
FEUP
Healthy Minds

You deserve it



Contactos

goi@fe.up.pt | psigoi@fe.up.pt

Apoio psicológico por marcação:

De 2ª feira a 6ª feira, das 9:30 às 15:30

GABINETE DE ORIENTAÇÃO E INTEGRAÇÃO

FEUP FACULDADE DE ENGENHARIA
UNIVERSIDADE DO PORTO

Saúde Mental em Tempos de Tese ou Dissertação



É comum que a saúde mental dos e das estudantes se deteriore durante o processo de fazer uma tese ou dissertação. Mas será que deveria ser mesmo assim?

Fazer investigação: os mitos e os factos

“Por esta altura já devia ter resultados!”

A investigação não acontece de modo linear. O teu projeto é único e foi desenhado para fornecer um contributo original para o conhecimento, pelo que não é possível comparar o seu progresso. Além disso, tudo o que encontrares na tua investigação será evidência valiosa para a ciência!

“Tenho de publicar!”

O objetivo de investigar não passa por produzir muitos artigos. Importa construir saber, questionamento e reflexão a partir da pesquisa e disseminar esse conhecimento com propósito e rigor!

“Tenho de estar sempre a trabalhar!”

Trabalhar mais horas não significa necessariamente ser mais produtivo/a... Manter a produtividade ao longo da investigação requer que assegures um bom nível de energia e, para isso, deves descansar e fazer intervalos.

“Estou em dívida com o/a meu/minha orientador/a”

Sentires-te grato/a ao/à teu/tua supervisor/a por ter aceitado orientar-te ou pelo seu apoio, não implica trabalhar em outros projetos além do teu, sacrificando o teu bem-estar e equilíbrio de vida.

“Sou invisível na comunidade académica/científica”

Pela condição desta fase em que te encontras, podes sentir-te invisível dentro da faculdade (porque integras uma minoria, porque compareces menos,...). Mas, na verdade, estás a contribuir para que a universidade se defina como tal!

“O burnout é inevitável!”

É possível e desejável fazer uma tese ou dissertação sem comprometer a saúde! Adoecer não deve ser um preço a pagar.

O que podes então fazer?

Lembra-te que **todos os resultados são parte fundamental da ciência** e confia que, com o teu trabalho, a investigação irá produzir atempadamente os resultados que precisas.

Não te esqueças que a **comparação é uma forma enviesada de medires o teu sucesso!**

Adota um **horário de trabalho e que contemple o necessário e merecido descanso.**

Comunica regularmente com o/a teu/tua supervisor/a acerca de possíveis sobrecargas no teu trabalho e outras dificuldades que vás sentindo.

Conecta-te com outros estudantes de tese, **partilha experiências** e **cria canais formais e informais de comunicação** com a universidade.

Autoriza-te a **desfrutar da tua investigação, manter o teu bem-estar e cuidar de ti próprio/a** – abraça a ideia de seres um/a investigador/a produtivo/a e criativo/a!