

SAÚDE MENTAL DURANTE O DOUTORAMENTO

UM TRABALHO DE OPINIÃO BASEADO EM PESQUISA QUE FIZ NAS MINHAS PAUSAS DE ALMOÇO, E NA MINHA EXPERIÊNCIA PESSOAL INTEIRAMENTE NÃO-QUALIFICADA.*

47%

Um estudo da Universidade da Califórnia, Berkeley, revelou que quase metade dos doutorandos preenchem os critérios para ser classificados como depressivos.¹

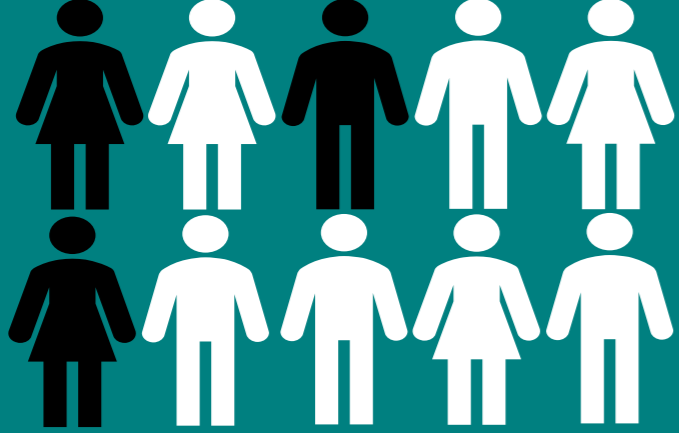
O QUE PODES ESTAR A VIVER/SENTIR

(NÃO ESTÁS SOZINHO(A), PROMETO)

SÍNDROME DO IMPOSTOR

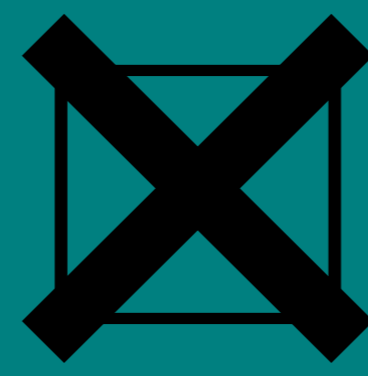
7 em 10

peçoas sofrem de síndrome do impostor durante as suas carreiras.²



Em breve, alguém vai perceber que não pertences aqui. Pareces bem no papel, mas passar os exames foi sorte. Não tenho em mim o que é preciso para [fazer estas experiências, escrever uma tese, ter sucesso no meio académico,...]. Estes pensamentos são sinais típicos de síndrome do impostor. **Dica: reorienta o teu pensamento. Trabalha para o progresso, não para a perfeição.**

ACABARAM AS METAS PRÉ-DEFINIDAS



Aperfeiçoaste a técnica de fazer trabalhos e relatórios de laboratório, mas estas eram tarefas de curto prazo. Também ganhaste o jeito a prever as perguntas dos exames. Agora, encontras-te a trabalhar num projecto com um final pouco definido, a meta aparentemente inalcançável. Já não há notas a dizer-te se estás no caminho certo, e a fazer um bom trabalho. Esta transição do formato da licenciatura pode ser particularmente difícil. **Dica: divide o teu projecto em objectivos mais pequenos e acessíveis.**

PRIMEIROS FRACASSOS

Sempre foste o(a) melhor aluno(a) na escola, e também te saíste bastante bem na universidade. Agora a tua ciência parece não funcionar à primeira, enquanto toda a gente à tua volta parece estar a avançar facilmente. Estes sentimentos podem aparecer porque, durante a licenciatura, as experiências que fizeste foram (acredites ou não) pensadas e desenhadas para funcionar. **Dica: lembra-te, tu estás na linha da frente da pesquisa científica - se fosse fácil, já alguém o teria feito!**



ISOLAMENTO / CULPA

Escrever uma tese pode ser uma tarefa particularmente solitária e isoladora. Isto pode acumular-se a sentimentos de culpa no teu dia-a-dia, por sentires que "devias estar a escrever". Dicas para lidar com isto incluem continuar a participar em reuniões do teu grupo de investigação ou departamento enquanto escreves a tua tese. Outro desafio pode ser sofreres de um bloqueio criativo quando tentas escrever. **Dica: trabalha primeiro nas imagens ou figuras - é mais fácil escrever sobre elas, e descrevê-las!**



AMBIENTES COMPETITIVOS



Infelizmente, a academia tende a incentivar competição em vez de colaboração, quando deveria fazer o contrário. Isto é exacerbado pelo facto de a única forma de medir o teu sucesso parecer ser por comparação com o progresso de outros doutorandos ou académicos. **Dica: todos os projectos de doutoramento são diferentes, por isso evita comparar o teu com outros.**

A BATALHA ENTRE O TRABALHO E A VIDA

55%

dos doutorandos estão preocupados com o equilíbrio entre as suas vidas pessoais e profissionais.³



Há uma cultura de aceitação quanto às longas horas de trabalho em investigação. 40% dos trabalhadores académicos relatam trabalhar mais de 50 horas por semana.⁴ Esta realidade é uma falha do sistema. O presenteísmo é comum no meio académico, com pessoas a trabalhar muitas horas devido a ansiedade ou stress, mas sem ser eficientes durante essas horas. **Dica: concentra-te em ser eficiente durante as horas laborais legais, no resto do tempo concentra-te em ti.**

A difícil verdade é que só 7 em 200 doutorandos se tornam professores universitários.⁵ Durante o teu doutoramento, certifica-te que trabalhas noutras vertentes profissionais, nos "soft skills", bem como na tua área específica de investigação. Como fazer posters para competições no Twitter, por exemplo...

AS PESSOAS À TUA VOLTA ESTÃO EM SOFRIMENTO? ALGUNS SINAIS DE ALARME INCLUEM:



AUMENTO DO CONSUMO DE ÁLCOOL



MAIOR APETITE



MENOR APETITE



TRABALHAR HORAS A MAIS



ESTAR AUSENTE



FAZER PIADAS SOBRE SUICÍDIO



APARÊNCIA DESCUIDADA

AUTO-MUTILAÇÃO?
PENSAMENTOS SUICIDAS?
CONTACTA CVV (BR) DISCANDO

188

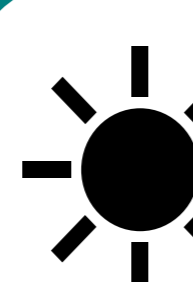
OU VISITA www.cvv.org.br

ALGUMAS FORMAS DE GERIR A TUA SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR



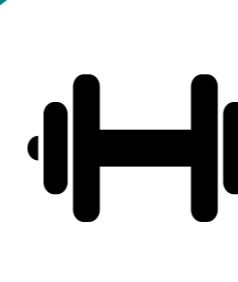
ACONSELHAMENTO MÉDICO

Procura um profissional de saúde e conta-lhe o que estás a sentir. Desta forma podes obter ajuda através de intervenção médica, na forma de medicação ou consultas de terapia para gerir a tua saúde mental.



FAZ UMA PAUSA

Tirar uma folga ou férias pode, na verdade, melhorar a tua eficiência quando voltares ao trabalho. Se não consegues justificar tirar duas semanas de férias, tenta, por exemplo, alguns fins de semana longos para conseguires algum tempo de descanso.



CONCENTRA-TE EM TI

Está provado que a falta de sono pode exacerbar sentimentos de stress. O exercício físico, por outro lado, pode aliviar o stress. Podes sentir que não tens tempo, mas mesmo uma caminhada durante a hora de almoço (por exemplo) pode ser a simples mudança positiva de que precisas.



PROCURA ACOMPANHAMENTO

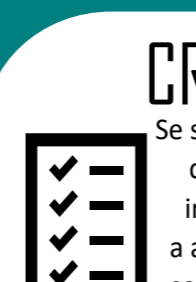
As universidades poderão ter serviços de acompanhamento psicológico aos quais podes recorrer. Este acompanhamento pode ser útil para te permitir falar sobre os teus problemas e assegurar que tens acesso e que segues as medidas preventivas e de tratamento adequadas.

FALA COM O TEU SUPERVISOR OU A TUA SUPERVISORA

Nem sempre é possível, mas se sentes que podes abordar e confiar no teu/tua supervisor/a, fala-lhe da tua saúde mental e das tuas preocupações. Outras opções incluem negociar a redução da carga laboral, tempo livre, de férias, ou uma pausa temporária do teu doutoramento.

CONVERSA COM OS TEUS COLEGAS

É altamente provável que haja pessoas à tua volta que também estão a passar ou já passaram pelas situações stressantes que advêm de um doutoramento. Fala com elas, se te sentires capaz. Lembra-te, colegas de pós-doc sobreviveram ao doutoramento, e por isso podem ter dicas ou estratégias para gerir estas situações.



CRIA OBJECTIVOS ACESSÍVEIS

Se sentes que as coisas se estão a tornar assoberbantes e difíceis de gerir, tenta dividir o teu projecto de pesquisa em tarefas individuais mais acessíveis. Pode ser benéfico fazer isto com a ajuda do teu/tua supervisor/a. Uma dica, por exemplo: pode ser útil começares as tuas tarefas laboratoriais logo de manhã, antes de começares outras tarefas como ler e responder a e-mails.



LER SOBRE O TEMA

Há muito material e recursos online disponíveis para te ajudar a gerir a tua saúde mental e bem-estar. Por exemplo, a instituição de caridade "Mind", ou as páginas da SOSVozAmiga ou SaúdeMentalPT, têm vários contactos úteis e documentos sobre vários tópicos desde como gerir o stress, até como ajudar pessoas com problemas de saúde mental.

Finalmente, se o teu doutoramento está a afectar a tua saúde mental e bem-estar, não é vergonha absolutamente nenhuma desistir e começar um novo capítulo da tua vida. Há imensas pessoas de sucesso que deixaram o seu doutoramento! Pensa assim - podes aguentar usar uma t-shirt do tamanho errado por uns tempos, mas sabes que não aguentarias usá-la 4 anos!

REFERÊNCIAS

1. Graduate Student Happiness & Well-Being Report, 2014, University of California, Berkeley.
2. Sakulku, J. The Impostor Phenomenon. The Journal of Behavioral Science, 6(1), 75-97.
3. Graduate survey: A love-hurt relationship, Nature 550, 549-552.
4. Guthrie, Susan, et al. Understanding mental health in the research environment: A Rapid Evidence Assessment. Santa Monica, CA: RAND Corporation, 2017.
5. The Scientific Century: Securing our future prosperity, The Royal Society, 2010.



#TIMETOTALK
#RSCPOSTER