

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO MATO GROSSO DO SUL  
ESCOLA DE ADMINISTRAÇÃO E NEGÓCIOS  
GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS CONTÁBEIS**

**ANA CLARA DE JESUS HEISSLER MOCCELIN**

**RIAN GONÇALVES FERREIRA**

**SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES DE PÓS-GRADUAÇÃO: REVISÃO SISTEMÁTICA**

**CAMPO GRANDE - MS  
2024**

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO MATO GROSSO DO SUL  
ESCOLA DE ADMINISTRAÇÃO E NEGÓCIOS  
GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS CONTÁBEIS**

**ANA CLARA DE JESUS HEISSLER MOCCELIN**

**RIAN GONÇALVES FERREIRA**

**SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES DE PÓS-GRADUAÇÃO: UMA REVISÃO  
SISTEMÁTICA DA LITERATURA**

Trabalho apresentado como requisito parcial para  
Conclusão de Curso de Graduação em Ciências  
Contábeis.

Orientadora Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Márcia Maria dos Santos  
Bortolucci Espejo.

**CAMPO GRANDE – MS  
2024**

## RESUMO

O objetivo desta pesquisa foi identificar a arte das publicações científicas sobre saúde mental dos estudantes de pós-graduação. Sendo assim, a tipologia utilizada é uma revisão sistemática da literatura, para identificar os estudos sobre o assunto, foi realizado uma busca na base de dados: Web of Science, ScienceDirect, Scopus e Scielo. Restringindo aos estudos publicados nos últimos 5 (cinco) anos (2019 – 2024), que tinham acesso livre, e com a população-alvo da pesquisa estudantes de pós-graduação. A seleção ocorreu em setembro de 2024, no qual foram identificados 1398 (mil trezentos e noventa e oito) artigos. Após realizar a triagem, encontrou-se 25 (vinte e cinco) pesquisas que de fato condiziam com objetivo do estudo. Os achados indicam que os pós-graduandos são altamente vulneráveis e sintomas de estresse, ansiedade e depressão, com fatores específicos como isolamento social, dificuldades financeiras e fracasso acadêmico agravando esses quadros. A revisão sistemática da literatura revelou que os estudantes de pós-graduação enfrentam uma série de desafios que afetam seu bem-estar psicológico, incluindo pressões acadêmicas intensas, condições financeiras adversas, e comportamentos prejudiciais, como a procrastinação. Esses fatores se mostraram acentuados no contexto da pandemia de COVID-19, que trouxe consequências negativas adicionais para a saúde mental e o desempenho acadêmico.

*Palavras-chave:* pós-graduação, revisão sistemática, saúde mental

## 1 INTRODUÇÃO

A trajetória acadêmica dos estudantes de pós-graduação é conhecida por ser exigente e repleta de desafios que vão além do rigor acadêmico, incluindo pressões sociais, isolamento e preocupações financeiras (Alvarenga et al., 2023). Como destacado por Scorsolini-Comin (2021), esses desafios podem ter um impacto profundo na saúde mental dos estudantes, manifestando-se frequentemente em sintomas como depressão, ansiedade e estresse. É fundamental, portanto, discernir os fatores pessoais e contextuais que contribuem para esse esgotamento mental.

A pressão acadêmica é uma das principais fontes de estresse para os pós-graduandos, que enfrentam prazos rigorosos, expectativas elevadas e uma carga de trabalho intensa. O isolamento social pode intensificar esses desafios, especialmente quando combinado com longas horas dedicadas ao estudo e à pesquisa. Essa conjunção de fatores frequentemente contribui para o desenvolvimento de problemas de saúde mental entre os estudantes, exigindo uma abordagem abrangente para enfrentar essas questões (Gaiotto et al., 2022).

Conforme observado por Pizon et al., (2020), embora os sintomas de adoecimento mental sejam comuns entre os pós-graduandos, é necessário reconhecer que cada indivíduo pode ser afetado de maneira distinta, dependendo de uma variedade de fatores pessoais e contextuais.

Portanto, é de suma importância identificar o que os estudos publicados recentemente revelam sobre os fatores ligados ao adoecimento mental de estudantes de pós-graduação, para que seja possível adotar uma abordagem personalizada para apoiar a saúde mental dos estudantes, incluindo acesso a recursos psicológicos, programas de bem-estar e medidas para promover um ambiente acadêmico mais inclusivo e de suporte. No contexto apresentado, surge o questionamento: **Qual o estado da arte das publicações científicas sobre saúde mental dos estudantes de pós-graduação?**

O objetivo geral deste estudo é o identificar o estado da arte das publicações científicas realizados nos últimos 5 anos, sobre saúde mental dos estudantes de pós-graduação, e propor estratégias para mitigar esses problemas.

Destaca-se que, compreender essas interações e seus impactos específicos é essencial para uma avaliação precisa e para o desenvolvimento de intervenções eficazes que apoiem melhor a saúde mental e o sucesso acadêmico dos pós-graduandos.

A justificativa para esta pesquisa reside na necessidade de identificar e compreender os fatores específicos que influenciam o bem-estar mental dos pós-graduandos. Este estudo visa proporcionar uma base sólida para a implementação de políticas e intervenções direcionadas, baseadas em um entendimento detalhado dos desafios enfrentados pelos estudantes. Tal compreensão é fundamental para o desenvolvimento de um ambiente acadêmico mais saudável e de suporte, que promova o bem-estar integral dos estudantes de pós-graduação.

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 SAÚDE MENTAL**

A saúde mental é um componente fundamental da saúde integral, englobando um estado de bem-estar em que o indivíduo percebe suas próprias habilidades, pode lidar com as tensões normais da vida, trabalhar produtivamente e contribuir para sua comunidade. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), saúde mental é definida como "um estado de bem-estar no qual o indivíduo realiza suas capacidades, pode lidar com as tensões normais da vida, trabalhar de forma produtiva e é capaz de contribuir para a sua comunidade" (Who, 2022, p.16).

A American Psychological Association (APA) complementa essa definição ao enfatizar que a saúde mental envolve não apenas a ausência de transtornos mentais, mas também a presença de fatores positivos que permitem ao indivíduo lidar eficazmente com a vida. Ainda de acordo com a Organização Mundial da Saúde:

Um estado em que o indivíduo não apresenta distúrbios mentais significativos e possui uma série de capacidades positivas que lhe permitem enfrentar os desafios da vida de maneira adaptativa e eficiente (Who, 2022, p.16).

Essa definição destaca a interação complexa entre fatores emocionais, psicológicos e sociais que contribuem para o bem-estar mental. No contexto acadêmico, especialmente entre estudantes de pós-graduação, a saúde mental é de particular importância devido às pressões e demandas específicas associadas ao ambiente universitário. Estudos indicam que os desafios acadêmicos, combinados com expectativas sociais e pressões financeiras, contribuem significativamente para o desgaste emocional e psicológico (López; Jiménez, 2019). Para os autores, a compreensão da saúde mental como um estado positivo de funcionamento, e não apenas como a ausência de doença, permite uma abordagem mais eficaz na promoção do bem-estar entre estudantes, possibilitando intervenções direcionadas e suporte apropriado.

A definição de doença mental abrange uma ampla gama de condições que afetam o humor, o pensamento e o comportamento de um indivíduo, resultando em sofrimento significativo e/ou comprometimento funcional. Conforme o *Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais*, Quinta Edição (DSM-5), doença mental é definida como:

Uma síndrome caracterizada por perturbação clinicamente significativa na cognição, regulação emocional ou comportamento de um indivíduo, refletindo uma disfunção nos processos psicológicos, biológicos ou de desenvolvimento que estão subjacentes ao funcionamento mental (APA, 2013, p.82).

A literatura acadêmica enfatiza que a promoção da saúde mental deve considerar tanto a redução dos fatores de risco quanto o fortalecimento dos fatores protetores. Por exemplo, a resiliência e o suporte social são frequentemente citados como elementos cruciais para manter uma boa saúde mental em ambientes de alta pressão, como o acadêmico (Pizon et al., 2020).

## 2.2 DESAFIOS DA PÓS-GRADUAÇÃO NA PERSPECTIVA DO DISCENTE

De acordo com Costa et al., (2022) há uma quantidade significativa de pesquisas que exploram a saúde mental dos universitários, revelando uma prevalência alta de sintomas de ansiedade e depressão nesse grupo, mais do que na população em geral. Durante certos períodos, as pessoas enfrentam situações que exigem muito de seu desempenho e de seus recursos internos, o que pode resultar em níveis elevados de ansiedade e/ou depressão.

Deste mesmo modo, os estudantes de pós-graduação apresentam índices alarmantes. Segundo Evans et al., (2018), em pesquisa realizada com cerca de 2.279 estudantes de mais de 25 países detectou que os discentes têm seis vezes mais chance de ser diagnosticado com depressão ou ansiedade, em comparação com a sociedade em geral. Além disso, o estudo identificou que esses sintomas são mais presentes em indivíduos transgêneros.

Em estudo de revisão bibliográfica de Prado e Freitas (2022), relacionou o aumento do adoecimento mental em estudantes de pós-graduação com os diversos desafios que a academia impõe, como: pressão acadêmica, isolamento social, sobrecarga de trabalho, insegurança financeira, relações interpessoais e incerteza quanto ao futuro.

O estresse acadêmico é um dos principais fatores que contribuem para o adoecimento mental entre pós-graduandos. A carga de trabalho intensa, incluindo a combinação de cursos avançados, atividades de pesquisa, e, frequentemente, responsabilidades de ensino, cria um ambiente de pressão constante. Esses estudantes frequentemente enfrentam uma expectativa implícita de dedicação exclusiva e rendimento elevado, o que pode levar a jornadas de trabalho que excedem a média, resultando em uma falta de tempo adequado para descanso e atividades pessoais (Levecque et al., 2017).

Estudos indicam que a intensidade da carga de trabalho acadêmico está correlacionada com níveis elevados de estresse, ansiedade e exaustão emocional, prejudicando o bem-estar dos estudantes e seu desempenho acadêmico a longo prazo (Stubb et al., 2011). Além disso, a falta de flexibilidade e o controle limitado sobre as tarefas acadêmicas podem agravar a sensação de sobrecarga, aumentando a vulnerabilidade a transtornos mentais.

Além da carga de trabalho, a pressão para desempenho acadêmico e a exigência de publicação são fatores significativos que exacerbam o estresse entre pós-graduandos. A necessidade de publicar em periódicos de alto impacto e a competição acirrada por financiamento e reconhecimento acadêmico criam um clima de alta expectativa e insegurança. Esta pressão contínua para produzir resultados de pesquisa inovadores e para cumprir prazos

de publicação pode levar à ansiedade e ao esgotamento, muitas vezes sem o suporte necessário para gerenciar essas demandas (Guthrie et al., 2017).

A publicação acadêmica é frequentemente vista como um indicador crucial de sucesso profissional, o que aumenta a pressão sobre os estudantes para atingir altos padrões de produtividade acadêmica desde o início de suas carreiras. Essa dinâmica pode gerar um ciclo vicioso, onde a busca incessante por resultados e reconhecimento compromete a saúde mental dos estudantes, impactando negativamente sua capacidade de manter um equilíbrio saudável entre vida acadêmica e pessoal (Barreira et al., 2018).

Segundo Woolston (2019) além do estresse acadêmico no ambiente de pós-graduação, as expectativas e pressões externas representam um desafio adicional significativo para a saúde mental dos pós-graduandos. As expectativas familiares, por exemplo, podem criar um fardo emocional quando os estudantes sentem a obrigação de alcançar altos níveis de sucesso acadêmico e profissional para atender às aspirações de seus familiares. Esse tipo de pressão, muitas vezes não explicitamente comunicada, pode intensificar o sentimento de fracasso ou insuficiência, especialmente quando os resultados acadêmicos não correspondem às expectativas.

De forma semelhante, pressões sociais e profissionais, como a necessidade de se manter competitivo no mercado de trabalho e de construir uma reputação profissional sólida, aumentam a ansiedade e o estresse. Essas pressões externas se somam às já intensas demandas do programa de pós-graduação, criando um ambiente onde a pressão para cumprir múltiplos papéis e expectativas pode levar a um esgotamento emocional e a sentimentos de desânimo (Sverdlik et al., 2018).

O isolamento social é outro fator crítico que contribui para o adoecimento mental entre pós-graduandos. A falta de integração social e apoio entre pares pode resultar em sentimentos de solidão e desconexão, o que é particularmente prevalente em programas de pós-graduação



onde a competição acadêmica é intensa e as interações sociais podem ser limitadas (Pyhalto et al., 2012).

Esse isolamento pode ser agravado pela natureza individualista de muitos projetos de pesquisa, que muitas vezes requerem trabalho solitário e podem reduzir as oportunidades para a construção de relacionamentos e redes de suporte social. A ausência de um sistema de apoio robusto pode dificultar a capacidade dos estudantes de lidar com o estresse e a pressão, exacerbando a vulnerabilidade a transtornos mentais. Além disso, a falta de integração com a comunidade acadêmica pode levar a uma sensação de alienação e desengajamento, aumentando o risco de desistência e afetando negativamente a saúde mental dos estudantes (Ali; Kohun, 2006). O desenvolvimento de redes de apoio social e a promoção de uma cultura acadêmica mais inclusiva são, portanto, essenciais para mitigar os efeitos do isolamento e melhorar o bem-estar dos pós-graduandos.

O ambiente acadêmico de pós-graduação é frequentemente caracterizado pela intensa competitividade e pelas dinâmicas complexas das relações entre estudantes e orientadores. A competição por financiamento, bolsas de pesquisa e reconhecimento acadêmico pode criar um clima de alta pressão e estresse entre os pós-graduandos. A busca por publicações em periódicos de alto impacto e por resultados de pesquisa inovadores muitas vezes exige uma dedicação extrema e constante, o que pode gerar ansiedade e esgotamento emocional (Guthrie et al., 2017).

Análises recentes, como a de Li et al. (2021), documentaram uma prevalência de sintomas de ansiedade e depressão variando entre 36% e 39% entre estudantes universitários durante a pandemia, evidenciando um aumento significativo em comparação ao período pré-pandêmico. Esses estudos também apontaram para a emergência de outros problemas de saúde mental, como estresse extremo, ataques de pânico, insônia, fadiga, somatização e aumento do risco suicida, agravando ainda mais a crise de saúde mental entre os jovens, Gunnell et al., (2020).

A pandemia de COVID-19 exacerbou ainda mais os desafios enfrentados pelos estudantes universitários. Pesquisas como a de Wang et al. (2020), indicam impactos negativos substanciais no desempenho acadêmico e na saúde geral dos alunos, incluindo aumento significativo das preocupações com o desempenho acadêmico, isolamento social devido ao distanciamento físico, distúrbios do sono, dificuldades de concentração e preocupações com a saúde pessoal e de familiares. Estudo adicional revela altas taxas de ansiedade e depressão entre estudantes durante epidemias anteriores (Cao et al., 2020).

A combinação desses fatores cria um ambiente complexo e desafiador para os estudantes de pós-graduação, onde a gestão eficaz do estresse e o suporte institucional adequado são essenciais para promover um ambiente acadêmico saudável e produtivo.

### **3 MÉTODO**

Para a concretização desta pesquisa, realizou uma busca nas bases de dados: Web of Science, ScienceDirect, Scopus e Scielo. Restringindo aos estudos publicados nos últimos 5 (cinco) anos (2019 – 2024), que tinham acesso livre, e com a população-alvo da pesquisa estudantes de pós-graduação. Portanto, nas bases de dados utilizou-se os seguintes conjuntos de palavras-chave: "Saúde Mental" AND "Pós-Graduação", e "*Mental health*" AND "*Graduation*". A seleção ocorreu em setembro de 2024, no qual foram encontrados 1398 (mil trezentos e noventa e oito) artigos.

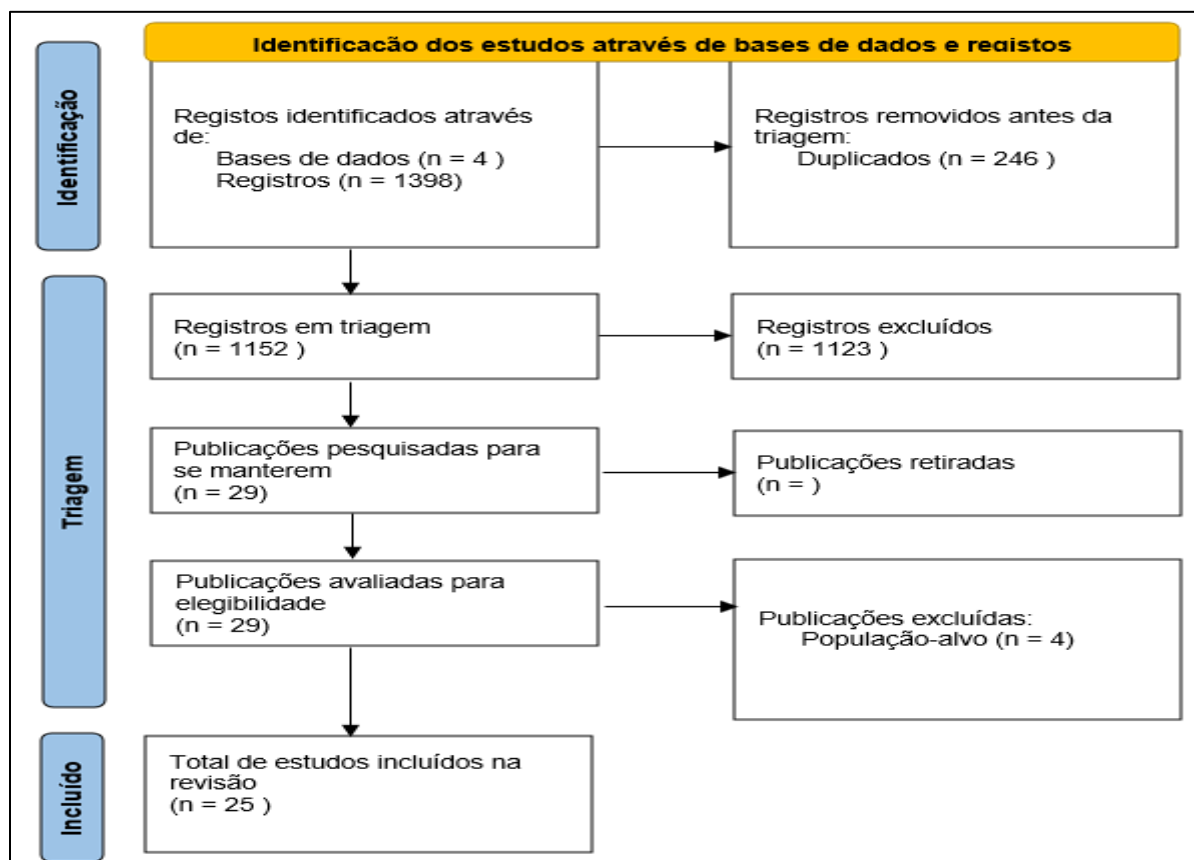
Em seguida os artigos encontrados foram exportados para a ferramenta virtual *Catchii*, que tem o intuito de facilitar a triagem dos trabalhos selecionados. Após exportar as pesquisas, foi realizada a exclusão daqueles trabalhos que estavam em duplicidade, sendo excluído um total de 246 (duzentos e quarenta e seis) artigos, assim restando 1152 (mil cento e cinquenta e dois) artigos.

Posteriormente, foi analisado o título de cada trabalho e removido aqueles que não condiziam com o objetivo deste trabalho, destaca-se que os títulos foram analisados por dois avaliadores de forma individual, e aqueles que apresentaram alguma divergência, foi analisado

de forma minuciosa e debatido, para que assim não ocorressem divergências, desta forma, foram removidos 1123 (Mil cento e vinte e três) artigos.

Em seguida, realizou-se a leitura dos resumos dos 29 (vinte e nove) artigos restantes, observando os critérios de exclusão, deste modo, 4 (quatro) artigos foram removidos, pois não condizia com a população-alvo. De tal modo, restou 25 (vinte e cinco) artigos que passaram por uma leitura detalhada, e realizada o preenchimento das seguintes informações: título, autor, país de estudo, população-alvo e resultado de pesquisa. Resultando no seguinte fluxograma PRISMA, Moher et al (2009) (Figura 1).

Figura 1 – Fluxograma das etapas para revisão



Fonte: Dados da pesquisa (2024)

O Fluxograma apresentado na Figura 1 retrata os resultados das pesquisas realizadas nos bancos de dados, e os processos da triagem, até chegar nos 25 (vinte e cinco) achados.

#### 4 ANÁLISE DOS RESULTADOS

De tal forma, inicialmente foi catalogado o título, os autores, ano e país de estudo, na primeira análise dos 25 (vinte e cinco) achados, conforme pode ser observado na tabela 1.

Tabela 1 - Título, autores, ano e país de estudo

Título	Autores	Ano	País de estudo
Graduate degree completion: Associations with alcohol and marijuana use before and after enrollment	Allen et al.	2019	EUA
Education and mental health: Do psychosocial resources matter?	Niemeyer et al.	2019	Alemanha
Graduate Students' Emotional Disorders and Associated Negative Life Events: A Cross-Sectional Study from Changsha, China	Management & Policy.	2020	China
Evaluation of psychological stress in scientific researchers during the 2019–2020 COVID-19 outbreak in China	Zhang et al.	2020	China
Qualidade de vida de estudantes de mestrado e doutorado da área da saúde	Cesar et al.	2021	Brasil
Saúde mental e estratégias de <i>coping</i> em pós-graduandos na pandemia da COVID-19	Scorsolini-Comin et al.	2021	Brasil
Financial difficulties and student health: Results from a National Cross-Sectional Survey of Norwegian college and university students	Boe, Hysing, Leonning & Sivertsen.	2021	Noruega
Adjusting Expectations: The Impact of 2020 Campus Closures on Advisors' Approaches to Graduate Student Mentorship	Koth & Lane	2021	EUA
Depressive symptoms associated with loneliness and physical activities among graduate university students in Bangladesh: findings from a cross-sectional pilot study	Kundu et al.	2021	Bangladesh
The impact of the COVID-19 pandemic on students' feelings at high school, undergraduate, and postgraduate levels	Camacho-Zuñiga, Pego, Escamilla & Hosseini.	2021	Mexico
When the labs closed: graduate students' and postdoctoral fellows' experiences of disrupted research during the COVID-19 pandemic	Suart, Suart, Graham & Truant	2021	Canadá
The perceptions of Brazilian postgraduate students about the impact of COVID-19 on their well-being and academic performance	Corrêa et al.	2022	Brasil
The impact of the COVID-19 pandemic on the mental health and academic performance of medical postgraduates	Yu et al.	2022	China

Mental health and psychological impact during covid-19 pandemic: An online survey of Portuguese higher education students	Laranjeira et al.	2022	Portugal
Impact of COVID-19 social distancing on medical research from the perspective of postgraduate students: a cross-sectional online survey	Dong et al.	2022	China
Expectations and experiences of the transition out of university for students with mental health conditions	Cage, James, Newell & Lucas	2022	Reino Unido
Nomogram reliability for predicting potential risk in postgraduate medical students with anxiety symptoms	Huang et al.	2022	China
Prevalence and associated risk factors for mental health problems among female university students during COVID-19 pandemic: A cross-sectional study findings from Dhaka, Bangladesh	Nahar et al.	2022	Bangladesh
Prevalencia y correlatos de ideación suicida pasiva y activa en ingresantes de posgrado	Kogien et al.	2023	Brasil
The impact of the COVID-19 pandemic on undergraduate and postgraduate students: A cross-sectional survey	Zhu et al.	2023	China
Impacts of COVID-19 on the mental health of graduate students in the health area of a university in Ceará, Brazil	Neves, Martins, Tavares & Aragão.	2023	Brasil
Factors influencing postgraduate nursing students' study progress: A scoping review	Mudzi & Sepeng.	2023	África do Sul
Academic procrastination among PhD students in Ethiopia: An examination of prevalence, associated factors and coping mechanisms	Herut & Gorfu.	2024	Etiópia
Suicide among national university graduate students in Japan from 2002 to 2021	Marutani et al.	2024	Japão
A cross-sectional mental-health survey of Chinese postgraduate students majoring in stomatology post COVID-19 restrictions	Zahng et al.	2024	China

Fonte: Dados da pesquisa (2024)

Observa-se que durante os anos 2020 e 2021, foram os anos que se encontrou mais estudos sobre o tema, com 7 (sete) achados em cada ano. Seguidos por 2023 com 4 (quatro), 2024 com 3 (três) até setembro, e 2 (dois) estudos nos anos de 2019 e 2020.

Além disso, destaca-se que a maioria dos estudos foram aplicados na Ásia, totalizando 10 (dez) estudos publicados no continente, seguido pela América do Sul com 5 (cinco), América do Norte e Europa com 4 (quatro) e África com 2 (dois) achados.

Posteriormente, foi analisada a metodologia, instrumento de coleta, e elaborada uma catalogação dos artigos, sendo eles separados em subtemas, que são: Impacto da Pandemia de COVID-19 na Saúde Mental e Acadêmica, Fatores Demográficos e Psicossociais, Condições Financeiras, e Procrastinação Acadêmica e Bem-Estar, conforme apresentado na tabela 2.

Tabela 2 - metodologia, instrumento de coleta, grupo temático

Grupo Temático		Impacto da Pandemia de COVID-19 na Saúde Mental e Acadêmica	Fatores Demográficos e Psicossociais na Saúde Mental	Condições Financeiras e Saúde Mental	Procrastinação Acadêmica e Bem-Estar	Total
Metodologia	Qualitativo	-	1	-	-	1
	Quantitativo	9	7	1	-	17
	Misto	3	3	-	1	7
Instrumento de coleta	Questionário	1	1	-	1	3
	Survey	10	5	1	-	16
	Entrevista	1	4	-	-	5
	Scoping Review	-	1	-	-	1
Região	América	6	3	-	-	9
	Ásia	5	5	-	-	10
	África	-	1	-	1	2
	Europa	1	2	1	-	4
<b>Total</b>		<b>12</b>	<b>11</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>25</b>

Fonte: Dados da pesquisa (2024)

Destaca-se que na organização por subtema foram encontrados 13 (treze) achados que avaliam os impactos que a pandemia de COVID-19 causou, 10 (dez) que avaliam os fatores demográficos e psicossociais, 1 (um) que avalia procrastinação, e 1 (um) avalia a questão financeira.

Além disso, 25 (vinte e cinco) estudos encontrados, 7(sete) deles utilizaram a metodologia mista de pesquisa, apenas 1 (um) qualitativo, e 17 (dezessete) quantitativo. E, a

maioria dos trabalhos utilizaram entrevista, questionário e *survey* como instrumento de coleta de dados.

Em seguida, foi analisado o objetivo e os resultados das pesquisas encontradas, e registradas de acordo com o grupo temático e em ordem cronológica.

O primeiro grupo temático se trata do **impacto da pandemia de COVID-19 na saúde mental e acadêmica**. Segundo Zhang et al. (2020), durante a pandemia de COVID-19, 76,9% dos pesquisadores da China tiveram seus trabalhos interrompidos, ocasionando em perda de materiais, atrasos nos projetos, incertezas, entre outros problemas. Assim, influenciando no aumento dos níveis de estresse dos pesquisadores.

Em pesquisa realizada no Brasil por Scorsolini-Comin et al. (2021), constataram que os estudantes apresentaram índices moderados de depressão, ansiedade e estresse. Destaca-se que as estudantes do gênero feminino apresentaram níveis de estresse mais elevado, entretanto, utilizaram melhores estratégias de escape. Deste mesmo modo, aqueles que trabalham e estudam exibiram índices menores de depressão, e aqueles que praticam alguma religião exibiram índices menores de estresse e depressão.

Koth & Lane (2021), buscaram exibir a perspectiva do docente sob o pós-graduando, durante a pandemia de COVID-19, e apresentou resultados parecidos com o de Zhang et al. (2020), eles relataram a preocupação com a expectativa de conclusão do curso.

Segundo os resultados de Camacho-Zuñiga, Pego, Escamilla & Hosseini (2021) Uma parte significativa de estudantes (14%) reconheceu a necessidade de apoio psicológico para lidar com suas emoções, além disso, os estudantes de pós-graduação se mostraram com maior resiliência.

Durante a pandemia de COVID-19 os estudantes de pós-graduação foram diretamente afetados psicologicamente, em razão da incerteza sobre a conclusão de suas pesquisas, conforme aponta os achados de Suart, Suart, Graham & Truant (2021). No Canadá, os respondentes relataram alguns desafios que a pandemia impôs, como: trabalhar em casa,

progresso acadêmico, apoio, entre outros. Impactaram diretamente no bem-estar emocional, desencadeando sentimentos de estresse, ansiedade e frustração, observa-se que o autor obteve resultados parecidos com o de Zhang et al. (2020) e Koth & Lane (2021).

Neste mesmo sentido, em estudo aplicado no Brasil, Corrêa et al. (2022), afirmam que a pandemia afetou a saúde mental e o desempenho acadêmico dos estudantes de pós-graduação. Em seus resultados, encontraram que 81,95% dos estudantes se sentem desmotivados, 61,77% tiveram ataque de ansiedade, 16,91% usaram medicamentos antidepressivos, dentre outros números alarmantes.

Já na China, Yu et al. (2022) apontam que as medidas de segurança imposta pela covid-19 afetaram levemente a saúde mental e desempenho dos estudantes. Além disso, os doutorandos apresentaram maiores índices de estresse e preocupações, em comparação com os alunos do mestrado.

Em Portugal, Laranjeira et al. (2022) depararam resultados parecidos com os estudos anteriores, em seus achados encontraram que 17,2% dos estudantes relataram depressão, 23,6% ansiedade, e 6% estresse durante o período pandêmico. Esses números podem ser justificados pelo isolamento, medo de contrair o vírus e a incerteza.

Em outra pesquisa realizada na China, Dong et al. (2022), afirmam que o distanciamento social teve um impacto moderado nas atividades de pesquisa. Por outro lado, identificou que a escolaridade, tipo de pesquisa, e insônia estavam associados a efeitos negativos do distanciamento social.

Nahar et al. (2022) investigaram a saúde mental das mulheres universitárias durante o ápice da COVID-19, e alguns dos seus achados foram que 55,88% das mulheres tinham sintomas de solidão, 69,18% de ansiedade, 45,28% de depressão, entre outros. Os pesquisadores identificaram alguns fatores contribuintes para esses problemas de saúde mental, sendo eles: estado civil, condição financeira, nível educacional e estrutura familiar.



Observa-se que o fator condição financeira está relacionado com a pesquisa de Boe et al. (2021), da mesma forma o nível educacional está relacionado com os achados de Niemeyer et al. (2019), estudos presentes nos subtemas condições financeiras e saúde mental, e fatores demográficos e psicossociais na saúde mental.

Zhu et al. (2023) em seu estudo afirmam que a COVID-19 teve impacto significativo na vida acadêmica e pessoal, afetando a saúde física e mental dos estudantes universitários. Neste sentido, em seus achados destacou que a saúde mental foi a mais impactada, sendo a ansiedade e tédio os problemas mais relatados. Ainda, que estes sintomas podem estar relacionados a redução nas atividades físicas, interação social, dificuldades de adaptação online, e o atraso na formação.

Neves et al. (2023), por sua vez identificaram um aumento significativo nos sintomas de depressão e ansiedade, durante a pandemia de COVID-19 nos estudantes de pós-graduação do Brasil, a pesquisa revelou que uma grande parte dos estudantes moravam com pessoas pertencentes ao grupo de risco, o que poderia ter influenciado no aumento do estresse e ansiedade. Somando a isso, revelou que cerca de 35,5% dos estudantes vivenciaram o luto de uma pessoa próxima.

Zahng et al. (2024) trazem dados pós-pandemia, e revelam que aproximadamente 98,8% dos estudantes relataram ter ao menos estresse moderado após a pandemia de COVID-19. Além disso, observaram que estudantes das áreas rurais tendem a ter índices mais altos de depressão e planejamento de suicídio.

Na sequência, o segundo grupo temático abordado foi **fatores demográficos e psicossociais**, que inclui estudos que avaliam variáveis pessoais e sociais.

Com 541 participantes Allen et al. (2019) realizaram um estudo com o intuito de encontrar a relação do uso de álcool e maconha com a conclusão da pós-graduação, o autor diz que o uso dessas substâncias é moderado, e que o consumo de maconha está associado

com a redução da chance de conclusão da pós-graduação, pois pode apresentar redução do desempenho acadêmico

A pesquisa de Niemeyer et al. (2019) revela que os sintomas depressivos estão associados com o nível educacional, ou seja, aqueles que apresentam uma qualificação de ensino maior, tende a ter menos sintomas depressivos, tendo em vista que desenvolvem habilidades de controle e resiliência, diferente daqueles que não concluem o ensino básico.

Por outro lado, o estudo de Management & Policy (2020) analisa a relação de níveis de ansiedade e depressão de estudantes de pós-graduação da China, e encontrou que as taxas de ansiedade e depressão são maiores entre estudantes de doutorado, em comparação com os estudantes de mestrado. Além disso, o autor diz que os estudantes apresentaram distúrbios emocionais menores que os estudantes da Europa e Estados Unidos.

Cesar et al. (2021) concluíram que a qualidade de vida dos estudantes de pós-graduação apresentou uma redução ao passar dos anos, apresentando perda significativa nos aspectos de saúde psicológica e física. Ao contrário disso, os estudantes mais velhos e com filhos apresentaram índices de qualidade de vida melhor.

A pesquisa de Kundu et al. (2021) obteve resultados alarmantes, onde 52% dos pós-graduandos participantes apresentaram sintomas depressivos, este resultado pode ser justificado pelas variáveis solidão, pouca atividade física e poucas horas de sono.

Cage et al. (2022), indicam que estudantes com MHC (*Mental Health Conditions*) passam por emoções e expectativas diferentes que os colegas sem MHC. Ainda, que cerca de 40% dos estudantes com MHC não recebem qualquer tipo de suporte emocional.

O estudo dos autores Huang et al. (2022), realizado na Ásia, buscou relacionar fatores que impulsionam sintomas de ansiedade, e encontraram que pode estar associado ao uso de drogas. Essa relação foi também discutida por Allen et al. (2019). Além disso, o estudo apontou que suporte social, satisfação com a vida e bem-estar também podem afetar os sintomas.

Por sua vez, Kogien et al. (2023) detectaram que houve uma elevada incidência no planejamento de suicídio entre os estudantes ingressantes da pós-graduação, e algumas características notadas, foram: orientações sexuais minoritárias, sexo feminino, quem sofreu violência psicológica nos últimos 12 meses, quem realiza menos de 30 minutos de atividade física por dia. Além do mais, notou que esse pensamento pode estar associado a baixa autoestima, consumo de álcool, uso de maconha, relações interpessoais, e outros.

O objetivo de Mudzi & Sepeng (2023), investigaram quais fatores influenciam no progresso dos estudantes, e encontrou que apoio de supervisão de pares, *Work life balance*, apoio financeiro, Fatores geográficos e estrutura do curso de pós-graduação, são aspectos relevantes para conclusão da pós-graduação.

Com dados de um período de 20 anos Marutani et al. (2024) buscou relacionar fatores que levam o estudante de pós-graduação ao suicídio, assim como Kogien et al. (2023). Durante o período ocorreu 347 casos de suicídio, sendo mais recorrente no sexo masculino. Com relação ao nível educacional, estudantes de mestrado das áreas de engenharia, ciências físicas e humanidades, apresentou índices maiores, em comparação com doutorado. Sendo, transtorno de humor, falha na busca por emprego, e fracasso acadêmico os principais fatores relatados.

O terceiro subtema trata-se de **Condições Financeiras e Saúde Mental**, formada apenas por um trabalho.

Boe et al. (2021), investigaram a variável vida financeira dos estudantes de pós-graduação, e concluiu que aqueles que passam por dificuldades financeira tendem a desenvolver problemas de saúde mental. Estudantes que tem dificuldade financeira exibiram um índice de 24% de depressão, 20,8% de ansiedade e 3,1% de tentativa de suicídio, enquanto os que não apresentam essa condição 7,2% de depressão, 6,7% de ansiedade e 0,5% de tentativa de suicídio.

Por último, o grupo temático **Procrastinação Acadêmica e Bem-Estar** composto pelo trabalho de Herug & Gorfu (2024) no qual buscaram expor quais os níveis de procrastinação entre os estudantes de pós-graduação e quais os problemas pode causar na saúde mental,

Os autores identificaram que apenas 19% dos estudantes têm níveis baixos de procrastinação. Foi identificado que a procrastinação tem relação com o aumento dos índices de estresse, ansiedade, e diminuição na produtividade. Deste modo, ela pode impactar diretamente o bem-estar dos pós-graduandos e comprometer os resultados de seus estudos.

Por fim, os estudos evidenciaram, de forma geral, a importância de se atentar a saúde mental dos estudantes de pós-graduação, tendo em vista os resultados alarmantes de adoecimento mental apontados pelos autores Kundu et al. (2021). Principalmente após os impactos que a pandemia de COVID-19 causou no bem-estar desses estudantes, aumentando os níveis de estresse, ansiedade e depressão, segundo Neves et al. (2023). Ainda, é importante observar algumas outras variáveis que impactam a saúde mental, como: procrastinação, notado por Herug & Gorfu (2024) e financeira, observado por Boe et al. (2021). Finalmente, os índices de suicídio apontados por Marutani et al. (2024), evidencia que há a necessidade de ter intervenções adequadas, a fim de minimizar as perdas.

Além disso, é de suma importância adotar estratégias que tenham o objetivo de minimizar os impactos na saúde mental dos estudantes de pós-graduação, uma proposta que pode ser eficiente seria a implementação de um programa de apoio à saúde mental dos estudantes, dentro da universidade, onde seja disponibilizado acompanhamento psicológico. Também, a realização de palestras e workshops sobre a importância da saúde mental, ainda, incentivar a prática de atividades físicas, que mostraram ser uma variável relevante.

## **5 CONCLUSÃO**

Este estudo teve como objetivo identificar o estado da arte sobre saúde mental entre estudantes de pós-graduação, analisando os principais fatores que contribuem para o adoecimento mental desse grupo e propondo estratégias para mitigação dos problemas

identificados. A revisão sistemática da literatura revelou que os estudantes de pós-graduação enfrentam uma série de desafios que afetam seu bem-estar psicológico, incluindo pressões acadêmicas intensas, condições financeiras adversas, e comportamentos prejudiciais, como a procrastinação. Esses fatores se mostraram agravados no contexto da pandemia de COVID-19, que trouxe consequências negativas adicionais para a saúde mental e o desempenho acadêmico.

De forma geral, os achados indicam que os pós-graduandos são altamente vulneráveis a sintomas de estresse, ansiedade e depressão, com fatores específicos como o isolamento social, dificuldades financeiras e fracasso acadêmico exacerbando esses quadros. A literatura também aponta para uma incidência preocupante de sintomas graves, como ideação suicida e tentativas de suicídio, especialmente entre aqueles que enfrentam condições sociais desfavoráveis ou falta de apoio psicológico. Esses resultados ressaltam a necessidade de intervenções institucionais e políticas de apoio que possam minimizar os riscos à saúde mental dos estudantes, promovendo redes de suporte, estratégias de enfrentamento e um ambiente acadêmico mais inclusivo e acolhedor.

Como limitações deste estudo, destaca-se a restrição à literatura dos últimos cinco anos, o que pode ter excluído estudos relevantes anteriores. Além disso, o foco em artigos de acesso aberto e disponíveis em bases de dados específicas pode ter limitado a abrangência dos resultados. Outra limitação está na variabilidade das metodologias adotadas pelos estudos analisados, o que pode dificultar comparações diretas.

Para futuras pesquisas, sugere-se uma investigação mais aprofundada sobre os impactos de longo prazo causados pela pandemia de COVID-19 na saúde mental de estudantes de pós-graduação, incluindo estudos longitudinais que analisem os efeitos das intervenções institucionais. Recomenda-se também explorar a influência de fatores culturais na saúde mental dos pós-graduandos, bem como o impacto de programas de suporte emocional e financeiro na resiliência e desempenho acadêmico.

## REFERÊNCIAS

- Ali, A., & Gregg Kohun, F. (2007). Dealing with Social Isolation to Minimize Doctoral Attrition – A Four Stage Framework. *International Journal of Doctoral Studies*, 2, 033–049. <https://doi.org/10.28945/56>
- Allen, H. K., Lilly, F. B. K. H., Vincent, K. B., & Arria, A. M. (2019). Graduate degree completion: Associations with alcohol and marijuana use before and after enrollment. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2018.100156>
- Alvarenga, S., Antonio, M., Guilhermino, S., De Azevedo, C., Mansur-Alves, G., Alvares-Teodoro, M., Correa, J., Martins, C., Leoni, M., Bandeira, R., & Felipe, P. (2023). *Perspectivas Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 57(1). <https://doi.org/10.30849/ripijp.v57i1.1838>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
- Barreira, P., Basilico, M., Bolotnyy, V., Abel, J., Acquatella, A., Bell, A., Blattner, L., Bratu, C., Coglianesi, J., Eappen, B., Feinberg, J., George, S., Glaeser, E., Goldin, C., Grotorex-Voith, S., Hendren, N., Hillis, A., Jackson, M., Laibson, D., & Levine, S. (2018). *Graduate student mental health: Lessons from American economics departments*. [https://scholar.harvard.edu/sites/scholar.harvard.edu/files/bolotnyy/files/bbb\\_mentalhealth\\_paper.pdf](https://scholar.harvard.edu/sites/scholar.harvard.edu/files/bolotnyy/files/bbb_mentalhealth_paper.pdf)
- Bøe, T. H. M. L. K. J. S. B. (2021). Financial difficulties and student health: Results from a National Cross-Sectional Survey of Norwegian college and university students. <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2020.200196>
- Cage, E., James, A. I., Newell, V., & Lucas, R. (2022). Expectations and experiences of the transition out of university for students with mental health conditions. *European Journal Of Higher Education*. <https://doi.org/10.1080/21568235.2021.1917440>
- Camacho-Zuñiga, C. P. L. E. J. H. S. (2021). The impact of the COVID-19 pandemic on students' feelings at high school, undergraduate, and postgraduate levels. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e06465>
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287(112934). <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- Cesar, F. C. R. O. L. M. d. A. C. R. L. C. M. A. A. G. M. K. L. B. M. A. (2021). Quality of life of master's and doctoral students in health. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2020-1116>
- Corrêa, R. P., Castro, H. C., Ferreira, R. R., Araújo-Jorge, T., & Stephens, P. R. S. (2022). The perceptions of Brazilian postgraduate students about the impact of COVID-19 on their well-being and academic performance. *International Journal Of Educational Research Open*. <https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2022.100185>
- Costa, L. S., Maluf, M. V. J., Souza, J. M. de, & Anjos, D. O. dos. (2022). Os fatores estressores e o impacto na saúde mental dos estudantes de Medicina. *E-Acadêmica*, 3(2), e5332196. <https://doi.org/10.52076/eacad-v3i2.196>

- Dong, C., Yu, Z., Liu, W., Zhang, Y., Zhang, Z., Zhang, L.,...Ma, X. (2022). Impact of COVID-19 social distancing on medical research from the perspective of postgraduate students: a cross-sectional online survey. *Peerj*. <https://doi.org/10.7717/peerj.13384>
- Evans, T. M., Bira, L., Gastelum, J. B., Weiss, L. T., & Vanderford, N. L. (2018). Evidence for a mental health crisis in graduate education. *Nature Biotechnology*, 36(3), 282–284. <https://doi.org/10.1038/nbt.4089>
- Gaiotto, E. M. G., Trapé, C. A., Campos, C. M. S., Fujimori, E., Carrer, F. C. de A., Nichiata, L. Y. I., Cordeiro, L., Bortoli, M. C. de, Yonekura, T., Toma, T. S., & Soares, C. B. (2022). Response to college students' mental health needs: a rapid review. *Revista de Saúde Pública*, 55, 114. <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2021055003363>
- Gunnell, D., Appleby, L., Arensman, E., Hawton, K., John, A., Kapur, N., Khan, M., O'Connor, R. C., Pirkis, J., Appleby, L., Arensman, E., Caine, E. D., Chan, L. F., Chang, S.-S., Chen, Y.-Y., Christensen, H., Dandona, R., Eddleston, M., Erlangsen, A., & Gunnell, D. (2020). Suicide risk and prevention during the COVID-19 pandemic. *The Lancet Psychiatry*, 7(6). [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30171-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30171-1)
- Guthrie, S., Lichten, C., Van Belle, J., Ball, S., Knack, A., Hofman, J., & Europe, R. (2017). *Understanding mental health in the research environment A Rapid Evidence Assessment Prepared for the Royal Society and the Wellcome Trust*. <https://royalsociety.org/~media/news/2017/understanding-mental-health-in-the-research-environment.PDF>
- Herut, A. H. G. Y. A. (2024). Academic procrastination among PhD students in Ethiopia: An examination of prevalence, associated factors and coping mechanisms. <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2024.100854>
- Huang, Z. Z. L. W. J. W. T. X. L. Y. X. L. H. (2022). Nomogram reliability for predicting potential risk in postgraduate medical students with anxiety symptoms. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e10803>
- Kogien, M. M. S. R. M. C. F. B. M. N. R. L. d. A. F. J. S. (2023). Prevalencia y correlatos de ideación suicida pasiva y activa en ingresantes de posgrado. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.6581.3980>
- Koth, Z. L. A. K. (2021). Adjusting Expectations: The Impact of 2020 Campus Closures on Advisors' Approaches to Graduate Student Mentorship. <https://doi.org/10.1128/jmbe.v22i1.2475>
- Kundu, S. B. J. A. B. M. H. S. A. H. M. T. A. M. T. G. S. S. N. I. K. M. S. (2021). Depressive symptoms associated with loneliness and physical activities among graduate university students in Bangladesh: findings from a cross-sectional pilot study. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e06401>
- Laranjeira, C., Dixe, M. A., Valentim, O., Charepe, Z., & Querido, A. (2022). Mental health and psychological impact during covid-19 pandemic: An online survey of Portuguese higher education students. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*. <https://doi.org/10.3390/ijerph19010337>
- Levecque, K., Anseel, F., De Beuckelaer, A., Van der Heyden, J., & Gisle, L. (2017). Work organization and mental health problems in PhD students. *Research Policy*, 46(4), 868–879. <https://doi.org/10.1016/j.respol.2017.02.008>
- Li, Y., Wang, A., Wu, Y., Han, N., & Huang, H. (2021). Impact of the COVID-19 Pandemic on the Mental Health of College Students: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.669119>
- Liu, X. K. X. S. Y. L. D. Z. J. H. Q. L. L. Y. X. Q. (2020). Graduate Students' Emotional Disorders and Associated Negative Life Events: A Cross-Sectional Study from Changsha, China. *Risk Management And Healthcare Policy*. <https://doi.org/10.2147/RMHP.S236011>

- López, J. R. P., & Jiménez, W. M. V. (2019). Estrés laboral y desarrollo de trastornos psicosomáticos en estudiantes de posgrado. *Psicología Y Salud*, 29(2), 177–186. <https://doi.org/10.25009/pys.v29i2.2584>
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the depression anxiety stress scales (DASS) with the beck depression and anxiety inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335–343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-u](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-u)
- Marutani, T., Yasumi, K., Saito, K., Ibaraki, T., & Takayama, J. Y. (2024). Suicide among national university graduate students in Japan from 2002 to 2021. *Psychiatry And Clinical Neurosciences Reports*. <https://doi.org/10.1002/pcn5.180>
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., & Altman, D. G. (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: The PRISMA statement. *International Journal of Surgery*, 8(5), 336–341. <https://doi.org/10.1016/j.ijsu.2010.02.007>
- Mudzzi, P. Y., & Sepeng, N. V. (2023). Factors influencing postgraduate nursing students' study progress: A scoping review. <https://doi.org/10.1016/j.ijans.2023.100630>
- Nahar, Z. S. M., & Supti, K. F. H. M. J. S. M. B. M. A. I. M. R. (2022). Prevalence and associated risk factors for mental health problems among female university students during COVID-19 pandemic: A cross-sectional study findings from Dhaka, Bangladesh. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e10890>
- Neves, K. R. T., Martins, S. O., Tavares, K. C., & Aragão, G. F. (2023). Impacts of COVID-19 on the mental health of graduate students in the health area of a university in Ceará, Brazil. *Infarma - Pharmaceutical Sciences*. <https://doi.org/10.14450/2318-9312.v35.e1.a2023.pp52-63>
- Niemeyer, H. B. A. M. J. S. S. M. J. (2019). Education and mental health: Do psychosocial resources matter? <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2019.100392>
- Pinzón, J. H., Sanchez, G. M., Machado, W. de L., & Oliveira, M. Z. de. (2020). Barreiras à Carreira e Saúde Mental de Estudantes de Pós-graduação. *Rev. Bras. Orientac. Prof*, 189–201. <https://pesquisa.bvsalud.org/porta1/resource/pt/biblio-1156179>
- Prado, A. da S., & Freitas, J. de L. (2022). O SISTEMA DE PÓS-GRADUAÇÃO BRASILEIRO E A SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES. *Revista de Educação Da Universidade Federal Do Vale Do São Francisco*; 12(28). <https://periodicos.univasf.edu.br/index.php/revasf/article/view/1839>
- Pyhältö, K., Toom, A., Stubb, J., & Lonka, K. (2012). Challenges of Becoming a Scholar: A Study of Doctoral Students' Problems and Well-Being. *ISRN Education*, 2012, 1–12. <https://doi.org/10.5402/2012/934941>
- Scorsolini-Comin, F. P. N. D. C. A. J. F. P. A. W. H. J. V. (2021). Mental health and coping strategies in graduate students in the COVID-19 pandemic. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.5012.3491>
- Stubb, J., Pyhältö, K., & Lonka, K. (2011). Balancing between inspiration and exhaustion: PhD students' experienced socio-psychological well-being. *Studies in Continuing Education*, 33(1), 33–50. <https://doi.org/10.1080/0158037x.2010.515572>
- Suart, C. N. S. T. G. K. T. R. S. M.-C. (2021). When the labs closed: graduate students' and postdoctoral fellows' experiences of disrupted research during the COVID-19 pandemic. <https://doi.org/10.1139/facets-2020-0077>
- Sverdlik, A., Hall, N., McAlpine, L., & Hubbard, K. (2018). The PhD Experience: A Review of the Factors Influencing Doctoral Students' Completion, Achievement, and Well-Being. *International Journal of Doctoral Studies*, 13, 361–388. <https://doi.org/10.28945/4113>
- Vignola, R. C. B., & Tucci, A. M. (2014). Adaptation and validation of the depression, anxiety and stress scale (DASS) to Brazilian Portuguese. *Journal of Affective Disorders*, 155, 104–109. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.10.031>



- Wang, X., Hegde, S., Son, C., Keller, B., Smith, A., & Sasangohar, F. (2020). *Investigating college students' mental health during the COVID-19 pandemic: an online survey study*. *J Med Internet Res*.
- Woolston, C. (2019). PhDs: the tortuous truth. *Nature*, 575(7782), 403–407.  
<https://go.gale.com/ps/i.do?id=GALE%7CA641313178&si%20d=googleScholar&v=2.1&it=r&linkaccess=abs&issn=00280836&p=AONE&sw=w&userGroupName=anon~695ad111&aty=open-web-entry>
- World Health Organization. (2022, June 17). Mental health. World Health Organization; World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Yu, Y., Tang, Q., Shi, H., Chen, T., Wang, Y., Hu, H., & Yao, K. (2022). The impact of the COVID-19 pandemic on the mental health and academic performance of medical postgraduates. *Frontiers In Public Health*. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.948710>
- Zhang, J. P. C. C. C. (2024). Mental health and academic performance of college students: Knowledge in the field of mental health, self-control, and learning in college. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104351>
- Zhang, X., Li, X., Liao, Z., Zhao, M., & Zhuang, Q. (2020). Evaluation of psychological stress in scientific researchers during the 2019–2020 COVID-19 outbreak in China. *Peerj*. <https://doi.org/10.7717/peerj.9497>
- Zhang, Y., Jia, Y., MuLaTiHaJi, M., Mi, Y., Mei, Y., Sun, T.,...Dong, S. (2024). A cross-sectional mental-health survey of Chinese postgraduate students majoring in stomatology post COVID-19 restrictions. *Frontiers In Public Health*. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1376540>
- Zhu, L., Zhou, Y., Huang, Y., Lei, X., Guo, H., Hu, Y.,...Guo, A. (2023). The impact of the COVID-19 pandemic on undergraduate and postgraduate students: A cross-sectional survey. *Frontiers In Psychiatry*. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1074597>