	43	56,58%
Problemas de memória	40	52,63%
Tristeza	39	51,32%
Insatisfação	36	47,37%
Alterações de humor	36	47,37%
Medo	31	40,79%
Compulsão alimentar	29	38,16%
Queda de cabelo	26	34,21%
Solidão	26	34,21%
Dores no estômago, azia e/ou gastrite	24	31,58%
Fadiga	23	30,26%
Impulsividade	23	30,26%
Disfunção sexual e/ou alterações de libido	22	28,95%
Desconforto	21	27,63%
Tremores nas pálpebras	20	26,32%
Raiva	18	23,68%
Rigidez muscular	16	21,05%
Palpitação ou aceleração cardíaca	16	21,05%
Tédio	14	18,42%
Falta de ar e/ou alterações na respiração	13	17,11%
Apatia	13	17,11%
Tontura e/ou vertigens	13	17,11%
Zumbido no ouvido	09	11,84%

<b>Suores frios e/ou transpiração excessiva</b>	<b>06</b>	<b>7,89%</b>
<b>Sensação de desmaio</b>	<b>04</b>	<b>5,26%</b>
<b>Tremores</b>	<b>04</b>	<b>5,26%</b>
<b>Outro(s)</b>	<b>03</b>	<b>3,95%</b>

**Fonte:** Dados da pesquisa

Ficou evidente que ao longo do ano de 2021, de acordo com o exposto na Tabela 1, diversos sentimentos e dificuldades, significativas, marcaram a rotina dos estudantes de pós-graduação pesquisados. Observou-se que dos entrevistados, 52 (68,42%) relataram terem sentido ansiedade; 50 (65,79%) mencionaram frequentes episódios de procrastinação; 49 (64,47%) enfrentaram dificuldades para manter a concentração; 48 (63,16%) experimentaram sensações de angústia; 47 (61,84%) admitiram viver momentos de estresse; 46 (60,53%) declararam ter experimentado irritação; 43 (56,58%) se sentiram desmotivados e, na mesma proporção, manifestaram bloqueio criativo. Além disso, 40 (52,63%) dos pós-graduandos enfrentaram problemas de memória; 39 (51,32%) se encontraram em estado de tristeza; 36 (47,37%) relataram insatisfação e, em porcentagem igual, mencionaram flutuações frequentes de humor. A presença do medo foi percebida por 31 (40,79%) dos estudantes; entre eles, 29 (38,16%) também vivenciaram episódios de compulsão alimentar; 26 (34,21%) experimentaram queda de cabelo; 26 (34,21%) se sentiram isolados; 24 (31,58%) mencionaram desconfortos estomacais como dores, azia e/ou gastrite; 23 (30,26%) enfrentaram fadiga e, na mesma quantidade, se autodescreveram como impulsivos.

Se hoje, a felicidade é um vir a ser, logo, no agora, ela não existe. A ausência da felicidade nos revela a existência da infelicidade – a tristeza, a solidão e, conseqüentemente, o sofrimento, a ansiedade e a depressão. É um sofrer que açoita a existência do hoje, na busca utópica por um amanhã perfeito que nunca existirá. Essa possibilidade explica a porcentagem alarmante de acadêmicos *stricto sensu* que sentiam-se tristes (51,32%), solitários (34,21%) e angustiados (63,16%).

Interseccionando-se a essa temática, em questão posterior, inquiriu-se aos participantes sobre os diagnósticos de transtornos psíquicos prévios entre eles, observando-se que 25 (32,89%) deles já haviam sido diagnosticados com ansiedade, bem como 14 (18,42%) com depressão, revelando-nos que, aproximadamente, 52% dos respondentes conviviam rotineiramente com sintomas depressivos e/ou ansiosos.

Conforme destacado por Barlow e Durand (2015), o conceito de ansiedade abrange um estado emocional negativo caracterizado por manifestações físicas de tensão e apreensão relacionada ao futuro. Indivíduos que enfrentam ansiedade podem experimentar uma variedade de sintomas, incluindo insônia, angústia, irritabilidade, dificuldade de concentração, dores de cabeça, desconforto muscular, sensações dolorosas ou de queimação no estômago, tonturas, vertigens e aumento da frequência cardíaca. Em casos

mais intensos de ansiedade, podem surgir sintomas como tremores, suores frios, náuseas e sensações de formigamento nas extremidades - podendo, inclusive, afetar os lábios (DALGALARRONDO, 2008).

A angústia se relaciona com a ansiedade, esta, conforme já demonstrado, havia sido experienciada por 62,48% dos sujeitos pesquisados, potencializando sintomas físicos e desencadeando um intenso sofrimento psíquico. A ansiedade, além de profunda frustração, coloca o indivíduo em constante estado de alerta, ansiando algo que, por vezes, ele nem ao menos reconhece. Sentir-se ansioso é esperar por um futuro, por uma situação, por uma pessoa, por um sentimento, de tal modo que a expectativa excessiva de uma realização, muitas vezes irracional, torna-se cruel, fere e açoita a felicidade.

No estudo realizado por Pontes (2018), constatou-se que mais da metade dos pós-graduandos pesquisados exibiam algum tipo de sintoma relacionado à ansiedade, estresse e/ou depressão, sendo que 17,5% deles manifestaram níveis de ansiedade considerados severos ou muito severos. Por outro lado, os resultados de Coelho (2019) indicaram que 39,1% dos pós-graduandos participantes de sua pesquisa apresentaram níveis baixos de ansiedade, enquanto 60,8% apresentaram ansiedade em graus moderados a altos. Além disso, os dados sugerem que mestrandos tendem a ser mais propensos à ansiedade em comparação com doutorandos, o que poderia contribuir para a elevada taxa de ansiedade observada em nosso estudo, que se consolidou por uma amostragem composta, majoritariamente (57,89%), por mestrandos.

Já no estudo conduzido por Fortes (2021), foi constatado que 98,33% dos pós-graduandos que participaram da pesquisa evidenciaram um estado de humor ansioso-depressivo. De maneira similar, Câmara (2020) observou que em 41,4% dos registros psicológicos examinados em seu estudo, foram identificadas queixas relacionadas à ansiedade entre os alunos de pós-graduação *stricto sensu*, sendo que a maioria dessas queixas (86%) partiu dos estudantes que cursavam o mestrado.

Acerca disso, Epicuro (2002, p. 33) menciona que nós “[...] nunca devemos nos esquecer de que o futuro não é nem totalmente nosso, nem totalmente não-nosso, para não sermos obrigados a esperá-lo como se estivesse por vir com toda a certeza, nem nos desesperarmos como se não estivesse por vir jamais”. Essa menção de Epicuro se encaixa, perfeitamente, ao íntimo da pessoa ansiosa, que vive à espera de algo, muitas vezes ilusório, ao passo em que também convive, por vezes, com a angústia e com o sofrimento elaborado pela sensação de incompletude, ainda mais potencializada pelo modelo de sociedade que exige a busca pela perfeição e a pela contínua superação de si mesmo.

Não obstante, Oliveira (2019) revelou em seu estudo com pós-graduandos de uma universidade pública do estado do Piauí, a presença do sofrimento psíquico em 46,7% de toda a amostra. Entre os participantes, 32,2% relataram ter experienciado pensamentos suicidas em algum momento de suas vidas, sendo que 19,4% deles chegaram a elaborar planos de suicídio e 6,8%, efetivamente, atentaram contra suas próprias vidas.

Tendo em vista as taxas de pensamento e/ou tentativas de suicídio entre os pós-graduandos, recorre-se à Epicuro (2002), externalizando que pessoas que desejam a morte, buscam apenas uma fuga

para os males da vida. Por outro lado, segundo o filósofo, a pessoa sábia – aquela mais próxima do conhecimento e da ética – não desdenha a vida e nem mesmo teme a morte, pois a vida não deve ser considerada um fardo, assim como a morte não deve ser desfortúnio.

A incessante busca pela felicidade no mundo contemporâneo pode, certamente, explicar a alta taxa de sofrimento psíquico e de tentativas de suicídio entre a população mundial. A constante sensação de incompletude, de fálência, de desassossego e de fracasso pessoal alimenta o *continuum* social de felicidade-infelicidade; sucesso-fracasso; normal-anormal; felicidade-productividade (CABANAS; ILLOUZ, 2022). A lógica é bem simples, quanto mais temos – mais queremos, quanto mais produzimos – mais angariamos e menos pensamos de maneira ética e moral, e cada vez mais longe da temperança e da prudência, ficamos.

De acordo com Yaegashi *et al.* (2020, p. 8),

[...] as exigências de competitividade acirrada, o culto à flexibilidade, a celebração da performance, a ideologia da prosperidade, a exaltação da competência pessoal etc. são aspectos aos quais nos sujeitamos [...]. Somos diuturnamente convocados a enfrentar os riscos desse novo mundo, a sermos empreendedores e a desenvolvermos uma notória capacidade de empoderamento, ficando no horizonte metas inalcançáveis, infinitas. A palavra de ordem na atualidade é ‘superação’ e o céu deixou de ser o limite.

Na sociedade que preza pelo desempenho, o cansaço e o esgotamento – tanto físico quanto mental –, são inevitáveis, pois a competitividade, a produtividade e a eficiência, são valores basilares que vão delineando o ser humano do século XXI.

Dunker (2017) expressa que o neoliberalismo – mais do que apenas um modelo econômico – é uma forma de vida que possui uma política própria, e prevista, para o sofrimento, em que viabiliza-se extrair produção e gozo, do próprio sofrimento. Aqui, tudo é mercado – saúde, educação, cultura e relações interpessoais

Cabanas e Illouz (2022) dialogam acerca dos pressupostos que subjazem a ciência da felicidade contemporânea, relacionando-a a um empreendimento altamente autocentrado, autodependente e extremamente individualista; uma meta a ser perseguida durante toda a existência do sujeito, sendo, não obstante, a régua com a qual mediremos os nossos “fracassos” e os nossos “sucessos” na vida, a máxima norteadora do valor de nossas biografias, do nosso desenvolvimento pessoal, emocional e social.

Buscando dar continuidade ao exposto, procurou-se, também – em questão posterior do *survey* – apreender quais eram as principais preocupações dos pós-graduandos no momento da coleta dos dados da pesquisa (2021). Averiguou-se, de acordo com a Tabela 2 que, dentre todas as preocupações elencadas, quatro inquietações apareceram com maior frequência, sendo: qualificação/defesa da dissertação ou tese (48,68%); insegurança financeira (22,37%); saúde de familiares (21,05%); e entrada no mercado de trabalho (15,79%).

**TABELA 2 – MAIORES PREOCUPAÇÕES ELENCADAS PELOS PÓS-GRADUANDOS NO ANO DE 2021**

Atualmente, quais são suas maiores preocupações?		
	N=	%
Qualificação/defesa da dissertação ou tese	37	48,68%
Insegurança financeira	17	22,37%
Saúde de familiares	16	21,05%
Entrar no mercado de trabalho	12	15,79%
Perder algum familiar ou amigo(a) para a covid-19	08	10,53%
Preocupações com a saúde física e mental	08	10,53%
Manter-se empregado(a)	08	10,53%
Bloqueios de escrita	07	9,21%
Medo do retorno às aulas presenciais	06	7,89%
Saúde e educação dos(as) filhos(as)	04	5,26%
Não corresponder às expectativas do(a) orientador(a)	04	5,26%
Casamento	03	3,95%
Direcionamento das políticas educacionais	02	2,63%
Eleições no Brasil	02	2,63%
Publicações	01	1,32%
Melhora na qualidade da vida sexual	01	1,32%
Ser mãe	01	1,32%
Ter moradia e alimentação	01	1,32%
Dormir bem	01	1,32%
Adoecer devido ao consumo excessivo de medicamentos	01	1,32%
Improdutividade	01	1,32%
Sem preocupações	01	1,32%

**Fonte:** Dados da pesquisa

Analisando a Tabela 2, observa-se que 61 (81,58%) pós-graduandos alegaram se preocuparem com: entrada no mercado de trabalho (15,79%); qualificação/defesa da dissertação/tese (48,68%);

bloqueios de escrita (9,21%); não corresponder às expectativas do (a) orientador (a) (5,26%); improdutividade (1,32%); e publicações (1,32%).

Mais de 80% dos discentes pesquisados revelaram-se aflitos com questões relacionadas à produtividade e, até mesmo, com as expectativas de terceiros diante de sua própria construção acadêmica e profissional. Dunker (2017, p. 286) revela que “[...] todos nos preocupamos em ser reconhecidos pelos outros e nos tornamos cientes de que nosso valor depende de como os outros nos veem”.

Sobre isso, Epicuro (2002) expressa que a partir do momento em que o homem deixar de passar toda a sua existência atrás de um algo que lhe falte – que não seja apenas o bem da alma e do corpo – estará ele, enfim, satisfeito. Acontece que buscamos, incessantemente, por um “vir a ser”; vivemos sob a ilusão da existência de uma felicidade plena em coisas e pessoas que, inegavelmente, são intangíveis. No entanto, a questão primeira corresponde à real intenção pertencente nesta ideia, da busca pela impossibilidade de algo, da incompletude diante do disposto a si.

O mundo capitalista torna a mercadoria base essencial, desejável, efêmera, que desperta a ânsia para a elaboração da satisfação do prazer carnal, que nos afasta, contudo, da ética, do conhecimento, que nos venda e nos amordaça diante do caos de um padrão social único que nos torna pascácios, ao invés de éticos (BECK, 2011; BAUMAN; DONSKIS, 2014).

Epicuro (2002) salienta que o ser humano só necessita do prazer, quando sofre por sua ausência, no entanto, é crucial compreender-se que a ausência de prazer é a engrenagem que movimenta a roda do sistema de capital. Há sempre mais para buscar, para ter, mais a conquistar. A satisfação do prazer em um sistema de castas, corresponde, justamente, à busca pela acumulação sem sentido, do poder pelo poder, e não do poder pelo conhecimento e pelo desenvolvimento subjetivo.

Dessa forma, configura-se a ideia de Epicuro sobre o prazer ser o início, ou o fim, de uma vida feliz. É por ele que praticamos nossas escolhas, aceitando-as ou recusando-as, nos permitindo sentir o prazer – muitas vezes momentâneo e traiçoeiro – ou a dor, de existir em uma sociedade que exclui e segrega o diferente, que medicaliza o sofrimento e nos torna fantoches da grande indústria farmacêutica (WHITAKER, 2017). Como mencionou Dunker (2017), o neoliberalismo cria e recria seus “normalopatas”. Essa mesma sociedade, aliás, “criminaliza” o uso da palavra como forma de cura, denotando que apenas pessoas “loucas” carecem de terapia, apenas pessoas “estranhas” optam por conversar ao invés de se “curar” com o uso das pílulas milagrosas.

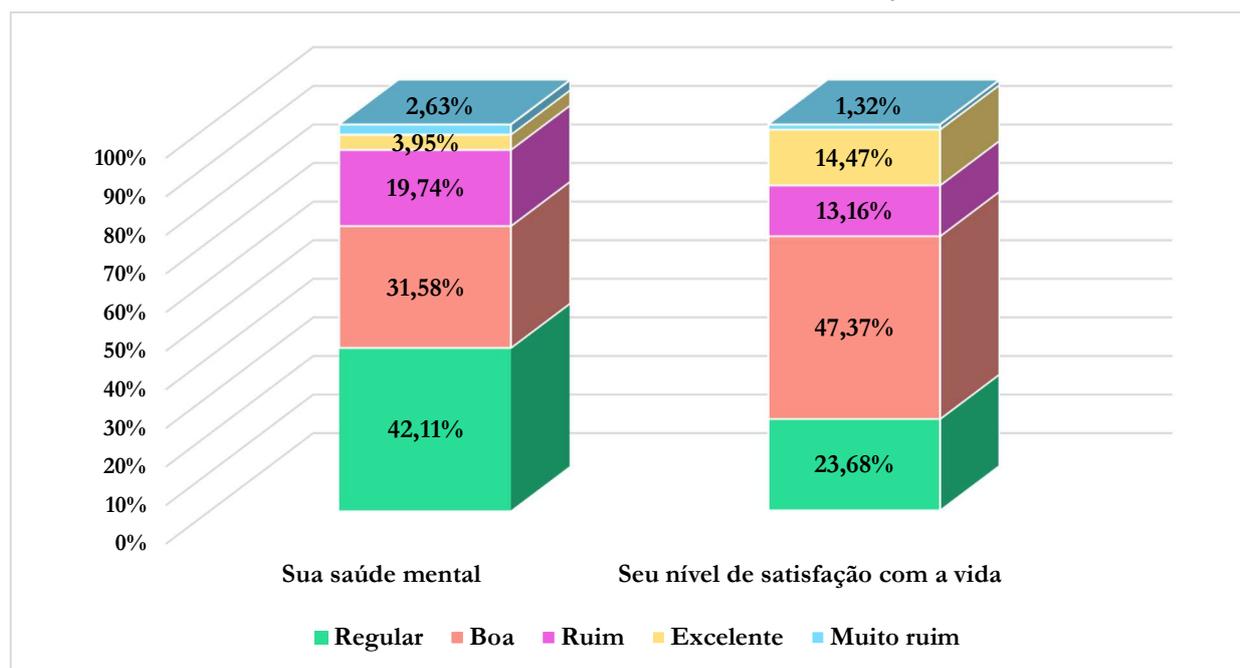
À vista disso, inquiriu-se aos pós-graduando participantes do estudo, através de duas questões distintas do *survey* sobre a busca por escuta psicológica especializada durante a pandemia da covid-19, assim como sobre o início de eventuais tratamentos com o médico psiquiatra nesse período. Averiguou-se que 26 (34,21%) discentes iniciaram tratamentos com médicos psiquiatras, um índice que se correlaciona às altas taxas de ansiedade, estresse, angústia e irritabilidade suscitados nessa população. Não obstante, ratificou-se que 36 (47,37%) pós-graduandos buscaram ajuda de um profissional psicólogo, no entanto 17 (22,37%) deles realizaram apenas uma ou algumas poucas sessões de terapia, descontinuando-

se a proposta terapêutica. Em contrapartida, 36 (47,37%) discentes evidenciaram não terem procurado ajuda psicológica durante a pandemia e o isolamento social, e 4 (5,26%) optaram por não responderem à questão.

Estes dados apenas ratificam a perspectiva biomédica defendida pela sociedade mercadológica, que prevê a instrumentalização do pensamento, a disciplinarização e a medicalização dos corpos, com a finalidade de alienar e entorpecer o sujeito pensante (GLATZ; YAEGASHI; LEÃO, 2023). No final, o que se esquece é que “[...] toda dor é um mal, mas nem todas devem ser evitadas [...]” (EPICURO, 2002, p.39), pois sofrer faz parte da existência humana. Buscar pelo prazer irreal, que apenas nos afasta do conhecimento de si e do mundo e que nos anestesia diante da impunidade social, é um prazer que, ousa-se dizer, não vale o custo.

De acordo com Bauman e Donskis (2014), vivemos na sociedade líquida moderna da *adiaforização* (exclusão do domínio da avaliação moral), que segue o modelo consumidor-mercadoria e que transplanta para suas instituições e – logo – para os sujeitos, padrões pré-definidos para as relações inter-humanas. A manifestação contemporânea fluida da *adiaforização*, é inspirada no formato da interação consumidor-mercadoria, e sua efetividade é construída ao aplicar esses modelos às relações entre indivíduos. Em suma, segundo os autores há uma espécie de “cegueira moral”, que entorpece os indivíduos diante de uma sociedade que debilita a capacidade intelectual do sujeito pensante, aproximando-o do modelo social de cidadão necessário afastando-o, concomitante, da temperança, da prudência e da racionalidade, pois segundo Epicuro (2002, p. 51), “[...] é preferível ser um desafortunado e sábio, a ser afortunado e tolo”.

As respostas da última questão do *survey*, desvelaram a classificação que os sujeitos da amostra concederam para as condições de sua saúde mental, física, qualidade de vida, assim como seus níveis de satisfação com a vida.

**GRÁFICO 1 – CLASSIFICAÇÃO DOS PÓS-GRADUANDOS SOBRE A ATUAL SITUAÇÃO DA SUA SAÚDE MENTAL E DO SEU NÍVEL DE SATISFAÇÃO COM A VIDA**

Fonte: Dados da pesquisa.

O Gráfico 1 evidenciou que 32 (42,11%) pós-graduandos consideraram a sua atual saúde mental regular; 24 (31,58%) a consideraram boa; 15 (19,74%) a elencaram como sendo ruim; 3 (3,95%) a consideraram excelente; e 2 (2,63%) a classificaram como muito ruim. Finalmente, quando questionado aos participantes sobre o seu nível de satisfação com a vida, percebe-se que 36 (47,37%) deles o classificaram como sendo bom; 18 (23,68%) o consideraram regular; 11 (14,47%) excelente; 10 (13,16%) ruim; e apenas 1 (1,32%) o considerou muito ruim.

Revelou-se que 38,16% dos discentes consideraram como regular, ruim ou muito ruim seu nível de satisfação com a vida, o que demonstra que muitos participantes não se sentem felizes com sua realidade social e/ou subjetiva. A infelicidade, parte da natureza humana – potencializada pela sociedade mercadológica do lucro e do proveito – é propriedade dos sujeitos sociais, que deixam suas subjetividades e a verdade acerca de si e do mundo, para conviver com seus “iguais” na sociedade desigual. Dessa forma, para enfrentar as adversidades da vida, Epicuro (2002, p. 51) recomenda:

Meditas, pois, todas estas coisas e muitas outras a elas congêneres, dia e noite, contigo mesmo e com teus semelhantes, e nunca mais te sentirás perturbado, quer acordado, quer dormindo, mas viverás como um deus entre os homens. Porque não se assemelha absolutamente ao mortal o homem que vive entre bens e imortais.

A palavra possui o poder de curar, a meditação e o reconhecimento da realidade subjetiva, social, cultural e acadêmica, emancipa. É preciso conhecer e perceber as coisas como elas são, apreendendo que a emancipação pode, sim, causar desassossego e sofrimento, mas nos aproxima, no entanto, do conhecimento e da felicidade epicurista.

## Considerações finais

Entende-se que o objetivo geral deste estudo foi atingido, uma vez que, conforme idealizado, relacionou-se a felicidade epicurista ao sofrimento psíquico de pós-graduandos *stricto sensu*, pertencentes ao atual sistema social capitalista, investigando e analisando discentes de um Programa de Pós-Graduação em Educação de uma universidade estadual localizada no estado do Paraná-PR.

Respondendo à questão norteadora desta pesquisa: de que maneira o conceito de felicidade epicuriana se relaciona, ou não, ao sofrimento psíquico proveniente do ambiente acadêmico da pós-graduação *stricto sensu*? Constatou-se que os pós-graduandos pesquisados se sentiam ansiosos, irritados, insatisfeitos, irritados, tristes e solitários, o que maximizava, ainda mais, o sofrimento psíquico proveniente no ambiente acadêmico.

Concluiu-se que a pessoa, na sociedade capitalista, ao visar somente a riqueza e os bens materiais, desvirtuou o conceito de felicidade proposto por Epicuro no século IV a. C – em que se denotava que o desígnio da vida humana deveria pautar-se na felicidade e no prazer, sendo a felicidade relacionada ao conhecimento, à temperança, à consciência e à compreensão de si e do mundo. Na sociedade capitalista, abandonou-se a virtude e o espírito de coletivo e busca-se somente a riqueza material, nesse cenário, produz-se um sujeito alienado, que se distancia da ética e da moralidade, logo, da felicidade plena, de acordo com a visão epicuriana.

Como já mencionado a priori, a felicidade, hoje, é um vir a ser, logo, no agora, ela não existe. A ausência da felicidade nos revela a existência da infelicidade – da tristeza, da solidão e, conseqüentemente, do sofrimento, da ansiedade e da depressão. É um sofrer que açoita a existência do hoje, na busca utópica por um amanhã perfeito que nunca existirá.

De acordo com o exposto até aqui, espera-se que este estudo possa oferecer subsídios que estimulem investigações futuras acerca da saúde mental e do sofrimento psíquico de pós-graduandos, relacionados a conceitos filosóficos que podem, e devem, explicar-nos sobre a história da humanidade e sobre as mudanças políticas e sociais existentes na sociedade contemporânea. Reconhecer as mudanças sociais, políticas e, obviamente, ideológicas, nos mantêm mais próximos da desalienação e da felicidade, como conceito filosófico base para a manutenção da vida subjetiva.

## REFERÊNCIAS

- ARIÑO, Daniela Ornellas; BARDAGI, Marúcia Patta. Relação entre Fatores Acadêmicos e a Saúde Mental de Estudantes Universitários. **Psicologia e Pesquisa**, Juiz de Fora, v. 12, n. 3, p. 44-55, 2018.
- BAADER, Tomas M., ROJAS; Carmen C., MOLINA, José Luis F., GOTELLI, Marcelo V.; ALAMO, Catalina P.; FIERRO, Carlos F.; VENEZIAN, Silvia B.; DITTUS, Paula B. Diagnóstico de la prevalencia de trastornos de la salud mental en estudiantes universitarios y los factores de riesgo

emocionais associados. **Revista Chilena de Neuro-Psiquiatria**, Santiago, v. 52, n. 3, p. 167-176, 2014. Disponível em: [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-92272014000300004](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272014000300004). Acesso em: 10 de jun. 2023.

BARBOSA, Lilian Lopes. **Impacto do distanciamento social e de circunstâncias acadêmicas causadas pela pandemia de Covid-19 na saúde mental de docentes e discentes de Programas de Pós-Graduação em Odontologia no Brasil**. 2021. 51 f. Dissertação (Mestrado em Ciências Aplicadas à Saúde) – Universidade Federal de Juiz de Fora, Governador Valadares, 2021.

BAUMAN, Zygmunt; DONSKIS, Leonidas. **Cegueira moral: a perda da sensibilidade na modernidade líquida**. Rio de Janeiro: Zahar, 2014.

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011.

BECK, Ulrich. **Sociedade de risco: rumo a uma outra modernidade**. 2. ed. São Paulo: Editora 34, 2011.

BELLOCH, Fuster; GONZÁLEZ; Amparo Olabarría. El modelo bio-psico-social: Un marco de referencia necesario para el psicólogo clínico. **Revista Clínica e Salud**, Madrid, v. 4, n. 2, p. 181-190, 1993.

CABANAS, Edgar; ILLOUZ, Eva. **Happycracia: fabricando cidadãos felizes**. São Paulo, UBU, 2022.

CALDAS, Cristiane Chaves. **Prazer e sofrimento: um estudo de caso com pós-graduandos no curso de Mestrado Acadêmico em Administração na cidade Belo Horizonte – MG**. 2018. 115 f. Dissertação (Mestrado em Administração) – Unihorizontes, Belo Horizonte, 2018.

CÂMARA, Victor Mayer dos Santos. **Adoecimento e atendimento psicológico de pós-graduandos: perfil, queixas e fatores associados aos sintomas de ansiedade**. 2020. 95 f. Dissertação (Mestrado Profissional Interdisciplinar em Ciências Humanas) – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, Diamantina, 2020.

CRESWELL, Jhon Ward. **Projeto de pesquisa: métodos qualitativo, quantitativo e misto**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2010.

DALGALARRONDO, Paulo. **Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2008.

DUNKER, Christian Ingo Lenz. **Reinvenção da Intimidade: Políticas de Sofrimento Cotidiano**. 4. ed. São Paulo: Ubu Editora, 2017.

EPICURO. **Carta sobre a felicidade** (a Meneceu). São Paulo: UNESP, 2002.

EVANS, Teresa M.; BIRA, Lindsay; GASTELUM, Jazmin Beltran; WEISS, Todd L.; VANDERFORD, Nathan. Evidence for a mental health crisis in graduate education. **Nature Biotechnology**, EUA, v. 36, p. 282-284, 2018.

FORTES, Christine Sodré. **A vida nervosa na pós-graduação**. 2021. 105 f. Dissertação (Mestrado em Sociologia e Ciência Política) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2021.

GALDINO, Maria José Quina. **Síndrome de *Burnout* e qualidade de vida entre estudantes de pós-graduação *stricto sensu* em enfermagem**. 2015. 183 f. Dissertação (Mestrado em Enfermagem) – Universidade Estadual de Londrina, Londrina, 2015.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2019.

- GLATZ, Emanoela Thereza Marques de Mendonça. **A saúde mental na pós-graduação**: um estudo sobre as percepções de pós-graduandos acerca do sofrimento psíquico e das experiências vivenciadas no contexto de pandemia. 2022. 201 f. Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade Estadual de Maringá, Maringá, 2022.
- GLATZ, Emanoela Thereza Marques de Mendonça; YAEGASHI, Solange Franci Raimundo; FRANÇA, Fabiane Freire; SOUZA, Simone de.; FONSECA, Aline Arruda Rodrigues da.; RABASSI, Liliam Keidínez Bachete da Conceição. A saúde mental e o sofrimento psíquico de pós-graduandos: uma revisão de literatura em teses e dissertações. **Revista Educar Mais**, Pelotas, v. 6, p. 255-273, 2022.
- GLATZ, Emanoela Thereza Marques de Mendonça; YAEGASHI, Solange Franci Raimundo; GROSSI-MILANI, Rute. Saúde mental, qualidade de vida e bem-estar: vicissitudes e percepções de pós-graduandos em educação. *Revista Internacional de Formação de Professores*: Itapetininga, 2023. Disponível em: <https://periodicoscientificos.itp.ifsp.edu.br/index.php/rifp/article/view/864>. Acesso em: 13 ago. 2023.
- GLATZ, Emanoela Thereza Marques de Mendonça; YAEGASHI, Solange Franci Raimundo; LEÃO, Thiago Marques. Sofrimento psíquico infantil na contemporaneidade: intersecções entre os preceitos da semicultura e da sociedade de risco. **Eccos**, São Paulo, n. 65, p. 1-20, 2023.
- OLIVEIRA, Danielle Machado. **Sofrimento mental e comportamento suicida em pós-graduandos *stricto sensu***. prevalência e fatores associados. 2019. 99 f. Dissertação (Mestrado em Enfermagem) – Universidade Federal do Piauí, Teresina, 2019.
- SABÁDO, Tayane Leopoldino; ALVES, Mailson Nogueira; VALENTE, Marcio Bruno Barra. Da satisfação dos prazeres até a angústia de existir: um estudo sobre os caminhos de felicidade entre Epicuro e Heidegger. **Hum@ne**, Recife, v. 16, n. 1, p. 1-16, 2022.
- WHITAKER, Robert. **Anatomia de uma epidemia**: pílulas mágicas, drogas psiquiátricas e o aumento assombroso da doença mental. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2017.
- ZOTESSO, Marina Cristina. **Sofrimento psicológico em pós-graduandos**: aspectos emocionais e comportamentais. 2021. 99 f. Tese (Doutorado em Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem) – Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Bauru, 2021.
- YAEGASHI, Solange Franci Raimundo; MAIA, Robson Borges; GROSSI-MILANI, Rute; LEONARDO, Nilza Sanches Tessaro. Aprimoramento cognitivo farmacológico: motivações contemporâneas. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 25, e46319, p. 1-15, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/MtqQ5Dr9xZHQGnCCVGpj55R/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 13 ago. 2023.
- ZMIJEWSKI, Marcos Adriano. Notas sobre o conceito de prazer em Epicuro. **Griot: Revista de Filosofia**, Bahia, v.22, n. 2, p. 98-107, 2022.

Recebido em: 04 de outubro de 2023.  
Aprovado em: 12 de novembro de 2023.