



61

UMA ABORDAGEM AUTOETNOGRÁFICA SOBRE A EXPERIÊNCIA DA DEPRESSÃO NA PÓS-GRADUAÇÃO STRICTO SENSU: REFLEXÕES À LUZ DE FOUCAULT

Aluno Doutorado/Ph.D. Student Alexandre Coradini Ribeiro [ORCID iD](#)

Universidade Federal do Paraná, Curitiba, Paraná, Brazil

Aluno Doutorado/Ph.D. Student Alexandre Coradini Ribeiro

[0000-0002-3647-5521](#)

Programa de Pós-Graduação/Course

Programa de Pós-Graduação em Contabilidade

Resumo/Abstract

Este estudo se propõe a fornecer uma análise, aprofundada e fundamentada nos conceitos de Foucault, sobre os estados emocionais negativos vivenciados por estudantes de pós-graduação, em particular a depressão. As implicações desse estudo são relevantes para a comunidade acadêmica, destacando a importância da saúde mental dos estudantes de pós-graduação. O estudo revelou as dinâmicas de poder no ambiente acadêmico e seu impacto na saúde mental dos estudantes. Isso proporciona uma base para repensar práticas e políticas educacionais. Uma implicação significativa é a necessidade de um sistema de apoio abrangente para a saúde mental dos estudantes de contabilidade. É fundamental que as instituições acadêmicas reconheçam a importância da saúde mental e implementem políticas eficazes que ofereçam suporte emocional e intervenção precoce. Esse estudo destaca a importância de uma mudança cultural na academia, priorizando o bem-estar dos estudantes. Ao promover uma cultura acadêmica que valoriza a saúde mental, os estudantes são encorajados a buscar ajuda, compartilhar experiências e obter suporte necessário. Comunidades de apoio, informações sobre saúde mental e um ambiente inclusivo são essenciais para garantir uma experiência acadêmica saudável. Em resumo, esse estudo sobre a experiência da depressão na pós-graduação em contabilidade destaca a necessidade de uma abordagem holística para lidar com a saúde mental dos estudantes. Contribui para a conscientização e a promoção de mudanças que criem um ambiente acadêmico mais saudável e favorável ao desenvolvimento integral dos estudantes.

Modalidade/Type

Artigo Científico / Scientific Paper

Área Temática/Research Area

Educação e Pesquisa em Contabilidade (EPC) / Accounting Education and Research



UMA ABORDAGEM AUTOETNOGRÁFICA SOBRE A EXPERIÊNCIA DA DEPRESSÃO NA PÓS-GRADUAÇÃO *STRICTO SENSU*: REFLEXÕES À LUZ DE FOUCAULT

Resumo

Este estudo se propõe a fornecer uma análise, aprofundada e fundamentada nos conceitos de Foucault, sobre os estados emocionais negativos vivenciados por estudantes de pós-graduação, em particular a depressão. As implicações desse estudo são relevantes para a comunidade acadêmica, destacando a importância da saúde mental dos estudantes de pós-graduação. O estudo revelou as dinâmicas de poder no ambiente acadêmico e seu impacto na saúde mental dos estudantes. Isso proporciona uma base para repensar práticas e políticas educacionais. Uma implicação significativa é a necessidade de um sistema de apoio abrangente para a saúde mental dos estudantes de contabilidade. É fundamental que as instituições acadêmicas reconheçam a importância da saúde mental e implementem políticas eficazes que ofereçam suporte emocional e intervenção precoce. Esse estudo destaca a importância de uma mudança cultural na academia, priorizando o bem-estar dos estudantes. Ao promover uma cultura acadêmica que valoriza a saúde mental, os estudantes são encorajados a buscar ajuda, compartilhar experiências e obter suporte necessário. Comunidades de apoio, informações sobre saúde mental e um ambiente inclusivo são essenciais para garantir uma experiência acadêmica saudável. Em resumo, esse estudo sobre a experiência da depressão na pós-graduação em contabilidade destaca a necessidade de uma abordagem holística para lidar com a saúde mental dos estudantes. Contribui para a conscientização e a promoção de mudanças que criem um ambiente acadêmico mais saudável e favorável ao desenvolvimento integral dos estudantes.

Palavras-chave: Autoetnografia. Depressão. Pós-graduação. Contabilidade. Michel Foucault.

1 INTRODUÇÃO

A percepção da pós-graduação se tornou menos linear, reconhecendo agora a imprevisibilidade e incerteza que a acompanham (Araújo, 2005). Além disso, tem havido uma maior divulgação das diversas experiências dos estudantes de pós-graduação, especialmente daqueles pertencentes a populações marginalizadas, com foco nas diferenças no processo de obtenção do doutorado para esses estudantes (Ashlee et al., 2017; Moua, 2018; Rabe et al., 2021). No entanto, ainda possuímos um entendimento limitado de como os pós-graduandos conseguem aprender e amadurecer em face de desafios pessoais (Woolston, 2019).

Os mistérios dessa jornada, em específico em nível de doutorado, frequentemente permanecem ocultos, sendo descrita como uma experiência marcada por incerteza, esperança, risco e transição de identidade (Quah & Ridgway, 2021). A vivência de crises durante o doutorado é uma realidade enfrentada por muitos estudantes e essas podem ser desencadeadas por diversos fatores, como desafios acadêmicos, problemas pessoais ou a interseção complexa entre vida profissional e pessoal (Carter et al., 2021). Diante dessas circunstâncias, os doutorandos podem experimentar uma série de dificuldades emocionais, mentais e até mesmo físicas, que podem afetar negativamente seu bem-estar geral e o progresso de suas pesquisas.

Nesse contexto, a abordagem autoetnográfica tem se mostrado uma ferramenta poderosa para explorar e compreender as experiências individuais e subjetivas dos estudantes de doutorado em momentos de crise (Chang, 2016). Investigações autoetnográficas oferecem uma oportunidade única de capturar a complexidade desses desafios, fornecendo *insights* valiosos e contextualizados (Denzin, 2014). Um exemplo é o estudo de Ridgway (2023), que explorou e



documentou as experiências durante o processo de luto enquanto realiza um programa de doutorado, na fase de desenvolvimento de sua pesquisa.

Pesquisas como a da autora Ridgway (2023), têm explorado a experiência de doutorandos em momentos de crise, porém, muitas delas não se aprofundam nas questões relacionadas aos estados emocionais negativos (depressão, ansiedade e estresse). Com o intuito de abordar essa lacuna existente, este estudo se propõe a fornecer uma reflexão, alicerçada nos conceitos de Foucault, sobre os estados emocionais negativos vivenciados por estudantes de doutorado em contabilidade, em particular a depressão.

As obras de Michel Foucault são conhecidas por suas análises perspicazes sobre os mecanismos disciplinares presentes em diversas instituições (Foucault, 1975). Embora não se dedique especificamente à pós-graduação, seus conceitos lançam uma crítica contundente aos sistemas de poder e controle presentes nas instituições de ensino superior. Foucault destaca como esses mecanismos moldam e influenciam o comportamento dos estudantes, revelando como as normas, expectativas e hierarquias acadêmicas criam uma vigilância constante, que impacta a forma como os indivíduos se conformam a certos padrões.

Adicionalmente, o filósofo acaba investigando o exercício do poder no ambiente acadêmico, destacando como as estruturas institucionais e as relações de poder exercem influência sobre a produção e disseminação do conhecimento (Foucault, 1975). Seus conceitos provocam uma reflexão crítica acerca das dinâmicas de poder e controle presentes nas instituições de ensino, estimulando a busca por meios de resistência e liberdade intelectual dentro desse contexto específico.

Ao explorar a experiência da depressão, a pesquisa contribui para uma compreensão mais aprofundada dos desafios enfrentados pelos estudantes de pós-graduação em nível de doutorado e das possíveis consequências para sua saúde mental, bem-estar e desempenho acadêmico. Essa compreensão é fundamental para o desenvolvimento de estratégias de apoio mais eficazes e direcionadas, visando promover a saúde mental e o bem-estar dos estudantes nessa fase de formação acadêmica avançada.

Além disso, a aplicação da abordagem autoetnográfica como metodologia de pesquisa traz originalidade à investigação. Ao permitir que o pesquisador explore suas próprias experiências subjetivas, a pesquisa ganha em riqueza e profundidade, capturando nuances e aspectos emocionais que poderiam ser negligenciados em outros métodos convencionais. Essa abordagem enriquece o campo da saúde mental, oferecendo uma perspectiva pessoal e contextualizada da vivência da depressão durante a pós-graduação *stricto sensu*.

A originalidade também é garantida pela análise à luz dos conceitos de Michel Foucault. A utilização desses conceitos permite uma reflexão crítica sobre as relações de poder, as normas sociais e os mecanismos de disciplina presentes na academia e na sociedade em geral. Ao aplicar a teoria foucaultiana à compreensão da experiência da depressão durante a pós-graduação, a pesquisa amplia o conhecimento acadêmico sobre a interseção entre saúde mental, poder e instituições de ensino superior, promovendo um diálogo crítico e reflexivo sobre essas questões.

2 METODOLOGIA

Este artigo utiliza o método da autoetnografia para explorar a experiência da depressão no contexto da pós-graduação *stricto sensu*, buscando ampliar nosso entendimento das complexidades e desafios enfrentados pelos estudantes nessa jornada acadêmica. A autoetnografia, ao empregar narrativas pessoais, permite uma análise profunda e uma interpretação cultural mais significativa (Chang, 2016). Trata-se de uma abordagem que busca



compreender a interseção entre o eu individual e a cultura mais ampla em que estamos inseridos (Ellis & Bochner, 2000).

No cerne dessa abordagem está a importância de situar o pesquisador, o sujeito da autoetnografia, dentro de seu contexto social, levando em consideração os aspectos pessoais e sociais que moldam suas experiências (Reed-Danahay, 1997). Essa contextualização é essencial para estabelecer conexões significativas entre questões pessoais e questões públicas, contribuindo para uma compreensão mais abrangente do impacto social e cultural dessas experiências (Denzin, 2014).

A autoetnografia é uma abordagem que apresenta uma dimensão social e política, permitindo uma introspecção sociológica sistemática (Ellis, 2004). Por meio dessa perspectiva, histórias pessoais e relatos confessionais são transformados em uma análise do mundo social, proporcionando uma visão única por meio da lente pessoal (Van Maanen, 2011). É importante ressaltar que autoetnografias de estudantes de doutorado em momentos de crise são ainda menos frequentes, o que cria uma lacuna significativa na literatura acadêmica. Essa falta de relatos autoetnográficos aborda as experiências desafiadoras vivenciadas pelos estudantes de pós-graduação, privando-nos de *insights* cruciais para o atendimento de suas necessidades específicas.

Essas ausências no conhecimento acadêmico podem ser atribuídas à resistência arraigada às emoções no contexto acadêmico (Leathwood & Hey, 2009). As emoções, muitas vezes, são consideradas inferiores às faculdades da razão e do pensamento lógico (Ahmed, 2013), o que acaba limitando sua aceitação como contribuições legítimas para a construção do conhecimento acadêmico, especialmente quando são entrelaçadas com narrativas pessoais que caracterizam a autoetnografia.

No entanto, é fundamental reconhecer o valor dos relatos pessoais dos estudantes de pós-graduação diante de experiências de vida desafiadoras, pois essas histórias fornecem *insights* essenciais para a pesquisa no campo do ensino superior, em um contexto global. Além disso, as narrativas que ilustram como circunstâncias angustiantes podem ser transformadas em ferramentas poderosas para auxiliar na continuidade e conclusão do doutorado são fundamentais para aprofundar nosso conhecimento nessa área.

Este artigo, portanto, por meio de uma abordagem autoetnográfica, busca contribuir para esse campo de conhecimento, utilizando uma prosa pessoal e reflexiva para trazer à luz como um evento angustiante da vida, como o diagnóstico de depressão, moldou a experiência de doutorado de um dos autores. Ao compartilhar minha história, pretendo oferecer uma visão mais abrangente das complexidades emocionais, dos desafios pessoais e das transformações que ocorreram durante meu doutorado.

Através desse relato autoetnográfico, espero abrir espaço para discussões mais amplas sobre a importância de considerar o bem-estar emocional e as dificuldades enfrentadas pelos estudantes de pós-graduação. Essas histórias pessoais não apenas enriquecem nosso entendimento da experiência de doutorado, mas também fornecem *insights* valiosos para o desenvolvimento de políticas e práticas que possam melhor apoiar os alunos em momentos de crise.

À medida que exploramos a interseção entre as dimensões pessoais e sociais da vida acadêmica, somos capazes de reconhecer a importância de acolher e valorizar as emoções e experiências individuais dos estudantes de pós-graduação. Ao ampliar nosso conhecimento e diálogo sobre essas questões, podemos construir um ambiente acadêmico mais inclusivo, empático e sustentável, que promova o bem-estar dos alunos e facilite seu crescimento intelectual e emocional.



3 PRESSÃO POR CONFORMIDADE E PADRÕES ESTABELECIDOS NA PÓS-GRADUAÇÃO

Foucault (1975), investiga o desenvolvimento das instituições disciplinares, como mecanismos de controle social, estabelecendo normas e punições para quem as transgride. Essa análise do filósofo sobre a manifestação do poder nessas instituições e a rotulação dos indivíduos como "criminosos" sujeitos a punição e exclusão pode ser relacionada às expectativas e pressões acadêmicas vivenciadas pelos estudantes.

Assim como as instituições disciplinares estabelecem normas e padrões de comportamento, a sociedade impõe uma série de expectativas aos estudantes, definindo o que é considerado sucesso acadêmico. Aqueles que não conseguem atender a esses padrões podem ser rotulados como "fracassados" e enfrentar consequências emocionais e sociais. Dessa forma, percebe-se que tanto nas instituições disciplinares quanto no contexto acadêmico, a pressão por conformidade e a exclusão daqueles que não se enquadram nos padrões são mecanismos de controle social que afetam a liberdade individual e a saúde mental dos indivíduos.

As expectativas e pressões acadêmicas exercem uma influência significativa sobre a percepção de sucesso dos estudantes, muitas vezes levando à crença de que um estudante bem-sucedido deve ser produtivo, eficiente e mentalmente estável. A sociedade valoriza a obtenção de notas altas, a participação em atividades extracurriculares, a conquista de prêmios acadêmicos e a conclusão de tarefas com perfeição. Essas expectativas podem criar um ambiente altamente competitivo, onde os estudantes se sentem constantemente pressionados a atender a esses padrões exigentes.

Essa busca por excelência pode levar a altos níveis de estresse, ansiedade e até mesmo problemas de saúde mental, já que os estudantes sentem que devem ser eficientes em todas as áreas de suas vidas. Portanto, é possível perceber semelhanças entre a imposição de normas e padrões nas instituições disciplinares analisadas por Foucault e as expectativas impostas aos estudantes no contexto acadêmico, pois ambos os contextos resultam em consequências negativas para a saúde mental e podem limitar a liberdade individual.

As expectativas de produtividade e eficiência podem levar a uma constante sensação de sobrecarga. Os estudantes se sentem compelidos a se envolver em inúmeras atividades acadêmicas e extracurriculares, muitas vezes sacrificando seu tempo de descanso, lazer e interações sociais. A pressão para ser produtivo em todos os momentos cria uma mentalidade de constante ocupação, onde o descanso é visto como uma perda de tempo.

Isso pode levar à exaustão física e mental, prejudicando o desempenho acadêmico a longo prazo. Além disso, a busca implacável pela eficiência dificulta a capacidade dos estudantes de desfrutar do processo de aprendizado e explorar seu próprio ritmo de desenvolvimento. A necessidade de corresponder a essas expectativas cria um ambiente de pressão constante, onde a saúde mental e o bem-estar dos estudantes são frequentemente negligenciados.

Essas expectativas e pressões acadêmicas podem contribuir para o surgimento da ideia de que um estudante de sucesso deve ser mentalmente estável. No entanto, a busca incessante pela perfeição acadêmica cria uma autoexigência constante e autocrítica. Os estudantes podem se sentir como se estivessem sempre aquém das expectativas impostas sobre eles, o que pode levar a sentimentos de inadequação e baixa autoestima. Além disso, a constante comparação com os colegas em um ambiente competitivo pode prejudicar os relacionamentos e a colaboração entre os estudantes.

A ansiedade relacionada ao desempenho acadêmico, o medo do fracasso e o estresse constante podem levar ao surgimento e agravamento dos sintomas de depressão. A exaustão física e mental resultante de uma agenda sobrecarregada contribui para a diminuição da energia,



dificuldade de concentração e perda de interesse nas atividades que antes traziam prazer. Os estudantes podem sentir-se presos em um ciclo de pressão constante, ansiedade e falta de motivação.

É fundamental que as instituições acadêmicas, os educadores e a sociedade como um todo reconheçam os impactos negativos das expectativas e pressões acadêmicas na saúde mental dos estudantes. Promover um ambiente de apoio, encorajando uma abordagem equilibrada em relação ao sucesso acadêmico, bem como oferecer recursos e apoio psicológico, pode ajudar a reduzir o risco de depressão e outros problemas de saúde mental entre os estudantes.

Faz-se necessário recordar que a prioridade é o bem-estar emocional dos estudantes e que o sucesso acadêmico não deve ser obtido às custas da saúde mental. Ao estabelecer um ambiente que valorize o equilíbrio, a autocompaixão e o desenvolvimento integral dos estudantes, podemos contribuir para o seu crescimento saudável e para a construção de uma sociedade mais compassiva e acolhedora.

Em minha trajetória acadêmica, lembro-me de quando iniciei uma disciplina durante o curso de doutorado e o professor alertou toda a turma que seria extremamente desonroso para qualquer um de nós concluir aquela disciplina com um conceito diferente de A, ou seja, B ou C. Isso implicava que não poderíamos receber uma pontuação inferior a 9,0 no final do semestre. Além disso, recordo-me deste professor enfatizar que um doutorando que obtivesse um C em seu histórico de notas deveria sentir vergonha de mostrá-lo a alguém.

Além das já existentes dificuldades em buscar a aprovação em disciplinas de pós-graduação, é exigido que você seja aprovado com excelência, caso contrário, não será considerado um aluno suficientemente bom. Essa pressão não se limita apenas às disciplinas. Por um lado, já ouvi professores incentivando a disseminação do conhecimento por meio de publicações científicas, independentemente do *qualis* da revista. Por outro lado, alguns professores deixam claro que publicações em revistas com *qualis* inferior não são relevantes para estudantes de doutorado (apenas A1, A2 e A3 importam).

Muitas vezes, infelizmente, os próprios acadêmicos subestimam o valor do conhecimento compartilhado em periódicos de menor prestígio. Recentemente, ao compartilhar com um colega de curso a queda de classificação de uma revista onde submeti meu artigo de dissertação - de *qualis* A2 para A3 no novo quadriênio - ele reagiu com risos e comentários desdenhosos, insinuando que eu quase perdi meu trabalho: “Puts, que azar... Quase perde a pesquisa”.

Experiências como essas provocaram em mim um sentimento de medo e insegurança. Inconscientemente, esse estado de espírito começou a minar meu entusiasmo para iniciar novas pesquisas. Afinal, se esses estudos não apresentassem originalidade, relevância e viabilidade suficientes para se tornarem uma tese, eu acreditava que não contribuiriam significativamente para a comunidade acadêmica, tornando-se desestimulante investir tempo e esforço neles. Com o passar dos meses, percebi que estava cada vez mais envolvido no ambiente acadêmico, mas afastado do verdadeiro cerne da pesquisa.

O aluno que havia iniciado o doutorado com grandes expectativas e entusiasmo, alguns meses atrás, agora se via completamente desmotivado para produzir ou desenvolver qualquer coisa que pudesse contribuir para a ciência. Durante uma reunião com meu orientador, recordo-me de ter expressado a falta de perspectiva, a incerteza se aquilo era realmente o que eu queria para mim, se a carreira acadêmica era realmente o caminho que desejava seguir. Pequenas frustrações, somadas a outras questões, foram me afetando gradualmente até chegar a esse ponto de questionamento.



Essa pressão por conformidade, assim como os padrões estabelecidos influenciam o exercício do poder no ambiente acadêmico. Os estudantes enfrentam expectativas de conformidade com as normas acadêmicas, devido à hierarquia presente nas instituições de ensino superior. Isso resulta em um exercício de poder por parte dos professores e orientadores, que muitas vezes controlam as decisões dos estudantes, impõem critérios de excelência e influenciam oportunidades de carreira. Compreender essa relação é fundamental para analisar as dinâmicas de poder e hierarquia na academia.

4 O EXERCÍCIO DO PODER NO AMBIENTE ACADÊMICO

No ambiente acadêmico, o exercício do poder desempenha um papel crucial nas relações entre orientador e orientando, professor e aluno, e entre os estudantes de pós-graduação. Essas interações podem ser complexas e influenciar significativamente a experiência dos estudantes. É importante promover uma cultura acadêmica baseada na comunicação aberta, transparência e respeito. Além disso, é essencial equilibrar o poder, evitando abusos e promovendo a inclusão e a diversidade. Além disso, é necessário investir em competências interpessoais e fornecer recursos e suporte adequados para criar um ambiente acadêmico colaborativo e inclusivo.

A relação orientador-orientando é uma das principais fontes de poder no contexto acadêmico (Nóbrega, 2018). O orientador, detentor de conhecimento e autoridade acadêmica, assume uma posição de influência sobre o orientando (Costa et al., 2015). Essa relação é caracterizada por uma assimetria de poder, na qual o orientador geralmente exerce controle e direção sobre o trabalho do orientando (Massi & Giordan, 2017). O orientador possui a capacidade de determinar o tema da pesquisa, fornecer orientações metodológicas e avaliar o desempenho acadêmico do aluno (Viana & Veiga, 2010). Na maioria das vezes, essa dinâmica gera pressões e conflitos, especialmente quando há falta de comunicação efetiva ou expectativas não alinhadas (Meurer et al., 2020).

Durante minha trajetória acadêmica, tanto no mestrado quanto no doutorado, considero-me extremamente privilegiado por ter sido selecionado por esses professores para ser orientado. No mestrado, tive a honra de ser aceito por uma renomada professora que é uma referência nacional na área de contabilidade e controle gerencial. Juntos, conseguimos desenvolver uma pesquisa que teve resultados notáveis, resultando em publicações de impacto. No doutorado, a história não foi diferente, pois fui escolhido por um dos principais professores na área de ensino e pesquisa em contabilidade, que tem se mostrado um mentor exemplar em minha jornada.

Tive a imensa sorte de contar com um orientador que sempre me proporcionou um ambiente acolhedor e confortável. Isso desempenhou um papel fundamental para mim, já que possuo um ritmo de trabalho que difere um pouco dos demais alunos. Meu orientador esteve sempre presente, acompanhando-me de perto, orientando-me quando necessário e concedendo-me a liberdade de colaborar com outros docentes do programa. No entanto, sempre optei por trabalhar em estreita colaboração com ele, pois, desde o meu mestrado, já o admirava profundamente como pesquisador e nutria o desejo de formalizar uma parceria sólida com ele.

Antes de receber o diagnóstico de depressão, mas já enfrentando sintomas graves, decidi procurá-lo e compartilhei com ele tudo o que estava acontecendo em minha vida pessoal e acadêmica. Lembro-me de ter sido acolhido, demonstrando sua empatia como ser humano. Ele prontamente adaptou algumas atividades presenciais para o formato remoto, levando em consideração as minhas crises de ansiedade e ataques de pânico que eu experimentava ao ir para a universidade. Além disso, ele me alertou sobre a importância de buscar ajuda de um profissional especializado, deixando claro que ele faria o que estivesse ao seu alcance, mas reconhecendo que somente um profissional capacitado poderia me auxiliar adequadamente naquele momento.



Além da relação orientador-orientando, o poder também se manifesta nas interações entre professores e alunos em geral. Os professores detêm o conhecimento especializado e a autoridade acadêmica, exercendo influência sobre os alunos por meio de suas aulas, avaliações e orientações (Camargo, 2017). Essa assimetria de poder pode criar um ambiente em que os alunos se sintam intimidados ou receosos em expressar suas opiniões, limitando sua participação ativa no processo de aprendizagem (Veras & Ferreira, 2010). No entanto, é importante destacar que muitos professores adotam abordagens mais colaborativas, incentivando a participação dos alunos e promovendo um ambiente de diálogo aberto.

Indiscutivelmente, a minha relação com alguns professores teve um impacto significativo no desenvolvimento do meu quadro depressivo. Durante determinado momento do meu doutorado, por exemplo, cursei uma disciplina na qual, ao final de cada aula, sentia-me compelido a arrumar as minhas malas e cogitava abandonar tudo para retornar ao meu estado natal e estar junto da minha família. Lembro-me de uma colega que simulou problemas de conexão durante sua apresentação para poder chorar, se recompor e, em seguida, retomar a liderança das discussões, devido às constantes indelicadezas por parte do docente.

Por outro lado, quando recebi o diagnóstico de depressão, fui agraciado com a compreensão de outros professores, que me permitiram afastar parcialmente das atividades. Fui capaz de entregar algumas tarefas em prazos diferenciados em relação aos demais estudantes de pós-graduação, pois apresentei atestados médicos que comprovavam minha condição de saúde. Durante o período em que meus sintomas se agravaram, eu estava acompanhando informalmente uma professora em aulas de graduação (não se tratava de um estágio docência). Ela me liberou dos encontros e assegurou-me que não me preocupasse com os demais encontros, pois o semestre letivo estava chegando ao fim.

Acredito que, assim como existem professores extremamente exigentes e cujas metodologias de ensino impactam a saúde mental dos alunos, também há docentes notavelmente empáticos que se esforçam para preservar o bem-estar emocional dos estudantes. É crucial que os profissionais compreendam que a saúde mental é mais importante do que a obtenção de um conceito "A" no histórico acadêmico. Que os docentes possam refletir sobre a maneira como conduzem as disciplinas ministradas na pós-graduação, especialmente aquelas destinadas a estudantes de doutorado. É fundamental considerar o impacto que suas abordagens podem ter na saúde e no bem-estar dos alunos, promovendo um ambiente de aprendizado saudável e acolhedor.

A socialização entre os pós-graduandos também desempenha um papel crucial. Eles frequentemente interagem em seminários, grupos de estudo e eventos acadêmicos, formando uma comunidade de pesquisa (Espejo et al., 2022). Essa socialização é fundamental para a troca de conhecimentos, o compartilhamento de experiências e a construção de redes de apoio entre os estudantes (Marques & Carvalho, 2014). No entanto, também pode ocorrer uma atmosfera competitiva e hostil, onde o poder se manifesta na busca por reconhecimento acadêmico e recursos escassos (Raineri, 2015).

No início do meu curso, enfrentei dificuldades ao me integrar com os outros estudantes do programa. Acredito que a ausência de conexões prévias, combinada com o fato de estar em uma cidade nova, contribuiu para que eu me mantivesse mais reservado. Com o passar dos meses, fui capaz de estabelecer laços e formar parcerias. Essas relações são fundamentais para enfrentar os desafios da pós-graduação com mais facilidade. Muitas vezes, essas conexões perduram além do período do curso, resultando em uma ampla rede de contatos.

Felizmente, tive a sorte de não vivenciar competições acirradas com meus colegas de classe, mas testemunhei algumas situações de disputa por status, especialmente entre os estudantes de doutorado. Essas competições variavam desde buscar obter notas mais altas até



conquistar prêmios em eventos relevantes da área. Lembro-me de um professor da graduação que me disse uma vez que o doutorado é uma incessante batalha para determinar quem é o melhor entre os colegas. No entanto, fico satisfeito ao constatar que esses casos foram poucos. Isso pode indicar um avanço por parte dos alunos, pois eles compreendem que competições hostis não conduzem a resultados significativos.

Após a conclusão dos créditos exigidos, pude observar um aumento na proximidade entre os alunos. Uma vez que a fase de redação da tese é bastante solitária, os estudantes buscavam manter contato uns com os outros, especialmente nos laboratórios de estudo do programa. Essa interação social foi de suma importância para minha jornada acadêmica, pois muitas vezes tudo o que um estudante de doutorado precisa é ter diálogos sobre sua trajetória e experiências.

No contexto acadêmico, onde hierarquias e pressões institucionais são comuns, o autocuidado se torna fundamental para preservar a saúde física e mental. O autocuidado envolve ações conscientes para promover o equilíbrio e desafiar as expectativas estabelecidas. Além disso, o autocuidado também é um ato de resistência contra as estruturas de poder opressivas. Compreender essa relação é essencial para promover práticas de resistência e proteger a saúde dos indivíduos na academia.

5 AUTOCUIDADO E RESISTÊNCIA

Uma perspectiva inovadora para abordar os desafios da pós-graduação é a adoção do autocuidado como uma forma de resistência. Inspirado nos conceitos de Michel Foucault, que enfatizou a importância do autocuidado como uma prática de resistência às normas sociais e às estruturas de poder, o autocuidado pode ser compreendido como uma ferramenta poderosa para desafiar as normas acadêmicas e promover uma cultura de bem-estar entre os estudantes. O autocuidado vai muito mais além das noções tradicionais de cuidados físicos básicos, envolve uma abordagem holística que engloba aspectos físicos, emocionais e psicológicos da saúde.

Ao adotarem ativamente estratégias de autocuidado, os estudantes podem fortalecer sua resiliência, cultivar relacionamentos saudáveis e alcançar um equilíbrio vital entre as demandas acadêmicas e as demais esferas de suas vidas. Essas práticas transcendem a mera contestação das expectativas de produtividade e competição, servindo como um catalisador para uma abordagem mais compassiva e humanizada no enfrentamento dos desafios inerentes ao ambiente acadêmico.

Ao discutir as estratégias de autocuidado adotadas pelos estudantes, como a busca por apoio emocional, o estabelecimento de limites saudáveis, a prática de cuidados físicos e emocionais e a busca por comunidades de suporte, podemos examinar como essas práticas individuais podem ter um impacto coletivo na cultura acadêmica. Questionar as normas estabelecidas, encorajar uma mentalidade de cuidado mútuo e promover uma cultura de bem-estar pode contribuir para um ambiente acadêmico mais inclusivo, equilibrado e saudável.

Ao explorar essa perspectiva, é possível abrir espaço para discussões mais amplas sobre as estruturas de poder presentes na academia e como o autocuidado pode ser uma ferramenta de resistência que desafia essas estruturas. Além disso, examinar as implicações do autocuidado no contexto acadêmico pode fornecer insights valiosos sobre a promoção do bem-estar dos estudantes e a construção de comunidades de suporte mais solidárias e compassivas.

Quando os sintomas depressivos começaram a se manifestar, por falta de conhecimento, acabei adotando estratégias de enfrentamento mal adaptativas. Essas estratégias referem-se a formas de lidar com o estresse, desafios ou situações difíceis, mas, ao invés de trazer benefícios, podem ter efeitos negativos no bem-estar e no funcionamento geral. Tais estratégias podem ser empregadas consciente ou inconscientemente e, embora possam proporcionar algum alívio



temporário, a longo prazo podem intensificar o estresse, agravar problemas emocionais e prejudicar o funcionamento saudável.

Acabei adotando comportamentos autodestrutivos, quando os sintomas depressivos surgiram. Acreditava, erroneamente, que essa seria uma boa estratégia de enfrentamento. Somente após buscar ajuda médica especializada, pude adotar estratégias de enfrentamento adaptativas, como o controle emocional e o suporte social. Sem dúvida alguma, o suporte social foi a estratégia mais efetiva no meu caso. Receber apoio de amigos e familiares foi crucial para o processo de recuperação do quadro depressivo.

Algumas colegas do meu programa de doutorado foram extremamente solícitas e me forneceram um apoio significativo durante esse período. Eu me encontrava em um momento de profundo isolamento social e elas sempre me incentivavam a sair, realizar atividades que elevassem minha autoestima e me motivassem a me tornar uma pessoa melhor. Elas foram verdadeiros anjos que pareciam ter sido enviados por uma força maior. Além disso, essas amigas me aconselharam da melhor maneira possível, tanto em relação às demandas do doutorado quanto aos desafios pessoais que eu estava enfrentando naquele momento da minha vida. A presença delas foi realmente significativa e teve um impacto positivo em meu bem-estar geral.

Felizmente, o ambiente acadêmico não se resume apenas a competições e egocentrismo. Nele, também encontramos um forte senso de parceria. Embora possamos contar nos dedos das mãos as pessoas que estão ao nosso lado, elas estão presentes nos momentos de crise. Sinto-me imensamente grato por essas amizades que me ofereceram o suporte necessário para enfrentar essa fase difícil. Amizades verdadeiras não se limitam aos momentos de alegria e celebração, mas também se fazem presentes nos momentos difíceis, nos auxiliando e nos dando apoio para superar as adversidades do cotidiano.

Minha família, mesmo estando a mais de mil quilômetros de distância, me proporcionou um apoio incondicional para seguir em frente. Mantive conversas por chamadas de vídeo quase todos os dias com meus pais, e isso desempenhou um papel fundamental em meu processo de recuperação. Além disso, minha irmã, que reside em uma cidade situada a aproximadamente 300 quilômetros de distância de onde moro, conseguia me visitar com mais frequência e também desempenhou um papel significativo em me auxiliar nesse processo. A presença e o suporte da minha família foram de extrema importância e contribuíram de maneira significativa para a minha superação.

É de extrema relevância mencionar o impacto significativo que a profissional de saúde e a medicação específica prescrita tiveram em minha jornada. Devido à dificuldade de acesso aos profissionais da instituição à qual estou vinculado, precisei buscar atendimento particular, e os resultados obtidos foram muito positivos. Acredito que todo estudante de pós-graduação, seja em nível de mestrado ou doutorado, deve buscar acompanhamento com profissionais da área da saúde, como psicólogos e psiquiatras, além de outros especialistas, como nutricionistas, por exemplo. A saúde deve ser sempre priorizada, e é essencial compreender esse aspecto sem esperar que situações adversas ocorram para tomar essa consciência.

Ao priorizar o autocuidado, estabelecendo limites saudáveis e adotando práticas que promovem o equilíbrio físico e mental, os estudantes e profissionais acadêmicos fortalecem sua saúde e bem-estar. Além disso, a resistência se manifesta como uma forma de desafiar as estruturas de poder opressivas e reivindicar a autonomia individual. Nesse sentido, a reflexão sobre o autocuidado e a busca por resistência são passos importantes para promover uma cultura acadêmica mais saudável, inclusiva e sustentável.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS



O objetivo principal desta pesquisa foi fornecer uma análise, aprofundada e fundamentada nos conceitos de Foucault, sobre os estados emocionais negativos vivenciados por estudantes de doutorado em contabilidade, em particular a depressão. Nesse estudo, foram reveladas as complexidades e desafios enfrentados ao longo do percurso na pós-graduação *stricto sensu* em contabilidade, com uma atenção especial à experiência da depressão no contexto do doutorado. As implicações dessa pesquisa são amplas e têm uma relevância significativa para a comunidade acadêmica no campo da contabilidade.

Primeiramente, este estudo destaca a necessidade premente de um maior entendimento e atenção às questões de saúde mental dos estudantes de pós-graduação. Ao compartilhar minhas próprias experiências e reflexões sobre a depressão, a pesquisa contribui para a conscientização sobre um problema que pode ser negligenciado ou minimizado dentro do ambiente acadêmico. A exposição das dificuldades emocionais e psicológicas enfrentadas pelos estudantes de pós-graduação evidencia a importância de se estabelecer um diálogo aberto e de se adotar medidas proativas para lidar com as questões de saúde mental, buscando promover um ambiente acadêmico mais acolhedor e de apoio.

Além disso, a abordagem autoetnográfica permite ao autor uma compreensão mais profunda e pessoal das interações entre poder, disciplina e saúde mental na pós-graduação *stricto sensu*. Ao incorporar os conceitos de Michel Foucault como um referencial teórico, o estudo revela as dinâmicas de poder presentes no ambiente acadêmico e examina como essas estruturas podem impactar a saúde mental dos estudantes. Essa análise crítica lança luz sobre as pressões, expectativas e relações de poder que influenciam a vivência dos estudantes de pós-graduação em contabilidade, e fornece um arcabouço para repensar as práticas institucionais e as políticas educacionais.

Uma implicação significativa dessa pesquisa é a necessidade urgente de estabelecer um sistema de apoio abrangente para a saúde mental dos estudantes de pós-graduação em contabilidade. O compartilhamento das experiências pessoais do autor, especialmente em relação à demora pelo apoio institucional durante o seu percurso acadêmico, destaca a necessidade de garantir a disponibilidade de recursos e serviços adequados para promover o bem-estar dos estudantes. É essencial que as instituições acadêmicas reconheçam a importância da saúde mental e implementem políticas eficazes que proporcionem suporte emocional, aconselhamento e intervenção precoce.

Essa pesquisa também sinaliza a importância de uma mudança cultural na academia, em que o bem-estar dos estudantes seja priorizado e valorizado. Ao promover uma cultura acadêmica que reconheça a importância da saúde mental, os estudantes são encorajados a buscar ajuda, compartilhar suas experiências e obter o suporte necessário para enfrentar os desafios da pós-graduação. A criação de comunidades de apoio, a disseminação de informações sobre saúde mental e a promoção de um ambiente inclusivo e empático são componentes essenciais para garantir uma experiência acadêmica saudável e enriquecedora.

Em suma, esta pesquisa autoetnográfica sobre a experiência da depressão na pós-graduação *stricto sensu* em contabilidade evidencia a necessidade de uma abordagem holística para lidar com as questões de saúde mental dos estudantes. Ao destacar as implicações e desafios enfrentados, assim como a importância da análise crítica das estruturas de poder presentes na academia, a pesquisa contribui para a conscientização e a promoção de mudanças que possam criar um ambiente acadêmico mais saudável e favorável ao desenvolvimento integral dos estudantes de pós-graduação em contabilidade.

REFERÊNCIAS

Ahmed, S. (2013). *The cultural politics of emotion*. Routledge.



- Araújo, E. R. (2005). Understanding the PhD as a phase in time. *Time & Society*, 14(2-3), 191–211.
- Ashlee, A. A., Zamora, B., & Karikari, S. N. (2017). We are woke: A collaborative critical autoethnography of three “Womxn” of color graduate students in higher education. *International Journal of Multicultural Education*, 19(1), 89–104.
- Camargo, P. D. S. A. S. (2017). Representações sociais de docentes da EJA: Afetividade e formação docente. *Educação & Realidade*, 42(4), 1567-1589.
- Carter, S., Smith, K., & Harrison, N. (2021). Working in the borderlands: Critical perspectives on doctoral education. *Teaching in Higher Education: Critical Perspectives*, 26(3), 283–292.
- Chang, H. (2016). *Autoethnography as method*. (1). Routledge.
- Costa, F. J., Sousa, S. C. T., & Silva, A. B. (2015). Um modelo para o processo de orientação na pós-graduação. *Revista Brasileira de Pós-Graduação*, 11(25).
- Denzin, N. K. (2014). *Interpretive Autoethnography* (2nd ed.). Sage.
- Ellis, C. (2004). *The Ethnographic I: A methodological novel about autoethnography*. AltaMira Press.
- Ellis, C., & Bochner, A. (2000). *Autoethnography, personal narrative, reflexivity: Researcher as subject*. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *Handbook of qualitative research* (2nd ed., pp. 733–768).
- Espejo, M. M. S. B., Silva, S. D., Yahiro, A., A., Lima, J. P.R., & Vendramin, E. O. (2022). A vivência na pós-graduação à luz de Vigotski: o que dizem e sentem os alunos de ciências contábeis? *Enfoque: Reflexão Contábil*, 41(2), 23-41.
- Foucault, M. (1975). *Vigiar e punir – Nascimento da prisão*. São Paulo: Editora Vozes.
- Leathwood, C., & Hey, V. (2009). Gender/ed discourses and emotional sub-texts: Theorising emotion in UK higher education. *Teaching in Higher Education*, 14(4), 429–440.
- Marques, E. S. A., Carvalho, M. V. C. (2014). Vivência e afetação na sala de aula: Um diálogo entre Vigotskie Espinosa. *Revista da FAEBA-Educação e contemporaneidade*, 23(41).
- Massi, L., & Giordan, M. (2017). Formação do orientador de pesquisas acadêmicas: Um estudo bibliográfico nacional e internacional. *Revista Brasileira de Pós-Graduação*, 14.
- Meurer, A. M., Sousa, R. C. da S., Costa, F., & Colauto, R. D. (2020). Sentimentos percebidos pelos orientandos nas fases de orientação das dissertações em contabilidade. *Revista Contabilidade & Finanças*, 32(85), 158-173.
- Moua, M. (2018). Navigating graduate education as a first-generation, Hmong American woman: An autoethnography. *Hmong Studies Journal*, 19(1), 1–25.
- Nóbrega, M. H. (2018). Orientandos e orientadores no século XXI: Desafios da pós-graduação. *Educação & Realidade*, 43(3), 1055-1076.
- Quah, S. E. L., & Ridgway, A. (2021). The woman writer’s body: Multiplicity, neoliberalism, and feminist resistance. *Gender, Work & Organization*, 29(1), 44–57.
- Rabe, M., Agboola, C., Kumswa, S., Linonge-Fontebo, H., & Mathe, L. (2021). Like a bridge over troubled landscapes: African pathways to doctorateness. *Teaching in Higher Education*, 26(3), 306–320.
- Raineri, N. (2015). Business doctoral education as a liminal period of transition: Comparing theory and practice. *Critical Perspectives on Accounting*, 26, 99-107.
- Reed-Danahay, D. (Ed.). (1997). *Auto/ethnography: Rewriting the self and the social* (1st ed.). Routledge.



- Ridgway, A. (2023). Love, loss and a doctorate: an autoethnography of grieving while writing a PhD. *Higher Education Research & Development*, 42:1, 230-243.
- Van Maanen, J. (2011). *Tales of the field: On writing ethnography* (2nd ed.). University of Chicago Press.
- Veras, R. S., & Ferreira, S. P. A. (2010). A afetividade na relação professor-aluno e suas implicações na aprendizagem, em contexto universitário. *Educar em Revista*, (38), 219-235.
- Viana, C. M. Q. Q., & Veiga, I. P. A. (2010). O diálogo acadêmico entre orientadores e orientandos. *Educação*, 33(3), 222-226.
- Woolston, C. (2019). *PhDs: A tortuosa verdade*. *Nature*, 575(7782), 403–407.