

## A IMPORTÂNCIA DO CANAL CONTA COMIGO NO DESENVOLVIMENTO ACADÊMICO E EMOCIONAL DOS ESTUDANTES

**ESTER ELISABETE KEMS SIAS<sup>1</sup>; KELEN FERREIRA RODRIGUES<sup>2</sup>;**  
**JULIA BREDOW DOS SANTOS<sup>3</sup>; MILENA OLIVEIRA COSTA<sup>4</sup>;** LUCIANE PRADO KANTORSKI<sup>5</sup>; VALÉRIA CRISTINACHRISTELLO COIMBRA<sup>6</sup>

<sup>1</sup>*Faculdade Anhanguera Pelotas – ester.eksias@gmail.com*

<sup>2</sup>*Universidade Federal de Pelotas – ferreirarodrigueskelen@gmail.com*

<sup>3</sup>*Universidade Federal de Pelotas – julia.bredowdossantos@gmail.com*

<sup>4</sup>*Universidade Federal de Pelotas – enfa.milenadliveira@gmail.com*

<sup>5</sup>*Universidade Federal de Pelotas – kantorskiluciane@gmail.com*

<sup>6</sup>*Universidade Federal de Pelotas – valeriacoimbra@hotmail.com*

### 1. INTRODUÇÃO

Em 2020, a pandemia de COVID-19 causou uma série de impactos negativos, incluindo um elevado número de óbitos em todo o mundo. Além disso, houve o agravamento de diversas doenças devido à falta de suporte adequado para atender a outras demandas de saúde. O aumento expressivo dos problemas de saúde mental também foi notável. Indivíduos que já enfrentavam transtornos mentais viram seus quadros se agravarem, enquanto muitos que não apresentavam sintomas começaram a sofrer com essas condições. Transtornos depressivos graves aumentaram em 35%, e os transtornos de ansiedade, em 32%. Nesse mesmo ano, 65% dos países relataram interrupções nos serviços essenciais voltados para a saúde mental e o tratamento de transtornos relacionados ao uso de substâncias (OPAS, 2023).

Dentro desse contexto, nasceu o projeto de extensão Canal Conta Comigo: O Cuidado que nos aproxima<sup>1</sup>, criado pelo Grupo de Pesquisa em Enfermagem, Saúde Mental e Saúde Coletiva, vinculado à Faculdade de Enfermagem da Universidade Federal de Pelotas e ao CNPq. O canal foi destinado à divulgação de iniciativas de autocuidado e apoio mútuo durante a pandemia de COVID-19. Além de oferecer suporte aos profissionais de saúde na linha de frente, o canal buscou disseminar práticas de cuidado e informações para fortalecer tanto o indivíduo quanto a coletividade. Acredita-se que todas as vidas têm valor e são significativas para alguém. O projeto conta com o apoio do Coletivo de Mulheres que Ouvem Vozes (CMOV), além de profissionais dos Serviços de Saúde Mental e da Associação de Usuários/as dos Serviços de Saúde Mental de Pelotas (AUSSMPE) (PORTAL INSTITUCIONAL, 2020).

Após a pandemia, o Canal Conta Comigo manteve as atividades, dada sua importância, apesar da suspensão da escuta terapêutica *online*. O projeto mantém uma presença ativa nas redes sociais, divulgando temas relevantes de saúde com base em fontes confiáveis, como o Ministério da Saúde, SciELO e a Biblioteca Virtual em Saúde. O canal também conta com membros altamente engajados, que desenvolvem conteúdos significativos para seus seguidores. Além disso, proporciona oportunidades valiosas aos integrantes, como a apresentação de trabalhos em congressos, fortalecendo o aprendizado e a troca de experiências na área da saúde. Nesse contexto, alguns integrantes representaram o Canal Conta Comigo no 16º Congresso Internacional da Rede Unida, realizado no município de Santa Maria/RS.

O Congresso Internacional da Rede Unida é um dos principais eventos voltados ao debate sobre saúde coletiva no Brasil e na América Latina. Realizado

<sup>1</sup> <https://institucional.ufpel.edu.br/projetos/id/u3141>

periodicamente, o evento reúne profissionais, acadêmicos, gestores e usuários do sistema de saúde, com o objetivo de promover a troca de experiências, conhecimentos e práticas inovadoras no campo da saúde. Os temas abordados incluem políticas públicas, promoção da saúde, educação em saúde e participação social. Além disso, o evento enfatiza a construção de redes colaborativas e a articulação entre diferentes atores para o fortalecimento do Sistema Único de Saúde (SUS). O congresso também oferece espaços para rodas de conversa, oficinas e apresentações de trabalhos científicos, incentivando a reflexão crítica e o fortalecimento da saúde como direito de todos (REDE UNIDA, 2024).

O objetivo deste trabalho é relatar a experiência das integrantes do Canal Conta Comigo, abordando sua trajetória no projeto até a participação no 16º Congresso Internacional da Rede Unida.

## 2. METODOLOGIA

Este relato de experiência aborda a trajetória de três integrantes do projeto de extensão da UFPEL, o Canal Conta Comigo, sendo as mesmas voluntárias desde novembro de 2022 até o presente momento, outubro de 2024. As participantes do projeto que se fazem presentes neste trabalho incluem duas acadêmicas de Enfermagem – uma do 6º semestre e outra do 8º semestre, ambas da Universidade Federal de Pelotas – e uma graduanda de Psicologia do 6º semestre, da Faculdade Anhanguera. O canal tem atuado como um importante impulsionador no desenvolvimento acadêmico, com foco na escrita científica além de desenvolvimento de habilidades sociais dessas estudantes, promovendo o engajamento em diversas atividades, como a participação em congressos, a produção de conteúdos informativos e a interação com o público por meio de redes sociais, como Instagram e Facebook. Entre as conquistas do projeto, destaca-se a apresentação de trabalhos em eventos acadêmicos, resultando em premiações, como no caso de um estudo sobre as enchentes. As experiências vividas reforçam a importância do Canal Conta Comigo na promoção da saúde, fortalecendo as conexões entre suas integrantes e contribuindo para o desenvolvimento de habilidades relevantes tanto na esfera acadêmica quanto na pessoal.

## 3. RELATOS E IMPACTOS GERADOS

O relato de experiência é uma descrição detalhada e reflexiva sobre vivências práticas em um contexto específico, com o objetivo de compartilhar aprendizados, desafios e soluções encontradas ao longo de determinada atividade ou projeto. No âmbito acadêmico, esse tipo de texto busca apresentar o processo e os resultados de uma experiência real, contribuindo para a troca de conhecimento entre profissionais e acadêmicos (UFJF, 2017). Relatos de experiência são especialmente relevantes em congressos, pois permitem que os participantes conheçam iniciativas concretas, favorecendo a reflexão crítica e o desenvolvimento de novas práticas.

O Canal Conta Comigo tem grande relevância para a vida acadêmica de seus membros, conforme demonstrado pelos relatos de alguns participantes. Um dos relatos destaca o ingresso de uma estudante de Enfermagem da UFPEL, que enfrentou dificuldades financeiras e emocionais ao se mudar de cidade para cursar a graduação. Em 2021, foi orientada por uma professora, envolvida na criação do projeto, a buscar apoio no canal. Após ser atendida, demonstrou interesse em integrar o projeto e, em 2022, participou do processo seletivo, sendo selecionada. Desde

então, atua ativamente nas ações do canal, contribuindo, inclusive, para a elaboração de um trabalho apresentado no Congresso da Rede Unida, além de representar outros projetos acadêmicos.

Ao longo deste processo, também tivemos uma aluna que, embora acadêmica de outra instituição, vinculou-se ao projeto de extensão por meio de edital. Desde então, ela tem desenvolvido suas habilidades de escrita científica e participado de eventos, como o 9º SIIPE (Semana Integrada de Inovação, Ensino, Pesquisa e Extensão), realizado na UFPel, o I Seminário Regional de Saúde Mental na Atenção Básica, organizado pela UCPEL em 2023, e o 16º Congresso Internacional da Rede Unida, em 2024, onde recebeu menção honrosa pelo trabalho "Tragédia Ambiental Climática no Rio Grande do Sul: Relato Sobre Acolhimento Online". Essas participações demonstram seu crescimento e qualificação tanto na escrita quanto na apresentação de trabalhos. Além disso, com base nessas experiências, ela foi indicada ao Programa de Iniciação Científica e Tecnológica da instituição onde estuda, onde atualmente é bolsista.

Além disso, a entrada de uma das participantes no projeto ocorreu após uma palestra ministrada pela professora coordenadora, que despertou na aluna o interesse em contribuir para o cuidado com a saúde mental. A aluna também tinha interesse em desenvolver habilidades e competências, como a desenvoltura e a socialização, que foram significativamente afetadas pelas sequelas deixadas pela pandemia de COVID-19.

A aluna, estudante de Enfermagem na UFPEL, foi selecionada em 2022 após o processo seletivo para novos membros do canal, passando a produzir conteúdo para as redes sociais do projeto, que atualmente acumulam mais de 5.900 seguidores e possuem alcance em 9 países. Nesse contexto, a aluna foi incentivada a participar do Congresso da Rede Unida, em Santa Maria, onde apresentou a história do canal e sua experiência na produção de conteúdo para as plataformas sociais, o que se revelou uma oportunidade transformadora. A participação no evento não apenas despertou nela o desejo de continuar apresentando projetos, como também reforçou seu compromisso em divulgar o Canal Conta Comigo e a UFPEL. Esse momento fortaleceu sua motivação acadêmica, proporcionando um impulso significativo para o desenvolvimento de novas competências e consolidando seu papel como agente de transformação dentro e fora da graduação.

Neste relato de experiência, foram evidenciados alguns aspectos importantes, como a relevância do incentivo à escrita científica promovido pelo Canal Conta Comigo. No caso específico do último congresso, o apoio com transporte também proporcionou um maior engajamento entre os estudantes, incentivando o apoiomútuo. As três participantes, que compartilharam o mesmo quarto de hotel, desenvolveram uma conexão emocional, criando um espaço de trocas e escuta, o que ajudou a reduzir as tensões geradas pela responsabilidade de representar uma instituição como a UFPEL e apresentar trabalhos em um congresso de grande relevância. Isso é particularmente importante considerando que os índices de ansiedade e depressão entre estudantes universitários são elevados, sendo significativamente superior aos encontrados na população em geral, com os alunos dos primeiros anos da universidade apresentando maior concentração de sintomas depressivos e ansiosos (IBRAHIM et al., 2013).

A insuficiência de habilidades e competências para lidar com as exigências acadêmicas, como adaptação a um novo contexto, mudança na rotina de sono, novas demandas de gestão do tempo de estudo e a pressão do processo de graduação,

podem realmente ser grandes estressores que contribuem para o adoecimento estudantil (ARIÑO; BARDAGI, 2018). Estudantes que recebem suporte emocional tendem a apresentar melhor desempenho, maior resiliência e maior engajamento nas atividades acadêmicas. Um exemplo desse impacto positivo é a participação constante dos membros em eventos, nos quais estão sempre presentes nas apresentações dos colegas, oferecendo um suporte emocional que fortalece o senso de comunidade e pertencimento.

#### **4. CONSIDERAÇÕES**

O relato sobre o Canal Conta Comigo ressalta a importância de iniciativas que, além de promoverem o desenvolvimento da escrita científica, ofereçam um ambiente acolhedor e de apoio emocional aos estudantes. O projeto se diferencia por ir além da simples construção de habilidades acadêmicas, criando um espaço que valoriza o cuidado com as necessidades específicas de cada participante. Ao oferecer este suporte, o Canal não apenas potencializa o desempenho acadêmico em eventos e atividades, mas também contribui para o bem-estar emocional sendo essencial para o crescimento integral dos alunos. O olhar atento do projeto garante que todos se sintam pertencentes, promovendo um ambiente colaborativo onde o desenvolvimento pessoal e acadêmico caminham lado a lado, evidenciando que o apoio emocional é tão crucial quanto o incentivo.

#### **5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

ARIÑO, D. O; BARDAGI, M. P. Relação entre Fatores Acadêmicos e a Saúde Mental de Estudantes Universitários. **Psicol. pesq.** [online]. 2018, vol.12, n.3, pp.44-52. ISSN 1982-1247. <https://doi.org/10.24879/2018001200300544>.

IBRAHIM, A.K.; KELLY S.J.; ADAMS, C.E., GLAZEBROOK, C. A systematic review of studies of depression prevalence in university students. **J Psychiatr Res.** 2013. Vol 47, n. 3, p. 391-400. doi:10.1016/j.jpsychires.2012.11.015

OLIVEIRA, C. T. et al. Adaptação acadêmica e coping em estudantes universitários brasileiros: uma revisão de literatura. **Revista Brasileira de Orientação Profissional**, v. 15, n. 2, p. 177-186, 2014.

OPAS. **Uma nova agenda para a saúde mental nas Américas: Relatório da Comissão de Alto Nível sobre Saúde Mental e COVID-19 da Organização Pan-Americana da Saúde**. Washington, D.C.: OPAS, 2023. Acesso em: 18 set. 2024. Disponível em: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/57508>.

PORTAL INSTITUCIONAL. **Ouvidores de Vozes: promovendo o cuidado de si e do outro**. Pelotas, 2020. UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS. Disponível em: <<https://institucional.ufpel.edu.br/projetos/id/u3141>>. Acesso em: 24 set. 2024.

REDE UNIDA. **16º CONGRESSO INTERNACIONAL DA REDE UNIDA**. Santa Maria, 2024. Disponível em: <<https://doity.com.br/16-congresso-internacional-da-rede-unida>>. Acesso em: 24 set. 2024.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA. **Orientações para elaboração de relato de experiência**. Governador Valadares, 2017. Acessado em 15 de set. 2024. Disponível em: <https://www2.ufjf.br/nutricaogv/files/2017/02/NOVO-Manual-para-Elaborac%cc%a7a%cc%83o-de-TCC-aprovado-em-2022.pdf>