

STRESS E ANSIEDADE NO MEIO ACADÊMICO: POR FAVOR, NÃO CULPEM A PANDEMIA

O teletrabalho a que nos vimos forçados no contexto da pandemia tem dado palco a uma discussão importante sobre o impacto das condições laborais na saúde mental. No meio académico, tudo aponta para que os sucessivos confinamentos tenham contribuído para o aumento do número de horas de trabalho a que os investigadores/as e docentes estão regularmente sujeitos, com prováveis consequências negativas a nível de bem-estar e saúde mental. No entanto, apesar de eventuais agravamentos atribuíveis à conjuntura atual, e da conveniência que possa haver em culpabilizar a pandemia pelo mau estado da saúde mental destes trabalhadores/as, a verdade é que este problema já habitava as instituições de Ensino Superior e Investigação bem antes da chegada da Covid.

Os problemas de saúde mental nos investigadores/as, que se estendem também aos docentes, são um fenómeno global, fruto sobretudo da precariedade que caracteriza atualmente estas profissões. A imposição constante de elevada qualidade na produção científica, a pressão para publicações de alto impacto, a necessidade de um

número sempre crescente de citações, as dificuldades na obtenção de financiamento, e o concomitante imperativo de reconhecimento pela sociedade e redes sociais, são alguns dos fatores que determinam a extrema exigência que hoje associamos à investigação. Coligados com uma precariedade de longa duração, estes fatores contribuem para os níveis elevados de stress, ansiedade e depressão que encontramos nestes/as profissionais.

A precariedade, que até há alguns anos se concentrava sobretudo nas fases iniciais da carreira, é hoje a regra, assolando também investigadores/as e docentes com excelentes currículos e longos percursos na academia.

Em 2017, um artigo na revista *Nature*¹ relatava os resultados de um questionário a que responderam 5700 doutorandos de múltiplas nacionalidades,

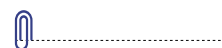
mostrando que 29% dos participantes reconheciam estar a enfrentar problemas de saúde mental, admitindo um terço dos quais ter necessitado de recorrer a ajuda qualificada para ultrapassar questões de ansiedade e depressão relacionados com a sua atividade como doutorandos. Numa abordagem inicial, os problemas mais



TERESA SUMMAVIELLE

INVESTIGADORA PRINCIPAL NO I3S, UP
DIRETORA DO GRUPO DE INVESTIGAÇÃO ADDICTION BIOLOGY, I3S, UP
PROFª ADJUNTA CONVIDADA NA ESS,PP
DOCENTE EXTERNA NA FMUP E ICBAS, UP
TESOUREIRA DA SOCIEDADE PORTUGUESA NEUROCIÊNCIAS (SPN)

A precariedade, que até há alguns anos se concentrava sobretudo nas fases iniciais da carreira, é hoje a regra, assolando também investigadores/as e docentes com excelentes currículos e longos percursos na academia.



1 Woolston, C. Graduate survey: A love-hurt relationship. *Nature* 550, 549–552 (2017).

36%

dos doutorandos/as
inquiridos pela
revista *Nature*, em
2019, apresentavam
problemas de ansiedade
e depressão



referidos prendiam-se com a exigência excessiva do trabalho presente, face à incerteza da recompensa futura; mas uma análise mais profunda acabaria por relevar outras dificuldades igualmente importantes tais como: preparação insuficiente, síndrome de impostor, e sentimentos de não pertença.

Dois anos mais tarde, um editorial da mesma revista² reportava os resultados de um novo questionário, a que desta feita respondiam 6300 doutorandos/as, mostrando uma escalada daqueles que apresentavam problemas de ansiedade e depressão para 36%, e reconhecendo que grande parte do problema se devia a um enfoque excessivo em métricas de *performance* impostas pelos sistemas de avaliação. Este quadro é na verdade extensível a outras faixas das carreiras de investigação e docência, quer no panorama nacional, quer no internacional, pelo qual é legítimo responsabilizar as atuais

políticas de ciência, os dirigentes das instituições académicas, as agências de financiamento, e também os grupos económicos que controlam as publicações de maior impacto³. Mais de metade dos questionados/as ambicionava vir a ter uma carreira académica, que via como símbolo de estabilidade e produtividade, o que justificaria sacrifícios importantes numa fase inicial. No entanto, a publicação destes resultados veio abrir uma *caixa de pandora*. Rapidamente começaram a surgir dados relativos a investigadores/as noutras faixas etárias, e noutros pontos do percurso científico, deixando a nu uma instabilidade transversal e revelando números preocupantes no campo da saúde mental.

Neste contexto, a *RAND Europe*, uma organização sem fins lucrativos que tem como objetivo contribuir para a definição de melhores políticas de ciência, por solicitação da *Royal Society* e da *Wellcome Trust* (UK),

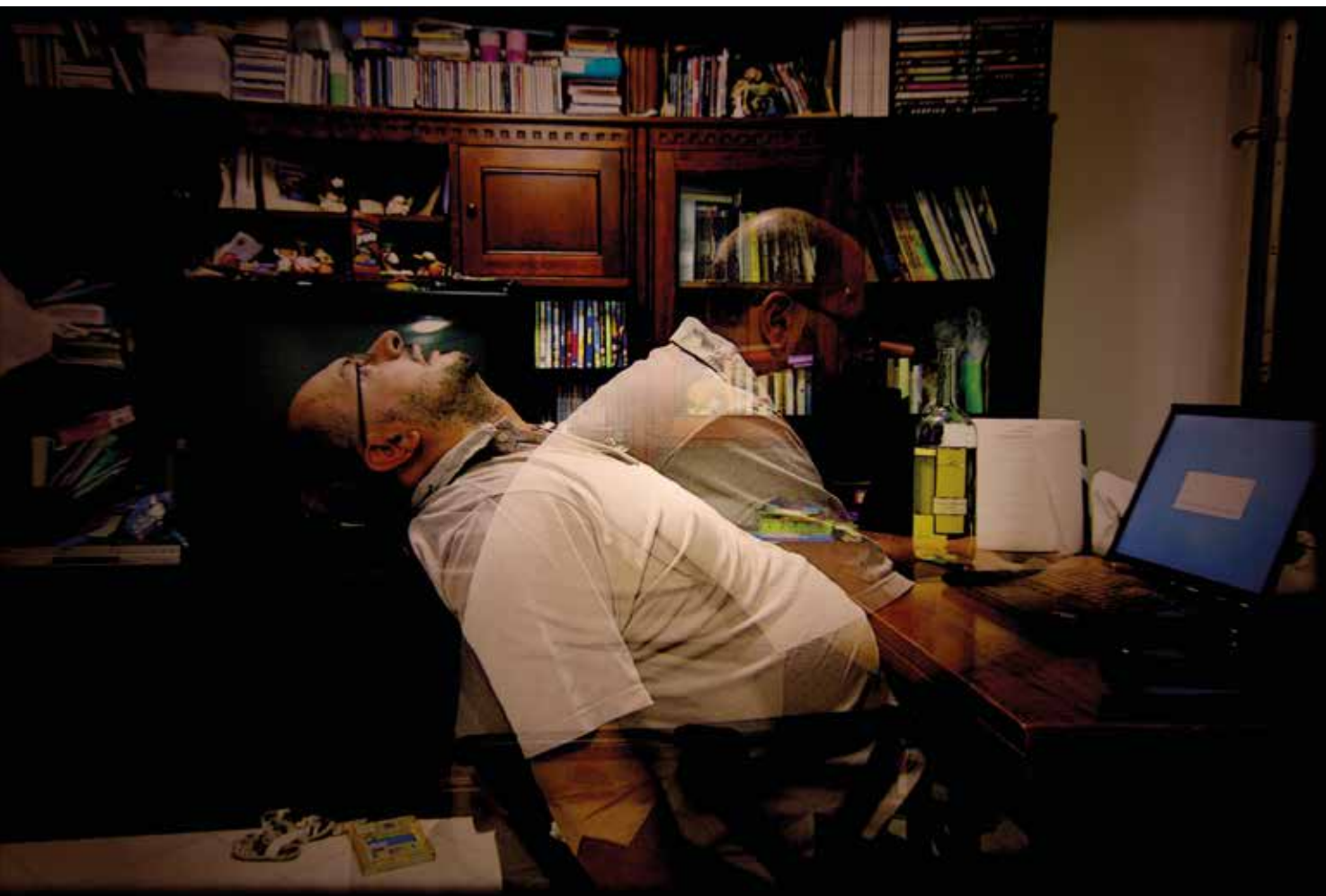


2

Woolston, C. PhDs: the tortuous truth. *Nature* 575, 403-406 (2019). Guthrie, S., Lichten C.A., van Belle, J., Ball, S., Knack, A. and Hofma, J. Understanding mental health in the research environment: A Rapid Evidence Assessment. Santa Monica, CA: RAND Corporation, 2017. https://www.rand.org/pubs/research_reports/RR2022.html.

3

Guthrie, S., Lichten C.A., van Belle, J., Ball, S., Knack, A. and Hofma, J. Understanding mental health in the research environment: A Rapid Evidence Assessment. Santa Monica, CA: RAND Corporation, 2017. https://www.rand.org/pubs/research_reports/RR2022.html.



conduziu uma revisão bibliográfica visando responder a perguntas como: “O que sabemos atualmente sobre a Saúde Mental e bem-estar dos investigadores?”, ou “Que tipo de intervenções estão disponíveis para assegurar a Saúde Mental e bem-estar dos investigadores?”⁴. As conclusões foram esclarecedoras:

1) Os trabalhadores/as do meio académico reportam um nível de bem-estar bastante inferior ao de outras profissões com qualificações equivalentes;

2) A maioria vê o seu trabalho como uma fonte de *stress*;

3) A prevalência de perturbações do foro da Saúde Mental nesta população atinge os 37%, e destes, apenas cerca de 6 % reportou a situação aos seus superiores hierárquicos;

4) A precariedade laboral e o recurso sistemático à contratação através de contratos de curta duração, são apontados com fatores primários de perturbação;

5) A discriminação associada ao género é uma queixa recorrente, afetando em particular as mulheres mais jovens;

e por fim 6) A conjugação da atividade de investigação com a atividade docente, é apontada como um fator potenciador de *stress*.

De que modo estes níveis de perturbação da saúde mental interferem com a produção científica não é ainda claro. No entanto, é legítimo inferir que o impacto expectável seja negativo e se traduza num aumento de “presencismo” e/ou absentismo. As recomendações da *RAND Europe* ficam muito aquém do desejável, insistindo apenas na necessidade



4 Levecque, K., Anseel, F., De Beuckelaer, A., Van der Heyden, J., and Gisle, L. (2017). Work organization and mental health problems in PhD students. *Research Policy*, 46(4), 868-879.

A pandemia agravou tudo isto? Provavelmente sim, mas não foi a pandemia que gerou este problema, foram décadas de políticas de ciência focadas no aumento da produtividade científica, sem respeito por quem a produz.

de estudos mais aprofundados, e ignorando a evidente necessidade de reformar o sistema científico de forma integrada, de modo a promover carreiras estáveis e equidade no acesso a todos os níveis destas carreiras.

Há obviamente outros problemas a considerar. A relação entre os investigadores mais jovens e os investigadores em posições de liderança é frequentemente apontada como causa de insatisfação laboral. Em particular, as relações de supervisão são com frequência fonte de instabilidade e causa de ansiedade e *stress*. Para além das características pessoais de cada investigador/a, facilitadoras ou não de um melhor relacionamento interpessoal, existe um problema maior por resolver: a maioria dos orientadores/as não recebeu formação nesta área, não adquiriu as competências necessárias, e não está muitas vezes disponível para reconhecer a existência de um problema. Na verdade, esta questão estende-se de um modo geral à capacidade de gestão de equipas. Seria altamente desejável que os investigadores e docentes com funções de gestão fossem incentivados a frequentar formações nesta área.

Ilustrando a relevância das relações de supervisão na saúde mental dos investigadores, um artigo de 2017, que discute o impacto de diferentes fatores no bem-estar de uma população de alunos de doutoramento, atingiu o segundo lugar da tabela da Altmetric, com um *score* inédito de 6375 pontos [4]. Uma das queixas identificada neste artigo é o reduzido tempo que muitos orientadores dedicam aos seus alunos. Do outro lado da barreira do *doutoramento*, os investigadores/as e docentes com funções de orientação desesperam com um crescente

excesso de solicitações, desdobrando-se entre aulas, avaliações, palestras, escrita e submissão de artigos e projetos, captação de financiamento para investigação (e com frequência para os seus próprios ordenados) em concursos com baixíssima taxa de sucesso, tarefas de gestão altamente burocráticas, reuniões e mais reuniões, atividade de extensão e divulgação etc., etc., etc. A maioria reporta um profundo desequilíbrio entre o tempo dedicado ao trabalho e à vida pessoal e familiar, movendo-se de *deadline* em *deadline*, com pesados custos pessoais, em particular para as mulheres com filhos⁵.

Entretanto, multiplicam-se as iniciativas para tentar conter estes fenómenos. Um pouco por toda a parte assistimos à implementação de estratégias de redução de danos, que incluem a criação de gabinetes de apoio à gestão de carreiras, a integração de gabinetes de apoio psicológico na medicina de trabalho, a identificação de provedores do estudante, a promoção de ciclos de debate sobre Saúde Mental na academia, etc., etc. São todas elas iniciativas que obviamente devemos aplaudir e acarinhar, mas que não vão à origem do problema: a instabilidade, a precariedade, e o excesso de trabalho.

A pandemia agravou tudo isto? Provavelmente sim, mas não foi a pandemia que gerou este problema, foram décadas de políticas de ciência focadas no aumento da produtividade científica, sem respeito por quem a produz. •



5

Cahill, B., Goncalves, FV, Kismihók, G, Levecque, K, Guthrie, G, Robinson, M, Cameron, S. INCREASING AWARENESS OF RESEARCHER MENTAL HEALTH, EuroScientist, consultado em Dezembro de 2021 em <https://www.euroscientist.com/increasing-awareness-of-researcher-mental-health/>