

## Relato de Experiência

# Projeto de Aconselhamento entre Pares no Ensino Superior: experiências de cuidado em saúde mental durante a pandemia de COVID-19

Peer Counseling Project in Higher Education: mental health care experiences during the COVID-19 pandemic

Proyecto de Asesoramiento entre Pares en la Educación Superior: experiencias de cuidado en salud mental durante la pandemia de COVID-19

Yuri Costa de Freitas<sup>I</sup>, Matheus Silva de Souza<sup>II</sup>, Larissa Megale de Aguiar<sup>II</sup>,  
Íris Luciana Silva da Silva<sup>II</sup>, Aline Beckmann de Castro Menezes<sup>II</sup>

<sup>I</sup> Faculdade Fáci Wyden, Belém, PA, Brasil

<sup>II</sup> Universidade Federal do Pará, Belém, PA, Brasil

## RESUMO

Este trabalho consiste no relato de experiência de um projeto de extensão de aconselhamento entre pares no ensino superior, desenvolvido em uma universidade pública federal durante a suspensão das atividades presenciais devido à pandemia de COVID-19. Foram realizadas 19 rodas de conversa com estudantes universitários no período de outubro de 2020 a maio de 2021, com o objetivo de identificar demandas pré-existentes, promover saúde mental e contribuir para o desenvolvimento de ações institucionais que favorecessem um ambiente saudável de desenvolvimento e aprendizagem. Constatou-se que as rodas de conversa de aconselhamento entre pares constituem uma estratégia de acolhimento viável para ser realizada dentro de uma universidade, podendo ser desenvolvida como uma ferramenta de auxílio aos estudantes no enfrentamento de suas adversidades, proporcionando habilidades para a resolução de problemas e promovendo a saúde mental durante a trajetória acadêmica.

**Palavras-chave:** Aconselhamento entre pares; COVID-19; Ensino superior; Saúde mental

## ABSTRACT

This work consists of an experience report on a peer counseling extension project in higher education, developed at a federal public university during the suspension of face-to-face activities due to the



COVID-19 pandemic. 19 conversation circles were held with university students from October 2020 to May 2021, with the aim of identifying pre-existing demands, promoting mental health and contributing to the development of institutional actions that favor a healthy environment for development and learning. It was found that peer counseling conversations constitute a viable welcoming strategy to be carried out within a university, and can be developed as a tool to help students face their adversities, providing skills for problem solving and promoting mental health during the academic trajectory.

**Keywords:** Peer counseling; COVID-19; Higher education; Mental health

## RESUMÉN

Este trabajo consiste en el informe de experiencia de un proyecto de extensión de asesoramiento entre pares en la educación superior desarrollado en una universidad pública federal durante la suspensión de actividades presenciales debido a la pandemia de COVID-19. Se realizaron 19 conversaciones grupales con estudiantes universitarios desde octubre de 2020 hasta mayo de 2021, con el objetivo de identificar demandas preexistentes, promover la salud mental y contribuir al desarrollo de acciones institucionales que favorecieran un ambiente saludable de desarrollo y aprendizaje. Se encontró que las conversaciones grupales de asesoramiento entre pares constituyen una estrategia de acogida viable para llevar a cabo dentro de una universidad, sirviendo como una herramienta para ayudar a los estudiantes a enfrentar sus adversidades, proporcionando habilidades para resolver problemas y promoviendo la salud mental a lo largo de su trayectoria académica.

**Palabra-clave:** Asesoramiento entre pares; COVID-19; Educación superior; Salud mental

## 1 INTRODUÇÃO

A pandemia desencadeada pela proliferação do Covid-19 (SARS-CoV-2) causou transformações significativas no cotidiano da sociedade e demandou a emissão de novos padrões de comportamento, tais como higienização das mãos, uso de máscaras, realização de quarentenas e distanciamento físico (Ribeiro *et al.*, 2021).

No contexto educacional, mais especificamente no ensino superior brasileiro, nos dois primeiros meses do ano de 2020, as universidades continuavam desenvolvendo suas atividades regularmente e o semestre estava estruturado presencialmente (Garcia, Garcia, 2020). Entretanto, após a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarar oficialmente em março de 2020 a existência de uma pandemia causada pelo novo coronavírus, houve a suspensão de aulas presenciais em todos os Estados do país (Portaria nº 343, 2020).

A interrupção das aulas e o fechamento das instituições educacionais, em resposta às medidas emergenciais de distanciamento físico, provocaram importantes modificações na rotina pedagógica dominante das universidades (Garcia, Garcia, 2020), inclusive de impactos para a saúde mental da comunidade acadêmica.

Sobre as possíveis repercussões da pandemia na saúde mental de estudantes universitários, Maia e Dias (2020) identificaram em sua pesquisa que os níveis de ansiedade, depressão e estresse aumentaram entre a sua amostra de 460 discentes do ensino superior. Estes resultados foram obtidos ao se compararem os dados dos alunos no período antes e durante a ocorrência da pandemia.

Ainda sobre este assunto, Gundim *et al.* (2020), por meio de uma revisão integrativa da literatura, identificaram que entre as prováveis variáveis que influenciaram a alteração da saúde mental de estudantes estão: rupturas das rotinas acadêmicas, distanciamento de amigos, preocupações com o cumprimento de entrega das atividades e atraso para conclusão do curso, além de dificuldades para conseguir usufruir do ensino remoto, como acesso à internet e adaptação a um novo modelo de ensino-aprendizagem. Diante deste cenário, torna-se relevante a adoção de estratégias de cuidado à saúde mental dos estudantes pelas universidades das quais fazem parte. Estas estratégias, por sua vez, diferenciam-se no contexto da pandemia onde a própria psicologia escolar, área que pode fazer relevantes contribuições para a saúde mental dos estudantes, passou por mudanças e novos desafios na sua forma de intervir.

Sobre as alterações nas intervenções e demandas da Psicologia Escolar, Pedroza e Maia (2021), ao analisarem as práticas de psicólogas escolares em contexto de pandemia, explicaram que estes profissionais foram demandados a oferecer suporte emocional para toda a comunidade escolar em quantidade que excedia o que poderiam atender, inclusive surgiam solicitações fora de seus horários de trabalho. Considerando esta alta procura por serviços de escuta e apoio emocional na comunidade escolar durante o período da pandemia e os desafios à sua oferta, uma outra possibilidade de intervenção e suporte aos alunos, tanto em nível individual quanto coletivo, é a ferramenta de “*peer counseling*” ou Aconselhamento entre Pares.

---

O Aconselhamento entre Pares teve seu início por volta dos anos de 1970, a partir da observação da necessidade de lidar com a saúde mental dos estudantes. D'Andrea (1984) caracteriza esta ferramenta como uma escuta ativa e a habilidade de solução de problemas entre os indivíduos. Sendo um dos pilares para o desenvolvimento dessa metodologia a capacidade do grupo de resolver problemas e de oferecer acolhimento entre seus membros.

No que se refere aos possíveis benefícios do Aconselhamento entre Pares, Mead *et al.* (2001) expõem que ele é uma estrutura em que os indivíduos dão e recebem uma ajuda com alguns preceitos norteadores, como o respeito e a responsabilidade compartilhada. Estes autores falam ainda que este sistema de apoio pode reduzir possíveis restrições de uma relação mais verticalizada como de especialista/paciente, uma vez que há a possibilidade de maior identificação e conexão entre as pessoas, por meio do compartilhamento de suas dificuldades e da vivência de um contexto social e político mais próximo.

A estratégia do Aconselhamento entre Pares destaca-se no contexto de pandemia por possibilitar aos estudantes, ainda que no formato on-line, oportunidades de serem ouvidos e acolhidos por pessoas que estão em contextos próximos ao seu, ainda mais diante do afastamento físico das instituições educacionais e possíveis impactos disso em suas relações sócio afetivas com colegas de classe, professores e o próprio espaço da universidade. O estudante pode assim, iniciar ou manter contato com pares que, talvez, posteriormente, podem compartilhar o ambiente acadêmico.

Além disso, diante da alta demanda por profissionais da área da saúde mental durante o período da pandemia, como mencionado por Mead *et al.* (2001), o que pode acarretar maior demora no atendimento em clínicas-escolas, por exemplo, a ferramenta do Aconselhamento entre Pares apresenta como uma das vantagens a possibilidade de uma oferta mais rápida de um suporte emocional e até mesmo complementar intervenções da psicologia clínica ou escolar.

Considerando o exposto sobre as características e vantagens do Aconselhamento entre Pares, pode-se inferir que é uma proposta pertinente quando aplicada aos estudantes universitários no contexto de pandemia. Sendo assim, o objetivo do presente trabalho é relatar uma experiência de Aconselhamento entre Pares, no formato de rodas de conversa entre graduandos da Universidade Federal do Pará, durante o período de pandemia de COVID-19 (SARS-CoV-2), a partir da perspectiva dos discentes-bolsistas que atuaram como mediadores das rodas de conversa.

## 2 METODOLOGIA

O presente artigo consiste um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, que tem como objetivo apresentar as experiências que compuseram as rodas de conversa de aconselhamento entre pares no ensino superior, no período de outubro de 2020 a maio de 2021, por meio de um Projeto de Extensão desenvolvido na Universidade Federal do Pará (UFPA).

O Projeto Roda Vida foi a materialização do Projeto de Extensão intitulado: “Psicologia Escolar na Promoção da Saúde Mental Estudantil no Ensino Superior”, cuja proposta veio ao encontro de uma demanda crescente de adoecimento psicológico de graduandos tanto no cenário nacional quanto internacional. O projeto teve como base o modelo de Aconselhamento entre Pares e a perspectiva institucional da Psicologia Escolar e Educacional, propondo-se a realizar rodas de conversa com graduandos de diversos *campi* da Universidade Federal do Pará (UFPA).

As rodas de conversa foram de livre adesão e participação do público-alvo, tendo como objetivo identificar demandas preexistentes, promover saúde mental e contribuir com o desenvolvimento de ações institucionais que favorecessem um ambiente saudável de desenvolvimento e aprendizagem.

O projeto buscou se constituir enquanto um processo educativo, científico e de extensão universitária, cujo desenvolvimento e execução podem ser didaticamente divididos em três etapas, sendo que a segunda e a terceira ocorreram simultaneamente

em alguns momentos: 1) preparação e capacitação dos discentes-bolsistas para atuarem como mediadores nas rodas de conversa por meio de oficinas e cursos com a temática do Aconselhamento entre Pares, cuidados éticos e manejo de grupo; 2) divulgação e sensibilização do público-alvo para adesão ao projeto, por meio da prestação de informações em arte impressa, mídia social e ferramentas institucionais como o Sistema Integrado de Gestão de Atividades (SIGAA), além da disponibilização aos graduandos que apontaram interesse em participar da roda o preenchimento de um breve formulário a fim de coletar informações gerais e específicas como nome, e-mail, curso vinculado e se necessitavam de algum tipo de atenção diferencial do projeto (como a solicitação de intérpretes de libras); 3) a realização do aconselhamento entre pares via formato de rodas de conversa quinzenais. Os temas das rodas foram livres (focados na saúde mental do aluno, principalmente dentro da nova modalidade de ensino on-line) ou específicos, de acordo com a identificação prévia de demandas emergenciais identificadas pela Superintendência de Assistência Estudantil (SAEST) da UFPA.

As rodas de conversa foram previstas inicialmente para serem realizadas presencialmente, visto que a elaboração do Projeto Roda Vida se iniciou antes da pandemia. Todavia, diante da nova realidade pandêmica, houve a alteração para o formato remoto. A plataforma escolhida para a atividade foi o *Google Meet*, por ser gratuita, não ter limitação de tempo e de fácil acesso no período pandêmico. Foram realizadas 19 rodas de conversa, com duração entre uma hora e trinta minutos (1h30m) a duas horas (2h) cada encontro. Ao final das rodas de conversa foram realizados pelos discentes-bolsistas uma síntese geral de informações, contendo: a) número de participantes; b) demandas principais emergentes; e c) observações gerais, não havendo, porém, registro de falas individuais dos participantes, com o objetivo de resguardar o sigilo e confidencialidade destes. Estas sínteses posteriormente compuseram um relatório de atividades realizadas pelo projeto.

### **3 DESCRIÇÃO DA EXPERIÊNCIA**

Ao longo das rodas de conversas, foram identificados diversos tipos de relatos e formas de interação. Comumente, no início das atividades, observou-se períodos de silêncio e pouca interação entre os participantes. No entanto, à medida que a conversa avançava, os participantes começavam a expor principalmente os desafios do ensino remoto e como foram afetados por ele, além de compartilharem angústias, desafios e dificuldades vivenciadas naquele momento - nessas ocasiões, os discentes mediadores das rodas de conversa também compartilhavam algumas vivências naquele campo. Com o vínculo estabelecido entre os mediadores e os participantes, observou-se que os relatos passaram a ser mais construídos por características pessoais.

Com o vínculo estabelecido, foram recebidos relatos pessoais dos participantes que, muitas vezes, também despertavam emoções nos discentes mediadores. Assim, nesse momento, foi vivenciada a experiência de estar entre pares: o compartilhamento do sentimento e sua acolhida entre os alunos possibilitaram uma troca de discursos e vivências singulares. Dessa forma, a experiência se caracterizou como um espaço de escuta e fala livre para os participantes, conforme amplamente relatado por eles ao final das rodas de conversa. Estar no meio de pessoas do mesmo contexto permitiu uma troca carregada de significados. Mesmo diante das dificuldades do ambiente online, cada roda de conversa trouxe uma construção para o mediador, uma vez que, ao sair, este se encontrava mais preparado para a próxima escuta e também acolhido por suas próprias dificuldades, já que as viu presentes em outros alunos da universidade.

O ambiente proporcionado pelas rodas de conversa favoreceu o compartilhamento das dificuldades vivenciadas pelos alunos, aumentando a probabilidade de eles terem um caminho menos doloroso e com mais atenção à sua saúde mental, além de conseguirem enfrentar suas dificuldades na medida em que se sentiam acolhidos dentro daqueles espaços das rodas de conversa, por estarem rodeados de seus pares dentro da universidade.

No aspecto de mediar rodas de conversa no período pandêmico, os mediadores enfrentaram alguns desafios do ensino remoto que influenciaram diretamente o curso e a dinâmica das atividades. Um dos desafios mais presentes foi facilitar a participação ativa dos alunos nas rodas de conversa, via chat ou microfone. Outro desafio vivenciado nesse cenário foi acolher os participantes sem conseguir ver sua imagem ou ouvir sua voz. Considerando essas dificuldades e visando aumentar a participação dos alunos para possibilitar um melhor acolhimento, foram planejadas ações durante a roda que buscavam essa aproximação, como perguntas ou imagens disparadoras de conversa e uma nuvem de palavras construída pelos próprios participantes com aspectos relacionados ao tema da roda de conversa. Também foi constantemente reiterado o sigilo presente na roda e a ausência de docentes e técnicos, buscando deixar os participantes mais confortáveis para estarem presentes em um espaço de aluno para aluno.

A partir da experiência da roda de conversa, foi possível visualizar que tanto os aspectos trazidos pelos participantes como os desafios para colocar em prática o projeto passaram por diversas questões econômicas, sociais e políticas vivenciadas dentro da universidade. Desse modo, os alunos trouxeram diversas questões, como a dificuldade de conseguir um celular, computador ou internet para acompanhar as aulas, dificuldade na aprendizagem e capacidade de manter o foco nos estudos, preocupação com o estado de saúde de familiares dentro do período pandêmico, entre outros. Todos esses fatores impactaram o desenvolvimento das rodas de conversa e a disposição dos alunos em participar daquele momento e se engajar plenamente no espaço de acolhimento. Assim, o ambiente da atividade foi moldado por questões sociais e políticas que uniram todos os participantes ali presentes, mostrando como eles compartilhavam experiências semelhantes em relação à sua saúde mental dentro da universidade. Dentro desse contexto de abertura, foi de magnitude significativa a possibilidade de estabelecimento de redes de apoio entre os estudantes, permitindo que eles oferecessem suporte uns aos outros durante o período da graduação.

## 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise dos relatórios mensais do projeto de extensão revelou demandas que requerem atenção tanto deste projeto quanto da Superintendência de Assistência Estudantil e/ou de outros setores da universidade, e espera-se que sejam utilizadas no futuro para embasar ações coletivas de caráter formativo (por exemplo, oficinas de autogerenciamento, de habilidades sociais ou de hábitos de estudo), interventivo (por exemplo, atuação frente a queixas de assédio moral ou preconceito) e/ou encaminhamentos pertinentes. Tais demandas emergiram das rodas de conversa e foram repassadas institucionalmente com total sigilo. Espera-se, assim, contribuir diretamente para o acolhimento dessas demandas, a formação dos discentes bolsistas e a produção de materiais informativos e relatórios institucionais.

Diante do exposto, conclui-se que as rodas de conversa realizadas pelo projeto Roda Vida mostraram ser uma estratégia de acolhimento viável entre pares dentro da universidade. Podem ser desenvolvidas como uma ferramenta de auxílio aos estudantes no enfrentamento de suas adversidades, promovendo habilidades de resolução de problemas e promovendo a saúde mental ao longo de sua trajetória acadêmica.

## AGRADECIMENTOS

Agradecemos à Superintendência de Assistência Estudantil (SAEST) da Universidade Federal do Pará (UFPA) pelo apoio e incentivo ao projeto de extensão.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. Portaria nº 343, de 17 de março de 2020. **Dispõe sobre a substituição das aulas presenciais por aulas em meios digitais enquanto durar a situação de pandemia do Novo Coronavírus - COVID-19.** Diário Oficial da União, Brasília, DF, nº 53.

GARCIA, J; GARCIA, N. F. Impactos da pandemia de COVID-19 nas práticas de avaliação da aprendizagem na graduação. **EccoS – Revista Científica**, n. 55, p. e18870, 2020.

GUNDIM, V. A. *et. al.* SAÚDE MENTAL DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DURANTE A PANDE-  
MIA DE COVID-19. **Revista Baiana de Enfermagem**, v. 35, 2021.

MAIA, B. R; DIAS, P. C. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. **Estudos de psicologia (Campinas)**, v. 37, p. e200067, 2020.

MEAD, S; HILTON, D; CURTIS, L. Peer support: a theoretical perspective. **Psychiatric rehabilitation journal**, v. 25, n. 2, p. 134, 2001.

PEDROZA, R. L. S; MAIA, C. M. F. Atuação de psicólogas escolares em contexto de pandemia: análise de práticas profissionais. **Onde está a psicologia escolar no meio da pandemia**, v. 1, p. 91-117, 2021.

RIBEIRO, L. P; LEAL, A. A. A; OLIVEIRA, L; RIBAS, S. R. S. Educación, pueblos rurales y pandemia de la COVID-19: reflexiones a partir de un proyecto de extensión de una universidad pública brasileña. **Revista Iberoamericana de Educación**, v. 86, n. 1, p. 79-96, 2021.

UNESCO. **A Comissão Futuros da Educação da Unesco apela ao planejamento antecipado contra o aumento das desigualdades após a COVID-19**. Paris: Unesco, 16 abr. 2020. Disponível em: <https://pt.unesco.org/news/comissao-futuros-da-educacao-da-unesco-apela-ao-planejamento-antecipado-o-aumento-das>. Acesso em: 4 jun. 2020.

## Contribuições dos autores

### 1 – Yuri Costa de Freitas

Bacharel em Psicologia, Faculdade Ideal Wyden.

<https://orcid.org/0000-0003-4866-2137> • [yurifreithas@gmail.com](mailto:yurifreithas@gmail.com)

Contribuição: Escrita – primeira redação

### 2 – Matheus Silva de Souza

Bacharel em Psicologia, Universidade Federal do Pará.

<https://orcid.org/0000-0001-9995-2180> • [mssouzapsi@gmail.com](mailto:mssouzapsi@gmail.com)

Contribuição: Escrita – primeira redação

### 3 – Larissa Megale de Aguiar

Bacharel em Psicologia, Universidade Federal do Pará.

<https://orcid.org/0000-0001-9656-1088> • [larissaamegale@gmail.com](mailto:larissaamegale@gmail.com)

Contribuição: Escrita – primeira redação

#### 4 – Íris Luciana Silva da Silva

Mestre em Teoria e Pesquisa do Comportamento, Universidade Federal do Pará.

<https://orcid.org/0000-0001-8237-5081> • [psico.irissilva@gmail.com](mailto:psico.irissilva@gmail.com)

Contribuição: Escrita – revisão e edição

#### 5 – Aline Beckmann de Castro Menezes

Doutora em Teoria e Pesquisa do Comportamento, Professora da Faculdade de Psicologia,  
Instituto de Filosofia e Ciências Humanas, Universidade Federal do Pará.

<https://orcid.org/0000-0002-3136-3707> • [alinebcm@gmail.com](mailto:alinebcm@gmail.com)

Contribuição: Escrita – revisão e edição

### Como citar este artigo

FREITAS, Y. C.; SOUZA, M. S.; AGUIAR, L. M.; SILVA, I. L. S.; MENEZES, A. B. C. Projeto de Aconselhamento entre Pares no Ensino Superior: experiências de cuidado em saúde mental durante a pandemia de COVID-19. **Experiência. Revista Científica de Extensão**, v.11, e87348, 2025. DOI: <https://doi.org/10.5902/2447115187348>. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/experiencia/article/view/87348>. Acesso em: xx/xx/xx.