ISSN: 2358-8829

A POÉTICA DO CUIDAR: PROCESSOS DE INTERVENÇÃO PARA UMA EDUCAÇÃO DA SENSIBILIDADE NA/DA PÓS-GRADUAÇÃO[1]

Jéssica Oliveira Castro [2]
Marianne Kogut Eliasquevici [3]

RESUMO

O relato de experiência é fruto de uma intervenção realizada com 30 discentes ingressantes, em 2026, nos cursos de mestrado e doutorado profissional de um Programa de Pós-Graduação *stricto sensu* Profissional em Ensino, na disciplina Criatividade, durante o Estágio Supervisionado, requisito do Programa. Tem como objetivo compartilhar reflexões decorrentes dessa intervenção, na qual foi implementada, em caráter experimental, a primeira proposta do processo educacional intitulado "A poética do cuidar: uma experienciação corpoiética". Concebido no âmbito de uma pesquisa de mestrado profissional realizada no mesmo Programa, o processo compreende práticas corporais e reflexivas que articulam corpo, emoções, experiência e bem-estar. Tem como questão-foco: "Como promover experiências de cuidado com o corpo que contribuam para o bem-estar físico e mental e para a qualidade de vida de estudantes de pós-graduação *stricto sensu* no contexto acadêmico?". Trata-se de uma pesquisa de abordagem qualitativa e caráter interventivo, ancorada na pesquisa-ação. As intervenções realizadas durante o Estágio Supervisionado constituíram etapa significativa para o caminhar da investigação, ao possibilitarem a articulação entre os conhecimentos teóricos e práticos junto aos discentes. Como resultado, observou-se que a participação nas atividades propostas favoreceu reflexões sobre autocuidado no cotidiano da pós-graduação, por meio de movimentos, respiração, acolhimento das emoções, percepção corporal e conexão consigo. Desse modo, os achados indicam que as práticas corporais experenciadas apresentam potencial para atender ao objetivo para o qual o processo educacional foi concebido, ao favorecerem experiências de cuidado com o corpo, qualidade de vida no contexto acadêmico da pós-graduação *stricto sensu*.

Palavras-chave: Corpo, Práticas corporais, Bem-estar, Pós-graduação *stricto sensu*, Relato de experiência.

INTRODUÇÃO

O adoecimento de estudantes da pós-graduação *stricto sensu* tem se destacado nas discussões sobre saúde acadêmica no Brasil. Segundo Café (2025), a rotina de mestrandos

[1] Relato de experiência de uma pesquisa de mestrado em andamento.
[2] Mestranda em Ensino da Universidade Federal do Pará- UFPA, j.e.dance@hotmail.com;
[3] Professora Orientadora: Doutora em Desenvolvimento socioambiental, Universidade Federal do Pará-UFPA, marianne@ufpa.com;

e doutorandos envolve diferentes demandas acadêmicas e a necessidade de conciliá-las com a vida pessoal, fatores que, associados à elevada autoexigência, podem favorecer o desgaste físico e emocional. Galdino *et al.* (2016), ao investigarem 129 mestrandos e doutorandos de universidades públicas do Paraná, identificaram sintomas compatíveis com a síndrome de Burnout em 23,64% dos participantes. Dados apresentados por Café (2025), com base em Costa e Nebel (2018), também mostram que, entre 2.903 pós-graduandos brasileiros, 74% relataram ansiedade, 31% alterações no sono, 25% depressão e 24% crises nervosas.

Esse cenário despertou o interesse em pensar formas de cuidado inseridas no próprio contexto acadêmico, considerando a relação entre corpo, mente e bem-estar. Para Seabra e Barbosa (2024), corpo e mente mantêm uma relação de interdependência, de modo que o cuidado com um pode repercutir positivamente sobre o outro. A partir dessa realidade, surgiu a motivação para desenvolver uma proposta baseada em práticas corporais e reflexivas integradas à rotina acadêmica.

A pesquisa foi orientada pela seguinte questão-foco: Como promover experiências de cuidado com o corpo que contribuam para o bem-estar físico e mental e para a qualidade de vida de estudantes de pós-graduação *stricto sensu* no contexto acadêmico? A partir dessa questão, foi concebido o Processo Educacional (PE) “A poética do cuidar: uma experienciação corpoiética”, constituído por práticas corporais e atividades reflexivas que podem ser realizadas de forma coletiva ou individual, em contextos formais e não formais de ensino, com ou sem mediação.

Como fundamento dessa proposta, o corpo é compreendido como uma dimensão essencial da experiência humana, não se restringindo aos aspectos físicos e biológicos (Merleau-Ponty, 1999). Nessa perspectiva, as práticas corporais podem articular experiências construídas ao longo da vida com novas experiências no contexto acadêmico (Dewey, 1976), além de produzir sentidos e transformações (Bondía, 2002).

De caráter interventivo e ancorada na pesquisa-ação, o estudo buscou aproximar os conhecimentos construídos no processo investigativo das experiências dos participantes. As intervenções envolveram práticas corporais leves e atividades reflexivas relacionadas à percepção corporal, ao movimento, à sensibilidade e ao acolhimento das emoções, com vistas ao bem-estar no contexto da pós-graduação *stricto sensu*.

Este trabalho relata a experienciação da primeira versão do PE, ainda em processo de desenvolvimento e refinamento. A experiência corresponde à etapa prática do

protótipo e foi realizada com 30 discentes ingressantes dos cursos de mestrado e doutorado profissional em Ensino, durante o Estágio Supervisionado, na disciplina obrigatória Criatividade, no primeiro semestre de 2026, no Programa de Pós-Graduação em Criatividade e Inovação em Metodologias de Ensino Superior da Universidade Federal do Pará (UFPA). A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto de Ciências da Saúde da UFPA, parecer n° 8.747.678 e Certificado de Apresentação de Apreciação Ética (CAAE) n°00739426.7.0000.0018. Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e o Termo de Autorização para Uso de Imagem e Voz, assegurando a privacidade e a confidencialidade das informações produzidas e sua utilização exclusivamente para os fins previstos na pesquisa.

METODOLOGIA

Conforme já mencionado, a pesquisa que deu origem à concepção e à experienciação do Processo Educacional está ancorada na pesquisa-ação, por possibilitar a articulação entre investigação e prática. Essa escolha se justifica pela intenção não apenas de compreender a realidade vivida e a problemática coletiva experienciada pelos pós-graduandos *stricto sensu*, mas também de construir, com os próprios sujeitos envolvidos, possibilidades de transformação dessa realidade.

Seguindo o que preconiza a pesquisa-ação, a investigação é estruturada em ciclos e, como aponta Thiollent (2011, p. 55), seu planejamento, "[...] é muito flexível. [...] há sempre um vaivém entre várias preocupações a serem adaptadas em função das circunstâncias e da dinâmica interna do grupo de pesquisadores no seu relacionamento com a situação investigada". Logo, por não apresentar um caráter rígido, os ciclos que a envolvem não são totalmente lineares, podendo ser alterados em função dos diferentes caminhos a serem escolhidos de acordo com as circunstâncias que a pesquisa revelar.

O percurso metodológico da pesquisa-ação foi organizado em cinco ciclos articulados. No ciclo 1, Diagnóstico, foi realizado o levantamento e a análise da realidade vivenciada pelos pós-graduandos *stricto sensu*, buscando identificar aspectos relacionados ao cuidado com o corpo e ao bem-estar no contexto acadêmico e a revisão da literatura. No ciclo 2, Planejamento da intervenção, foram definidos os objetivos, as

ações, as estratégias, os recursos e o cronograma para a experienciação do Processo Educacional.

Os ciclos 3 e 4 ocorreram de forma integrada durante o Estágio Supervisionado. No ciclo 3, Implementação das ações, foi experienciada a primeira versão do Processo Educacional, por meio da realização de algumas práticas previstas no planejamento. Simultaneamente, no ciclo 4, Observação e registro, foram realizados o acompanhamento das experiências e o registro sistemático das informações produzidas ao longo das ações desenvolvidas com os participantes.

Atualmente, a pesquisa encontra-se no ciclo 5, Avaliação das ações, dedicado à análise dos resultados decorrentes da experienciação, buscando identificar avanços, limitações e aspectos a serem aprimorados. O presente relato surge dos primeiros resultados dessa análise, ainda em andamento, e apresenta especificamente a experiência desenvolvida durante o Estágio Supervisionado. Considerando o caráter cíclico da pesquisa-ação, essa etapa não representa o encerramento do percurso, uma vez que os resultados estão subsidiando a reflexão sobre as ações realizadas e o refinamento do Processo Educacional, que poderá incorporar ajustes decorrentes das experiências e das contribuições dos participantes.

REFERENCIAL TEÓRICO

A concepção de corpo que sustenta este relato ultrapassa sua dimensão estritamente física e biológica, considerando-o como dimensão essencial da experiência humana. Nessa perspectiva, o corpo está relacionado à maneira como o sujeito percebe, sente, expressa-se e estabelece relações consigo, com o outro e com o mundo. Essa maneira de pensar o corpo dialoga com a perspectiva fenomenológica de Merleau-Ponty (1999), para quem o corpo não é um objeto que simplesmente possuímos, mas constitui nossa forma de estar e de nos relacionarmos com o mundo. Assim, pensar o cuidado a partir do corpo implica considerar as dimensões perceptivas, afetivas e relacionais que atravessam a experiência dos sujeitos.

A noção de experiência também constitui outro eixo fundamental da proposta. Para John Dewey (1976), a experiência envolve continuidade e interação entre aquilo que é vivido, as experiências anteriores e as possibilidades de novas aprendizagens. Desse modo, as práticas corporais podem constituir situações educativas ao possibilitarem ao

sujeito perceber o próprio corpo, relacionar-se com o ambiente e atribuir novos significados ao vivido.

Jorge Larrosa Bondía (2002, p. 21), por sua vez, entende a experiência como aquilo que “nos passa, o que nos acontece, o que nos toca”, ressaltando a necessidade de abertura e disponibilidade para que algo efetivamente nos aconteça. Nessa perspectiva, a relação estabelecida com aquilo que se vivencia pode produzir sentidos e transformações. Essa concepção contribui para pensar as práticas corporais no ambiente da pós-graduação como experiências que ultrapassam a simples execução de movimentos, favorecendo momentos de percepção, presença e reflexão sobre si.

Enquanto John Dewey e Jorge Larrosa enfatizam as dimensões experienciais e pedagógicas da relação do sujeito com o mundo, o psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi (1999) contribui para essa discussão por meio do conceito de *Flow*, entendido como um estado de experiência ótima, caracterizado pela intensa concentração e envolvimento em determinada atividade.

No contexto da pós-graduação *stricto sensu*, marcado por demandas, prazos e pressões acadêmicas, as práticas corporais podem proporcionar momentos de pausa, presença e conexão consigo. Quando essas atividades possibilitam equilíbrio entre os desafios propostos e as habilidades dos participantes, podem favorecer condições para a ocorrência do *Flow*, associado a sentimentos de satisfação, motivação e realização.

Essa relação entre envolvimento e satisfação também pode ser analisada a partir da perspectiva do bem-estar subjetivo. Para Diener (2000), o bem-estar subjetivo resulta da avaliação que o indivíduo faz da própria vida, envolvendo aspectos cognitivos, como a satisfação com a vida, e afetivos, relacionados à presença de emoções positivas e à menor ocorrência de emoções negativas. Logo, ao favorecer momentos de envolvimento, satisfação e atenção ao próprio corpo, a inserção de práticas corporais na pós-graduação pode proporcionar não apenas vivências de estado de *Flow*, mas também contribui para percepções mais positivas sobre a própria experiência acadêmica, promovendo o bem-estar ao longo da pós-graduação.

Desse modo, o referencial que sustenta este relato considera o corpo como lugar da experiência, favorecendo aprendizagens e mudanças na relação do sujeito consigo, com o outro e com o ambiente. Concebe, ainda, as práticas corporais como possibilidades de produção de sentidos e significados, capazes de proporcionar estados de *Flow* e

contribuir para a promoção do bem-estar. É a partir dessa articulação que se fundamenta o relato aqui apresentado.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O Estágio Supervisionado, requisito obrigatório para a integralização curricular no PPGCIMES, constitui um momento de articulação entre teoria e prática, diretamente relacionado ao desenvolvimento do Produto ou Processo Educacional. Nesse contexto, possibilita aproximar os conhecimentos construídos ao longo do curso das experiências vivenciadas pelos discentes, contribuindo para a pesquisa e para o aprimoramento da proposta em desenvolvimento.

Nesta pesquisa, o Estágio Supervisionado foi realizado durante a disciplina obrigatória Criatividade, no primeiro semestre de 2026, e envolveu cinco práticas coletivas formais, com duração aproximada de oito minutos cada, inspiradas nas temáticas previstas para os respectivos encontros. Para cada prática, serão descritos os objetivos, a forma de condução, as atividades desenvolvidas e os resultados observados junto aos discentes da pós-graduação *stricto sensu*, estabelecendo também um diálogo com os autores que fundamentam este relato.

1ª. dinâmica Corpoiética: Acolher para pertencer

Realizada com 30 discentes, teve como objetivo promover o acolhimento corporal e favorecer a redução da ansiedade e a melhoria do foco dos estudantes presentes, não sendo necessário o uso de materiais.

Inicialmente, os participantes foram orientados a permanecer sentados, fechar os olhos e adotar uma posição confortável. Em seguida, foram estimulados a recordar o percurso trilhado até aquele momento, considerando os desafios, as dificuldades e as conquistas vivenciadas. Ainda com os olhos fechados, foi conduzida uma respiração consciente, inspirando lentamente pelo nariz e expirando pela boca, buscando favorecer a percepção do próprio corpo e a presença naquele momento.

Na sequência, foi realizado um breve alongamento, com movimentos de abertura dos braços nas laterais e acima da cabeça. Durante a prática, foram utilizadas frases orientadoras, como: “Você já se abraçou hoje?”, “Você já se cuidou hoje?”, “Você já se olhou com carinho hoje?” e “Vamos nos tornar presentes?”, buscando favorecer a

reflexão, a percepção corporal e a conexão com o momento presente. Ao final, os participantes foram convidados a realizar um abraço em si como gesto de acolhimento.

Durante a dinâmica, foram observadas diferentes reações: alguns participantes se emocionaram e choraram, outros permaneceram em silêncio e em atitude reflexiva, enquanto alguns verbalizaram suas percepções. Entre as manifestações, destacou-se a fala: "Não é terapia, mas foi terapêutico."

Registros dos participantes sobre essa dinâmica, feitos em seus Diários Reflexivos, apontam aspectos relacionados ao bem-estar físico e mental, com menções à maior leveza corporal, à tranquilidade e a momentos de reflexão sobre as próprias experiências durante a atividade proposta. O Diário Reflexivo foi utilizado como artefato de registro ao longo de todas as dinâmicas realizadas nos encontros, sendo entregue à pesquisadora somente ao final do Estágio Supervisionado. Entre os registros referentes à primeira dinâmica, destaca-se o relato da participante A: "*Pude me sentir ao me abraçar. Me perceber, me reconectar. Eu nunca tinha me abraçado antes*".

A primeira dinâmica corpoiética, dividida em duas partes, constituiu um momento em que emoções e conexões puderam ser percebidas e acolhidas no corpo que para Merleau-Ponty (1999), não se restringe a um objeto físico, mas constitui a forma pela qual o sujeito percebe e se relaciona com o mundo. Nessa perspectiva, a atividade possibilitou aos discentes e docentes vivenciar o corpo como parte da própria experiência, atribuindo sentidos àquilo que os atravessou, aconteceu e os tocou durante a prática (Bondía, 2002).

2ª. dinâmica Corpoiética: Expandir para criar

Realizada com 20 discentes, teve como objetivo favorecer a consciência corporal, a criatividade, a atenção e a concentração dos estudantes. Para sua realização, não foi necessário o uso de materiais.

Inicialmente, foram apresentadas as orientações para a realização da dinâmica. Os participantes permaneceram em pé, retiraram os sapatos e, com os pés em contato com o chão, foram estimulados a perceber o corpo no momento presente e a sentir suas raízes. Gradualmente, ampliaram os movimentos, iniciando pelos pés e seguindo pelas pernas, quadril, tronco, braços, mãos e cabeça.

Na sequência, foram incorporadas a respiração consciente e o alongamento. Os participantes foram orientados a inspirar lentamente pelo nariz e expirar pela boca,

percebendo os movimentos de expansão e retração do corpo favorecendo a conexão entre corpo, mente e respiração.

A dinâmica partiu da ideia de que a criatividade também pode emergir da experiência corporal e da relação do sujeito com o mundo. A atividade foi fundamentada na concepção de Bondía (2002), para quem a experiência está relacionada àquilo que nos passa, nos acontece e nos toca, produzindo sentidos no sujeito que a vivencia. Essa premissa pode ser observada no Diário Reflexivo de um participante que, ao ser questionado sobre "qual o significado que essa experiência trouxe para mim?", respondeu: *"Abertura, flexibilidade e conexão consigo, mente e corpo".*

Ao articular essa perspectiva ao conceito de *Flow* (Csikszentmihalyi, 1999), apresentado como um estado de experiência ótima caracterizado pelo intenso envolvimento e concentração em uma atividade, a dinâmica buscou favorecer momentos de presença e envolvimento corporal. Dessa forma, possibilitou aos discentes experimentar a criatividade não apenas como um processo cognitivo, mas também como uma experiência vivida no corpo e na relação com o ambiente.

3ª. dinâmica Corpoiética: Meu corpo tem história

Realizada com 25 discentes e sem a necessidade de materiais, a dinâmica teve como objetivo favorecer o reconhecimento do próprio corpo como território de experiências e histórias.

Inicialmente, os participantes encontravam-se sentados e foram convidados a imaginar toda a trajetória vivida por seus corpos até aquele momento. Em seguida, foi conduzida uma reflexão a partir do seguinte comando: "Meu corpo tem uma história para contar: uma história de vitórias, de lutas, de confrontos e de superações. Agora, expresse corporalmente a sua trajetória, aquilo que o trouxe até este momento".

A partir dessa proposta, os participantes passaram a realizar movimentos espontâneos que simbolizavam diferentes momentos de suas vidas, resgatando memórias da infância e de outras experiências marcantes de suas trajetórias. Por meio da expressão corporal, cada um foi convidado a revisitar suas vivências, estabelecendo uma conexão entre o corpo, a memória e a construção de sua própria história.

Dando continuidade, foi solicitado que expressassem corporalmente suas trajetórias até aquele momento, a partir da seguinte reflexão: "Qual história o seu corpo está escrevendo hoje? A sua entrada no mestrado, as lutas que você enfrentou para chegar

até aqui, toda a história é impressa no corpo". Ao final, os participantes foram convidados a retornar gradualmente, realizando um alongamento e uma técnica de respiração consciente, com o objetivo de favorecer a conexão e o pertencimento. Nesse momento, movimentaram os braços livremente, inspiraram lentamente pelo nariz e expiraram pela boca, percebendo o fluxo da respiração. A prática foi finalizada com um abraço no próprio corpo, como gesto de reconhecimento, alegria e pertencimento.

A realização da dinâmica aproxima-se da perspectiva de Dewey (1976, p. 152) sobre a experiência, ao afirmar que "quando experimentamos alguma coisa, agimos sobre ela, fazemos alguma coisa com ela; em seguida sofremos ou sentimos as consequências". Para o autor, a experiência envolve a relação entre aquilo que o sujeito realiza e os efeitos produzidos por essa ação.

Para o autor, a experiência envolve a relação entre aquilo que o sujeito realiza e os efeitos produzidos por essa ação. Essa ideia pode ser observada no Diário Reflexivo de um participante, que, ao responder à pergunta "Qual o significado que essa experiência trouxe para mim?", registrou: "*Corpo acompanha todas as mudanças da nossa vida".* Nessa perspectiva, ao participarem da dinâmica, os discentes realizaram movimentos, perceberam o próprio corpo e vivenciaram sensações que possibilitaram atribuir sentidos à experiência.

4ª. dinâmica Corpoiética: Incluir para pertencer

Realizada com a participação de 22 discentes, teve como objetivo favorecer o respeito aos limites do outro e desenvolver uma experiência de inclusão, na qual as diferenças individuais fossem respeitadas e valorizadas. Para sua realização, foi necessária uma venda.

Inicialmente, os participantes foram organizados em duplas, nas quais um integrante permanecia vendado e o outro assumia o papel de guia. Em seguida, foi apresentada a proposta da atividade, com a orientação de que um participante conduziria o outro, seguindo os comandos indicados ao longo da experiência.

Na primeira etapa, as duplas foram orientadas a estabelecer contato inicial e reconhecer a pessoa ao seu lado. Posteriormente, ficaram de frente uma para a outra e realizaram uma sequência de movimentos colaborativos, envolvendo o toque das palmas das mãos, a elevação conjunta e alternada dos braços, a expansão lateral dos braços e a

elevação alternada dos joelhos, com apoio no quadril do colega. Na segunda etapa, os participantes trocaram de posição e repetiram os mesmos movimentos.

Alguns discentes partilharam suas percepções acerca da dinâmica, permitindo observar o significado atribuído à experiência e a forma como ela foi sentida e ressignificada. Essa percepção pode ser observada no Diário Reflexivo de uma participante, que registrou: *"O toque do próximo pode ser libertador".* A dinâmica também envolveu diferentes formas de expressão, cuidado com o próprio corpo e com o corpo do outro, além da percepção de si e de quem compartilhava a experiência. Dessa forma, articulou aspectos corporais, afetivos e sociais.

5ª. dinâmica Corpoiética: A cartografia do sentir

Realizada com 20 discentes e sem a necessidade de materiais, a dinâmica teve como objetivo utilizar a prática corporal para favorecer a consciência corporal, o acolhimento e o bem-estar.

Inicialmente, os participantes foram convidados a refletir sobre si a partir das seguintes questões: "Quem sou eu? O que consigo escutar no meu corpo? Quais movimentos costumo vivenciar? Quais sensações esses movimentos despertam em meu corpo?". Foi enfatizado que a cartografia do sentir não se restringia às experiências de dor ou sofrimento, mas também contemplava sensações de alegria, contentamento, acolhimento e bem-estar, reconhecendo a diversidade de afetos e percepções que atravessam o corpo.

Para criar um ambiente mais acolhedor e favorecer o envolvimento dos participantes, foram utilizadas músicas ao longo da experiência. A dinâmica foi iniciada ao som de uma música instrumental disponível no YouTube e encerrada com a canção *Eye of the Tiger*, da banda Survivor.

A atividade envolveu uma sequência de alongamentos e movimentos corporais simples, incluindo deslocamentos laterais, caminhada no lugar, elevação alternada dos braços e pequenos saltos. A sequência foi realizada de forma gradual e repetida ao longo da prática, buscando favorecer a respiração, a percepção corporal e a participação dos estudantes. Ao final, os participantes foram convidados a se voltar para a pessoa ao lado e compartilhar um abraço, encerrando a experienciação com um gesto de acolhimento e conexão.

Esta dinâmica aproxima-se da discussão de Seabra e Barbosa (2024) sobre a conexão entre corpo e mente, compreendida como uma relação de dependência mútua, em que o cuidado com um pode refletir positivamente sobre o outro. Essa relação pode ser observada no relato de uma participante, ao registrar suas percepções sobre o que mudou em si após a realização da atividade e os motivos atribuídos a essa mudança: *"Sim, meu ânimo e minha disposição. Os movimentos aqueceram o corpo e a música animada e as gargalhadas fizeram relaxar e ficar mais feliz*".

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este relato de experiência permitiu refletir sobre a importância de inserir o cuidado com o corpo no cotidiano da pós-graduação *stricto sensu*, considerando as práticas corporais como formas de vivenciar e perceber o corpo, relacionar-se com o outro e produzir sentidos a partir da experiência. As práticas desenvolvidas favoreceram momentos de escuta, pausa, presença, sensibilização, acolhimento das emoções e percepção corporal, evidenciando diferentes formas de cuidado.

A experiência também possibilitou olhar para o bem-estar de maneira ampliada, envolvendo aspectos físicos, emocionais, relacionais e subjetivos, favorecendo uma relação mais consciente consigo, com o outro e com o ambiente. Nessa perspectiva, práticas corporais e reflexivas podem contribuir para uma educação da sensibilidade, ao criarem espaços de atenção ao corpo, às emoções e às relações no próprio contexto acadêmico.

Embora a experiência tenha ocorrido em um contexto específico e apresente limites próprios de sua realização, os primeiros resultados apontam possibilidades para a inserção de práticas de cuidado em espaços formativos da pós-graduação. Mesmo realizadas em períodos breves, essas práticas podem criar momentos de pausa do ritmo das demandas acadêmicas, permitindo aos discentes perceber o próprio corpo, acolher suas emoções e refletir sobre formas de cuidar de si.

Promover momentos dessa natureza permite pensar a pós-graduação para além de sua dimensão acadêmica e produtiva, reconhecendo que aprender e formar-se também envolvem o corpo, as sensações, os afetos e as relações. Desse modo, o cuidado pode ocupar um espaço no processo formativo que considere também a dimensão humana e sensível dos discentes que vivenciam a pós-graduação *stricto sensu*.

REFERÊNCIAS

BONDÍA, Jorge Larrosa. Notas sobre a experiência e o saber de experiência. **Revista Brasileira de Educação**, [S. l.], n. 19, p. 20–28, 2002. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rbedu/a/Ycc5QDzZKcYVspCNspZVDxC/?format=pdf&lang=pt. Acesso em: 20 ago. 2026.

CAFÉ, Anderson Luis da Paixão. Reflexões sobre o adoecimento mental de estudantes da pós-graduação stricto sensu no Brasil: principais causas e sintomatologia mais frequentes. **Temática**, [S. l.], v. 21, n. 3, p. 18–34, 2025. DOI: 10.22478/ufpb.1807-8931.2025v21n3.73048. Disponível em: https://periodicos.ufpb.br/index.php/tematica/article/view/73048. Acesso em: 01 ag. 2026.

COSTA, Everton Garcia da; NEBEL, Letícia. O quanto vale a dor? Estudo sobre a saúde mental de estudantes de pós-graduação no Brasil. **Polis**, Santiago, v. 17, n. 50, p. 207-227, agosto 2018. Disponível em: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-65682018000200207&lng=es&nrm=iso. Acesso em: 03 ago. 2026.

CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. **A descoberta do fluxo:** a psicologia do envolvimento com a vida cotidiana. Rio de Janeiro: Rocco, 1999.

DEWEY, John. **Experiência e Educação**. 2.ed. São Paulo: Companhia Editorial Nacional, 1976.

DIENER, Ed. Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. **American Psychologist**, *55*(1), 34–43. 2000. Disponível em: https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34. Acesso em: 23 de ago.2026.

GALDINO, Maria José Quina; MARTINS, Júlia Trevisan; Haddad, Maria do Carmo Fernandez Lourenço; ROBAZZI, Maria Lucia do Carmo Cruz; BIROLIM, Marcela Maria. Síndrome de Burnout entre mestrandos e doutorandos em enfermagem. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 29, n. 1, p. 100-106, 2016. Disponível em: https://acta-ape.org/wp-content/uploads/articles_xml/1982-0194-ape-29-01-0100/1982-0194-ape-29-01-0100.pdf. Acesso em: 14 ago. 2026.

MERLEAU-PONTY, Maurice. **Fenomenologia da Percepção**. 2.ed. São Paulo: Martins Fontes, 1999. Disponível em: https://monoskop.org/images/0/07/Merleau_Ponty_Maurice_Fenomenologia_da_percep%C3%A7%C3%A3o_1999.pdf. Acesso em 02 ag.2026.

SEABRA, Aline Cristiane Alves, BARBOSA, Leylyane Martins. O reflexo da mente no corpo. (2024). **Race Interdisciplinar** - Revista Cientifica Eletrônica, ISSN, 2674-7134. Disponível em: https://unifasc.edu.br/revistas/revista-cientifica-eletronica-race-interdisciplinar-v-02-2024/. Acesso em: 02 set. 2026.

THIOLLENT, Michael. **Metodologia da pesquisa-ação**. 18 ed. São Paulo: Cortez, 2011.