Saúde mental dos pesquisadores em tempos de COVID-19.

Izabela Barboza Alcolumbre (1), Salomão Barauna Alcolumbre (2) e Éber Coelho Paraguassu (3)

ARTIGO ORIGINAL

Resumo

Uma pesquisa excelente depende de um ambiente de trabalho saudável e de apoio no qual os pesquisadores possam florescer, mas há evidências de uma crescente crise de saúde mental entre os pesquisadores, que pode ser exacerbada pela pandemia COVID-19. O que os pesquisadores do câncer podem fazer para promover a boa saúde mental e o bem-estar em suas comunidades de pesquisa?

Palavras Chave: Covid-19, Saúde mental, Pesquisadores, Coronavírus.

Researchers' mental health in COVID-19 times.

Abstract

Excellent research depends on a healthy and supportive work environment in which researchers can flourish, but there is evidence of a growing mental health crisis among researchers, which can be exacerbated by the COVID-19 pandemic. What can cancer researchers do to promote good mental health and well-being in their research communities?

Key words: Covid-19, Mental health, Researchers, Coronavirus.

Instituição afiliada: **1-** Cirurgiã Dentista – Coordenadora de Saúde bucal do município de Macapá. **2-** Médico Cardiologista na Clínica Neurocor. **3-** Pesquisador Senior do Specialized Dentistry Group.

Dados da publicação: Artigo recebido em 10 de Dezembro, revisado em 10 de Dezembro, aceito para publicação em 20 de Dezembro e publicado em 29 de Dezembro.

DOI: <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2020v2n13p14-21>

Éber Coelho Paraguassu paraguassutans@gmail.com

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

INTRODUÇÃO

Há evidências de uma crise crescente de saúde mental na comunidade de pesquisa, particularmente entre pesquisadores em início de carreira (ECRs, incluindo pesquisadores de pós-graduação e pós-doutorado). Em uma pesquisa recente com alunos de doutorado [1], realizada por mais de 6.300 entrevistados de todas as ciências, mais de um terço relatou buscar ajuda para ansiedade ou depressão decorrente de seus estudos. Em outro estudo [2], mais da metade dos 3.659 alunos de doutorado pesquisados experimentaram sintomas de sofrimento psicológico e 32% estavam em risco de desenvolver um transtorno psiquiátrico comum. Na pesquisa [3] da Wellcome de mais de 4.000 pesquisadores do Reino Unido, 34% dos entrevistados relataram procurar ajuda profissional para depressão ou ansiedade durante sua carreira de pesquisa, e 19% disseram que queriam procurar ajuda, mas não o fizeram. Também há evidências de que a pandemia COVID-19 está causando um impacto adverso na saúde mental e no bem-estar dos pesquisadores [4, 5]. Uma pesquisa para explorar o impacto da pandemia na comunidade de pesquisa [4] descobriu que 80% dos quase 5.000 ECRs do Reino Unido estavam experimentando algum nível de sofrimento mental e 75% mostraram baixos níveis de bem-estar mental.

A prevalência de problemas de saúde mental tem consequências profundas para a vida das pessoas afetadas. No entanto, também pode impactar na qualidade dos resultados da pesquisa e, na pesquisa do câncer, isso tem sérias implicações para a sociedade como um todo. O baixo bem-estar no local de trabalho pode levar à ausência por doença e redução da produtividade entre os ECRs que trabalham em projetos de pesquisa. No longo prazo, o pool de pesquisadores talentosos disponíveis para liderar a próxima geração de pesquisas sobre o câncer pode ser reduzido. A pesquisa Wellcome descobriu que as razões mais comuns dadas por aqueles que deixaram a comunidade de pesquisa foram o desejo de um melhor equilíbrio entre vida profissional e pessoal (37%) e um impacto negativo no bem-estar e na saúde mental (34%) [3].

Causas

Existem muitos fatores associados aos problemas de saúde mental, que vão desde as circunstâncias pessoais e profissionais de um indivíduo até aspectos estruturais mais amplos dos ambientes de pesquisa. Um fator chave são as relações de trabalho. Para estudantes de doutorado, a relação de supervisão é fundamental para um resultado bem-sucedido, e o suporte inadequado pode ser uma fonte significativa de estresse. Mesmo quando o relacionamento é bom, os alunos podem relutar em falar sobre questões de saúde mental, caso isso possa refletir sobre sua capacidade de sucesso na carreira de pesquisador. Para pesquisadores mais experientes, as relações de trabalho e o suporte fornecido por gerentes e

colegas são fatores importantes na quantidade de estresse experimentado. A pandemia colocou uma pressão considerável em algumas dessas relações [5] .

Mais da metade dos entrevistados nas pesquisas Nature [1] e Wellcome [3] relataram que longas horas de trabalho e um equilíbrio ruim entre vida pessoal e profissional estavam afetando seu bem-estar pessoal. Com o aumento do trabalho em casa durante a pandemia, os limites entre o trabalho e a vida doméstica são difíceis de manter. Essas pressões são exacerbadas por metas relacionadas à publicação e à geração de renda de pesquisa externa. Alguns locais de trabalho criam expectativas irracionais em relação aos horários de trabalho, que são particularmente problemáticos para pessoas com deficiência e / ou responsabilidades de cuidados. Os pesquisadores também relataram o bullying, o assédio e a discriminação como endêmicos em alguns ambientes de pesquisa [3] .

Muitos dos fatores que afetam a saúde mental e o bem-estar são estruturais. O emprego precário é um problema significativo, especialmente para os ECRs empregados em uma série de contratos de curto prazo. Os alunos de doutorado também experimentam preocupações sobre a disponibilidade de empregos de pesquisa e pressões financeiras, especialmente se forem autofinanciados. A pandemia aumentou essas incertezas e aumentou as preocupações sobre as perspectivas de carreira futura.

Certos grupos de pesquisadores correm maior risco de problemas de saúde mental e bem-estar [6] . Isso inclui estudantes internacionais, que muitas vezes estão fazendo mudanças significativas na vida e na cultura junto com a transição para o estudo de pesquisa de pós-graduação e tendem a ficar isolados de suas fontes de apoio. Outros alunos potencialmente em risco são aqueles que trabalham fora do campus, em tempo parcial, com responsabilidades de cuidados ou portadores de deficiência. A pandemia também teve um impacto desproporcional sobre esses pesquisadores e sobre as minorias étnicas que correm maior risco de COVID-19 [5].

Aumentando a alfabetização em saúde mental

A alfabetização em saúde mental inclui o conhecimento de questões de saúde mental, atitudes em relação à saúde mental e a capacidade de buscar apoio. O conhecimento aprimorado em saúde mental aumenta a capacidade e a disposição das pessoas em buscar ajuda. Também pode garantir que supervisores, empregadores e colegas respondam adequadamente aos sinais de problemas de saúde mental. O aumento do conhecimento sobre saúde mental na comunidade de pesquisadores também pode reduzir qualquer estigma associado à doença mental. A alfabetização em saúde mental pode ser melhorada por meio do fornecimento de informações em sessões de indução, treinamento para alunos e supervisores, desenvolvimento profissional contínuo nos locais de trabalho e sinalização clara do suporte disponível.

Embora a maioria das universidades e institutos forneçam bons serviços de saúde mental e bem-estar, eles podem não ser adequados às necessidades dos pesquisadores de pós-graduação. O suporte no local de trabalho também é amplamente visto como inadequado, com apenas 44% em uma pesquisa no Reino Unido concordando que seu local de trabalho oferece suporte de bem-estar adequado e apenas 28% concordando que as iniciativas de bem-estar no local de trabalho são adequadas às suas necessidades [3] .

Promover boas redes de suporte

A pesquisa destacou a importância de boas redes de apoio social na redução do risco de transtornos mentais e no aumento da recuperação caso se desenvolvam [7](#). O contato regular com colegas de apoio, supervisores e mentores pode combater os sentimentos de solidão e isolamento que podem ter um impacto negativo na saúde mental e, portanto, arranjos online alternativos são vitais durante a pandemia. Como supervisores e gerentes de linha geralmente estão em melhor posição para identificar sinais de estresse ou outras doenças mentais, as universidades e os empregadores precisam fornecer apoio e treinamento adequados em saúde mental e bem-estar para as pessoas nessas funções. A comunidade de pesquisa pode garantir que os ECRs se sintam integrados, facilitando a adesão a redes formais e fornecendo oportunidades de conexão com colegas para atividades sociais e de trabalho. Estes, juntamente com esquemas de mentoria formais e informais e redes de pares, podem contribuir para um ambiente positivo no qual todos os pesquisadores podem florescer.

Melhorar a cultura de pesquisa

Os aspectos dos ambientes de pesquisa que são prejudiciais à boa saúde mental e ao bem-estar incluem pressões para publicar e gerar renda para pesquisas, longas horas de trabalho e uma cultura de individualismo competitivo. É necessário administrar as expectativas em torno das horas de trabalho, intervalos e feriados e reconhecer que o aumento das doenças, a alta rotatividade, a menor produtividade e a qualidade do trabalho estão associados a problemas de saúde mental. Existem ações [8] que as organizações podem realizar para melhorar a cultura de pesquisa. Grupos de laboratórios online, programas de mentoring e networking podem manter fortes redes de apoio dentro da comunidade científica [9] . Um fator chave para uma mudança organizacional bem-sucedida são os pesquisadores seniores que lideram pelo exemplo na modelagem de práticas de trabalho saudáveis.

A Concordata de Apoio ao Desenvolvimento de Carreira de Pesquisadores [10, 11] do Reino Unido é um exemplo de iniciativa nacional para melhorar a cultura de pesquisa por meio de acordos entre pesquisadores, financiadores e empregadores. Como signatário, o Cancer Research UK está comprometido com os princípios-chave, como a promoção da boa saúde

mental e do bem-estar por meio do gerenciamento eficaz de cargas de trabalho e pessoas; implementar políticas para combater a discriminação, intimidação e assédio; reportar regularmente sobre a qualidade do ambiente e da cultura de pesquisa e usar os resultados para melhorar as práticas institucionais.

Um caminho a seguir

A promoção da boa saúde mental e do bem-estar dos pesquisadores requer uma série de estratégias. Os pesquisadores podem assumir alguma responsabilidade por seu próprio bem-estar aumentando sua alfabetização em saúde mental, aproveitando as oportunidades para se envolver com sua comunidade de pesquisa e construindo boas redes de apoio com colegas e supervisores. As instituições podem promover ambientes de trabalho saudáveis e de apoio, definir expectativas para cargas de trabalho e equilíbrio entre vida pessoal e profissional e garantir que a discriminação, o bullying e o assédio sejam enfrentados. No entanto, existem fatores estruturais mais profundos que contribuem para a saúde mental precária e o bem-estar que requerem ação em nível nacional se as comunidades de pesquisa quiserem recrutar e reter a próxima geração de pesquisadores.

REFERÊNCIAS

- 1- Woolston, C. PhDs: the tortuous truth. *Nature* **575**, 403–406 (2019).
- 2- Levecque, K., Anseel, F., De Beuckelaer, A., Van der Heyden, J. & Gisle, L. Work organization and mental health problems in PhD students. *Res. Policy* **46**, 868–879 (2017).
- 3- Moran, H. et al. Understanding Research Culture: What researchers think about the culture they work in. *Wellcome Open Res.* 5, 201 (2020).
- 4- Byrom, N. The challenges of lockdown for early-career researchers. *eLife* **9**, e59634 (2020).
- 5- Woolston, C. Pandemic darkens postdoc's work and career hopes. *Nature* **585**, 309–312 (2020).
- 6- Metcalfe, J., Wilson, S. & Levecque, K. *Exploring wellbeing and mental health and associated support services for postgraduate*

- researchers. <https://re.ukri.org/documents/2018/mental-health-report/> (2018).
- 7- Saltzman, L., Hansel, T. & Bordnick, P. Loneliness, isolation, and social support factors in post-COVID-19 mental health. *Psychol. Trauma* **12**, 55–57 (2020).
- 8- Chaplin, K. & Price, D. 7 ways to promote better research culture. <https://www.weforum.org/agenda/2018/09/7-ways-to-promote-better-research-culture/> (2018).
- 9- Levine, R. & Rathmell, W. COVID-19 impact on early career investigators: a call for action. *Nat. Rev. Cancer* **20**, 357–358 (2020).
- 10- Vitae. The Concordat to Support the Career Development of Researchers. <https://www.vitae.ac.uk/policy/concordat/full> (2019).
- 11- Coelho Paraguassu, E. ., Chen, H. ., Zhou, F. ., Xu , Z. ., & Wang, M. . (2020). Coronavirus and COVID-19: The latest news and views from the scientific community about the new coronavirus and COVID-19. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences* , 2(3), 96-109. <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2020v2n3p96-109>