

# 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.<sup>1</sup>

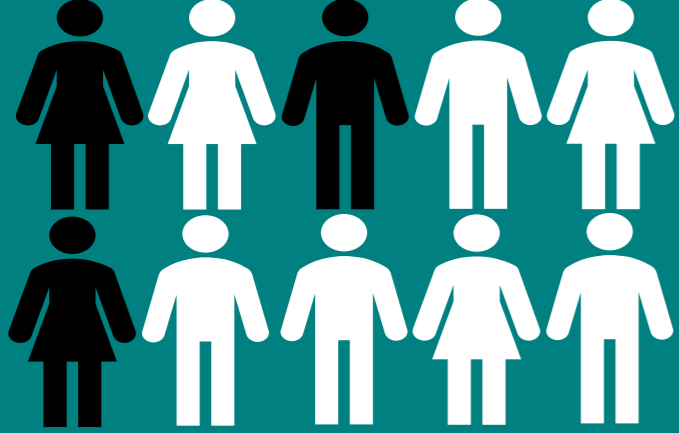
## O QUE PODES ESTAR A VIVER/SENTIR

(NÃO ESTÁS SOZINHO(A), PROMETO)

### SÍNDROME DO IMPOSTOR

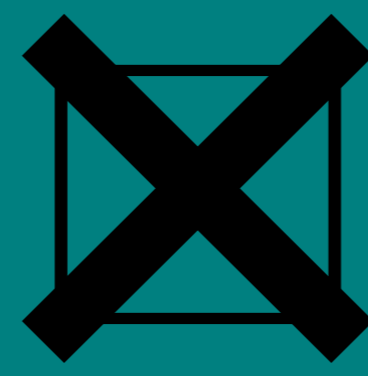
7 em 10

peçoas sofrem de síndrome do impostor durante as suas carreiras.<sup>2</sup>



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.<sup>3</sup>



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.<sup>4</sup> 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.<sup>5</sup> 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?

LIGA SOS VOZ AMIGA (PT)

213 544 545

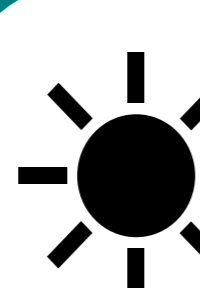
OU VISITA [www.sosvozamiga.org](http://www.sosvozamiga.org)

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



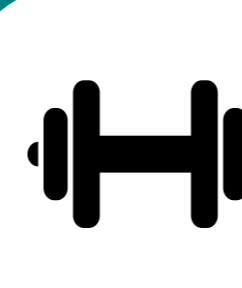
### ACONSELHAMENTO MÉDICO

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 seges 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 asoerbarbantes 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.

Um poster de Dr Zoe Ayres (não uma profissional médica). Distribuição livre. Traduzido por Natércia Rodrigues Lopes, com agradecimentos também a David Mendes e Gabriel Negrão.



#TIMETOTALK  
#RSCPOSTER

\*SE BEM QUE EU SOBREVIVI A UM DOUTORAMENTO