



<https://doi.org/10.47456/simbitica.v11i2.46526>

## **Sociedade do cansaço e estudantes de pós-graduação: uma análise a partir de Foucault e Han**

*The Burnout Society and postgraduate students: an analysis based on  
Foucault and Han*

*La sociedad del cansancio y los estudiantes de posgrado: un  
análisis basado en Foucault y Han*

**Eduardo Georjão Fernandes**

Universidade Vila Velha

**Mirian Araújo da Silva**

Universidade Vila Velha

**Resumo** Com base nas leituras de Foucault e Han sobre as configurações do neoliberalismo, este artigo busca investigar como a lógica da “sociedade do cansaço” é incorporada em estudantes pós-graduandos a partir de um estudo de caso na Universidade Vila Velha/ES. Por meio da aplicação de questionários, grupo focal e entrevistas semiestruturadas com estudantes, foram analisadas quatro categorias que se articulam com a emergência da lógica da “sociedade do cansaço”. Na categoria “sentimentos de ansiedade”, os estudantes circulam entre o desejo e o medo do sofrimento potencialmente causado pela vivência na pós-graduação. Na categoria “sobreposição de demandas”, a multiplicidade de papéis sociais exercidos pelos estudantes impõe desafios para a inserção acadêmica. Em “individualização do sofrimento”, o sentimento de “fracasso” é tomado como um atributo do indivíduo, com a mobilização de estratégias atomizadas para lidar com esses desafios. A categoria “desempenho acadêmico” analisa a demanda sentida pelos estudantes para produzir.

**Palavras-chave:** neoliberalismo; sociedade do cansaço; estudante de pós-graduação; estressores acadêmicos.



**Abstract** Based on Foucault and Han’s readings on the configurations of neoliberalism, this article seeks to investigate how the logic of the “Burnout Society” is incorporated in postgraduate students on a case study at the University Vila Velha/ES. From the application of questionnaires, focus groups and semi-structured interviews with students, we analyzed four categories that are linked to the emergence of the logic of the “Burnout Society”. In the “feelings of anxiety” category, students alternate between desire and fear of the suffering potentially caused by the postgraduate experience. In the “overlapping demands” category, the multiplicity of social roles played by students poses challenges for academic insertion. In “individualization of suffering”, the feeling of “failure” is taken as an attribute of the individual, with the mobilization of atomized strategies to deal with these challenges. The “academic performance” category analyzes the demand felt by students to produce.

**Keywords:** neoliberalism; burnout society; postgraduate students; academic stressors.

**Resumen** A partir de las lecturas de Foucault y Han sobre las configuraciones del neoliberalismo, este artículo busca investigar cómo la lógica de la “sociedad del cansancio” se incorpora en estudiantes de posgrado en un estudio de caso en la Universidad Vila Velha/ES. A partir de la aplicación de cuestionarios, grupos focales y entrevistas semiestructuradas a estudiantes, se analizaron cuatro categorías que se vinculan con el surgimiento de la lógica de la “sociedad del cansancio”. En la categoría “sentimientos de ansiedad”, los estudiantes alternan entre el deseo y el miedo al sufrimiento potencialmente causado por la experiencia de posgrado. En la categoría de “demanda superpuesta”, la multiplicidad de roles sociales que desempeñan los estudiantes plantea desafíos para la inserción académica. En la “individualización del sufrimiento”, el sentimiento de “fracaso” se toma como un atributo del individuo, con la movilización de estrategias atomizadas para afrontar estos desafíos. La categoría “rendimiento académico” analiza la demanda que sienten los estudiantes por producir.

**Palabras clave:** neoliberalismo; sociedad del cansancio; estudiante de posgrado; factores estresantes académicos.

*Recebido em 18-02-2024*

*Modificado em 06-08-2024*

*Aceito para publicação em 20-08-2024*

## Introdução

Este artigo insere-se na discussão em torno dos desdobramentos da modernidade, debruçando-se, em específico, sobre as novas formas de se entender a constituição do indivíduo neste contexto. Partindo de Foucault (2021), identificamos que uma das consequências do tempo presente é a incorporação de uma lógica neoliberal sobre os indivíduos, tornando-os “empresários de si”, submetidos à perspectiva de produtividade, a qual se desdobra e passa por transformações desde o início da era industrial.

Atualmente, essas lógicas assumem uma “nova roupagem”, que tende a atingir os sujeitos de forma integral. Han (2017), partindo dessa concepção foucaultiana de “pessoa-empresa”, apresenta que a lógica neoliberal absorvida pelos indivíduos tem provocado sentimentos compartilhados mundialmente de ansiedade, depressão e outros sintomas de adoecimento mental. Conseqüentemente, nessa visão, esta forma de produzir indivíduos teria transbordado os muros das fábricas e empresas, chegando a outras dimensões da vida social, como as instituições escolares.

O presente artigo aponta alguns resultados obtidos com a pesquisa de dissertação de Mestrado que visou investigar como a lógica da “sociedade do cansaço” é incorporada nos estudantes pós-graduandos *stricto sensu*,<sup>1</sup> buscando entender os estressores, as percepções e as estratégias de enfrentamento adotadas por discentes da Universidade Vila Velha (UVV).

O texto está estruturado iniciando por um levantamento sintético da literatura para compreensão das bases históricas e sociais que possibilitaram a emergência do neoliberalismo segundo Foucault (2021). Na sequência, apresenta-se a discussão em torno da categoria de Han (2017) “sociedade do cansaço” para dialogar com a emergência dos diagnósticos e as percepções individuais de uma “pandemia neuronal”, como um possível cenário para os sintomas incorporados socialmente. Posteriormente é realizada uma leitura sobre produções acadêmicas que se propõem analisar o contexto institucional da pós-graduação no Brasil, partindo dos levantamentos históricos e que demonstram suas transformações, incluindo pesquisas sobre a saúde mental entre estudantes da pós-graduação.

Posteriormente, é apresentada a metodologia para a presente pesquisa, que se estruturou em três técnicas de coleta de dados entre estudantes de pós-graduação da UVV: um questionário, um grupo focal e entrevistas individuais. A partir dos resultados, as vivências dos estudantes de pós-graduação foram categorizadas em quatro tópicos: no primeiro, “sentimentos de ansiedade: entre a expectativa e o medo”, foram agrupadas as percepções que circulam entre o desejo de ingressar na pós-graduação e o medo que faz parte do imaginário social sobre a vida do estudante nesta etapa da formação. No tópico “sobreposição de demandas: entre trabalho, estudos e família”, aparecem as dificuldades em equilibrar os múltiplos papéis sociais vividos pelos estudantes, com destaque para um recorte de gênero, dado que entre as mulheres as demandas, principalmente relacionadas

---

<sup>1</sup> No âmbito do ensino, se refere ao nível de pós-graduação que titula o estudante como mestre ou doutor em determinado campo do conhecimento.

à família, são sentidas como mais intensas. No terceiro tópico de análise, “individualização do sofrimento: entre o isolamento e as estratégias (individuais)”, apresentam-se entre os pós-graduandos sentimentos individualizados de fracasso e culpa. No último tópico analítico, “desempenho acadêmico: a “pressão” para produzir”, os estudantes apontam como transformações na pós-graduação e a produtividade acadêmica se apresentam como um imperativo, sobrepondo até mesmo o tempo da maturação da aprendizagem e qualidade nas produções científicas.

## A consolidação do neoliberalismo e o empreendedorismo de si

As articulações entre seres humanos e instituições sociais promovem uma série de transformações nas formas de se organizar em sociedade ao longo da história. Atualmente, identificamos algumas categorias que buscam dar nomes às configurações do tempo presente, tais como “Pós-modernidade” (Lyotard, 2009), “Modernidade tardia” (Giddens, 1991) e “Modernidade líquida” (Bauman, 2003). Este artigo não tem por pretensão adotar uma das nomenclaturas nem mesmo debater essas análises, mas busca discutir como elementos das novas formas de viver em sociedade fornecem bases para a compreensão de que há um fenômeno social específico nos processos de subjetivação do tempo presente, sintetizado no conceito de “empreendedorismo de si”.

A concepção teórica de Foucault (2021) sobre a consolidação do neoliberalismo traz elementos essenciais para definirmos os contornos desta nova sociedade e das novas formas de subjetivação, apontando ser o neoliberalismo algo que está para além de um mero modelo econômico e se apresentando como uma lógica que permeia Estado, economia e indivíduos. Por mais que englobe estas estruturas, o discurso que se propaga entre os defensores desse modelo é de que se promove uma busca de liberdade para as relações econômicas, o que culmina na valorização da ação individual como forma de gestão de si e das relações dos sujeitos com o mundo. Diferentemente do liberalismo, que propunha um afastamento do Estado na busca por um espaço livre concorrencial, o neoliberalismo avança na incorporação de formas gerenciais pelos próprios indivíduos.

Nesta nova lógica operada pelo neoliberalismo econômico e amparada por outras instituições e discurso sociais, se insere sobre os indivíduos uma nova mentalidade, a de se pensar como “empresa”. Nas palavras de Foucault (2021:191) “uma sociedade empresa, o *homo economicus* que se pretende reconstruir não é o homem da troca, não é o homem consumidor; é o homem da empresa e da produção”. A intenção é amplificar, o quanto possível, as formas “empresas” sobre os indivíduos. Segundo Foucault, essas formas

[...] não devem justamente ser concentradas nas formas das grandes empresas a escalada nacional ou internacional ou ainda das grandes empresas de tipo do Estado. É esta multiplicação da forma “empresa” no interior do corpo social que constitui, a meu ver, a questão da política neoliberal (Foucault, 2021:192-193).

O ponto central apresentado nesta análise é que o neoliberalismo produz uma virada na mentalidade, passando os conceitos de trabalho e de formas de se produzir a

serem vistos como um comportamento econômico, não mais centrado apenas na relação entre o capital e produção. E a ideia que surge é de que o trabalhador não é mais um objeto de oferta e de uma procura, mas um sujeito econômico ativo.

[...] aqui, o *homo economicus* não é de modo algum um parceiro da troca. O *homo economicus* é um empresário de si mesmo [...] sendo ele mesmo o seu próprio capital, sendo para si mesmo o seu próprio produtor, sendo para si mesmo a fonte de seus rendimentos (Foucault, 2021:286).

Concebe-se assim uma nova lógica social pautada no autodesenvolvimento, não por um desenvolvimento puro e simples do saber, da racionalidade, mas ao introjetar todos estes significados sociais oriundos do neoliberalismo, este indivíduo se produz aos moldes de uma empresa. Na busca incessante por atender às novas concepções de indivíduo, passa-se a viver uma pressão interna por desempenho. Este apelo se apresenta como algo intrínseco aos sujeitos, mas advém de uma incorporação gradual que nasce desde a era da sociedade disciplinar<sup>2</sup> e que hoje, herdeira deste pensamento, desponta apenas com aparência de ser uma “vontade” do indivíduo, sendo, na realidade, atravessada por esse percurso histórico.

No regime neoliberal a exploração tem lugar não mais como alienação e autodesrealização, mas como liberdade e autorrealização. Aqui não entra o outro como explorador, que me obriga trabalhar e me explora. Ao contrário, eu próprio exploro a mim mesmo de boa vontade na fé de que possa me realizar (Han, 2017:116).

Esta forma de construção das subjetividades tem um controle crescente e ilimitado sobre os indivíduos, sendo mais eficaz em suas finalidades do que a exploração pelo outro, pois tem aparência de liberdade. À medida que os indivíduos incorporam os valores de “explorar a si mesmo”, pois seriam “projetos livres”, a própria liberdade provoca coerções sobre seus próprios corpos e mentes, gerando um adoecimento psíquico observado em escala global que, segundo Han (2018), aparece como consequência desta profunda crise de liberdade.

## **Sintomas do social: a sociedade do cansaço**

Para Han (2017), a “paisagem patológica do começo do século XXI” é marcada pelas doenças neuronais, como Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH), Síndrome de Burnout (SB), depressão e outras. Na visão do autor, estas advêm não de uma resistência a uma imposição externa, mas surge exatamente do oposto, pelo excesso da visão de “positividade” da vida, segundo a qual o indivíduo “tudo pode fazer”, bastando o esforço individual. Na contramão, o não atingimento de padrões esperados de

---

<sup>2</sup> Foucault (1987) caracteriza a sociedade disciplinar a partir das relações de poder estabelecidas no século XX em instituições como família, escola, prisões e quartéis, marcadas pelo exercício de dispositivos de poder na produção de corpos dóceis.

“sucesso” levaria os indivíduos aos adoecimentos psíquicos. Diferentemente da luta que ocorre contra algo externo, contra um “outro”, quando a violência é interna, torna-se menos detectável a luta que precisa ser travada, “não há polarização entre inimigo e amigo [...] entre nós e o próprio e estranho” (Han, 2017:19).

O fato de não haver a negatividade, ou seja, um outro diferente que coage, obriga e força a ação, emerge assim a violência mais brutal, na qual o algoz está “dentro” do próprio indivíduo, conduzindo-o a agir, pela positividade da vida que governa o indivíduo. Segundo Han (2017: 20; 21), “tanto a depressão quanto o TDAH ou a Síndrome de Burnout apontam para um excesso de positividade”. A Síndrome de Burnout é uma “queima do eu por superaquecimento”. A sociedade da negatividade foi aquela demarcada com a sociedade disciplinar, que forjou os “sujeitos da obediência” e do “não-ter-o-direito”, quando é possível visualizar a força que coage. Esta cede lugar à “sociedade do desempenho”, caracterizada por empresários de si mesmos, que agem em função de um projeto de si, por meio da iniciativa e motivação. Neste novo tipo de lógica não há limites, pois agir com coerção é agir contra o próprio indivíduo.

A passagem da sociedade disciplinar para a sociedade do desempenho não ocorre de forma disruptiva e abrupta, mas, como apontam tanto Foucault (2021) quanto Han (2017), é gradualmente impregnada no social a lógica de ampliar a produção. A técnica disciplinar permanece, mas o imperativo do dever é deslocado para o próprio indivíduo, que não se bloqueia mais pela imposição externa, assim se autoproduzindo sem limites.

O explorador é ao mesmo tempo explorado. Agressor e vítima não podem mais ser distinguidos. Essa autoreferencialidade gera uma liberdade paradoxal que, em virtude das estruturas coercitivas que lhes são inerentes, se transforma em violência. Os adoecimentos psíquicos da sociedade de desempenho são precisamente as manifestações patológicas dessa liberdade paradoxal (Han, 2017:30).

Portanto, a “sociedade do cansaço” para Han é fruto da incorporação de uma nova lógica social, que faz com que o sujeito se veja como projeto, que busca constantemente se construir, enquanto o fato de não conseguir atingir estas demandas do “eu” deságua em um “cansaço e esgotamento”. Estes se apresentam como “[...] cansaço solitário, que atua individualizando e isolando” (Han, 2017:71), e o indivíduo “não é capaz de chegar a uma conclusão. [...] Jamais alcança um ponto de repouso da gratificação” (Han, 2017:85), pois “sofre um colapso psíquico, que se chama de *Burnout* (esgotamento)” (Han, 2017:86).

Outros diagnósticos apontados por Han (2017) tratam que o adoecimento advém de alguns elementos como a carência de vínculos sociais, dado que os indivíduos nesta “corrida consigo mesmos” para performar encontram-se fragmentados, atomizados e distanciados dos laços comunitários. Outro ponto abordado pelo autor refere-se à economia da atenção, com indivíduos marcados pelo excesso de estímulos, informações e impulsos. O indivíduo multitarefa é visto socialmente como proativo ou mesmo um progresso civilizatório, porém na análise do autor isto representa um retrocesso, estando mais próximo de um estilo de vida selvagem - exemplifica descrevendo a vida animal, em que este, ao mesmo tempo em que executa sua mastigação, precisa estar atento à sua segurança e demais tarefas.

Outra constatação é que este estilo de vida leva a uma tolerância baixa ao tédio. Tratando-se de uma sociedade ativa, o autor problematiza dizendo que o tédio é importante para as experiências criativas, dado que a pura inquietação não produz nada de novo, apenas reproduz o que já existe. Han (2017), analisando a categoria de Arendt, de *vita activa*, que relaciona o ser humano da sociedade moderna a um animal trabalhador, afirma que o *animal laborans* pós-moderno não põe de lado seu ego ou individualidade para se entregar por completo ao trabalho, entregando-se por completo com sua individualidade a ponto de quase dilacerar-se.

## **Pós-graduação no Brasil: desdobramentos históricos e a saúde mental entre estudantes**

Este tópico visa articular os diagnósticos de Foucault (2021) e Han (2017) da emergência do neoliberalismo e da “sociedade do cansaço” com os apontamentos de pesquisas sobre saúde mental na pós-graduação *stricto sensu* no país. Para isto, foram realizadas pesquisas em dados documentais no Catálogo de teses e dissertações da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), no Portal de Periódicos da CAPES e no Scielo, sendo encontrados 45 trabalhos produzidos a partir de 2011 sobre as relações entre pós-graduação *stricto sensu* e saúde mental. Partindo deste levantamento inicial, foram selecionados 9 textos para uma maior compreensão da saúde mental na pós-graduação, com recortes de pesquisas que se aproximavam mais do presente estudo.

A primeira etapa visou entender o contexto da pós-graduação no país, quais elementos a caracterizam em suas transformações históricas e sobretudo compreender a demanda hoje de produção acadêmica. Uma constatação inicial é de que a pós-graduação não é uma categoria universal, assumindo configurações diferentes ao longo de sua história – por exemplo, a titulação de doutor, que foi em determinados períodos apenas um título de exercício profissional, incorpora uma lógica maior de produção científica com a criação da CAPES (Almeida, 2017).

Os estudos de Pontes (2018) e Audibert (2019) destacam que a história da produção acadêmica está alicerçada nos ideais produtivos, sendo modificada em decorrência das políticas de Estado, as quais visavam aumento de produtividade para o país. A pós-graduação *stricto sensu* já fazia parte da realidade brasileira; porém, no ano de 1965, por meio do Parecer 977 do Conselho Federal de Educação, mais conhecido como “Parecer Sucupira”, passa a trazer contornos e elementos que vão colaborar para a unificação da visão a respeito da pós-graduação *stricto sensu* no Brasil (Pontes, 2018).

O campo da pós-graduação e suas produções, por vezes, têm se tornado uma “mercadoria”, conceito de Marx que é destacado por Almeida (2017). A autora ainda ressalta que é preciso entender que análise e a trajetória da pós-graduação não podem vir em separado das transformações gerais que acometem a sociedade – sendo assim, ela aborda como as lógicas capitalistas permeiam também a história da pós-graduação. A produção de pesquisa científica não era o ponto central das universidades, ficando isolada

em poucas produções; porém, o Estado brasileiro passou a entender que, para a modernização do país, era preciso uma institucionalização da pesquisa (Almeida, 2017).

Acompanhando os ditames internacionais, vem crescendo no Brasil, mesmo que tardiamente, o número de pesquisadores, a partir de 1982, fenômeno que, para Faro (2013), ocorre devido a investimentos na política de pós-graduação e no esforço dos próprios estudantes. Os números revelam esta tentativa de inserção nas demandas internacionais de crescimento nas produções científicas, mas todo este processo não é apenas cercado por otimismo frente ao avanço da produção científica nacional. Segundo Faro (2013), vieram, como consequências, impactos sobre os pós-graduandos, orientadores e coordenadores de cursos, com as pressões sobre a qualificação dos programas de mestrado e doutorado, sendo muitas as especificidades para o crescimento desses programas de pós-graduação. Nesse contexto, emerge a demanda por alta produtividade, somada à cobrança por rigor dos trabalhos avaliados pela CAPES.

Audibert (2019) entende que essa mudança na pós-graduação está intimamente ligada às transformações políticas no país. Com a passagem do regime ditatorial para o processo democrático, há a institucionalização de uma nova República em 1985, a aprovação de uma nova Constituição em 1988 e uma nova legislação para a educação, a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB) - Lei nº 9394/96. Por volta dos anos 1990, ocorreram mais mudanças na trajetória da pós-graduação que impactaram pesquisadores e a qualidade na produção do conhecimento. A partir de 1996, a CAPES formula um novo modelo de avaliação, atribuindo valor prioritário à produção científica; com isto, os novos contornos da pós-graduação caminham para uma demanda por produtividade com base em critérios de avaliação acerca do que é produzido por discentes e docentes.

A cobrança por qualidade na produção científica pela CAPES, somada ao seu rigor quanto aos critérios quantitativos em avaliar a produção dos programas de pós-graduação, desemboca em algumas questões – dentre elas, destacamos aqui os efeitos sobre a saúde mental dos estudantes. Faro (2013) aponta que durante as etapas finais na formação acadêmica, as maiores queixas advêm dos estressores como a falta de tempo nos estudos e na vida privada, as incertezas quanto ao futuro profissional e as pressões pelas publicações para o reconhecimento científico da instituição, do professor orientador e do próprio estudante.

Faro (2013) ressalta que todos esses aspectos somados geram processos estressores dos estudantes de pós-graduação. Esse contexto gera impactos não só psicossociais, mas também reações biológicas, que provocam alterações no estado de bem-estar subjetivo, levando a sensações de sofrimento e mal-estar que podem ser tanto transitórias quanto duradouras.

As categorias de “estressores acadêmicos” (Cesar *et al.*, 2018) e “produtivismo acadêmico” (Audibert, 2019) contribuem para a análise aqui empreendida. Cesar e seus colegas (2018) fazem um levantamento a respeito de quais podem ser os “estressores acadêmicos”, sendo estes formados pela posição de estudante de pós-graduação e todas as instâncias que permeiam a vida desses indivíduos.



Audibert (2019) destaca que o conceito de “produtivismo acadêmico” corresponderia, no âmbito da vida na pós-graduação, a uma sobrecarga em atividades, alta exigência e pressão pelos resultados e publicações, pouca liberdade intelectual para escolha de temas para o estudante e ausência do tempo para o livre pensar, além de impactos sobre a vida pessoal, com a redução de tempo para o lazer, descanso, relacionamento com amigos e familiares. Ainda aponta que o produtivismo acadêmico possui duas facetas: ao mesmo tempo em que o acadêmico produz para pesquisa científica em massa (ou seja, na dimensão do sistema de educação), também se observa a dimensão individual, com o que é apontado como um “tipo de mentalidade” para o mundo da produção científica.

De maneira mais ampla, os levantamentos destes estudos detectam estes estressores na pós-graduação *stricto sensu*, apresentando indícios de que o indivíduo estudante corresponderia a uma categoria que também pode estar sendo impactada pela “sociedade do cansaço”.

## Dados e métodos

A metodologia do estudo seguiu uma triangulação entre dados quantitativos e qualitativos (Quivy & Campenhoudt, 2008). A amostra deste estudo foi constituída pelos estudantes pós-graduandos *stricto sensu* da Universidade Vila Velha (UVV), uma instituição de ensino privada do Espírito Santo, durante o ano de 2021. Neste período a instituição contava com um total de 202 alunos matriculados nos cursos de Mestrado e Doutorado.

Para mapear os estressores, as preocupações e as dificuldades percebidas por esse conjunto de discentes foi aplicado um questionário (*survey*). Este foi composto por 61 questões fechadas e quatro abertas, abordando o perfil sociodemográfico, o perfil de formação, a escala de estresse percebido, as preocupações percebidas e as dificuldades percebidas pelos estudantes. O questionário foi enviado de forma online, pelo *Google Forms*, para todos os discentes dos PPGs da UVV, obtendo-se um total de 52 respostas (cerca de 25% do total de estudantes de pós-graduação *stricto sensu* da instituição). A parte final do questionário continha um campo que permitia marcar, de acordo com o interesse do aluno, a opção de participar das etapas posteriores da pesquisa, que seriam o grupo focal ou a entrevista.

Quanto ao perfil da amostra, os estudantes que responderam ao questionário tinham média de idade em torno de 34 anos (os extremos de idade ficam entre 23 e 60 anos). Sobre o gênero, 65% se identificavam como mulheres e 35% como homens. Em relação à raça ou cor, 56% se reconheciam como brancos, 33% como pardos, 8% como pretos e 2% como amarelos. Além disso, 54% afirmaram ser solteiros, 38% casados e 8% em união estável; 75% não tinham filhos e 25% possuíam filhos.

Quando questionados sobre a situação econômica, 40% a avaliaram como boa, enquanto 40% a avaliaram como razoável, 12% a consideraram ótima, 6% ruim e 2% péssima. Ademais, 42% eram estudantes com bolsa, 33% eram trabalhadores formais, 6%

eram trabalhadores informais, 6% eram estudantes sem bolsa de estudo e na opção “outra” situavam-se 7%.

Para identificar como os discentes interpretam os estressores e elaboram estratégias de enfrentamento para lidar com questões de saúde mental, foram realizados um grupo focal e entrevistas individuais semiestruturadas. O grupo focal foi realizado de forma *online*, com três participantes, enquanto as entrevistas, também *online*, foram realizadas com dois estudantes. O roteiro para coleta qualitativa buscou aprofundar a compreensão dos aspectos dinâmicos e subjetivos da experiência como discentes de pós-graduação, explorando as percepções dos discentes sobre as suas vivências. Vale ressaltar que tal aplicação ocorreu na segunda metade do ano de 2021, durante a pandemia do Covid-19, em momento de isolamento social. As questões analisadas a seguir são perpassadas, assim, pelo contexto pandêmico, mas também envolvem vivências e percepções anteriores a esse período (portanto não se reduzindo à situação da pandemia).

Os dados coletados foram analisados por meio do cruzamento de informações dos questionários, grupo focal e entrevistas, dialogando com o referencial teórico e a literatura científica sobre estudantes de pós-graduação. A análise foi realizada visando entender quem é o estudante de pós-graduação *stricto sensu* da UVV por intermédio de suas percepções e como este se encontra frente às transformações sociais, sobretudo no que tange à categoria “sociedade do cansaço”.

## **Reflexões sobre a incorporação da “sociedade do cansaço” em estudantes de pós-graduação da UVV**

A partir da conjunção entre a análise dos questionários, do grupo focal e das entrevistas, identificamos quatro categorias principais que auxiliam a compreensão dos modos como a lógica da “sociedade do cansaço” incorpora-se nos estudantes de pós-graduação: sentimentos de ansiedade; sobreposição de demandas; desempenho acadêmico; e individualização do sofrimento. Essas categorias estão separadas apenas para fins analíticos, uma vez que, na experiência dos estudantes, elas se articulam e tendem a se “coproduzir”.

### **Sentimentos de ansiedade: entre a expectativa e o medo**

Um tema recorrente nos dados coletados é a percepção, entre os discentes, da emergência ou intensificação de sentimentos de ansiedade com o ingresso na pós-graduação. Essa situação apresenta-se de forma dual: ao mesmo tempo em que o ingresso na pós-graduação é visto como muito esperado e desejado, sendo interpretado como uma etapa de expansão e crescimento pessoal e profissional, também desponta como fonte de preocupação e ansiedade em conseguir realizar as tarefas, artigos, pesquisa e outros, além da falta de familiaridade com o universo acadêmico de modo geral.

Tal percepção se aproxima dos dados que mostram a elevação no número de alunos na pós-graduação no país. Segundo informações da CAPES, a pós-graduação *stricto sensu* no Brasil cresceu 48,6%, passando de 3.128 programas, em 2011, para 4.650, em 2020.<sup>3</sup> A pós-graduação passa a fazer parte das expectativas de alguns estudantes brasileiros. Por outro lado, essa entrada no curso é atravessada por discursos que impõem “medo” ao estudante, como aponta uma das participantes do grupo focal:

Quando você entra no mestrado é comum você se deparar com a expressão: “agora você vai ver o que é estudar”. “Agora você vai ver o que é desespero”. “Você se prepara o mestrado é outra, é outro ritmo, é outra pegada não sei o quê...”. Então já gera por si só uma ansiedade, e eu como já tenho um transtorno de ansiedade e isso já potencializa um pouco mais. E realmente depois vai se efetivar, então seria mais ou menos esses sentimentos (Participante do grupo focal).

Além do receio causado por discursos que enfatizam as dificuldades da pós-graduação, a ansiedade vivida pelos discentes tende a se relacionar com as sensações de (im)possibilidades de gestão do tempo. Na “escala de estresse percebido” aplicada no questionário, parte significativa dos discentes tendeu a responder “sim” para as perguntas “você tem se sentido nervoso e ‘estressado?’” e “você tem se encontrado pensando sobre as coisas que deve fazer?”. Quando questionados se “têm conseguido controlar a maneira como gastam o seu tempo?”, a resposta tendeu para o “não”. Esses resultados apontam para uma insatisfação generalizada, com sentimento de “nervoso”, “estresse”, “pensar continuamente nas tarefas a desempenhar”, e a preocupação com o “uso incorreto do tempo”.

A preocupação constante quanto às “melhores” formas de uso do tempo é interpretada pelos discentes como causadora de diversas dificuldades, como problemas com o sono, com a saúde física e mental e com o processo de escrita. A emergência ou intensificação da ansiedade também tende a ser atribuída pelos estudantes à entrada em um “novo mundo”, com regras a princípio desconhecidas quanto à rotina da pós-graduação, envolvendo cumprimento de prazos, entrega de trabalhos nas disciplinas, necessidade de participação em seminários, normas para escrita acadêmica etc.

A pesquisa de Costa e Nebel (2018) contribui para esta análise, pois aponta que foi estipulada, no ano de 2002, por meio da Portaria de N° 52, da CAPES, a duração de bolsas em 24 meses para o mestrado e 48 para o doutorado. Com tal alteração, os programas de pós-graduação foram reduzindo o tempo médio de titulação, que antes ficava em torno de 3,9 anos no mestrado e de 5,1 anos no doutorado. Essa redução no tempo de titulação tem sido mais sentida pelos estudantes de mestrado, segundo Costa e Nebel (2018), pois o tempo de construção das habilidades acadêmicas do indivíduo, sobretudo para aqueles com necessidades de aprimoramento em relação à sua formação de graduação, envolve um processo de amadurecimento acadêmico necessário para produção da dissertação e demais produções da pós-graduação.

---

<sup>3</sup> Disponível em <https://shre.ink/gKSr>. Acesso em: 18 de jun. 2024.

## Sobreposição de demandas: entre trabalho, estudos e família

Como visto no perfil dos respondentes ao questionário, parte significativa dos discentes necessita conciliar a pós-graduação com outras atividades ligadas a diferentes âmbitos da vida (trabalho, família etc.). Em articulação com os relatos do grupo focal e das entrevistas, os dados coletados indicam a sobreposição de diversas demandas nas rotinas dos estudantes, o que reforça os sentimentos de ansiedade quanto à possibilidade do uso adequado do tempo para lidar com essa multiplicidade de “tarefas”.

No grupo focal, foi apontado que o conflito entre os vários papéis sociais assumidos pelos estudantes gera tensão, e todos os participantes se percebem nestas situações em conflito. A questão financeira aparece como uma preocupação central na vida dos pós-graduandos participantes. As dificuldades estão em saber se poderão arcar com a mensalidade do curso, com as consequências econômicas da pandemia e com o equilíbrio do tempo dos estudos com o trabalho. Os estudantes relatam muitas vezes se dedicar mais ao trabalho do que à pós-graduação, pois a dimensão laboral seria responsável por “manter” sua matrícula no curso. Nesse ponto, a peculiaridade de uma universidade privada faz-se presente, uma vez que parte importante dos alunos precisa se preocupar com os recursos necessários para arcar com a mensalidade do curso.

Na pesquisa de Costa e Nebel (2018), a questão econômica também é um ponto gerador de tensão. Os autores apontam que o aluno bolsista vive em constante instabilidade, uma vez que não há direito a férias, décimo terceiro salário, auxílio doença. Por outro lado, há o risco sempre presente do corte de verbas destinadas às bolsas, bem como algumas bolsas exigem dedicação exclusiva, se tornando a única fonte de renda para alguns estudantes e estando desvalorizada em função da falta de reajustes. Portanto, tanto o pós-graduando trabalhador como o bolsista vivem um cenário de apreensão.

A sobreposição de papéis, porém, não atinge os estudantes de forma padronizada, e a dimensão de gênero emerge como um elemento central dessa dinâmica. No grupo focal, as duas participantes mulheres relataram serem as principais responsáveis pelo cuidado dos filhos, de modo que essa tarefa atravessa suas rotinas de forma constante. O relato de uma das participantes indica que ela precisa dividir a atenção entre sua aula na pós-graduação e a aula da filha:

[...] além de assistir à aula com um fone, porque o outro ouvido tinha que ficar desocupado porque precisava ouvir o que a professora da minha filha estava dando na aula, então prestar atenção com fone e o outro ouvido para dar atenção a aula da minha filha, tinha que dividir essa atenção (Participante do grupo focal).

Encontramos, assim, indícios de como a questão de gênero no cuidado com os filhos fica evidente e como a mulher é percebida enquanto principal responsável neste cuidado, mesmo uma apontando ser casada e a outra mãe solo. As duas participantes do gênero feminino mencionam o cuidado com os filhos como algo que amplia sua jornada, sendo possível potencializador de sentimentos percebidos de ansiedade. Para Han (2017), o mal-estar da “sociedade do cansaço” surge no momento em que o indivíduo não pode

mais poder, pois é na verdade um cansaço de fazer e poder – ou seja, os sentimentos de ansiedade advêm da impotência de ser tudo o que este indivíduo tem buscado ser.

Audibert (2019), em seus levantamentos, destaca que uma das consequências do “produtivismo acadêmico” é como as obrigações no âmbito da pós-graduação invadem a vida particular, alcançando os momentos de descanso, lazer, vida familiar e social. Priorizam-se as atividades que implicam um compromisso direto e, caso não se cumpram os prazos, os estudantes são penalizados com perda de bolsas, entre outros, e tudo isso se soma aos sentimentos de ansiedade que advêm do “produtivismo acadêmico”.

### **Individualização do sofrimento: entre o isolamento e as estratégias (individuais)**

A percepção entre esses estudantes é de que os sentimentos de ansiedade são também vivenciados por outros indivíduos, mas os participantes tendem a se responsabilizar ou a “se cobrar” individualmente por eventuais dificuldades enfrentadas durante o curso. Por exemplo, os estudantes tendem a atribuir “falhas” no seu desempenho acadêmico a uma desorganização pessoal, e não a problemas de ordem estrutural ou institucional. Esta constatação dos estudantes revela elementos gerais apontados como característicos da “sociedade do cansaço”: os indivíduos “depressivos” e “fracassados” são produzidos à medida que buscam atender às exigências da sociedade do desempenho, porém se enredam na percepção de que o fracasso é pessoal (Han, 2017).

Por mais que haja uma compreensão de que a ansiedade é um sentimento compartilhado por outros estudantes, a esfera individualizante se sobressai quando os participantes associam esses sentimentos a aspectos mais específicos nas suas vivências. Na sociedade do desempenho, Han (2017) aponta que os seres humanos se resumem a seres que produzem, e toda interrupção nessa sequência provoca incômodos, de modo que toda a vida fica “desnuda por que está despida de toda transcendência, por que foi reduzida a imanência da mera vida, que deve se prolongada a qualquer custo e com todos os meios” (Han, 2017:108). Quando os estudantes falam dos acontecimentos que ocorrem na vida (como, por exemplo, adoecer e gestar), esses surgem como “empecilhos” ao papel desempenhado de estudantes; portanto, os participantes estão “em guerra consigo mesmos”, pois a eficácia da sociedade do desempenho é que a liberdade e a coação se encontram em um mesmo indivíduo.

Essa percepção é reforçada por sentimentos de isolamento e pela dificuldade de ter interações com seus pares para trocar experiências a respeito do universo acadêmico, o que à época era reforçado pelo contexto pandêmico. Esse sentimento de não ter com quem dialogar sobre sua pesquisa, trocar informações sobre leituras específicas, além das barreiras causadas pelo formato da escrita acadêmica e das regras específicas da pós-graduação, pode surgir como agravante em todo o processo que envolve a vida do pós-graduando. Cruz (2018) destaca um exemplo prático, proposto por Howard Becker, que nos ajuda a compreender a fala dos entrevistados. Becker solicita que uma ex-aluna relate suas dificuldades ao escrever um artigo e as percepções do autor são as seguintes:

Nessa perspectiva, a narrativa autobiográfica de Pamela denota o entrelaçamento da organização social da ciência com a história de vida da pesquisadora e os decorrentes efeitos psicológicos experimentados por ela. Assim, seu relato de pesadelos, isolamento, solidão, medo, tristeza, ansiedade e outros sentimentos e estados emocionais é, na visão de Becker, exemplar daquilo que muitos pesquisadores e pesquisadoras experienciam cotidianamente ao tentar escrever (Cruz, 2018:3).

O isolamento e falta de interlocução entre estudantes também aparece em Costa e Nebel (2018). Para os autores, a vida na pós-graduação é uma tarefa bastante solitária, pois o diálogo sobre produção de pesquisa por vezes se restringe ao ambiente acadêmico e este contato se encerra com o fim das disciplinas – restando, em seguida, o tempo da produção da pesquisa e da elaboração escrita. Este afastamento causa frustração e ansiedade nos pós-graduandos.

Para Cruz (2018:3), “este rito de pertença para estudantes de pós-graduação” muitas vezes aparece como de ordem psicologizante, deixando de observar os elementos que compõem o funcionamento da pós-graduação, o qual é recorrentemente cercado por elitismo e hierarquização, sobretudo de ordem econômica. Ou seja, um problema que emerge da esfera social tende a ser sentido exclusivamente e atribuído à individualidade dos sujeitos. Esse diagnóstico vai ao encontro das reflexões de Han (2017):

Quem fracassa na sociedade neoliberal de desempenho, em vez de questionar a sociedade ou o sistema, considera a si mesmo como responsável e se envergonha por isto. [...] No regime de exploração imposta por outros, ao contrário, é possível que os explorados se solidarizem e juntos se ergam contra o explorador. Essa é a lógica que fundamenta a ideia marxista da “ditadura do proletariado”. Já no regime neoliberal a auto exploração, a agressão é dirigida contra nós mesmos. Ela não transforma os explorados em revolucionários, mas sim em depressivos (Han, 2018:16).

Problemática não é a concorrência entre os indivíduos, mas o fato de tomarem a si mesmos como referência e de aguçarem neles, assim, sua concorrência absoluta. O sujeito do desempenho concorre consigo mesmo e, sob uma coação destrutiva, se vê forçado a superar constantemente a si próprio (Han, 2017:99).

Ao mesmo tempo, quando perguntados sobre as estratégias para enfrentar momentos de ansiedade, estresse, angústia e outros, os estudantes tendem a visualizar modos igualmente individuais de lidar com o sofrimento, como o recurso à arte, à meditação e ao exercício físico. Conforme vemos na fala dos estudantes participantes da pesquisa:

Eu gosto muito de ouvir música. A música é uma coisa de parar para ouvir música! Eu faço tudo com música! Eu estudo ouvindo música, eu escrevo ouvindo música, então para mim é muito orgânico, eu gosto mais de parar para ouvir música (Entrevistada 1).

Sim, eu desde que entrei no mestrado entrei na meditação. Eu medito há quase um ano, e foi uma coisa bem interessante que eu que eu desenvolvi agora por ser uma pessoa muito ligada a movimento ou a exercício ao esporte. Eu tenho esse cuidado. Então eu me mantenho ativa com os exercícios, e isso dá uma amplitude de saúde

mental que você não faz ideia, então se eu puder defender isso eu vou defender que é o exercício ligado a esse trabalho mental é fundamental. Então eu nunca abandonei e jamais vou abandonar os meus exercícios. Só que aliado a eles eu aprendi a respirar. Aprendi a meditar a ter esse envolvimento, eu não tenho uma propriedade para falar com você sobre isso, mas é algo que te faz bem (Entrevistada 2).

Nesse sentido, Han (2017) afirma que o indivíduo do desempenho tem no tempo de pausa apenas uma variação do tempo de trabalho. As próprias estratégias de “autocuidado” tendem a enredar-se em uma lógica produtivista. O sujeito se recupera apenas para continuar desempenhando:

A mera desaceleração não produz um tempo de celebração. [...] Precisamos de uma nova forma de vida, uma nova narrativa, donde possa surgir uma nova época, um outro tempo vital, uma forma de vida que nos resgate da estagnação espasmódica. [...] Hoje em dia o tempo de celebração desapareceu totalmente em prol do tempo do trabalho, que acabou se tornando totalitário. A própria pausa se conserva implícita no tempo de trabalho. Ela serve apenas para nos recuperarmos do trabalho, para poder continuar funcionando (Han, 2017:112-113).

Isso reforça as concepções já exploradas de Han (2017) de que, na sociedade do desempenho, o indivíduo está cansado da tarefa de tentar ser ele mesmo, se tornando um sujeito esgotado, desgastado consigo mesmo. As estratégias para enfrentamento dos sentimentos de ansiedade e fracasso são pensadas do ponto de vista individual, rompendo assim qualquer forma de transformação sistêmica ou estrutural.

## **Desempenho acadêmico: a “pressão” para produzir**

Diante desse cenário, a pós-graduação ganha contornos de produtividade típicos da “sociedade do cansaço” (Han, 2017). Os estudos de Audibert (2019) apontam que esta etapa de produção acadêmica por vezes está mais voltada para a produtividade em larga escala do que para a produção do conhecimento científico, passando assim a produção científica a um mero fazer.

A questão das categorias elencadas que mais encontrou unanimidade e provocou a maior troca e identificação entre os participantes do grupo focal foram as dificuldades encontradas em realizar a pesquisa e a dificuldade em conhecer a linguagem acadêmica, saber sobre publicações científicas e sobre as “regras” desse campo de modo geral. Isso fica evidente nas falas que apontam para uma dificuldade com a rotina da pós-graduação no que tange ao conhecimento dos processos.

A noção de “produtivismo acadêmico” em Audibert (2019) muito contribui para entender o que está para além na fala desses estudantes, constituindo a raiz das condições da pós-graduação nos dias de hoje, principalmente quando esta etapa de estudos deixa de ser vista como um “trabalho”, como uma “carreira” que demanda tempo. Os participantes acabam evidenciando essa ansiedade sobre publicações, entre outros motivos, pela “pressão” por publicação na vida acadêmica, ao mesmo tempo em que a trajetória dos estudantes não desenvolveu o instrumental para realizar essas tarefas.

Pinzón (2020) e colegas apontam que os resultados esperados com as produções na pós-graduação no país estão mais centrados na quantidade do que na qualidade das publicações das pesquisas. Isto é ratificado à medida que o acesso a bolsas, financiamentos de pesquisa, o prestígio e o ranking dos programas de pós-graduação estão ligados ao quantitativo do que foi produzido. Como consequência, esse cenário vem gerando impacto na qualidade da produção acadêmica, bem como na vida do indivíduo estudante nos âmbitos psicológico, relacional, familiar e laboral.

Os sentimentos de “não dar conta” e de “preocupação com a escrita acadêmica” são percepções que apareceram nos dados quantitativos e são identificados pelos estudantes como um dos mais característicos estressores da pós-graduação. Han (2017:99) aborda que a “problemática não é a concorrência entre os indivíduos, mas o fato de tomarem a si mesmos como referência e de aguçar neles assim, sua concorrência absoluta”. O “não dar conta” surge como um problema de ordem pessoal, uma incapacidade frente ao que todos desempenham; com isto, para o autor, nesta “sociedade do cansaço”, o indivíduo concorre consigo mesmo, de forma destrutiva, buscando incessantemente superar a si.

Para Cruz (2018), em seus levantamentos sobre Becker, os bloqueios na escrita acadêmica se dão devido ao fato de estarem presentes no meio acadêmico a hierarquia e os espaços de poder, o que se desdobra na crença de uma escrita rebuscada e de que há uma única forma de escrever.

Com a percepção das entrevistadas, é possível estabelecer um paralelo com a reflexão de Han (2017) sobre a absolutização da vida em prol do desempenho e da produção. Para o autor, hoje perdemos a “festividade divina”, o tempo de celebração. O tempo de trabalho se universaliza, destruindo a época celebrativa. Em prol da produção, anulam-se outras dimensões da vida.

## Considerações finais

Este artigo buscou investigar como a lógica da “sociedade do cansaço” é incorporada em estudantes pós-graduandos *stricto sensu* a partir da percepção dos estudantes da Universidade Vila Velha (UVV), visando contribuir para o debate em torno das lógicas neoliberais presentes na pós-graduação. Na tentativa de encontrar elementos para a compreensão deste fenômeno, a reflexão teórica começa por Foucault (2021), que caracteriza os elementos sobre a gênese do neoliberalismo e a construção de um sujeito empresa. Nessa leitura, o desenvolvimento do neoliberalismo, por um discurso de aparente liberdade, coage o indivíduo a se tornar “empresário de si”, operando por uma lógica de produtividade nas diversas dimensões da vida.

As análises de Han (2017) sinalizam que as sociedades neoliberais são marcadas pela extirpação de todo o pensamento negativo em nome de uma produção ilimitada. O dispêndio de força para atender às demandas do eu-ideal deságua no esgotamento e na autoagressividade, caracterizando a categoria de “sociedade do cansaço”. Han (2017) entende que a “sociedade do cansaço” atinge a todos os indivíduos, sendo, portanto, uma



“pandemia neuronal”, e a doença se manifesta em indivíduos cansados empenhados da tarefa da “autoexploração” que é revestida com uma aparência de liberdade.

Visando conhecer a situação dos estudantes de pós-graduação, foi realizado um levantamento de produções científicas sobre a saúde mental dos estudantes de pós-graduação *stricto sensu* no país. Verificaram-se as consequências das transformações históricas neste grau de instrução acadêmica, estabelecendo-se um diálogo no intuito de conhecer os estressores acadêmicos e os impactos desse contexto sobre a saúde mental de estudantes.

De maneira geral, este estudo concluiu que as lógicas da “sociedade de desempenho” e da “sociedade do cansaço” penetram na pós-graduação e produzem efeitos sobre os estudantes. Nessa esteira, o estudo buscou mapear por meio de pesquisas de campo os estressores, as preocupações e as dificuldades percebidas e as estratégias de enfrentamento pelos discentes de pós-graduação *stricto sensu* da UVV.

Em síntese, percebeu-se que os estudantes de pós-graduação *stricto sensu* da UVV trazem apontamentos que dialogam com os elementos descritos por Han (2017) a partir de quatro categorias de análise a seguir descritas. Na categoria “sentimentos de ansiedade: entre a expectativa e o medo”, os estudantes circulam entre o desejo de estar na pós-graduação e o medo do sofrimento potencialmente causado por essa etapa da formação. Na categoria “sobreposição de demandas: entre trabalho, estudos e família”, a multiplicidade de papéis sociais exercidos pelos estudantes, com recorte específico de gênero no caso das demandas enfrentadas pelas mulheres, impõe desafios para a produção acadêmica. Em “individualização do sofrimento: entre o isolamento e as estratégias (individuais)”, o sentimento de “fracasso” é tomado como um atributo do indivíduo, com a mobilização de estratégias atomizadas para lidar com esses desafios. A categoria “desempenho acadêmico: a ‘pressão’ para produzir” analisa a demanda sentida pelos estudantes para produzir, aliada à sensações de impotência.



Esses resultados apontam importantes questões a serem exploradas em estudos posteriores. Uma delas é a possibilidade de aprofundamento da análise dos efeitos da “sociedade do cansaço” no cenário da pós-graduação nacional a partir de marcadores sociais específicos, como gênero, raça e classe. Outra questão refere-se à necessidade de aplicação de desenhos similares em outros contextos territoriais para verificação das diferenças regionais nesses efeitos. Ademais, é importante explorar em que medida categorias como “sociedade de desempenho” e “sociedade do cansaço” apresentam limites para a leitura da realidade de países do Sul Global, como é o caso do Brasil.

## Referências

- Almeida, Karla N. Corrêa. (2017). *A pós-graduação no Brasil: história de uma tradição inventada*. Tese (Doutorado em Educação). PPGÉ, Unicamp, Campinas. 213 p.
- Audibert, Simone de A. (2019), *Qualidade de vida na pós-graduação stricto sensu no contexto do produtivismo acadêmico*. Dissertação (Mestrado em Psicologia). PPGPsi, UFES, Vitória. 116 p.

- Bauman, Zygmunt. (2003). *Modernidade Líquida*. Rio de Janeiro, Zahar.
- Cesar, Flaviane C. R. et al. (2018). “Estressores da pós-graduação: revisão integrativa da literatura”. *Cogitare Enfermagem*, v. 23, n. 4, e57460. [Consult. 18-06-2024]. Disponível em <https://revistas.ufpr.br/cogitare/article/view/57460/pdf>
- Costa, Everton G. da; Nebel, Letícia. (2018). “O quanto vale a dor? Estudo sobre a saúde mental de estudantes de pós-graduação no Brasil”. *Polis*, v.17, n. 50. [Consult. 18-06-2024]. Disponível em <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-65682018000200207>
- Cruz, Robson Nascimento. (2018). “Becker e o silêncio sobre a escrita na pós-graduação: soluções antigas para o cenário brasileiro atual?” *Psicologia e sociedade*, v. 30, e167038. [Consult.18-06-2024]. Disponível em <https://doi.org/10.1590/1807-0310/2018v30167038>
- Faro, André. (2013). “Estresse e Estressores na Pós-Graduação: Estudo com Mestrandos e Doutorandos no Brasil”. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, v. 29, n. 1, pp. 51-60. [Consult. 18-06-2024]. Disponível em <https://doi.org/10.1590/S0102-37722013000100007>
- Foucault, Michel. (2021). *Nascimento da Biopolítica*. Edições 70, Lisboa.
- Foucault, Michel. (1987). *Vigiar e punir: nascimento da prisão*. Petrópolis, Vozes.
- Giddens, Anthony. (1991). *As Consequências da Modernidade*. São Paulo, Editora da Universidade Estadual Paulista.
- Han, Byung-Chul. (2017). *A sociedade do cansaço*. Petrópolis, Vozes.
- Han, Byung-Chul. (2018). *Psicopolítica - o neoliberalismo e as novas técnicas de poder*. Belo Horizonte, Áyiné.
- Liotard, Jean-François. (2009). *A condição pós-moderna*. Rio de Janeiro, José Olympio.
- Pinzón, Juanita H. et al. (2020). “Barreiras à Carreira e Saúde Mental de Estudantes de Pós-graduação”. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, v. 21, n. 2, pp. 189-20. [Consult. 18-06-2024]. Disponível em: <https://hdl.handle.net/10923/19555>
- Pontes, Felipe M. (2018). *Ansiedade, estresse, depressão e qualidade de vida: um estudo com pós-graduandos da Universidade de São Paulo*. Dissertação (Mestrado em Psicologia). PPGPsi, USP, São Paulo. 207 p.
- Quivy, Raymond; Campenhoudt, Luc Van. (2008). *Manual de investigação em ciências sociais*. Lisboa, Gradiva.

### *Eduardo Georjão Fernandes*

 <https://orcid.org/0000-0002-0307-3550>  
 <http://lattes.cnpq.br/7468834541910752>

Doutor em Sociologia pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). Professor do Programa de Pós-Graduação em Sociologia Política da Universidade Vila Velha (UVV). E-mail: [eduardo.g.fernandes@gmail.com](mailto:eduardo.g.fernandes@gmail.com)

### *Mirian Araújo da Silva*

 <https://orcid.org/0009-0002-2979-2681>  
 <http://lattes.cnpq.br/6166389569398696>

Mestre em Sociologia Política pela Universidade Vila Velha (UVV). E-mail: [profe.mirianaraujo@gmail.com](mailto:profe.mirianaraujo@gmail.com)