



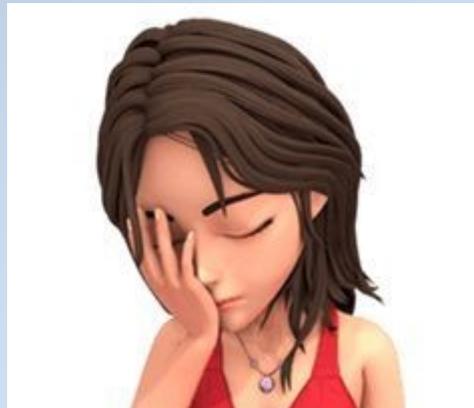
# Passei no Mestrado! E agora?

Remixado por  
Maria Raimunda Lima Valle





alegria



Entre a alegria,  
o desespero e  
o alívio

# Introdução

Cada vez mais aumenta o número de profissionais que buscam qualificações nos programas de mestrado e doutorado nas universidades brasileiras. Além da necessidade de capacitação isso se deve, também pelo oferta significativa desses programas em todo o território nacional.

Apesar do aumento da demanda e da oferta, a atual política de avaliação dos programas de pós-graduação para pontuação na CAPES têm levado o nível do estresse dos estudantes de mestrado e doutorado impactando diretamente na qualidade de vida desses indivíduos.



# Introdução

Observando o comportamento dos alunos de mestrado e doutorado é bem visível identificar a presença do estresse nas diferentes fases do processo. Isto é, na forma de ingresso no programa, o período de cumprimento das disciplinas, a qualificação, a pesquisa e a defesa da dissertação ou da tese.

Após o processo seletivo, a **alegria** invade e é contagiante. Em seguida vem as dificuldades de diversas ordens e esse período é recheado de muita **angustia** e **desespero**. Para quem não conseguiu dedicação exclusiva no programa, o transtorno de conciliar os estudos com o trabalho. Na sequência vem a submissão do projeto ao Comitê de Ética, a qualificação, os encontros com o(a) orientador(a), produção e publicação de artigos, a pesquisa (levantamento bibliográfico, coleta de dados, metodologia, análise de dados e etc.) e finalmente a defesa dos resultados que traz um grande **alívio** para o mestrando(a) ou doutorando(a).

# Introdução



“Durante a formação de pesquisadores, que é uma importante área de atuação das universidades, o sofrimento psíquico e o estresse ocupacional também são relevantes. Estudantes de pós-graduação em seu cotidiano têm que lidar com diversos elementos ansiogênicos; uma parte dos pós-graduandos, além do estresse decorrente do atendimento, tem que resolver as questões inerentes ao desenvolvimento do papel de pesquisador. Alguns desses fatores estressantes são: carência de recursos para desenvolvimento das pesquisas; conviver em ambientes altamente competitivos; lidar com a pressão dos prazos; conciliar atividades acadêmicas (atendimento à comunidade, docência e produção científica); inserção no mercado de trabalho e incertezas quanto ao futuro profissional.”

Duke, Brondani e Luna, 2005

# Introdução



“No âmbito da pós-graduação, a prevenção e o controle do estresse podem ser fundamentais para influenciar positivamente o desempenho acadêmico e para que os alunos usufruam com saúde e prazer de uma etapa que pode ser enriquecedora para suas vidas.”

“É fundamental que políticas de mudança ou de ajuda à saúde física e psicológica dos alunos sejam elaboradas e implantadas.”

Malagris, Suassuna, Bezerra, et.al., 2009

# O Processo

- Por que tanto sofrimento durante o período do mestrado?
- Quais são os sofrimentos mais frequentes?



# Mitos ou Verdades

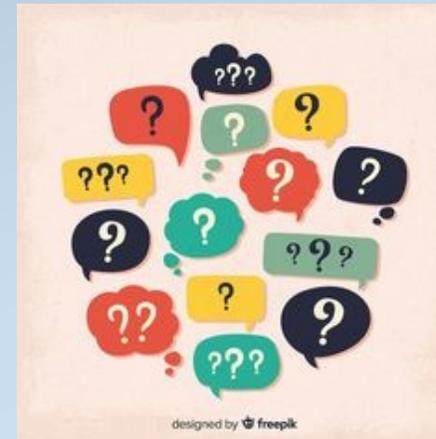
- A família deve compreender a minha ausência e isolamento e dessa forma apoiar meus estudos!
- É preciso sacrificar a vida pessoal para alcançar a excelência acadêmica!
- A vida social deve ser abandonada totalmente durante o mestrado!
- O estudante de mestrado passa por muitos sofrimentos!



# Atividade

Transforme as afirmativas em questionamentos e reflita sobre elas. Depois comente se são mitos ou verdades justificando sua opinião.

Pesquise na internet algum texto cujo autor concorde com as respostas que você deu.



- A família deve compreender a minha ausência e isolamento e dessa forma apoiar meus estudos!
- É preciso sacrificar a vida pessoal para alcançar a excelência acadêmica!
- A vida social deve ser abandonada totalmente durante o mestrado!
- O estudante de mestrado passa por muitos sofrimentos!

# Objetivos

Os objetivos desta atividade são:

Conhecer os fatores de estresse da vida acadêmica na pós-graduação;

Identificar possíveis soluções para minimizar as dificuldades próprias da vida acadêmica.

Conhecer as principais dificuldades da vida acadêmica para promover prevenção.

Buscar qualidade de vida em qualquer fase da pós-graduação.



# Fonte de apoio

Durante esta Webquest você pode escolher suas próprias fontes de pesquisa na web. Contudo, sugerimos alguns links para nortear a sua pesquisa. Acesse também:

- <http://periodicos.pucminas.br/index.php/psicologiaemrevista/article/view/P.1678-9563.2009v15n2p184/876>
- <http://ojs.rbpg.capes.gov.br/index.php/rbpg/article/view/63/60>

# Avaliação



## **Critérios de avaliação da atividade:**

- entrega no prazo estabelecido;
- relevância do comentário apresentado, com embasamento na pesquisa;
- sugestões a partir de troca de experiências com seus pares.

# Reflexão

Durante o processo do mestrado ou doutorado ocorrem dificuldades de natureza diferentes. Da mesma forma, cada indivíduo reage de maneira diferente diante dos desafios e circunstâncias adversas. Levando em consideração essas variáveis, cabe aos orientadores e orientandos compreenderem que são pessoas comuns que aprenderam e estão aprendendo a pesquisar: manter a qualidade de vida deve ser o objetivo principal de todo o percurso da pesquisa.



Este trabalho está licenciado com uma Licença Creative Commons–  
Atribuição–NãoComercial-CompartilhaIgual 4.0 Internacional.



# Referências

As imagens foram pesquisadas por palavra-chave no endereço eletrônico:

- <https://br.pinterest.com/search/pins/?q=>

Outros:

- <https://educapes.capes.gov.br/handle/capes/206310>
- <https://educapes.capes.gov.br/bitstream/capes/206310/2/Webquest%20Como%20sobreviver%20no%20mestrado.pdf>
- <http://periodicos.pucminas.br/index.php/psicologiaemrevista/article/view/P.1678-9563.2009v15n2p184/876>
- <http://ojs.rbpg.capes.gov.br/index.php/rbpg/article/view/63/60>