



ISSN 2316-1205

ENSAIO

O PREÇO DA EXCELÊNCIA: SOLIDÃO ACADÊMICA E SOFRIMENTO ÉTICO NA PÓS-GRADUAÇÃO BRASILEIRA EM DIÁLOGO COM O DEBATE GLOBAL

Editor-chefe

José Rubens

Mascarenhas

Editor-adjunto

Marcelo Nolasco

El precio de la excelencia: soledad académica y sufrimiento ético en el posgrado brasileño en diálogo con el debate global

The price of excellence: academic loneliness and ethical suffering in Brazilian graduate education in dialogue with the global debate

Submetido

13.06.2026

Aceito

26.09.2026

Publicado

27.09.2026

Como referenciar

SOUSA, Renata Teófilo. O preço da excelência: solidão acadêmica e sofrimento ético na pós-graduação brasileira em diálogo com o debate global.

RBBA - Revista Binacional Brasil-Argentina, Vitória da Conquista, v. 16, n. 1, e18340. DOI:10.22481/rbba.v16i1.18340

Renata Teófilo de Sousa

Secretaria de Educação do Estado do Ceará, Sobral, Ceará, Brasil

ORCID ID: 0000-0001-5507-2691

Lattes ID: 7651441056518267

Endereço eletrônico: renata.sousa1@prof.ce.gov.br

Resumo

Este ensaio problematiza a solidão e o sofrimento psicológico vividos por pós-graduandos, analisando-os não como falhas individuais de adaptação, mas como fenômenos estruturais inerentes à organização contemporânea do trabalho científico. Partindo da experiência brasileira e em diálogo com a literatura internacional, o texto discute como a lógica neoliberal e o produtivismo acadêmico transformam a universidade em um ambiente adoeecedor. O estudo destaca a relação de orientação como epicentro, mostrando como a assimetria de poder e a dependência estrutural criam condições favoráveis ao abuso, ao assédio moral e à negligência pedagógica. Analisa também o silêncio institucional que opera como mecanismo de autoproteção das universidades, transferindo ao indivíduo a responsabilidade pelo adoecimento e fomentando a medicalização do sofrimento. Por fim, o ensaio propõe diretrizes para a construção de uma cultura acadêmica eticamente formativa, incluindo a despersonalização da orientação, a criação de canais de denúncia independentes e a adoção de políticas sistêmicas de bem-estar que reconheçam as desigualdades estruturais de gênero, raça e classe. Conclui que a excelência científica não pode ter como custo a exploração e o sofrimento daqueles que a produzem.

Palavras-chave: sofrimento acadêmico; pós-graduandos; silêncio institucional; lógica neoliberal; violência estrutural.

**RBBA**

Revista Binacional Brasil Argentina: diálogo entre as ciências

Vitória da Conquista • Ano: 2026 • v. 16 • n.1 • e19668

Resumen

Este ensayo problematiza la soledad y el sufrimiento psicológico vividos por los estudiantes de posgrado, analizándolos no como fracasos individuales de adaptación, sino como fenómenos estructurales inherentes a la organización contemporánea del trabajo científico. Partiendo de la experiencia brasileña y en diálogo con la literatura internacional, el texto discute cómo la lógica neoliberal y el productivismo académico transforman la universidad en un ambiente patógeno. El estudio destaca la relación de dirección como epicentro, mostrando cómo la asimetría de poder y la dependencia estructural crean condiciones favorables para el abuso, el acoso laboral y la negligencia pedagógica. También analiza el silencio institucional que opera como mecanismo de autoprotección de las universidades, transfiriendo al individuo la responsabilidad por el padecimiento y fomentando la medicalización del sufrimiento. Finalmente, el ensayo propone directrices para la construcción de una cultura académica éticamente formativa, que incluyen la despersonalización de la dirección, la creación de canales de denuncia independientes y la adopción de políticas sistémicas de bienestar que reconozcan las desigualdades estructurales de género, raza y clase. Concluye que la excelencia científica no puede tener como costo la explotación y el sufrimiento de quienes la producen.

Palabras-clave: sufrimiento académico; estudiantes de posgrado; silencio institucional; lógica neoliberal; violencia estructural.

Abstract

This theoretical-reflective essay problematizes the loneliness and psychological suffering experienced by graduate students, analyzing them not as individual failures of adaptation but as structural phenomena inherent to the contemporary organization of scientific work. Drawing from the Brazilian experience and in dialogue with the international literature, the text discusses how neoliberal logic and academic productivism transform the university into an illness-inducing environment. The study highlights the supervisory relationship as the epicenter, showing how power asymmetry and structural dependence create favorable conditions for abuse, moral harassment, and pedagogical neglect. It also analyzes institutional silence as a self-protection mechanism of universities, which transfers the responsibility for illness to the individual and fosters the medicalization of suffering. Finally, the essay proposes

guidelines for building an ethically formative academic culture, including the depersonalization of supervision, the creation of independent reporting channels, and the adoption of systemic well-being policies that recognize structural inequalities of gender, race, and class. It concludes that scientific excellence cannot have exploitation and suffering as its price.

Keywords: academic suffering; graduate students; institutional silence; neoliberal logic; structural violence.

Introdução

A pós-graduação *stricto sensu* é historicamente concebida como o espaço da liberdade intelectual, da formação de pesquisadores autônomos e da produção de conhecimento de excelência. Nessa construção discursiva, frequentemente mobilizada por agências de fomento e programas acadêmicos, o mérito individual, a dedicação integral e a capacidade de superação emergem como valores centrais de um percurso tratado como *vocacional*. No entanto, a literatura nacional e internacional tem mostrado um contraste entre essa idealização e a experiência concreta de um número significativo de pós-graduandos.

Estudos conduzidos em diferentes países fornecem evidências claras deste cenário. Um levantamento da revista *Nature* (Woolston, 2019) com mais de 6.300 doutorandos apontou que 36% dos participantes já haviam buscado ajuda para ansiedade ou depressão relacionadas à sua experiência no doutorado. No Reino Unido, uma pesquisa nacional demonstrou que doutorandos apresentam níveis significativamente maiores de ansiedade e depressão em comparação a profissionais inseridos no mercado de trabalho, indicando que o adoecimento não é um traço prévio do indivíduo, mas um efeito do próprio processo de formação (Hazell *et al.*, 2021). A metanálise de Alageel (2024) agregou 36 estudos com mais de 26 mil indivíduos e estimou uma prevalência de depressão de 34% entre estudantes de pós-graduação, além de demonstrar que 41% sofriam de transtorno de ansiedade generalizada moderado a grave. Na Austrália, investigações apontam que a solidão, aliada ao perfeccionismo e à síndrome do impostor, figura como um dos preditores mais fortes de depressão, ansiedade e ideação suicida nessa população (Mills *et al.*, 2024).

No contexto brasileiro, a situação apresenta contornos igualmente críticos, agravados por instabilidade de financiamento e infraestrutura. Pesquisas indicam que a prevalência de transtornos mentais comuns entre pós-graduandos no Brasil ultrapassa os 60%, com a ansiedade e a depressão sendo os diagnósticos mais frequentes (Molina *et al.*, 2024). O produtivismo

acadêmico, impulsionado pela lógica neoliberal de avaliação da ciência, frequentemente resumida no imperativo *publish or perish*¹ (Ball, 2012), intensifica a pressão por resultados quantitativos em detrimento do tempo necessário para o amadurecimento intelectual.

A solidão acadêmica, contudo, não se reduz ao isolamento social físico. Pesquisas evidenciam que a ausência de um sentimento de pertencimento impacta negativamente a saúde mental de doutorandos (Kunz-Skrede *et al.*, 2025). Na China, estudos recentes investigaram como o medo de ficar de fora (*fear of missing out*) na era digital atua como preditor da solidão entre doutorandos, ampliando a comparação social e reduzindo o engajamento entre pares (Zhou *et al.*, 2025). Em contrapartida, espaços informais e flexíveis de apoio entre esses estudantes têm se mostrado fundamentais para mitigar o isolamento, permitindo compartilhar experiências com pessoas que enfrentam desafios semelhantes (Newlands *et al.*, 2025).

A relação de orientação emerge, nesse contexto, como um dos eixos centrais de produção de sofrimento ético e, apesar da gravidade do problema, o que se observa em muitas instituições é um silêncio que naturaliza o sofrimento e transfere ao indivíduo a responsabilidade pelo adoecimento.

Diante desse quadro, o presente ensaio problematiza a solidão vivenciada por pós-graduandos como um fenômeno estrutural transnacional, com ênfase nas relações de orientação acadêmica como locus de produção de sofrimento. Busca-se analisar como dinâmicas de poder, exigências de produção, individualização do trabalho acadêmico e ausência de comunidades formativas efetivas impactam a saúde emocional e a trajetória científica dos discentes.

A construção deste ensaio baseou-se em leitura crítica e seletiva da literatura nacional e internacional sobre saúde mental na pós-graduação, relações de orientação e produtivismo acadêmico, a partir da experiência brasileira e em diálogo com o debate global, sem pretensão de exaustividade metodológica, coerente com o gênero ensaio, que privilegia a reflexão interpretativa e a crítica argumentativa (Meneghetti, 2011).

A solidão na pós-graduação como fenômeno estrutural

A ascensão do produtivismo acadêmico, impulsionado pela lógica neoliberal que permeia as universidades globalmente, transformou a natureza da formação em pesquisa. O conceito de *performativity* (performatividade) (Ball, 2012), descreve como as instituições de ensino superior passaram a operar sob regimes de métricas, nos quais o valor do pesquisador é

¹ Publique ou pereça (em tradução livre).

quantificado por sua produção bibliográfica e capacidade de captação de recursos. Nesse cenário, a cultura do *publish or perish* substitui o tempo necessário para a reflexão profunda e a construção de laços intelectuais por uma corrida competitiva e individualista. Carvalho *et al.* (2023), em ensaio sobre o sofrimento psíquico de pós-graduandos no Brasil, argumentam que essa lógica neoliberal tem adentrado a universidade sem resistência institucional, transformando-a de espaço de produção crítica em organização orientada por resultados quantitativos, na qual a “gestão, planejamento, previsão, controle e êxito” (Chauí, 2003, apud Carvalho *et al.*, 2023, p. 4) substituem as indagações, inquietações de pesquisa e reflexões aprofundadas.

No Brasil, essa dinâmica é agravada por fatores contextuais específicos. O estudo nacional de maior amplitude sobre o tema, conduzido por Costa e Nebel (2018), com 2.903 pós-graduandos de todas as regiões, apontou que 74% dos participantes relataram sofrer de ansiedade e 25% de depressão, taxas muito superiores às da população geral, para a qual a OMS estima 9,3% e 5,8%, respectivamente. Faro (2013), em pesquisa com 2.157 mestrandos e doutorandos de 66 instituições brasileiras, identificou que a média de estresse percebido da amostra ficou acima do ponto médio da escala, com as mulheres da região Norte e os estudantes sem vínculo empregatício simultâneo apresentando os maiores índices. Entre os principais estressores relatados estavam a pressão por desempenho, o tempo para concluir a tese ou dissertação e as incertezas quanto à inserção profissional futura.

A solidão, nesse sentido, não se restringe à ausência física de colegas no ambiente acadêmico. Trata-se de um isolamento relacional e institucional que se manifesta em múltiplas dimensões. A revisão integrativa de Peixoto *et al.* (2022) analisou 20 anos de produção científica sobre a saúde de pós-graduandos brasileiros (2001-2021), identificando que os sintomas predominantes são de ordem psicológica (mal-estar, angústia, preocupação intensa, tensão e distúrbios do sono) e que os principais fatores incluem a exigência de grande dedicação à pesquisa, as dificuldades na relação com o orientador, o acúmulo de tarefas simultâneas e as dúvidas quanto à inserção profissional. Essa convergência de fatores configura o que os autores denominam de um processo de adoecimento estrutural, e não de fragilidade individual.

Zhou, Li e Wang (2025), no contexto chinês, demonstraram que o medo de ficar de fora atua como forte preditor de solidão entre doutorandos, ampliando a comparação social e dificultando o engajamento autêntico com os pares. No contexto norueguês, Kunz-Skrede *et al.* (2025) identificaram que gestos simples de reconhecimento entre pares, como cumprimentar colegas no *campus*, têm impacto no bem-estar de doutorandos, indicando que o pertencimento

social é construído em pequenas ações e interações cotidianas, que a universidade pode facilitar ou inibir.

No Brasil, Bastos *et al.* (2017), em estudo qualitativo com mestrandos de uma universidade federal, identificaram oito antecedentes de sofrimento no ambiente acadêmico, cinco estratégias defensivas e seis possíveis sintomas de *burnout*, concluindo que o ambiente da pós-graduação demanda adaptações que, sem suporte, podem conduzir ao adoecimento.

A Tabela 1 sintetiza os principais estressores e manifestações de sofrimento identificados em estudos brasileiros, permitindo uma leitura comparada de suas dimensões.

Tabela 1 – Principais estressores e manifestações de sofrimento psíquico em pós-graduandos brasileiros

Estressor / Manifestação	Prevalência / Frequência Relatada	Estudo de Referência
Ansiedade	74% dos respondentes	Costa e Nebel (2018), N=2.903
Depressão	25% dos respondentes	Costa e Nebel (2018), N=2.903
Insônia e distúrbios do sono	31% (insônia); 50% com distúrbios do sono	Costa e Nebel (2018); Faro (2013)
Estresse acima do ponto médio da escala	Média geral da amostra	Faro (2013), N=2.157
Pressão por desempenho e produtividade	Estressor mais frequente	Faro (2013); Peixoto et al. (2022)
Dificuldades na relação com o orientador	Fator contributivo central	Peixoto et al. (2022); Bastos et al. (2017)
Uso de psicofármacos como estratégia de adaptação	Maioria dos participantes do estudo qualitativo	Reis, Ragnini e Boehs (2021)
Sentimento de culpa ao dormir	39% constantemente; 32% às vezes	Costa e Nebel (2018)
Pânico e/ou desespero ao deitar-se	19% constantemente; 24% às vezes	Costa e Nebel (2018)

Fonte: Elaboração própria, com base nos estudos citados.

O dado sobre o uso de psicofármacos merece uma atenção particular. Reis, Ragnini e Boehs (2021), em estudo qualitativo com pós-graduandos de uma universidade pública brasileira, identificaram que o uso de medicação psicotrópica, com preponderância de antidepressivos (especialmente fluoxetina), tornou-se uma das principais estratégias criadas pelos próprios estudantes para manter a funcionalidade acadêmica. Os participantes relataram resistência inicial ao tratamento, associada ao estigma de “fraqueza”, mas acabaram recorrendo à medicação como forma de “querer estar aqui, de enfrentar as coisas” (E2, apud Reis *et al.*, 2021, p. 53). Esse dado mostra que o sofrimento não está sendo tratado como um problema institucional, mas medicalizado como uma questão individual, transferindo para o corpo do estudante a responsabilidade por suportar um ambiente estruturalmente adoecedor.

A relação orientador-orientando e as assimetrias entre formação e poder

A experiência da pós-graduação tem seu centro invariavelmente na relação entre o discente e seu orientador. Essa interação é estruturalmente assimétrica, visto que o orientador detém o monopólio do conhecimento especializado, o controle sobre os recursos (bolsas, acesso a laboratórios, coautorias) e o poder de cancelar a entrada do orientando na comunidade científica. Quando pautada pela ética e pelo cuidado, essa relação é o principal fator de proteção contra o adoecimento e a evasão (Levecque *et al.*, 2017); a mesma assimetria, porém, cria terreno propício para o abuso de poder.

A literatura brasileira é consistente ao apontar a relação com o orientador como um dos fatores de sofrimento mais frequentemente relatados. As dificuldades de orientação figuram entre os principais fatores contributivos para o adoecimento discente, ao lado da pressão por publicações e da sobrecarga de atividades (Peixoto *et al.*, 2022). Ademais, a qualidade da orientação é percebida pelos pós-graduandos como um estressor significativo, especialmente quando há ausência de *feedback* e de direcionamento metodológico (Faro, 2013). Bastos *et al.* (2017), utilizando o referencial da psicodinâmica do trabalho de Dejours, identificaram que as relações hierárquicas com professores e orientadores constituem um dos principais antecedentes de sofrimento no ambiente acadêmico, gerando medo, angústia e estratégias defensivas que incluem o conformismo e a negação do próprio adoecimento. Carvalho *et al.* (2023, p. 5) apontam que o mergulho dos orientadores na perspectiva neoliberal cria uma distância estrutural entre docente e discente, sustentada pelos “fundamentos de hierarquização e poder de funções, ocasionando medo e angústia nos acadêmicos”.

A literatura internacional tem documentado a prevalência de práticas abusivas na supervisão acadêmica com dados que chamam a atenção. Moss e Mahmoudi (2021), em estudo global com pesquisadores das áreas de Ciência, Tecnologia, Engenharia e Matemática (STEM), mostram que 84% dos participantes da pesquisa relataram ter sofrido supervisão abusiva, e 59% testemunharam tais comportamentos. Os autores definem o bullying acadêmico (*academic bullying*) como comportamento hostil e sustentado por parte de superiores acadêmicos, que inclui ridicularização, ameaças de cancelamento de financiamento ou bolsas, apropriação indevida de crédito intelectual e sabotagem da progressão na carreira. A violência na educação doutoral, como argumenta Castelao-Huerta (2025), não se manifesta apenas por atos explícitos de agressão, mas também pela ausência de cuidado (*uncaring practices*), no qual o abandono pedagógico e a negligência institucional funcionam como formas silenciosas de violência que

transferem para o estudante o ônus exclusivo do fracasso, reforçando a síndrome do impostor e o adoecimento psíquico.

No Brasil, a cultura acadêmica frequentemente herda traços patrimonialistas e personalistas, nos quais a figura do orientador assume contornos de uma autoridade inquestionável. A dependência estrutural do orientando, que necessita da aprovação do supervisor para qualificar, defender a tese ou obter cartas de recomendação, silencia as vítimas de assédio moral e, em casos extremos, de assédio sexual. O Quadro 1 sintetiza as principais manifestações de abuso de poder na relação de orientação, categorizadas a partir da literatura.

Quadro 1 – Manifestações de abuso de poder e assédio na relação de orientação

Categoria de Abuso	Práticas Frequentes Documentadas	Impacto no Pós-Graduando
Abuso Intelectual e Científico	Apropriação indevida de autoria; retenção de dados; imposição de linhas de pesquisa alheias ao projeto original; bloqueio de publicações.	Perda de autonomia intelectual; atraso na titulação; desmotivação com a carreira científica.
Assédio Moral e Psicológico	Humilhação pública ou privada; desqualificação sistemática da capacidade intelectual; ameaças veladas ou explícitas de corte de bolsa; isolamento forçado.	Adoecimento psíquico (ansiedade, depressão, síndrome do impostor); isolamento social; ideação suicida.
Exploração Laboral	Exigência de trabalho não remunerado em projetos do orientador; delegação de tarefas administrativas ou de docência sem contrapartida formativa; desrespeito a limites de jornada e descanso.	Sobrecarga física e mental; burnout; prejuízo ao desenvolvimento da própria tese/dissertação.
Negligência e Abandono Pedagógico	Ausência de feedback construtivo; indisponibilidade crônica para reuniões; recusa em ler o material produzido; falta de direcionamento metodológico.	Atraso crônico; sentimento de desamparo; evasão do programa de pós-graduação.

Fonte: elaboração própria, com base em Moss e Mahmoudi (2021), Castelao-Huerta (2025), Bastos *et al.* (2017) e Peixoto et al. (2022).

Ressalta-se que a negligência pedagógica é frequentemente a mais invisível e, por isso, a mais difícil de nomear e denunciar. Quando o orientador simplesmente não está disponível, não lê os textos ou não oferece direcionamento, o estudante tende a internalizar essa ausência como evidência de sua própria incompetência. Esse mecanismo de culpabilização do discente é central na manutenção do silêncio sobre os abusos na pós-graduação, como será discutido na seção seguinte.

O silêncio institucional e a omissão como política

A persistência de práticas abusivas e do adoecimento na pós-graduação não se sustenta apenas pela ação individual de orientadores, mas por uma arquitetura institucional que

frequentemente opta pela omissão. O silêncio institucional opera como um mecanismo de autoproteção das universidades, que priorizam a manutenção de sua reputação e a retenção de pesquisadores produtivos em detrimento do bem-estar discente.

A dificuldade de denunciar abusos na academia é um fenômeno global, mas que assume contornos específicos dependendo da cultura institucional. Östergren *et al.* (2025), ao investigarem a “cultura do silêncio” em uma universidade pública sueca, um país reconhecido por suas políticas igualitárias, constataram que apenas 8,1% dos estudantes que sofreram assédio sexual grave reportaram o caso formalmente. O medo de retaliação, a descrença na eficácia dos canais institucionais e a percepção de que o agressor é “intocável” devido ao seu status acadêmico são barreiras universais à denúncia.

No Brasil, o silêncio é agravado pela ausência de instâncias independentes de mediação de conflitos na maioria dos programas de pós-graduação. A denúncia, quando ocorre, frequentemente tramita em comissões compostas por pares do denunciado, gerando conflitos de interesse e revitimização. Costa e Nebel (2018, p. 2) observaram que grande parte dos pós-graduandos brasileiros “opta por sofrer em silêncio, principalmente porque existe ainda um grande tabu na sociedade em torno dos transtornos mentais, inclusive dentro da universidade, espaço o qual, pelo menos em teoria, deveria ser aberto ao diálogo”.

Esse cenário configura o que a literatura denomina de “traição institucional” (*institutional betrayal*), conceito que descreve o dano adicional causado quando a instituição falha em proteger ou responder adequadamente àqueles que dependem dela (Dufour, 2024). A traição institucional ocorre em dois momentos: primeiro, quando a instituição cria ou tolera condições que favorecem o abuso; segundo, quando, diante da denúncia, responde com inércia, minimização ou punição velada da vítima. Ambos os momentos são documentados na literatura brasileira sobre pós-graduação, ainda que frequentemente de forma indireta, por meio de relatos de estudantes que desistiram de denunciar por anteciparem a inutilidade do processo.

O Quadro 2 apresenta uma análise comparada das barreiras à denúncia e das respostas institucionais em diferentes contextos nacionais, evidenciando que, embora o silêncio seja estrutural, as estratégias de mitigação variam significativamente.

Quadro 2 – Análise comparada do silêncio institucional e respostas mitigadoras em diferentes contextos

Contexto	Principais Barreiras à Denúncia	Respostas Institucionais Emergentes
Brasil	Vínculo personalista forte; ausência de comitês independentes; dependência exclusiva de um único orientador para bolsas e titulação; tabu em torno da saúde mental.	Movimentos incipientes de representação discente (APGs); portarias recentes da CAPES exigindo políticas de prevenção ao assédio; serviços de apoio psicológico em algumas universidades federais.

Estados Unidos	Medo de retaliação na carreira; dependência do orientador para cartas de recomendação (<i>gatekeeping</i>); ausência de proteção formal para denunciante.	Criação de Ombudsman (ouvidorias independentes) específicos para pós-graduandos; comitês de tese com múltiplos avaliadores; políticas Title IX para assédio sexual.
Reino Unido	Normalização do sofrimento como “ritual de passagem”; cultura de alta competitividade; pressão por não parecer “fraco”.	Implementação da University Mental Health Charter (Hughes; Spanner, 2024), que exige políticas sistêmicas de bem-estar; financiamento de pesquisas sobre saúde mental discente.
Países Nórdicos (ex: Suécia)	Hierarquia acadêmica velada; descrença na confidencialidade dos processos internos (Östergren <i>et al.</i> , 2025); cultura de não confronto.	Treinamento ético obrigatório para orientadores; planos de supervisão formalizados e revisados periodicamente; comissões de ética com membros externos.

Fonte: Elaboração própria (2026).

A resistência discente, nesse contexto, frequentemente ocorre de forma furtiva. A criação de redes informais de apoio, grupos de aplicativos de mensagens para compartilhamento de informações sobre “orientadores tóxicos” e o suporte mútuo na escrita da tese são táticas de sobrevivência que emergem na ausência de canais institucionais efetivos. No Brasil, Peixoto *et al.* (2022, p. 2) concluem que é necessário “fornecer atendimento, principalmente psicológico especializado aos estudantes no âmbito das universidades e programas de pós-graduação, além de promover o debate sobre o assunto no ambiente acadêmico”. Contudo, essa recomendação ainda encontra resistência institucional na maioria dos programas de pós-graduação brasileiros.

Impactos subjetivos e acadêmicos da solidão e do abuso

As consequências da solidão e do abuso de poder na pós-graduação transcendem o sofrimento individual, impactando a qualidade e a continuidade da produção científica. A literatura mostra uma correlação direta entre a deterioração da saúde mental e a evasão acadêmica ou, em outra perspectiva, entre o adoecimento discente e o desperdício de recursos públicos investidos na formação de pesquisadores.

Do ponto de vista subjetivo, a exposição contínua a ambientes acadêmicos hostis e isolados atua como catalisador para o desenvolvimento de transtornos mentais. Os dados sobre sofrimento crônico e medicalização espontânea, já apresentados na seção anterior, ganham nova dimensão quando articulados à prevalência de burnout e síndrome do impostor.

A prevalência de depressão e ansiedade entre pós-graduandos, que em estudos internacionais atinge taxas de 34% e 41%, respectivamente (Alageel, 2024), é frequentemente acompanhada por altos níveis de *burnout* e exaustão emocional. Bastos *et al.* (2017) identificaram seis possíveis sintomas de *burnout* em mestrands brasileiros, associados a

antecedentes como a pressão por produtividade, a relação com orientadores e a falta de reconhecimento do trabalho intelectual. A síndrome do impostor, conhecida como a crença persistente de ser uma fraude intelectual, apesar de evidências objetivas de competência, é reforçada pela falta de *feedback* construtivo e pelo isolamento, sendo um dos principais preditores de ideação suicida nessa população (Mills *et al.*, 2024).

A dimensão de gênero é outro ponto que merece atenção específica. Costa e Nebel (2018) identificaram que as mulheres representam 67% dos pós-graduandos brasileiros, e Faro (2013) constatou que as mulheres apresentam maiores índices de estresse percebido do que os homens, especialmente nas regiões Norte e Nordeste. Esse dado não é trivial, uma vez que as mulheres na pós-graduação enfrentam uma dupla vulnerabilidade: a pressão produtivista que afeta todos os discentes e as dinâmicas de gênero que as expõem de forma desproporcional ao assédio sexual e à desqualificação intelectual. A intersecção entre gênero, raça e classe social aprofunda ainda mais essas desigualdades, embora a literatura brasileira específica sobre esse recorte interseccional na pós-graduação ainda seja incipiente.

Do ponto de vista acadêmico, o isolamento social e a falta de suporte adequado reduzem a produtividade científica e a criatividade. A evasão na pós-graduação representa não apenas um trauma pessoal para o discente, mas também um desperdício significativo de recursos públicos investidos em bolsas (quando existem) e infraestrutura de pesquisa. Carvalho *et al.* (2023, p. 4) observam que o produtivismo acadêmico gera “uma política de culpabilização nos discentes, que por vezes não conseguem alcançar os altos padrões de desempenho”, consolidando um ciclo em que o fracasso é sempre atribuído ao indivíduo, nunca ao sistema.

O Quadro 3 sintetiza os principais impactos do sofrimento psíquico na trajetória acadêmica e pessoal dos pós-graduandos, articulando as dimensões subjetiva e institucional.

Quadro 3 – Impactos do sofrimento psíquico na trajetória de pós-graduandos

Dimensão	Manifestação	Consequência para a Trajetória
Saúde Mental	Ansiedade (74%), depressão (25%), insônia (31%), burnout, síndrome do impostor	Redução da capacidade de trabalho; afastamentos; uso de psicofármacos sem prescrição
Relações Interpessoais	Isolamento social; deterioração de vínculos familiares e conjugais; dificuldades de interação (17,8%)	Aprofundamento da solidão; perda de redes de suporte; abandono do programa
Produção Científica	Dificuldades de concentração (35,8%); diminuição da motivação (41,2%); bloqueio criativo	Atrasos na tese/dissertação; queda na qualidade das publicações; evasão
Identidade Profissional	Síndrome do impostor; descrença na própria competência; medo da defesa e da qualificação	Desistência da carreira acadêmica; abandono da área de formação
Dimensão Física	Distúrbios do sono (50%); uso de medicamentos; sintomas somáticos	Comprometimento da saúde geral; aumento do absenteísmo

Fonte: Elaboração própria, com base em Costa e Nebel (2018), Faro (2013), Bastos et al. (2017) e Reis et al. (2021).

O conjunto de dados reunido neste ensaio permite afirmar que o sofrimento na pós-graduação não é episódico nem circunstancial. Ele é sistemático, multidimensional e atravessa simultaneamente o corpo, a mente, as relações e a identidade profissional do discente. O que o Quadro 3 organiza em categorias analíticas é, na experiência concreta, um processo contínuo e cumulativo. A ansiedade que impede o sono alimenta a dificuldade de concentração que compromete a escrita, que por sua vez reforça a síndrome do impostor, aprofundando o isolamento e intensificando a ansiedade. Esse ciclo não se rompe com serviços pontuais de apoio psicológico nem com a resiliência individual do estudante. Ele exige intervenção estrutural sobre os modos de organização do trabalho científico, sobre as relações de poder na orientação e sobre a responsabilidade institucional diante do adoecimento.

Considerações finais

Este ensaio buscou problematizar a solidão vivenciada por pós-graduandos como um fenômeno estrutural transnacional, com ênfase nas relações de orientação acadêmica como locus privilegiado de produção de sofrimento ético, e propor reflexões orientadas à construção de uma cultura acadêmica eticamente formativa. Os dados e argumentos reunidos ao longo do texto indicam que o adoecimento discente na pós-graduação não é um efeito colateral acidental da formação de excelência, mas um sintoma de um modelo de produção científica que prioriza a performatividade em detrimento do cuidado.

A comparação com outros contextos nacionais mostra que o silêncio institucional não é uma especificidade brasileira, mas que o Brasil ocupa uma posição particularmente vulnerável. A dependência estrutural do orientando em relação a um único orientador, a ausência de comitês independentes de acompanhamento e a inexistência de formação ética obrigatória para docentes orientadores criam condições que ampliam os riscos já documentados internacionalmente. Ao mesmo tempo, o debate global oferece caminhos concretos que precisam ser adaptados, com rigor e sem ingenuidade, à realidade brasileira. A despersonalização da orientação por meio de comitês de acompanhamento, a criação de ouvidorias externas aos programas, o fomento a comunidades de prática entre pares e a adoção de políticas sistêmicas de bem-estar vinculadas à avaliação institucional são respostas que já demonstram eficácia em outros contextos. No Brasil, órgãos de fomento poderiam promover essa transformação ao incluir indicadores de bem-estar discente em seus critérios de avaliação dos programas, sinalizando as prioridades do sistema nacional.

Nenhuma dessas transformações será suficiente, contudo, se não for acompanhada do reconhecimento das desigualdades estruturais que atravessam o corpo discente. As mulheres, os estudantes negros, os estudantes de baixa renda e os estudantes de primeira geração enfrentam vulnerabilidades específicas que se sobrepõem à pressão produtivista comum a todos. Uma pós-graduação eticamente formativa não pode tratar como universal o que é, na prática, desigualmente distribuído. A excelência científica que ignora quem adoece para produzi-la não é excelência, é exploração.

Defender uma pós-graduação eticamente formativa implica, em última instância, recusar a naturalização do sofrimento como preço da excelência. A ciência é uma atividade humana e relacional e o adoecimento de quem a produz não é um custo aceitável do progresso, mas um fracasso ético do sistema que o produz e o tolera. O Brasil possui um sistema de pós-graduação que, em termos quantitativos, alcançou patamares expressivos nas últimas décadas. O desafio que se coloca agora não é o de crescer mais, mas o de crescer melhor, construindo uma ciência mais justa, mais viva e mais compartilhada, onde a excelência não seja sinônimo de solidão ou adoecimento.

Referências

ALAGEEL, A. A. Postgraduate students' mental health, it is the time to be aware and act. **European Psychiatry**, Cambridge, v. 67, supl. 1, p. S344–S345, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2024.712>. Acesso em: 08 maio 2026.

BALL, S. J. Performativity, commodification and commitment: an I-Spy guide to the neoliberal university. **British Journal of Educational Studies**, London, v. 60, n. 1, p. 17–28, 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/00071005.2011.650940>. Acesso em: 08 maio 2026.

BASTOS, E. M.; MELO, C. S. M.; MACHADO, P. A.; CARVALHO, M. L. A.; DIAS, G. F. Sofrimento e estratégias defensivas no ambiente acadêmico: um estudo com pós-graduandos. **Revista Interface**, Botucatu, v. 14, n. 2, p. 114–137, 2017. Disponível em: <https://ojs.ccsa.ufrn.br/index.php/interface/article/view/830>. Acesso em: 13 jun. 2026.

CARVALHO, S. T. A.; SOUZA, S. R.; SANTOS FILHO, J. A.; ROCHA, A. S. Sofrimento psíquico em estudantes de pós-graduação: reflexões sobre os impactos do neoliberalismo. **Psicologia e Saúde em Debate**, Patos de Minas, v. 9, n. 2, p. 1–11, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.22289/2446-922X.V9N2A1>. Acesso em: 08 maio 2026.

CASTELAO-HUERTA, I. Violence in doctoral education: uncaring/uncareful practices of supervisors, co-supervisors, professors, and institutional authorities. **Pedagogy, Culture & Society**, London, v. 34, n. 1, p. 101–120, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/14681366.2025.2463452>. Acesso em: 09 maio 2026.

COSTA, E. G.; NEBEL, L. O quanto vale a dor? Estudo sobre a saúde mental de estudantes de pós-graduação no Brasil. **Polis**, Santiago, v. 17, n. 50, p. 207–227, 2018. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-65682018000200207>. Acesso em: 09 maio 2026.

DUFOUR, G. K. The insidiousness of institutional betrayal: an ecological systematic review of campus sexual violence response literature. **Trauma, Violence & Abuse**, Thousand Oaks, v. 25, n. 5, p. 3903–3922, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/15248380241265382>. Acesso em: 09 maio 2026.

FARO, A. Estresse e estressores na pós-graduação: estudo com mestrandos e doutorandos no Brasil. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Distrito Federal, v. 29, n. 1, p. 51–60, 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-37722013000100007>. Acesso em: 08 maio 2026.

HAZELL, C. M.; NIVEN, J. E.; CHAPMAN, L.; ROBERTS, P. E.; CARTWRIGHT-HATTON, S.; VALEIX, S.; BERRY, C. Nationwide assessment of the mental health of UK doctoral researchers. **Humanities & Social Sciences Communications**, London, v. 8, n. 1, art. 305, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1057/s41599-021-00983-8>. Acesso em: 08 maio 2026.

HUGHES, G.; SPANNER, L. **The University Mental Health Charter**. 2. ed. Leeds: Student Minds, 2024. Disponível em: https://hub.studentminds.org.uk/wp-content/uploads/2023/07/UMHC-Framework-Updated_2024.pdf. Acesso em: 13 jun. 2026.

KUNZ-SKREDE, E. M.; MOLIN, M.; TOKOVSKA, M. “So, we started to say hi to each other on campus”: a qualitative study about well-being among PhD candidates in Norway. **International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being**, London, v. 20, n. 1, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/17482631.2025.2474355>. Acesso em: 09 maio 2026.

LEVECQUE, K.; ANSEEL, F.; DE BEUCKELAER, A.; VAN DER HEYDEN, J.; GISLE, L. Work organization and mental health problems in PhD students. *Research Policy*, v. 46, n. 4, p. 868–879, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.respol.2017.02.008>. Acesso em: 10 maio 2026.

MENEGHETTI, F. K. O que é um ensaio-teórico? **Revista de Administração Contemporânea**, Maringá, v. 15, n. 2, p. 320–332, 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1415-65552011000200010>. Acesso em: 08 maio 2026.

MILLS, L.; READ, G. J. M.; BRAGG, J. E.; HUTCHINSON, B. T.; COX, J. A. A study into the mental health of PhD students in Australia: investigating the determinants of depression, anxiety, and suicidality. **Scientific Reports**, London, v. 14, n. 1, art. 22636, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1038/s41598-024-72661-z>. Acesso em: 08 maio 2026.

MOLINA, N. P. F. M.; PEREIRA JUNIOR, A. do C.; DI DONATO, G.; REZENDE, M. A. D.; ZANETTI, M. O. B.; HAAS, V. J.; MIASSO, A. I. Common mental disorders in Brazilian graduate students. **Mental Illness**, Bingley, v. 2024, p. 1–10, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1155/2024/6986548>. Acesso em: 09 maio 2026.

MOSS, S. E.; MAHMOUDI, M. STEM the bullying: an empirical investigation of abusive supervision in academic science. **EClinicalMedicine**, London, v. 40, art. 101121, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2021.101121>. Acesso em: 08 maio 2026.

NEWLANDS, F. *et al.* “A PhD is just going to somehow break you”: a qualitative study exploring the role of peer support for doctoral students. **PLOS One**, [s. l.], v. 20, n. 6, e0325726, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0325726>. Acesso em: 09 maio 2026.

ÖSTERGREN, P.-O.; CANIVET, C.; ANDERSSON, U.; AGARDH, A. What determines the 'culture of silence'? Disclosing and reporting sexual harassment among university employees and students at a large Swedish public university. **PLOS One**, [s. l.], v. 20, n. 3, e0319407, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0319407>. Acesso em: 09 maio 2026.

PEIXOTO, M. T.; SOARES, T. C. M.; BEZERRA, S. T. F. A produção acadêmica suscita adoecimento? Revisão sistemática integrativa sobre a saúde discente na pós-graduação stricto sensu. **Revista Brasileira de Pós-Graduação (RBPG)**, Distrito Federal, v. 18, n. 39, p. 1–17, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.21713/rbpg.v18i39.1840>. Acesso em: 08 maio 2026.

REIS, T. S. D.; RAGNINI, E. C. S.; BOEHS, S. T. M. Sofrimento psíquico e uso de psicofármacos entre estudantes de pós-graduação. **Revista do NUFEN: Phenomenology and Interdisciplinarity**, Belém, v. 13, n. 2, p. 45–56, 2021. Disponível em: <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/rnufen/v13n2/v13n2a05.pdf>. Acesso em: 13 jun. 2026.

ROTHER, E. T. Revisão sistemática X revisão narrativa. **Acta Paulista de Enfermagem**, São Paulo, v. 20, n. 2, p. v–vi, 2007. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-21002007000200001>. Acesso em: 10 maio 2026.

WOOLSTON, C. PhDs: the tortuous truth. **Nature**, London, v. 575, n. 7782, p. 403–406, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1038/d41586-019-03459-7>. Acesso em: 10 maio 2026.

ZHOU, L.; LI, X.; WANG, F. Fear of missing out predicts loneliness through psychological and social pathways among doctoral students. **Scientific Reports**, London, v. 15, art. 42804, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.1038/s41598-025-27037-2>. Acesso em: 08 maio 2026.