



Espelho, espelho meu, existe alguém mais estressado do que eu? O impacto do mestrado em Servidores Públicos de Universidades Federais

Cláudio Alberto de Sá Quirino¹, Fernanda Roda de Souza Araújo Cassundé²

Resumo: Este artigo pretendeu investigar, em nível de revisão de literatura, os impactos do mestrado nos servidores-estudantes das universidades federais. O estudo foi elaborado por meio de estudo bibliográfico e exploratório, a partir do levantamento de artigos científicos, com publicação entre os anos de 2013 a 2017, nas plataformas de pesquisa online (*Spell*, Google Acadêmico, Pepsic, Banco de Teses e Dissertações da Capes e *SciELO*), sem desconsiderar textos clássicos que tratam do tema. Da leitura dos achados, observou-se que o estresse nos mestrados tem sido objeto de múltiplas discussões e fator de reflexão para as mudanças na forma de construir o conhecimento científico no Brasil, uma vez que a lógica produtivista e o esforço do estudante para a superação dos limites têm construído sujeitos ansiosos, esgotados e desmotivados. É limitada a produção científica que relaciona estresse ao desempenho acadêmico nas pós-graduações *stricto sensu*; cada área de conhecimento apresenta sua estrutura curricular e metodologias de aprendizagem, porém constituem, a partir da análise dos estudos levantados, uma tendência de formar profissionais frustrados e com problemas. No contexto da análise dos impactos do estresse nas pós-graduações *stricto sensu*, nota-se um maior direcionamento para os mestrados das áreas de Ciências da Saúde, abrindo profunda lacuna de investigação no tocante à pesquisa sobre o estresse nos mestrados no viés da Gestão Pública, refletindo em oportunidades para o aperfeiçoamento de análises nessa área.

Palavras-chave: Estresse; Mestrado; Servidor-estudante; Desempenho; Enfrentamento.

Mirror mirror on the wall, is there anyone more stressed than me? The impact of the master's degree in Public Servants of Federal Universities

Abstract: This article intends to investigate, at the level of literature review, the impacts of the master's degree in student servers at federal universities. The study was elaborated by means of a bibliographical and exploratory study, from the survey of scientific articles, with publication between the years of 2013 to 2017, in the online research platforms (*Spell*, Google Academic, Pepsic, Bank of Thesis and Dissertations of Capes and *SciELO*), without disregarding classic texts that deal with the theme. From the reading of the findings, it was observed that stress in the masters has been the subject of multiple discussions and a reflection factor for the changes in the way of building scientific knowledge in Brazil, since the productivist logic and the student's effort to overcome of the boundaries have built anxious, exhausted and unmotivated subjects. It is limited the scientific production that relates the stress to the academic performance in the post-graduation *stricto sensu*; each area of knowledge presents its curricular structure and learning methodologies, but constitute, from the analysis of the studied studies, a tendency to train frustrated and troubled professionals. In the context of the analysis of the impacts of academic

¹ Servidor público federal (UNIVASF). Consultoria e orientação de Trabalhos Acadêmicos/ABNT. Graduado em Administração (UNIVASF). Mestrando em Administração Pública (PROFIAP). Pós-Graduado em Gestão de Pessoas (MBA/UNOPAR). Contato: claudioquirino86@bol.com.br

² Professora do Colegiado de Administração da Universidade Federal do Vale do São Francisco - UNIVASF. Possui graduação e mestrado em Administração pela UFPE. Doutoranda em Administração pelo Programa de Doutorado Interinstitucional UNIVASF-UFPE/PROPAD. E-mail: fernanda.roda@univasf.edu.br

stress in postgraduate studies *stricto sensu*, it is possible to notice a greater orientation towards the masters of the areas of Health Sciences, opening a deep research gap with regard to the research on stress in masters in the bias of the Public Management, reflecting in opportunities for the improvement of analyzes in this area.

Keywords: Stress; Master; Server-student; Performance; Confrontation.

Introdução

A capacitação dos servidores públicos tem sido requisito essencial para a definição do sucesso de qualquer instituição e de exponencial crescimento da qualidade dos serviços prestados à comunidade. Para que se observe o progresso organizacional e qualificação de seus servidores, as organizações buscam implementar planos de capacitação, estimulando a formação de colaboradores, levando-os a produzirem resultados com maior impacto social (GONZALEZ; MARTINS, 2015).

Nesse sentido, busca-se instituir um planejamento de capacitações para servidores públicos, por meio de programas de incentivo à qualificação ou concessão de bolsas para os cursos de graduação e pós-graduação (*lato e stricto sensu*), conferindo a eles a condição de servidor-estudante, e munindo-os para exercício de atividades mais complexas e com a qualidade que do serviço público se espera (LUCHESE, 2012).

Observando o cenário das universidades públicas brasileiras, em que se reconhece a busca por conhecimento e por profissionalização, os servidores públicos têm encontrado, nos cursos de pós-graduação *stricto sensu*, em especial mestrados, uma forma estratégica de atender a uma parte das aspirações pessoais e profissionais (FARO, 2013; OLIVEIRA et al., 2014). No âmbito das instituições de ensino superior, torna-se cada vez mais comum encontrar servidores públicos empenhados na qualificação através do mestrado. O estímulo à participação destes servidores-estudantes em tais programas é concedido pela própria instituição em que trabalham.

Ao considerar a capacidade de aprendizagem e forma de se construir o conhecimento científico no cenário acadêmico (graduações, especializações, mestrados, doutorados, etc.), é preciso refletir sobre as particularidades que conceituam o funcionamento de cada nível de

ensino (TORQUATO et al., 2015; BUBLITZ et al., 2016); inesgotáveis como fonte de saber científico, os programas que se mobilizam para a formação dos servidores atuantes na intervenção de desafios do cotidiano profissional e prestação dos serviços valorosos, são considerados, hoje, verdadeiros centros de sustentação do conhecimento.

Importante se faz evidenciar que, apesar da atitude positiva da qualificação contínua e dos benefícios que proporciona, observa-se também, por outro lado, um recorte que deve ser considerado para efeitos de reflexão: o dilema de trabalhar e estudar, simultaneamente, para servidores públicos que seguem a perspectiva do crescimento profissional como fonte de mudança (SCHILLINGS, 2015). O grande problema proveniente da simultaneidade é que, submetidos ao contexto de trabalhar e estudar, os indivíduos automaticamente passam a sentir dificuldades de adaptação à nova experiência; aos poucos, sinais de esgotamento, fadiga, qualidade de vida, desempenho acadêmico, etc., passam a se tornar familiares na rotina dos profissionais (TORQUATO et al., 2015), além de desencadearem o estresse e as patologias nocivas ao organismo físico e mental (CAETANO; BARDAGI, 2015).

Dentre a diversidade de problemas que se impõe à rotina dos servidores-estudantes, comprometendo a saúde mental e também desempenho acadêmico, o estresse é o que tem recebido um maior destaque e suscitado, no contexto da evolução de potencialidades e da continuidade da formação dos mestrados, inquietações constantes na literatura, a exemplo das proposições nos trabalhos de Faro (2013), Oliveira et al. (2014), Campos et al. (2015), Torquato et al. (2015), Baksh e Sayed (2015), Schillings (2015), Bublitz et al. (2016).

Hoje, o mestrado é um nível de ensino atraente para a capacitação dos profissionais, já que o mercado de trabalho se encontra cada vez mais competitivo, exigindo um maior aperfeiçoamento de habilidades e de maximização das fontes de conhecimento, sendo estes avanços seguidos de dor e esgotamento físico e psicológico. O ingresso aos programas de mestrado implica em mudanças de hábitos, e conseqüente adaptação ao ritmo acelerado e com demanda de alta energia e disponibilidade (FARO, 2013).

Nos mestrados, em função do grau de exigência e da quantidade de tarefas a serem desempenhadas, os impactos produzidos são preocupantes, de forma que é preciso refletir sobre modelos profissionais que estão sendo formados: em vez de indivíduos conscientes, nota-se que os verdadeiros resultados dos mestrados são, na verdade, indivíduos cheios de dúvidas, ansiosos e míopes em limitadas áreas de conhecimento (FARO, 2013).

A formação exige do servidor-estudante esforço dedicado. No âmbito dos mestrados, há prazos rigorosos para a entrega dos trabalhos, prioridade para publicações em revistas, seminários, provas, projeto de qualificação e dissertação, que deve ser defendida oralmente à frente de docentes capacitados e questionadores (SCHILLINGS, 2015).

Quando pesquisada, a literatura apresenta deficiência nos estudos dos impactos do estresse nos mestrados no âmbito das universidades públicas federais. De fato, observa-se uma pouca representatividade de pesquisa quanto aos programas de pós-graduação *stricto sensu* no Brasil, refletindo os estudos encontrados em trabalhos desenvolvidos nos cursos de Ciências da Saúde e Contábeis.

Logo, buscou-se investigar, em viés bibliográfico, quais são os impactos do mestrado de servidores-estudantes de universidades federais, considerando os agentes estressores e as suas implicações na saúde física e psicológica. Por meio disso, pretendeu-se responder ao seguinte problema de pesquisa: em nível teórico, quais são os impactos do mestrado nos servidores públicos federais, considerando os que trabalham e estudam, simultaneamente?

Estresse: pressupostos teóricos e contextuais

Para Chaves et al. (2015), o estresse é considerado um fenômeno psicossocial com repercussão biológica, que se manifesta quando existe uma percepção de ameaça real ou imaginária, percebida como sendo capaz de estimular mudanças no estado de equilíbrio e bem-estar subjetivo, logo desencadeando uma sensação de mal-estar, de desconforto ou de desmotivação transitória ou persistente. Quando persistente no indivíduo, o estresse interfere negativamente na saúde física e psicológica.

O estresse pode ser associado tanto aos fatores positivos quanto aos negativos. Do exposto, cada organismo exposto a estímulo estressor distinto pode desencadear respostas diferenciadas. Estas, quando negativas, constituem o que se conhece como “distresse”, ao passo que, quando as mesmas são positivas e geram adaptações efetivas aos estímulos, define-se o “eustresse” (OLIVEIRA et al., 2014).

O tema estresse vem gerando inquietações nos últimos anos devido às experiências cotidianas que acarretam grandes mudanças comportamentais ou mesmo fisiológicas a quem sofre. Além disso, o estresse tem sido apontado como um fator desencadeante de transtornos

psicossomáticos que comprometem a qualidade de vida humana (BUBLITZ et al., 2016), inclusive repercutindo no desempenho acadêmico e na *performance* no trabalho desempenhado nas organizações contemporâneas (FARO, 2013).

Na literatura, os primeiros estudos para a compreensão dos impactos do estresse e de respostas fisiológicas e mentais do ser humano foram desenvolvidos por dois estudiosos comportamentais: Selye (1965) e, em um momento posterior, Lipp (2000).

Em seus estudos, Selye (1965) descobriu que o organismo, quando da exposição a um esforço ocasionado por um estímulo interpretado como ameaçador a homeostase, isto é, a fase de equilíbrio constante, onde o corpo humano encontra-se em total relaxamento, seja físico, químico, biológico, psicossocial, demonstra uma tendência a reagir de forma uniforme e inespecífica, apresentando os sinais característicos de cada estágio de exposição (OLIVEIRA; DIAS, 2014).

Selye (1965), ainda em relação aos estudos levantados, analisando comportamentos e perturbações do indivíduo na presença de um tensor qualquer, evidenciou o processo de estresse em três fases: *alerta*, *resistência* e *exaustão*. A fase de alerta é considerada como positiva, uma vez que é o estágio no qual a ansiedade é necessária para manter o indivíduo preparado para a ação. Nessa fase, o estresse é responsável pelas respostas imediatas que impulsionam e motivam o indivíduo, inclusive para realização das atribuições, para fuga ou luta (FARO, 2013).

A fase de resistência é resultado do acúmulo de tensão proveniente da fase anterior, por meio de persistência dos agentes estressores (SELYE, 1965). O organismo humano passa a resistir às intempéries ambientais e ao desgaste sofrido previamente. É nessa etapa, pois, que primeiros sintomas físicos podem ser observados e desencadeiam em patologias com uma menor intensidade. Observa-se a queda acentuada de produtividade, segundo as percepções de Selye (1965) e Faro (2013).

A fase de exaustão, é onde o organismo começa a padecer e o esgotamento físico e mental do indivíduo se consolida de maneira intensa. Para Lipp (2015), a exaustão define-se quando há a presença intensa da patologia, produzindo queda de ânimo, desequilíbrio emocional, desestabilização de mecanismos de defesa imunológica, isolamento, lapsos de memória e até mesmo a depressão. (LIPP, 2000; FARO, 2013; CHAVES et al., 2015).

Em adaptação o modelo proposto por Selye (1965), Lipp (2000) acrescentou mais uma fase entre as fases de resistência e exaustão: a quase exaustão. Segundo Lipp (2000), na quase

exaustão, a resistência física e mental sofre abalos, resultando em uma instabilidade emocional, assim como em uma imunidade mais comprometida, implicando em uma maior propensão a patologias.

Caracterização dos agentes estressores nos programas de mestrados e os impactos nos servidores-estudantes

Discutidos os contextos introdutórios do estudo, adentra-se agora nos pressupostos que introduzem agentes estressores no contexto da pós-graduação *stricto sensu* enquanto mecanismos com forte presença na saúde mental dos mestrados, para Faro (2013).

Ao alcançarem o fim da cadeia acadêmico-produtiva, as preocupações e dilemas recaem diretamente sob a forma de estressores que incidem sobre os mestrados, os quais se enxergam, em função do próprio ritmo imposto, diante de dificuldades como, por exemplo, a ausência de tempo, tanto para estudo, como para a vida particular. Surgem ainda incertezas quanto à futura inserção profissional; os estudantes se percebem em meio à incompatibilidade entre a vida além dos muros da universidade e também a lógica do produtivismo (ALCADIPANI, 2011; ALTOÉ; CASAVECHIA; ESPEJO, 2014).

Os estressores ou as fontes de estresse são tidos como os fatores que causam o estresse, que podem ser classificados como: fontes externas e fontes internas. As fontes externas são provenientes de fatos externos ao organismo, como os que relacionam “[...] a profissão, a falta de dinheiro, brigas, assalto, perdas, falecimento” (CAMPOS et al., 2016, p. 14). Por sua vez, os mecanismos internos de estresse baseiam-se nas crenças, valores, na maneira do ser humano agir, conforme os seus princípios.

Selye (1976) afirma que todos os estímulos, sejam eles endógenos ou exógenos, são chamados estressores, e a distinção entre os seus efeitos específicos e a resposta biológica comum que eles provocam é chave para uma compreensão adequada do estresse biológico. Para Lipp (2000), os estressores são responsáveis pela ruptura da homeostase interna do organismo, pois demandam alguma adaptação a qualquer situação geradora de um estado emocional forte.

Os estressores que surgem durante o mestrado exibem a capacidade de afetar o ajustamento psicossocial dos estudantes produzindo uma maior carga de estresse. Quando

prolongado, além de impactar negativamente a saúde, estresse compromete o desempenho do estudante e pode levar ao desestímulo em relação à carreira acadêmica, o que contraria as metas para a pós-graduação *stricto sensu* no país (CHAVES et al., 2016).

Sobre o estresse no âmbito do mestrado e agentes estressores, embora tenham sido mostrados argumentos de sua presença no cotidiano comum dos pesquisadores imbuídos da formação e a difusão do conhecimento essencial a desenvolvimento científico do país, ainda são poucos os achados da literatura acadêmico-científica que exploram a percepção de quais são os principais estressores e o índice de estresse em estudantes de mestrado (SCHILLINGS, 2015).

Consideradas as características que envolvem o estresse e experiência com situação que evoca esse problema nos mestrados acadêmicos, as formas pelas quais os sujeitos reagem à intensificação do estresse é outro ponto importante de ser enfatizado, já que o evento que produz a reação no organismo à alteração na estabilidade por si só não tem a capacidade de determinar o nível de estresse do sujeito.

A condição e também a maximização dos efeitos da intensificação do estresse é uma variante que depende da avaliação e da interpretação subjetiva que é dada ao estressor e aos comportamentos de enfrentamento e preparação psicológica de cada indivíduo. Logo, assim que são diretamente expostos a certo estressor, alguns mestrados apresentam uma maior resistência e comportamento reativo positivo do que outros, que simplesmente sucumbem aos efeitos severos (FARO, 2013; LIPP, 2015; FERREIRA et al., 2016).

Quanto aos agentes estressores que interferem na *performance* e profissional, saúde (AMARAL; SILVA, 2008), bem-estar e na qualidade de vida (BORINE; WANDERLEY; BASSIT, 2015), após a identificação nos estudos de Faro (2013), descrevem-se na Tabela 1 os fatores de estresse observados no contexto em questão.

Tabela 1: Principais estressores no mestrado identificado nos estudos.

Articulação do tempo

Aspectos financeiros pessoais e da pesquisa

Ausência de incentivo ou motivação

Nível excessivo de produtivismo acadêmico e exigências para aprovação das publicações nos periódicos bem avaliados pela Capes

Relacionamento entre mestrando e orientador
Distância da família
Relacionamento entre mestrando e Coordenação do curso
Interação com os colegas
Saturação de leituras, atividades e seminários
Insatisfação com a metodologia de avaliação pelos docentes
Pressão imputada pelas bolsas de estudo
Auto cobrança
Mobilidade (trânsito, transporte, dentre outros)
Conflitos interpessoais
Trabalho de Conclusão Final do Curso e os critérios da banca

Fonte: Faro (2013).

Igualmente, as pesquisas também apontam que, no período de duração dos cursos *stricto sensu*, os estudantes encontram-se expostos a um misto de preocupações, emoções e sensações que, por força da sua intensidade e do seu efeito duradouro, podem também desencadear a potencialização do estresse na rotina acadêmica (FARO, 2013).

Essas manifestações, na medida em que se acumulam, considerando os principais estágios do curso (início, meio e final do programa de mestrado), contribuem para definir cargas distintas e com graus de severidade de estresse distintas nos mestrandos-estudantes, fato que deve ser considerado na formulação das estratégias e no levantamento das informações (SILVA et al., 2016).

A Tabela 2 apresenta, por meio da percepção dos mestrandos em curso, o rol das principais preocupações quanto ao seu desempenho acadêmico, aspectos pessoais e sociais, saúde mental e produtividade no trabalho, segundo Faro (2013).

Tabela 2: Principais preocupações no mestrado conforme a percepção dos mestrandos.

Possibilidade de não atingir o desempenho esperado pela banca
Exigências externas à sua área de concentração acadêmica
Aproveitamento nas disciplinas ofertadas
Questões ligadas ao calendário escolar e horários das aulas

Compatibilidade entre horários das aulas e do trabalho

Questões financeiras por trabalhar e estudar simultaneamente

Apresentações orais

Pressão pela apresentação de bom desempenho

Tempo disponível para conclusão do mestrado

Dificuldades no tema escolhido para a consecução da pesquisa

Cobranças externas para a conclusão com êxito

Pouco suporte acadêmico do orientador

Aproveitamento das supervisões

Notas com desempenho aquém do esperado pelo mestrando

Fonte: Faro (2013).

Enquanto objeto de estudo, busca-se discutir as principais influências do estresse nos mestrandos-servidores no contexto de universidades públicas federais, analisando impactos no desempenho nas atividades acadêmicas e no ambiente de trabalho no serviço público, simultaneamente, de acordo com Faro (2013) e Schillings (2015).

No desempenho acadêmico, conforme discutido, observou-se a relação inversamente proporcional com estresse. Estudos como de Faro (2013) e Silva et al. (2016), evidenciam como o estresse pode produzir impactos negativos na *performance* acadêmica, gerando mestrandos frustrados, ansiosos e esgotados, ainda mais considerando estágios do curso de mestrado. Entretanto, Mondardo e Pedon (2012), contrariando resultados acima, indicaram uma baixa correlação entre nível de estresse e o desempenho acadêmico dos estudantes.

“A descrição do termo desempenho envolve a dimensão da ação e, o rendimento é o resultado da sua avaliação, expresso na forma de notas ou conceitos obtidos pelo sujeito em determinada atividade” (MUNHOZ, 2004, p. 52). Embora o desempenho acadêmico seja representado, normalmente, por uma nota, seu conceito é ainda mais amplo e envolve outros fatores (PAULINO et al., 2015).

Quanto ao semestre cursado, Budjoso (2004) define que quanto mais se aproxima do final do curso, o nível de estresse tende a sofrer incremento, especialmente em relação ao grau

de exigência para a conclusão dos relatórios finais, tensão da defesa da dissertação e expectativas sobre sua vida profissional.

Sobre os estudantes que trabalham, Paulino et al. (2015) perceberam que o aumento das horas trabalhadas se encontra diretamente associado com menor nível de desempenho acadêmico (menor nota média). Contraditoriamente a este indicador para análise, Torquato et al. (2015) encontrou os estudantes que trabalham e são financeiramente independentes apresentam um desempenho satisfatório, sendo que uma possível explicação pode ser o fato de que os mesmos financiam as despesas inerentes aos próprios estudos e reconhecem, nesse sentido, o valor considerável que devem despender nessas atividades.

Faro (2013, p. 57) percebeu que a satisfação com o curso sofre redução quando o nível de estresse se eleva. Em relação ao desempenho acadêmico, estudos de Seibt et al. (2009) demonstraram que os mestrandos que trabalham na área antes da pós-graduação exibem menor carga de estresse e maior desempenho; a experiência na área de formação do mestrado pode ser um elemento que favorece à adaptação aos desafios do mestrado, já que a maturidade profissional pode contribuir para a definição de ações de enfrentamento mais efetivas na superação das condições de estresse excessivo (SEIBT et al., 2009).

Segundo Mondardo e Pedon (2012), dentre as repercussões do estresse no ambiente acadêmico estão o decréscimo de atenção e concentração, lapsos de memória, aumento de índices de erro e compreensão e lentidão nos mecanismos de resposta a estímulos.

De acordo com Faro (2013), o estresse elevado pode ser um valoroso contributo para o descontentamento e desencorajamento frente à carreira acadêmica, dado subsidiado pela concepção de que os estudantes que apresentam maior nível de estresse tendem a não desejar a continuidade do programa de mestrado.

O lado da análise dessas interferências na produtividade e desempenho laboral não pode ser de maneira alguma dissociado do levantamento bibliográfico aqui sugerido, uma vez que a correlação entre as temáticas parece relevante para o esclarecimento sistemático e propositivo deste trabalho (BRAGA; COSTA; COELHO, 2017).

Na atividade laboral, fontes de estresse correspondem a várias atividades vivenciadas na rotina e ritmo; sobrecarga física; a falta de compromisso/comprometimento das equipes de trabalho e de organização do processo de trabalho; relações interpessoais conflituosas. Esses atributos organizacionais produzem, expressivamente, muitos reflexos na qualidade, agilidade e eficiência do trabalho e nas atribuições desempenhadas (PEREIRA; BRAGA; MARQUES,

2014). A categoria reflete o excesso de trabalho ocupacional como uma fonte constante de estresse, repercutindo sobre o desempenho acadêmico, na saúde e bem-estar dos profissionais que cursam mestrado.

A competitividade agressiva à que as empresas estão diretamente expostas exige que o indivíduo trabalhe de uma maneira produtiva, sem desperdícios, com foco nos melhores resultados quanto à colocação de produtos no mercado cada vez mais exigente e em serviços de qualidade e que satisfaçam a necessidades do consumidor. Toda a ação para produtividade e competitividade têm gerado locais de trabalhos extremamente estressantes e sacrificantes, e, conseqüentemente, expondo os seus colaboradores a esgotamento físico, mental e emocional, gerando patologias, uma desmotivação e reflexos em outros aspectos da vida do profissional (BENETTI et al., 2014).

Aqui, assenta-se a noção de que o mestrando que trabalha e estuda, simultaneamente, tende a apresentar um menor rendimento no curso do que o estudante que não se encontra no estágio em questão, pois o cansaço, o esgotamento e cobranças excessivas de ambos os lados impedem que o mesmo potencialize a concentração, dedicação e atenção a objetivos (BRAGA; COSTA; COELHO, 2017). A partir de persistência do estresse, é possível observar redução considerável de ânimo, soluções criativas, capacidade decisória e, em seu lugar, observa-se esgotamento e até a depressão (BRAGA; COSTA; COELHO, 2017).

Para Neiva (2012), os pesquisadores dividiram modelos de esgotamento decorrente do estresse em três abordagens: as reações psicológicas; físicas e comportamentais. Para ilustrar melhor, a Tabela 3 expressa os exemplos de desgaste no ambiente de trabalho ou acadêmico, considerando o viés do estudo:

Tabela 3: Exemplos de desgastes oriundos do estresse.

Desgaste no trabalho	Exemplo de consequências específicas
Reações Psicológicas	Raiva, ansiedade, frustração, insatisfação no trabalho, etc.
Reações Físicas	Tontura, dor de cabeça, taquicardia, problemas estomacais, etc.
Reações Comportamentais	Acidentes, fumo, uso de substâncias, rotatividade, etc.

Fonte: Neiva (2012).

De acordo com Neiva (2012), essas reações desencadeiam, por parte dos sujeitos, várias influências no que tange a metodologias da produtividade e também de desempenho, reproduzindo os comportamentos diferenciados na rotina.

Segundo o autor, as reações quanto às atribuições do trabalho e na vida acadêmica dependem de maneira direta das percepções particulares e limitações físicas e psicológicas de cada indivíduo. Conforme Benetti et al. (2014, p. 21), para organizações, [...] “o estresse está na origem de 50% de todos os atestados médicos”. Além do desgaste emocional que o sujeito sofre, obtêm-se também custos para a organização, o indivíduo e o sistema de saúde que ampara o mesmo. Parece óbvio que custos despendidos com saúde ocupacional e com o gerenciamento dos gargalos provenientes da quantidade de atestados médicos também afetam profundamente a produtividade, assim como o absenteísmo e a rotatividade dos profissionais.

Buscando manter ambiente de trabalho salutar, distante dos estressores, as empresas e também os cursos acadêmicos estão cada vez mais mobilizando esforços no sentido de fazer e implementar mudanças curriculares e estratégicas com capacidade de amenizar os impactos no desempenho dos estudantes. Visto como elemento comum entre o trabalho e a vida acadêmica, o estresse persistente e seus reflexos na produtividade tem cada vez mais estimulado gestores no tocante à flexibilização dos horários de trabalho, permitindo que os funcionários estudantes tenham maior disponibilidade de tempo para se aperfeiçoar, reconhecendo a importância de se incentivar a qualificação profissional e acadêmica enquanto elemento de motivação e também de vantagem competitiva (BRAGA; COSTA; COELHO, 2017).

Inegavelmente, a formação e especialização continuada são requisitos essenciais para definição do sucesso das organizações, independente do seu porte e da complexidade. Níveis mais altos, ou mais estratégicos, de competência desempenhada por colaboradores internos afetarão positivamente no desempenho da empresa.

No que compete a esse viés prático e relevante, todos os esforços da organização devem ser considerados para que os seus profissionais qualificados estejam satisfeitos com ela, pois, sabe-se que são esses indivíduos, especialmente aqueles imbuídos de saber e conhecimento conquistado ao longo dos cursos de mestrado ou pós-graduação *lato sensu*, um grande ativo e representam parte considerável de seu potencial (FARO, 2013).

Apesar de desafiador, o gerenciamento do estresse por meio da definição de ações e propostas de enfrentamento é um mecanismo essencial para manter a cultura de formação acadêmica e também o trabalho livre dos vícios que causam esgotamento, procedimentos burocráticos, ambientes insalubres e da ênfase orientada para a saturação de atividades (FARO, 2013). Nesse sentido, os mecanismos de enfrentamento são meios imprescindíveis para suporte do estresse e manutenção da qualidade de vida, bem-estar e do desempenho dos estudantes-servidores dos programas de mestrado acadêmico ou profissional.

Estratégias de enfrentamento do estresse acadêmico

O estudo das práticas de enfrentamento dos agentes estressores é bastante recente no campo da produção científica. Em linhas gerais, os estudos evidenciaram que o estresse é, inegavelmente, fator que compromete negativamente a produção e o desempenho, bem como a continuidade e sustentabilidade do ritmo de trabalho, além de implicar em várias doenças e sintomas no organismo humano. Estratégias de enfrentamento são instrumentos empregados com o objetivo de minimizar a atuação dos sintomas do elemento persistente (HIRSCH, 2015).

As definições das estratégias de enfrentamento são também analisadas sob aspectos do número de publicações sobre saúde mental dos estudantes estressados. Nesse sentido, artigos publicados, em 2014, no jornal britânico *The Guardian*, apontam que os serviços de apoio universitário do país estão tentando lidar com enorme onda de alunos com problemas graves e com complexos de saúde mental, que necessitam de intervenção médica, visto que todas as universidades estavam experimentando um aumento dos níveis de ansiedade, tanto generalizadas quanto agudas, assim como dos níveis de estresse e de depressão em seus estudantes (REZENDE et al., 2016).

No caso em estudo, as proposições de intervenção são direcionadas ao estresse, para a redução da presença no ambiente de trabalho e acadêmico, visando ao atingimento de melhor qualidade de vida e saúde mental.

Conforme Ogliari et al. (2014), as estratégias de enfrentamento assumem postura de mecanismo de resposta à evolução do estresse no organismo, podendo ser manifestadas a partir de resistências naturais emocionais, comportamentais, cognitivas, etc., constituindo-se como atitudes de defesa natural ou de cunho social.

Ramos, Enumo e Paula (2015) concordam que as habilidades desenvolvidas para a superação sobre as situações de estresse e de adaptação são práticas de enfrentamento (ou *coping*), que é definido enquanto um conjunto de estratégias cognitivas e comportamentais utilizadas para avaliar e administrar as exigências internas e/ou externas, determinada por fatores pessoais, exigências situacionais e por recursos disponíveis.

Em relação ao enfrentamento da situação existem duas modalidades de estratégias: aquelas que são orientadas no problema e as que são concentradas na emoção; o foco de enfrentamento, de uma maneira geral, é atribuído ao senso e nível de atuação e de reação individual frente à saturação a alguns estímulos. Nesse sentido, quando o enfrentamento está voltado para solução do problema, o indivíduo tenta lidar diretamente com a situação, com base em estratégias pessoais e testa maneiras de resolvê-la (OGLIARI et al., 2014).

Para esta abordagem, Hirsch (2015) descreve as ações de confronto direto e ações de confronto indireto. No confronto direto algumas ações que podem ser utilizadas são conversar sobre o ocorrido; buscar informações sobre certas situações; pedir orientações ou procurar os especialistas; negociar as alternativas possíveis. Por outro lado, constituem ações voltadas ao confronto indireto realizar atividades filantrópicas; uso da racionalização para dar explicações sobre o ocorrido, além de outras vertentes.

Ramos, Enumo e Paula (2015) indicam que, quando o enfrentamento está voltado para a emoção humana, o indivíduo utiliza as estratégias emocionais ou cognitivas que mudam a maneira de ver a situação estressante, afastando-se do problema e procurando evitá-lo. Nesse sentido, para distanciar da situação estressora, o indivíduo pode agir de diversas maneiras, como negando a existência desta situação estressora.

O enfrentamento do estresse envolve uma diversidade de proposições, funcionais e disfuncionais utilizadas pelos indivíduos para lidar com as situações ameaçadoras, sendo que o seu tratamento, de acordo com estudos de Hirsch (2015), constitui-se em ensinar à pessoa formas de lidar melhor com ele e evitar que se torne excessivo e prejudique sua saúde, assim como sua vida em geral. As estratégias de enfrentamento, empregadas diante das situações estressoras, consistem evidentemente em respostas cognitivas, emocionais e comportamentais.

Estratégias cognitivas: Uma forma poderosa de se adaptar ao estresse é alterar suas avaliações dos eventos estressores e suas cognições autodestrutivas com as quais você está lidando com eles. Para Ramos, Enumo e Paula (2015) é preciso encontrar uma forma

diferente de pensar sobre uma situação, sobre o papel que você está desempenhando diante dela e atribuições causais que você faz para explicar o resultado indesejável.

Estratégias emocionais: As estratégias emocionais envolvem reavaliação afetiva das situações estressantes, procurando alterar os sentimentos relacionados ao problema (RAMOS; ENUMO; PAULA, 2015).

Estratégias comportamentais: As formas de enfrentamento, que envolvem ações do indivíduo para lidar com eventos estressantes, compõem as ações comportamentais, que podem incidir sobre as emoções, como a prática de exercícios e de vida mais saudável, a liberação de emoções reprimidas, busca de apoio social, recursos emocionais, treinamento de habilidades sociais, até o uso de estratégias não construtivas, como descontar a sua frustração nos outros, a passividade como uma forma de desamparo aprendido, a evitação das fontes de estresse e procrastinação das tarefas (RAMOS; ENUMO; PAULA, 2015).

Por fim, a literatura especializada não aponta uma abordagem de enfrentamento do estresse ideal, tendo em vista múltiplas características e particularidades de cada ambiente de trabalho, os comportamentos humanos e maneiras de exposição aos agentes estressores. Percebe-se tendência para práticas situacionais, isto é, ações e estratégias de enfrentamento são, em grande parte, modeladas dentro de cada contexto ou situação em que se encontra o profissional, gerando reações e formas de amenizar o esgotamento físico e mental.

Metodologia

O presente estudo envolveu a obtenção de informações teórico-conceituais, através da pesquisa exploratória junto aos autores na abordagem do tema investigado, além da leitura de artigos específicos existentes na literatura que destaquem o referido assunto, com o fim de resgatar a temática dos impactos do mestrado nos servidores-estudantes, ainda mais considerando o estresse e suas influências no desempenho laboral, acadêmico, saúde física e mental e bem-estar do indivíduo.

A pesquisa exploratória tem como objetivo proporcionar maior familiaridade com o problema, com vistas a torná-lo mais explícito ou a construir hipóteses. A grande maioria dessas pesquisas envolve: (a) levantamento bibliográfico; (b) entrevistas com pessoas que

tiveram experiências práticas com o problema pesquisado; e (c) análise de exemplos que estimulem a compreensão (BEUREN, 2006).

Importante destacar que o presente artigo reuniu, em caráter bibliográfico, a seleção de achados cuja temática central estivesse diretamente vinculada aos impactos de cursistas dos programas de mestrados, considerando a diversidade de estudos que enfatizam, de fato, os seus efeitos nos mestrados. Não foram considerados, para os efeitos de elaboração do texto, estudos que analisassem os impactos em graduação, pós-graduação lato sensu ou os programas de doutorado.

Os achados foram escolhidos com base em recorte temporal de publicação nos periódicos entre 2013 a 2017, sem desconsiderar, entretanto, os referências tradicionais. As palavras-chaves norteadoras da pesquisa de achados científicos foram: Estresse; Mestrado; Servidor-estudante; Desempenho; Enfrentamento. Os achados foram pesquisados no mês de maio de 2018, nas seguintes plataformas de busca: *Google Acadêmico*, *Scielo*, *Spell* e o Banco de Dissertações e Teses da Capes. Os critérios de inclusão dos achados foram o recorte temporal de publicação e os textos dentro da temática considerada, sendo os demais automaticamente excluídos. Foram, no total, utilizados para a elaboração deste artigo, 28 (vinte e oito) textos científicos.

Conclusão

Não obstante a refletividade do estresse na produção acadêmica, tornou-se o estudo uma iniciativa instrumental, já que a literatura é praticamente silente no que compete aos efeitos dos agentes estressores no âmbito da *performance* de servidores públicos das universidades federais que conciliam as atividades profissionais e estudos nos programas de mestrado, simultaneamente .

Da pesquisa nos ambientes de busca, observou-se que são poucas as pesquisas que relacionam o estresse e a vida acadêmica, ou até ao desempenho acadêmico dos servidores-estudantes. Nesse sentido, parece válido o estímulo direcionado a estudos que investiguem os níveis excessivos de estresse no contexto do mestrado. É, embora limitado, perceptível o número de trabalhos, especialmente na área de Ciências da Saúde e Ciências Contábeis, que associam o estresse a uma série de problemas que restringem, na mesma medida, tanto o

progresso pessoal, profissional quanto a lógica da matriz curricular de cursos de pós-graduação *stricto sensu* brasileiros.

Nessa mesma seara, a realidade da produção pouco expressiva nesses aspectos de aprendizagem é ainda mais observada no campo de Gestão Pública, áreas que, apesar de suas contribuições para o progresso econômico, geralmente ficam à margem das linhas de pesquisa, negligenciadas enquanto fundamento de investigação.

Em geral, compreende-se que o estresse pode impactar no desempenho acadêmico dos servidores-estudantes, pois o ingresso nos programas de pós-graduação *stricto sensu* pode ser considerado de maior intensidade, como capaz de provocar tensão e ansiedade, e, nesse sentido, desencadeia, nos indivíduos, rápidas e contínuas adaptações à nova realidade.

Considerando as adversidades produzidas na rotina de aprendizagem e de trabalho dos mestrandos servidores-estudantes, o estresse ainda pode desencadear outros efeitos que afetam a saúde mental e patológica dos estudantes, dentre eles a síndrome de *burnout* e o esgotamento acompanhado de graves episódios de depressão, estes considerados evoluções da presença persistente dos agentes estressores no mestrado. Sobre este cenário, é possível analisar que os estudantes que trabalham podem ser, em caráter atenuante, acometidos por várias insatisfações e preocupações, desencadeando impactos negativos e acentuação da carga de estresse.

A rotina de estudos contínua pode ser um agente estressor significativo, já que as atividades acadêmicas envolvem grande incremento no compromisso, responsabilidades e na ansiedade. No ambiente de trabalho nas universidades federais, o sujeito encontra-se submetido a outros agentes estressores que resultam em aumento da sensação de desgaste físico e mental. O cansaço originado no trabalho pode resultar em baixa concentração e memória, produzindo redução de motivação e interesse para estudos e, conseqüentemente, baixo desempenho acadêmico. Logo, é possível perceber que estudantes que desempenham atividade profissional, simultaneamente, apresentam maior nível de estresse, em relação àqueles que somente estudam.

A pressão por produtividade é também um dos mecanismos causadores de estresse nos mestrandos, uma vez que a relevância de publicar em revistas e em periódicos de alto impacto potencializa a competitividade, elevando, em mesmo nível, as incertezas, além das preocupações com o futuro e decepções atreladas à carreira dos mestrandos.

Tendo em vista que os efeitos oriundos dos sinais observados produzem limitações à aprendizagem nos mestrados, ainda mais os servidores-estudantes, nota-se cada vez mais uma preocupação dos programas no sentido de contemplar este conjunto de problemáticas decorrentes dos avanços registrados de casos extremos de estresse no cotidiano acadêmico, estimulando mudanças estratégicas na forma de construção do conhecimento, de forma que as práticas de aprendizagem possam ser efetivamente definidas, valorizando as limitações de cada indivíduo.

Assim, busca-se incentivar a proposição de ações integradoras que sistematizem os currículos dos mestrados, produzindo relacionamentos e participações mais interativas e estimulantes, sem a necessidade de vínculos com procedimentos burocráticos e pedagogia conservadora, responsáveis pela reprodução de estressores nos ambientes acadêmicos.

Por isso que discutir a relevância desses indicadores e necessidade de configuração e sistematização dos cursos de mestrado em Administração ou na Gestão Pública constitui-se uma tarefa necessária para a reflexão das abordagens de gestão e proposição de práticas de intervenção e de enfrentamento para a superação do estresse na vida acadêmica e nas rotinas profissionais, construindo permanentes processos de suporte e orientação.

Para pesquisas futuras, no tocante à temática, sugere-se investigar, no contexto das universidades públicas federais, uma vez que editais dos programas de mestrado oferecem vagas exclusivas para os servidores da carreira técnico-administrativo educacional (TAE), o perfil de estresse e as possíveis estratégias de enfrentamento. Os estudos dessa natureza são considerados relevantes para o aperfeiçoamento das práticas de trabalho e da gestão de fatores estressantes nos programas de mestrado, contribuindo para a melhoria na qualidade de vida e bem-estar dos profissionais.

Referências

ALCADIPANI, R. Resistir ao Produtivismo: uma ode à perturbação acadêmica. **Cadernos EBAPE.BR**, Rio de Janeiro, v. 9, n. 4, p. 1174-1178, dez. 2011.

ALTOÉ, S.; CASAVECHIA, A.; ESPEJO, M. A “dor do crescimento”: estudo sobre o nível de estresse em pós-graduandos de contabilidade. **Revista Gestão Universitária na América Latina-GUAL**, v. 7, n. 1, 2014.

AMARAL, A.; SILVA, C. Estado de saúde, stress e desempenho académico numa amostra de estudantes do ensino superior. **Revista portuguesa de pedagogia**, p. 111-133, 2008.

BAKSHSH, M.; SAYED, S. Sources of Academic Stress: Stress Management among Regular and Executive MBA Students. **International Journal of Endorsing Health Science Research**, v. 3, n. 1, p. 17-22, 2015.

BENETTI, C. et al. A importância de ações estratégicas de gestão de pessoas no manejo do estresse e de estressores ocupacionais. **Omnia Saúde**, p. 9-24, 2014.

BEUREN, I. Trajetória da construção de um trabalho monográfico em contabilidade. **Como elaborar trabalhos monográficos em contabilidade: teoria e prática**, v. 3, 2006.

BORINE, R.; WANDERLEY, K.; BASSITT, D. Relação entre a qualidade de vida e o estresse em acadêmicos da área da saúde. **Estudos Interdisciplinares em Psicologia**, v. 6, n. 1, p. 100-118, 2015.

BRAGA, G.; COSTA, G.; COELHO, R. Aconselhamento e estresse nas organizações. **Encontros Universitários da UFC**, v. 2, n. 1, p. 4501, 2017.

BUBLITZ, S. et al. Associação entre estresse e características sociodemográficas e acadêmicas de estudantes de enfermagem. **Texto & Contexto Enfermagem**, v. 25, n. 4, p. 1-7, 2016.

BUJDOSO, Y. **Dissertação como estressor**: em busca de seu significado para o mestrando de enfermagem. 2005. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo.

CAETANO, T.; BARDAGI, M. O aluno de pós-graduação stricto sensu no Brasil: revisão da literatura dos últimos 20 anos. **RBPG. Revista Brasileira de Pós-Graduação**, v. 12, n. 29, 2015.

CAMPOS, E. et al. Análise dos níveis de estresse em formandos de administração e ciências contábeis de uma universidade pública. **Revista Gestão & Conexões**, v. 5, n. 1, p. 121-140, 2016.

CHAVES, L. et al. Estresse em universitários: análise sanguínea e qualidade de vida. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 12, n. 1, p. 20-26, 2016.

FARO, A. Estresse e estressores na pós-graduação: estudo com mestrandos e doutorandos no Brasil. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 29, n. 1, p. 51-60, 2013.

FERREIRA, E. et al. Avaliação da dor e estresse em pacientes com fibromialgia. **Rev Bras Reumatol**, v. 42, n. 2, p. 104-110, 2002.

GONZALEZ, R.; MARTINS, M. Um estudo teórico das características organizacionais que influenciam a gestão do conhecimento nas organizações. **Perspectivas em Gestão & Conhecimento**, v. 5, n. 2, p. 14-34, 2015.

HIRSCH, C. Preditores do estresse e estratégias de coping utilizadas por estudantes de enfermagem. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 28, n. 3, p. 224-229, 2015.

LIPP, M. Manual do inventário de sintomas de stress para adultos de Lipp (ISSL). **São Paulo: Casa do Psicólogo**, v. 76, 2000.

LIPP, M. **O estresse está dentro de você**. Editora Contexto, 2015.

LUCHESE, E. **Gestão do conhecimento nas organizações**. Companhia de Engenharia de Tráfego. São Paulo, 2012.

MONDARDO, A.; PEDON, E. Estresse e desempenho acadêmico em estudantes universitários. **Revista de Ciências Humanas**, v. 6, n. 6, p. 159-180, 2012.

MUNHOZ, A. **Análise multidimensional da relação entre inteligência e desempenho acadêmico em universitários ingressantes**. Tese de doutorado (Universidade estadual de Campinas) 2004.

NEIVA, E. Mudança organizacional e seus efeitos colaterais: Estresse, adoecimento e bem-estar nas organizações. **Saúde e bem-estar no trabalho: Dimensões individuais e culturais**, p. 268-345, 2012.

OGLIARI, C. et al. Estresse e coping em estudantes de medicina da UFRGS. **Clinical and biomedical research**. Porto Alegre, 2014.

OLIVEIRA, C. de et al. Adaptação acadêmica e coping em estudantes universitários brasileiros: uma revisão de literatura. **Revista Brasileira de Orientação Profissional**, v. 15, n. 2, p. 177-186, 2014.

PAULINO, C. et al. Sintomas de estresse e tontura em estudantes de pós-graduação. **Revista Equilíbrio Corporal e Saúde**, v. 2, n. 1, 2015.

PEREIRA, L.; BRAGA, C.; MARQUES, A. Estresse no trabalho: um desafio para os gestores das organizações brasileiras. **REGE-Revista de Gestão**, v. 21, n. 3, p. 401-413, 2014.

RAMOS, F.; ENUMO, S.; PAULA, K. Teoria Motivacional do Coping: uma proposta desenvolvimentista de análise do enfrentamento do estresse. **Estudos de Psicologia**, v. 32, n. 2, p. 269-279, 2015.

REZENDE, M. et al. **Stress e desempenho acadêmico na pós-graduação stricto sensu em Ciências Contábeis no Brasil**. 2016.

SCHILLINGS, A. **Processo de Estresse em Mestrandos**. Florianópolis/SC. 2015. Tese de Doutorado. Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal de Santa Catarina.

SEIBT, I. et al. A influência do Sistema Nervoso Simpático sobre o estado redox e estresse oxidativo em ratos submetidos a exercício físico agudo moderado (natação). **Salão de Iniciação Científica**, v. 21, n. 3, p. 19-23 , 2009

SELYE, H. The stress syndrome. **The American Journal of Nursing**, p. 97-99, 1965.

SELYE, H. The stress concept. **Canadian Medical Association Journal**, v. 115, n. 8, p. 718, 1976.

SILVA, B. et al. A influência do trabalho no nível de estresse em estudantes de psicologia. **Revista Brasileira de Educação e Saúde**, v. 6, n. 3, p. 23-25, 2016.

TORQUATO, J. et al. Avaliação do estresse em universitários. **InterSciencePlace**, v. 1, n. 14, 2015.



Como citar este artigo (Formato ABNT):

QUIRINO, Cláudio Alberto de Sá; CASSUNDÉ, Fernanda Roda de S. A. Espelho, espelho meu, existe alguém mais estressado do que eu? O impacto do mestrado em Servidores Públicos de Universidades Federais. **Id on Line Rev.Mult. Psic.**, 2018, vol.12, n.41, p.509-529. ISSN: 1981-1179.

Recebido: 21/06/2018

Aceito 28/06/2018