



Gestão & Gerenciamento

SAÚDE MENTAL EM AMBIENTES DE PESQUISA E DESENVOLVIMENTO: DESAFIOS PSICOSSOCIAIS E ESTRATÉGIAS DE CUIDADO

*MENTAL HEALTH IN RESEARCH AND DEVELOPMENT ENVIRONMENTS:
PSYCHOSOCIAL CHALLENGES AND CARE STRATEGIES*

Thaís Aléxia da Silva

Bacharel em Desenho Industrial; Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, RJ,
Brasil.

thalexiasil@gmail.com

Diego Souza Silva

Doutor em Engenharia de Produção; Programa de Engenharia Elétrica, Universidade Federal
do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, RJ, Brasil

diegosilva.ep@gmail.com

Resumo

A crescente complexidade dos ambientes de Pesquisa, desenvolvimento e inovação, marcada por pressões de produtividade, competitividade e instabilidade, tem afetado diretamente a saúde mental de seus profissionais. Este estudo parte da premissa de que é preciso compreender os riscos psicossociais desses contextos para intervir de forma ética, eficaz e transformadora. Este trabalho investigará os fatores psicossociais que impactam negativamente a saúde mental de indivíduos que atuam em ambientes de P,D&I, a partir de uma abordagem qualitativa com entrevistas semiestruturadas com estudantes de graduação e pós-graduação e profissionais técnicos vinculados a laboratórios universitários. Foram identificados padrões de sofrimento psicológico relacionados à cultura organizacional dos laboratórios de P&D, que reproduzem lógicas meritocráticas e produtivistas que contribuem para a cobrança excessiva. Por fim, foram identificados esforços de apoio coletivo, redes informais de autocuidado e estratégias espontâneas de enfrentamento utilizadas pelos sujeitos pesquisados.

Palavras-chaves: P&D; Saúde Mental; Cultura Organizacional

Abstract

The increasing complexity of Research, Development, and Innovation (R&D&I) environments, characterized by productivity pressures, competitiveness, and instability, has directly affected the mental health of their professionals. This study is based on the assumption that it is necessary to understand the psychosocial risks present in these contexts in order to promote ethical, effective, and transformative interventions. This research investigates the psychosocial factors that negatively impact the mental health of individuals working in R&D&I environments, through qualitative research based on semi-structured interviews with undergraduate and graduate students, and technical professionals affiliated with university laboratories. The study aims to identify patterns of psychological distress related to the organizational culture of R&D laboratories, which often reproduce meritocratic and productivist logics that contribute to excessive demands. It also seeks to map forms of collective support, informal self-care networks, and spontaneous coping strategies used by the participants involved in the study.

Keyword: R&D; Mental Health; Organizational Culture

1 Introdução

Os ambientes de Pesquisa e Desenvolvimento (P&D) têm se tornado espaços cada vez mais complexos e exigentes, marcados por pressões constantes de produtividade, competitividade e busca por resultados inovadores [1]. Nesse contexto, profissionais, pesquisadores e estudantes inseridos em atividades científicas enfrentam desafios psicossociais que afetam diretamente sua saúde mental e bem-estar. A dinâmica intensa desses espaços, associada à cultura organizacional meritocrática e à valorização excessiva do desempenho individual, pode gerar sobrecarga emocional, ansiedade, insegurança e sentimento de inadequação [2].

Apesar da relevância crescente do tema, ainda se observa uma compreensão limitada das condições psicossociais específicas que permeiam os ambientes de P&D, especialmente em instituições de ensino e pesquisa. Entender esses fatores é essencial para construir estratégias de cuidado e promover práticas mais humanas e sustentáveis no fazer científico.

Para tanto, será realizada uma pesquisa exploratória com pesquisadores inseridos em contextos de pesquisa e inovação. O presente trabalho objetiva compreender as

experiências vividas nesses espaços e contribuir para o debate sobre saúde mental e cultura organizacional no campo científico, propondo caminhos éticos, colaborativos e transformadores para o cuidado nas relações de pesquisa.

A análise desses ambientes enquanto campos de pesquisa permitiu identificar padrões relacionados ao desgaste emocional e à insegurança no cotidiano acadêmico. Essa perspectiva empírica contribui para a compreensão de fatores psicossociais que, muitas vezes, não são explicitados.

Nos últimos anos, estudos têm demonstrado que contextos organizacionais marcados por competitividade elevada, instabilidade de vínculos e cobrança por desempenho tendem a produzir impactos significativos na saúde mental dos trabalhadores. No ambiente acadêmico, a pressão por produtividade, publicação e avaliação constante tem sido associada ao aumento do estresse e ao desequilíbrio entre esforço e recompensa, favorecendo o sofrimento psíquico entre pesquisadores [2].

Neste sentido, torna-se necessário compreender os ambientes de P&D não apenas como espaços de produção de conhecimento e desenvolvimento tecnológico, mas também como contextos organizacionais que envolvem relações de poder, expectativas de desempenho e forte identificação subjetiva com a atividade científica. A articulação entre revisão bibliográfica e relatos provenientes da vivência em laboratórios e projetos de pesquisa permite construir uma análise mais aprofundada sobre os riscos psicossociais presentes no meio acadêmico, bem como sobre as estratégias de enfrentamento e cuidado que emergem no cotidiano desses profissionais [3].

2 Revisão da Literatura

A discussão sobre saúde mental no trabalho tem ganhado mais notoriedade nos últimos anos, especialmente por transformações nas organizações e em novas exigências impostas por trabalhadores. Neste contexto, a saúde do trabalhador é um campo que busca compreender relações no trabalho, adoecimento e condições de vida, considerando que saúde e doença estão definitivamente associadas às condições sociais, históricas e organizacionais em que os sujeitos estão inseridos.

A saúde mental, nesse cenário passa a ser entendida como um processo complexo que envolve dimensões subjetivas, sociais e institucionais. As abordagens psicossociais incorporam fatores relacionados às relações no trabalho, vínculos sociais, reconhecimento e condições materiais que juntos reforçam a importância de práticas de cuidados. Os riscos psicossociais referem-se a aspectos das organizações, gestão e o contexto de trabalho que podem afetar negativamente os trabalhadores. Esses riscos incluem pressão por desempenho, intensificação do trabalho, instabilidade dos vínculos, falta de reconhecimento, isolamento e ausência de suporte institucional [3].

A relação entre o trabalho e o sofrimento é amplamente discutida nos estudos sobre ciências sociais aplicadas. Os estudos indicam que a precarização do trabalho, a intensificação de demandas e perda de direitos contribuem para o desgaste físico e mental. Diante desse cenário, diferentes ferramentas e modelos teóricos têm sido utilizados para compreender e analisar os riscos psicossociais no trabalho.

Entre eles, destacam-se abordagens que investigam o desequilíbrio entre esforço e recompensa, a sobrecarga de trabalho e o comprometimento excessivo, permitindo identificar fatores associados ao estresse ocupacional e ao adoecimento mental. Nesse contexto, o modelo de desequilíbrio esforço-recompensa tem sido amplamente utilizado para analisar como a discrepância entre altas demandas e baixas recompensas no trabalho pode impactar negativamente a saúde dos trabalhadores. No entanto, a literatura ressalta que esses instrumentos apresentam limitações quando não articulados a uma análise crítica das condições estruturais e das transformações contemporâneas do trabalho, o que pode restringir a compreensão dos determinantes mais amplos do adoecimento mental [2].

Para além das abordagens gerais, torna-se fundamental considerar as especificidades dos ambientes de Pesquisa e Desenvolvimento (P&D), especialmente em instituições públicas de ensino superior. Esses espaços são caracterizados por elevada exigência cognitiva, pressão por produtividade científica, múltiplas demandas institucionais (ensino, pesquisa e extensão) e, frequentemente, condições estruturais limitadas, como escassez de recursos, instabilidade de financiamento e sobrecarga de trabalho administrativo, configurando um contexto de elevada exigência psicossocial.

Tais fatores configuram um contexto singular de exposição a riscos psicossociais, nos quais se destacam a intensificação do trabalho intelectual, a competitividade acadêmica e a dificuldade de delimitação entre vida profissional e pessoal. Nesse cenário, ferramentas amplamente utilizadas para análise dos riscos psicossociais, como os modelos de demanda-controle e esforço-recompensa, bem como instrumentos padronizados de avaliação, contribuem para a identificação de fatores de risco. Contudo, sua aplicação em contextos de P&D requer cautela, uma vez que tais ambientes apresentam dinâmicas específicas, nem sempre plenamente captadas por instrumentos tradicionais, reforçando a necessidade de abordagens mais contextualizadas [1].

2 Metodologia

Para compreender a complexidade do ambiente de pesquisa e os impactos psicossociais que podem emergir nesse contexto, foi adotada uma abordagem qualitativa a partir de entrevistas semiestruturadas, uma vez que permitem maior flexibilidade no decorrer da pesquisa, com a possibilidade de modificação de ordem das perguntas a partir da percepção do pesquisador [4]. Tal abordagem permite maior riqueza na extração de informações a partir de perguntas abertas, ao invés de perguntas fechadas ou direcionadas, como em entrevistas estruturadas, gerando também um clima de conversação [5]. A escolha por entrevistas semiestruturadas permitiu explorar, de forma aprofundada, as percepções e experiências dos participantes acerca das condições de trabalho, saúde mental e dinâmicas institucionais.

Diferentemente de métodos quantitativos, que tendem a mensurar fenômenos a partir de variáveis previamente definidas, a estratégia qualitativa permite captar nuances, contradições e significados atribuídos pelos próprios sujeitos às suas vivências [5]. Nesse sentido, a escolha metodológica mostrou-se adequada para investigar os riscos psicossociais em ambientes de pesquisa, considerando a complexidade e a dimensão subjetiva do fenômeno analisado.

Foram entrevistados 15 participantes, distribuídos entre diferentes níveis da carreira acadêmica (iniciação científica, mestrado, doutorado, pós-doutorado e docência). A definição desse quantitativo buscou contemplar a diversidade de experiências no contexto da pesquisa acadêmica, incluindo sujeitos em diferentes posições na estrutura científica. Tal composição permite uma análise que atravessa distintos momentos da trajetória acadêmica, contribuindo para uma compreensão mais abrangente das dinâmicas psicossociais presentes nesses ambientes. Adicionalmente, para a definição do número máximo de entrevistados, os autores identificaram o atingimento da saturação dos dados [5], ou seja, quando as entrevistas não geravam novos insights. A Tabela 1 apresenta a distribuição dos participantes por nível acadêmico, bem como a codificação adotada para garantir a preservação do anonimato dos entrevistados.

Tabela 1: Código por nível acadêmico

Código	Titulação
X1	Doutorando
X2	Doutorando
X3	Pós-doutorando
X4	Pós-doutorando
X5	Mestrando
X6	Iniciação científica
X7	Mestrando
X8	Mestrando
X9	Doutorando
X10	Doutorando
X11	Doutorando
X12	Professor
X13	Professor
X14	Iniciação científica
X15	Iniciação científica

Fonte: Elaborado pelo autor (2025)

Os participantes foram selecionados considerando sua atuação em atividades de pesquisa em instituições fluminenses, sendo abordados de forma direta e convidados a relatar suas experiências no contexto acadêmico. As entrevistas foram conduzidas a partir de um roteiro com 12 perguntas agrupadas em 2 blocos. O primeiro bloco compreendeu perguntas de caráter introdutório, com questionamentos sobre o perfil do entrevistado. Por fim, o segundo bloco foi estruturado de modo a compreender a relação entre trabalho acadêmico, reconhecimento, condições institucionais e impactos psicossociais. As perguntas foram construídas com base na literatura sobre saúde do trabalhador e riscos psicossociais, buscando contemplar aspectos como identidade profissional, organização do trabalho, exigências de produtividade e experiências de sofrimento psíquico. As entrevistas duraram entre 30min e 55min e foram gravadas, transcritas e analisadas a partir de cinco eixos analíticos (Tabela 2), compreendendo: (i) cotidiano da pesquisa; (ii) sentido do trabalho; (iii) pressão e vulnerabilidades; (iv) redes de apoio; e (v) perspectivas de futuro e cuidado emocional na pesquisa acadêmica. A seguir, são apresentados os resultados da pesquisa.

Tabela 2: Eixos Temáticos utilizados na condução das entrevistas

Eixo temático	Aspectos investigados
Cotidiano	Momentos de estresse e recompensa; percepção externa do trabalho científico.
Sentido do trabalho	Motivação para permanência; questionamento sobre continuidade; reconhecimento acadêmico.
Pressão e vulnerabilidade	Reação a falhas; impacto da produtividade nas emoções.
Rede de apoio	Percepção de pertencimento ou isolamento; trocas emocionais e escuta entre pares.
Futuro e cuidado	Necessidades de cuidado emocional; mudanças na cultura acadêmica; ideal de ambiente saudável.

Fonte: Elaborado pelo autor (2025)

4. Resultados

A partir dos relatos dos pesquisadores, a tensão constante entre a motivação para a pesquisa e as condições estruturais da academia, especialmente no que se refere à valorização e o reconhecimento da organização estão diretamente interligados. Segundo o entrevistado X1, a atuação acadêmica está fortemente associada à vocação e ao gosto pelo que faz, ainda que permeada por desvalorização profissional e exigências institucionais, como a captação de projetos. Esse cenário revela uma sobreposição entre funções acadêmicas e gerenciais. Já os entrevistados X2 e X3 destacam a motivação vinculada à resolução de problemas e ao aprendizado contínuo. No entanto, evidenciam que a pressão por produtividade impacta diretamente a profundidade das análises e intensifica o desgaste emocional, especialmente diante de incertezas e falhas inerentes ao processo de pesquisa.

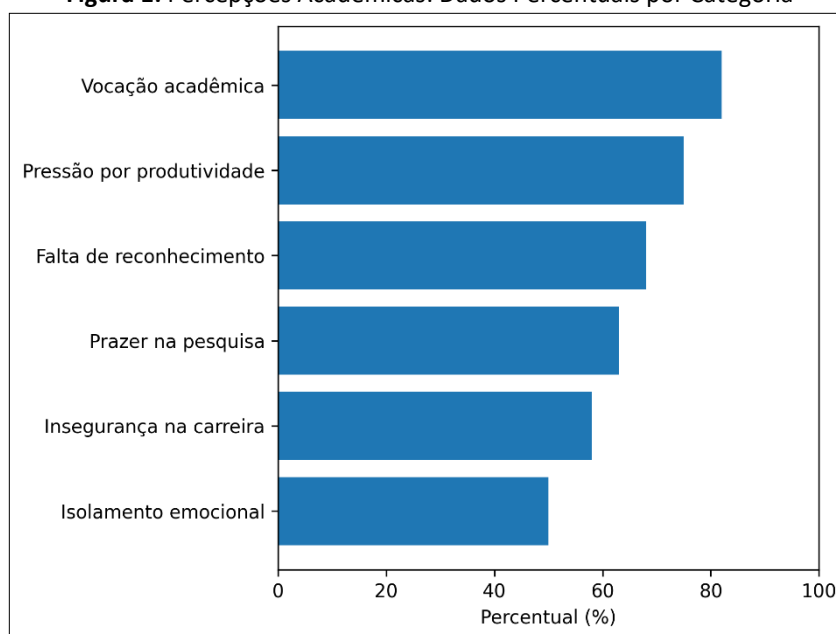
Em contraste, o entrevistado X5 demonstra maior distanciamento da identidade de pesquisador, atribuindo à pesquisa um papel secundário frente às demandas externas, o que influencia seu nível de engajamento e percepção de pertencimento. Nota-se, portanto, um pertencimento acadêmico, no qual pesquisadores em estágios mais avançados apresentam maior internalização da pesquisa como vocação, enquanto níveis iniciais evidenciam maior distanciamento e conflitos de prioridade.

A análise dos dados foi realizada a partir da identificação de categorias temáticas emergentes (Figura 1), organizadas com base nos padrões recorrentes observados nos relatos dos participantes, bem como nas experiências vivenciadas no cotidiano do ambiente de pesquisa. As conversas revelaram que o “sonho acadêmico” é o principal pilar de sustentação do pesquisador, mas também sua maior vulnerabilidade. Observou-se, nas falas, que a identidade desses profissionais está profundamente fundida ao seu trabalho, gerando uma dedicação integral, muitas vezes sem a proteção de vínculos empregatícios. Nos relatos, a ausência de direitos como férias, estabilidade e previdência aparece naturalizada, sendo frequentemente justificada pela paixão pela pesquisa e pelo desejo de permanecer na carreira acadêmica.

Forte identificação dos participantes com a carreira científica foi evidenciada, frequentemente associada à vocação e ao desejo de permanência no meio acadêmico. Entretanto, de forma simultânea, surgiram relatos recorrentes de sobrecarga emocional, insegurança quanto ao futuro profissional, percepção de falta de reconhecimento social e pressão constante por produtividade, bem como dificuldades relacionadas ao isolamento no ambiente de laboratório e à ausência de espaços institucionais de cuidado emocional.

Os dados apresentados na Figura 1 evidenciam que a grande maioria dos participantes associa o seguimento acadêmico à sua vocação de vida. Todavia, observa-se que o alcance dessa vocação convive com elevados índices de pressão por produtividade e falta de reconhecimento do trabalho exercido, indicando um cenário marcado por constantes exigências e fragilidade no que tange às condições de trabalho. É necessário destacar a menção à insegurança sobre o futuro profissional no mundo da pesquisa e ao grau de isolamento, fatores que contribuem para o desgaste psicossocial e para a sensação de desamparo descrita pelos participantes.

Figura 1: Percepções Acadêmicas: Dados Percentuais por Categoria



Fonte: Elaborado pelo autor (2025)

O segundo eixo analítico identificado reside na pressão por desempenho, materializada na centralidade de indicadores quantitativos de produtividade acadêmica. Os relatos indicam que a saúde mental é frequentemente sacrificada em prol de metas e avaliações constantes. A competitividade por bolsas e o medo do erro em experimentos transformam o ambiente de P&D em um espaço de insegurança emocional.

Nas entrevistas, a percepção de que “nunca se produz o suficiente” surge como um gatilho para ansiedade e síndrome do impostor. A cultura organizacional meritocrática acaba por erodir as redes de apoio; em vez de comunidades de escuta real, os laboratórios muitas vezes tornam-se ambientes de “solidão acompanhada”, onde o sofrimento é normalizado como parte do rito de passagem acadêmico.

Além disso, os relatos apontam para a dificuldade de delimitação entre vida pessoal e profissional, como evidenciado na fala “não tem horário fixo, a gente está sempre pensando” [X3], indicando uma sobrecarga cognitiva contínua. A percepção de desvalorização também se manifesta de forma recorrente, como na afirmação “parece que não somos vistos como pesquisadores” [X1], reforçando a fragilidade do reconhecimento social da atividade. No que se refere à saúde mental, destaca-se a presença de isolamento,

pressão por resultados e ausência de redes estruturadas de apoio, fatores que contribuem para o desgaste emocional e a vulnerabilidade dos pesquisadores.

Por fim, os dados indicam uma tensão entre vocação e precarização, na qual o interesse e o engajamento com a pesquisa coexistem com condições institucionais que podem comprometer o bem-estar e a permanência na carreira acadêmica. Essa realidade é agravada pela invisibilidade social: para o mundo externo, a pesquisa é vista como “estudo contínuo” e não como trabalho produtivo. Nas instituições fluminenses analisadas, essa falta de reconhecimento é somada à escassez de infraestrutura, obrigando o [6] resultado é um sentimento de desamparo, no qual o esforço intelectual não encontra eco nem na valorização financeira, nem no reconhecimento social.

Com o objetivo de interligar os elementos observados ao longo das conversas realizadas, realizou-se a organização de temas para conduzir as falas dos participantes, permitindo identificar padrões relacionados às condições emocionais vivenciadas nos ambientes de pesquisa. Esses achados dialogam com a literatura que aponta que promover a saúde mental em ambientes de trabalho exige a construção de práticas coletivas de cuidado, baseadas em escuta ativa, acolhimento e valorização das experiências dos profissionais. Estudos sobre saúde mental no trabalho destacam que ações psicossociais e colaborativas contribuem para reduzir o sofrimento e fortalecer o sentimento de pertencimento no ambiente organizacional [6]. Os autores defendem que a criação de espaços de diálogo, formação continuada e troca entre pares favorece o enfrentamento das pressões institucionais, funcionando como estratégia de resistência.

Tais práticas mostram-se especialmente relevantes em ambientes acadêmicos e de pesquisa, marcados por elevada exigência de desempenho e insegurança na trajetória profissional. Diante dos riscos psicossociais identificados nos relatos e na literatura, torna-se necessário discutir estratégias de cuidado que possam contribuir para a promoção da saúde mental em ambientes de Pesquisa e Desenvolvimento. Diferentemente de abordagens centradas apenas no indivíduo, o cuidado nesses contextos precisa considerar também os fatores institucionais e organizacionais que produzem sobrecarga, insegurança e pressão por desempenho.

Estudos recentes apontam que ambientes acadêmicos marcados por elevada competitividade e instabilidade exigem a construção de espaços coletivos de escuta, reconhecimento e apoio, capazes de reduzir o isolamento e fortalecer redes de colaboração entre pesquisadores.

5. Discussões e Considerações Finais

Os achados deste estudo mostram que os ambientes de Pesquisa e Desenvolvimento se configuram como espaços de elevada exigência psicossocial, nos quais a saúde mental dos indivíduos é diretamente impactada por fatores estruturais e organizacionais [7]. A análise das entrevistas, revelou que a forte identificação com a carreira científica, frequentemente associada à vocação, convive com experiências recorrentes de sobrecarga emocional [1]. Destacam-se, nesse contexto, as pressões relacionadas à produção de artigos, ao desenvolvimento de projetos e às demandas contínuas de pesquisa, as quais se articulam a um cenário de insegurança profissional que o próprio ambiente acadêmico tende a desencadear.

Para além da identificação desses fatores, os resultados permitem compreender uma dinâmica mais profunda presente nos ambientes acadêmicos. Observa-se que a vocação científica, frequentemente associada ao sentido do trabalho, também atua como um elemento de sustentação das condições adversas, na medida em que contribui para a naturalização da sobrecarga e da instabilidade. Nesse contexto, o engajamento com a pesquisa não apenas convive com a precarização, mas tende a legitimá-la simbolicamente, deslocando para o indivíduo a responsabilidade pela gestão das pressões e do sofrimento vivenciado.

Esses resultados dialogam com a literatura apresentada, que aponta que contextos marcados por intensificação do trabalho, instabilidade e cobrança por desempenho tendem a favorecer o sofrimento psíquico e o desequilíbrio entre esforço e recompensa [2]. No caso dos ambientes acadêmicos que é o assunto deste estudo, a lógica excessiva de produção e descobertas, contribuem para o adoecimento dos pesquisadores, indo de encontro com os estudos relacionados a riscos psicossociais no ambiente de trabalho e sua implicação direta com a saúde mental [3].

Além disso, os dados evidenciam que o sofrimento relatado pelos participantes não pode ser compreendido apenas como uma questão individual, mas como expressão de um conjunto de condições estruturais que envolvem a organização do trabalho, a cultura institucional e a precarização dos vínculos. A naturalização da sobrecarga, da instabilidade e da ausência de reconhecimento reforça a invisibilidade desse sofrimento, dificultando a construção de estratégias institucionais de cuidado.

Ao mesmo tempo, a pesquisa permitiu identificar a existência de estratégias de enfrentamento construídas no cotidiano dos laboratórios, especialmente por meio de redes informais de apoio, vínculos entre colegas e espaços de troca. Essas iniciativas, ainda que não institucionalizadas, desempenham um papel importante na redução do isolamento e na manutenção do equilíbrio emocional, evidenciando o potencial das práticas coletivas de cuidado [6]. Entretanto, as pesquisas indicam que tais estratégias são insuficientes quando não acompanhadas por mudanças no ambiente de trabalho. Em ambientes de P&D a promoção da saúde mental necessita da construção de políticas institucionais que reconheçam os riscos associados à atividade científica, bem como a revisão de modelos de gestão baseados em ações quantitativas.

Como limitação deste estudo, destaca-se o número restrito de participantes e a delimitação da pesquisa a instituições públicas de ensino superior em um contexto regional específico, o que pode limitar a generalização dos resultados. Além disso, a utilização de entrevistas qualitativas, embora permita aprofundamento das experiências, não possibilita mensuração quantitativa dos fenômenos analisados.

Diante disso, sugere-se que estudos futuros ampliem o número de participantes, incluindo diferentes regiões e instituições, bem como a incorporação de abordagens metodológicas mistas que permitam articular dados qualitativos e quantitativos. Também se mostra relevante o aprofundamento de investigações sobre políticas institucionais de saúde mental no contexto acadêmico, bem como a análise de estratégias formais de cuidado e seus impactos na trajetória dos pesquisadores.

Este estudo contribui para o avanço das discussões sobre saúde mental em ambientes de Pesquisa e Desenvolvimento ao evidenciar que o sofrimento psíquico não é

um fenômeno isolado, mas está diretamente relacionado às condições de organização do trabalho e à cultura institucional. Reconhecer essa relação é fundamental para a construção de práticas mais éticas, humanas e sustentáveis no fazer científico, reforçando a necessidade de repensar os modelos atuais de produção acadêmica e de valorização do trabalho científico.

Por fim, torna-se fundamental avançar na proposição de estratégias de cuidado que transcendam iniciativas individuais e informais, consolidando-se como práticas institucionais estruturadas. No que se refere às estratégias de cuidado, destaca-se que estas devem ser compreendidas em múltiplos níveis. No plano individual, práticas relacionadas ao reconhecimento de limites e à busca por apoio mostram-se relevantes, embora insuficientes quando consideradas isoladamente. No âmbito coletivo, a construção de redes de apoio, espaços de escuta e trocas entre pares emerge como elemento fundamental para a redução do isolamento e do sofrimento. No entanto, é no nível institucional que se concentram as transformações mais necessárias, envolvendo a implementação de políticas de saúde mental, a criação de ambientes mais acolhedores e a revisão de modelos de gestão pautados exclusivamente na produtividade.

Dessa forma, o cuidado emocional nos ambientes de pesquisa deve ser entendido como uma responsabilidade compartilhada, que exige mudanças estruturais e culturais. Tais estratégias podem incluir a criação de espaços permanentes de escuta e acolhimento, a implementação de programas de apoio psicossocial, a promoção de políticas de valorização do trabalho científico e a revisão de critérios de avaliação baseados exclusivamente em produtividade. Além disso, o fortalecimento de redes colaborativas e a formação de lideranças sensíveis às questões de saúde mental mostram-se caminhos promissores para a construção de ambientes acadêmicos mais saudáveis. A incorporação dessas ações, articuladas a mudanças na cultura organizacional, pode contribuir significativamente para a redução dos riscos psicossociais e para a promoção de trajetórias mais sustentáveis na carreira científica.

Referências

- [1] BENNETT, J.; DI CARA, N.; WINSTONE, L. **Understanding and supporting the mental health and professional quality of life of academic mental health researchers: results from a cross-sectional survey.** BMC Public Health, v. 25, n. 1, p. 632, 2025.
- [2] SIEGRIST, Johannes. **Effort-reward imbalance at work and health: review and critical appraisal of three decades of research.** Scandinavian Journal of Work, Environment & Health, v. 52, n. 2, p. 179–188, 2026. DOI: 10.1186/s12889-025-21823-3.
- [3] VIEIRA, Carlos Eduardo Carrusca; SANTOS, Nayara Cristina Teixeira. **Fatores de risco psicossociais relacionados ao trabalho: uma análise contemporânea.** Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, v. 49, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2317-6369/35222pt2024v49edsmsubj1>
- [4] ROBSON, C. **Real world research: a resource for social scientists and practitioner-researchers.** 2. ed. Malden: Blackwell Publishing, 2002.

- [5] YIN, R. K. **Qualitative research: from start to finish**. New York: The Guilford Press, 2011.
- [6] SOALHEIRO, Nina et al. **Ensino e pesquisa em Saúde Mental na Atenção Básica: Portfólio de Práticas Inspiradoras em Atenção Psicossocial**. Trabalho, Educação e Saúde, Rio de Janeiro, v. 21, 2023. DOI: 10.1590/1981-7746-ojs960.
- [7] REIS, Ana Lúcia Pellegrini Pessoa dos; FERNANDES, Sônia Regina Pereira; GOMES, Almiralva Ferraz. **Estresse e fatores psicossociais**. Psicologia: Ciência e Profissão, v. 30, n. 4, p. 712-725, 2010.