

EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA INTERNA COMO ESTRATÉGIA DE PERTENCIMENTO E SAÚDE MENTAL NO PÓS-PANDEMIA: RELATO DE EXPERIÊNCIA DO PROJETO ARCA

DOI: 10.5281/zenodo.18777725

Fabília Nunes de Jesus¹

Anna Carolina Simões²

Daniele Cristina Gonçalves³

Agostinho Ferreira⁴

RESUMO

A intensificação de quadros de ansiedade, desengajamento acadêmico e fragilização de vínculos institucionais no período pós-pandêmico impôs às universidades o desafio de repensar estratégias de permanência estudantil. Este estudo analisa a extensão universitária interna como estratégia de fortalecimento do pertencimento institucional e promoção da saúde mental no ensino superior, a partir do Projeto ARCA, desenvolvido entre 2022 e 2024 na Universidade do Estado de Minas Gerais – Unidade João Monlevade. Parte-se da seguinte questão: como ações extensionistas voltadas à própria comunidade acadêmica podem mitigar impactos emocionais e contribuir para a permanência universitária? Trata-se de relato de experiência com avaliação de impacto quali-quantitativa, envolvendo

REVISTA TÓPICOS

<https://revistatopicos.com.br> – ISSN: 2965-6672

aproximadamente 150 a 220 participantes nas atividades e 120 respondentes em questionários estruturados. O projeto estruturou-se em quatro eixos: rodas de conversa com egressos em cargos de gestão, palestras sobre saúde mental e conciliação estudo-trabalho, eventos culturais integrativos e bazar solidário. Os resultados evidenciaram elevada satisfação (predominância de avaliações 4 e 5), fortalecimento da integração entre turmas e cursos, ampliação da percepção de apoio institucional e redução autorrelatada da ansiedade acadêmica. As ações culturais apresentaram maior engajamento, indicando que espaços de convivência e escuta ativa desempenham papel relevante na reconstrução de vínculos no contexto pós-pandêmico. Conclui-se que a extensão universitária interna, ao articular acolhimento, integração e solidariedade, configura-se como instrumento estratégico de humanização institucional e permanência estudantil, ampliando o papel social da universidade para além da formação técnica.

Palavras-chave: Extensão universitária. Permanência estudantil. Pertencimento institucional. Saúde mental. Pós-pandemia.

ABSTRACT

The intensification of anxiety, academic disengagement, and weakening of institutional ties in the post-pandemic period has imposed on universities the challenge of rethinking student retention strategies. This study analyzes internal university extension as a strategy for strengthening institutional belonging and promoting mental health in higher education, based on the ARCA Project, developed between 2022 and 2024 at the State University of Minas Gerais – João Monlevade Unit. It starts from the following question: how can extension activities aimed at the academic community itself

mitigate emotional impacts and contribute to university retention? This is an experience report with a qualitative-quantitative impact assessment, involving approximately 150 to 220 participants in the activities and 120 respondents in structured questionnaires. The project was structured around four axes: discussion groups with alumni in management positions, lectures on mental health and work-study balance, integrative cultural events, and a solidarity bazaar. The results showed high satisfaction (predominance of ratings 4 and 5), strengthened integration between classes and courses, increased perception of institutional support, and a self-reported reduction in academic anxiety. Cultural activities showed greater engagement, indicating that spaces for interaction and active listening play a relevant role in rebuilding bonds in the post-pandemic context. It is concluded that internal university extension, by articulating welcoming, integration, and solidarity, is configured as a strategic instrument for institutional humanization and student retention, expanding the social role of the university beyond technical training.

Keywords: University extension. Student retention. Institutional belonging. Mental health. Post-pandemic.

1. INTRODUÇÃO

O ingresso no ensino superior constitui etapa complexa do desenvolvimento humano, marcada por transições acadêmicas, sociais e identitárias. A universidade deixa de ser apenas espaço de aquisição de conhecimento técnico e passa a representar ambiente de construção de autonomia, consolidação de identidade profissional e reorganização de projetos de vida. Esse processo exige do estudante novas formas de aprender, maior

REVISTA TÓPICOS

<https://revistatopicos.com.br> – ISSN: 2965-6672

autorregulação, adaptação a metodologias diferenciadas e ampliação das responsabilidades pessoais (BELLODI, 2004). A literatura demonstra que a adaptação universitária envolve dimensões acadêmicas, sociais e emocionais, sendo a integração ao contexto institucional determinante para o sucesso e permanência no curso (DINIZ & ALMEIDA, 2006; TEIXEIRA et al., 2008).

Entretanto, as dificuldades inerentes à transição para o ensino superior foram intensificadas pela pandemia de COVID-19. Pesquisas internacionais apontam aumento significativo de sintomas de ansiedade, depressão, solidão e insegurança profissional entre universitários (SON et al., 2020; WANG et al., 2020). A World Health Organization (2022) reconhece jovens adultos como grupo particularmente vulnerável aos impactos psicossociais decorrentes da crise sanitária. No campo educacional, a UNESCO (2021) alertou para a ruptura de vínculos institucionais, a ampliação das desigualdades de aprendizagem e a fragilização do engajamento estudantil.

No Brasil, o cenário não foi distinto. Dados do INEP revelam que a evasão no ensino superior permanece elevada, especialmente nos cursos das áreas de Engenharia e tecnologias. Paralelamente, levantamentos da ANDIFES indicam crescimento expressivo das demandas por atendimento psicológico nas instituições públicas federais. Esses dados sinalizam que o desafio contemporâneo das universidades não se restringe à oferta de ensino de qualidade, mas envolve a construção de estratégias institucionais voltadas à permanência e ao cuidado integral do estudante.

REVISTA TÓPICOS

<https://revistatopicos.com.br> – ISSN: 2965-6672

A retomada das atividades presenciais após dois anos de ensino remoto evidenciou lacunas formativas e fragilização das redes de apoio social. Muitos estudantes ingressaram na universidade sem vivências consolidadas de socialização acadêmica, tendo cursado parte significativa do ensino médio em formato remoto. A ausência de experiências presenciais prévias impactou habilidades socioemocionais, senso de pertencimento e familiaridade com dinâmicas institucionais. Nesse contexto, limitar a atuação universitária à dimensão curricular revela-se insuficiente.

A teoria da integração acadêmica e social proposta por Tinto (1993) sustenta que a permanência estudantil depende do grau de inserção do estudante na comunidade universitária. Quando há fragilidade nos vínculos institucionais, aumentam-se os riscos de evasão. Walton & Cohen (2011) demonstram que intervenções voltadas ao fortalecimento do pertencimento institucional reduzem ansiedade, ampliam desempenho acadêmico e produzem efeitos duradouros. No contexto brasileiro, Teixeira et al. (2008) reforçam que redes de apoio e interações significativas constituem fatores protetivos no processo de adaptação.

Além da dimensão emocional, a insegurança quanto ao futuro profissional emerge como fator adicional de sofrimento. Modelos de orientação de carreira com universitários indicam que intervenções voltadas ao desenvolvimento de competências socioemocionais, gestão do tempo e enfrentamento da ansiedade contribuem para maior autonomia e maturidade profissional (FARIA, PINTO & TAVEIRA, 2014; LIMA & PADILHA, 2020; DIAS & SOARES, 2009). Tais evidências reforçam a necessidade de

REVISTA TÓPICOS

<https://revistatopicos.com.br> – ISSN: 2965-6672

programas institucionais que articulem acolhimento, escuta ativa e desenvolvimento profissional.

Apesar desse robusto arcabouço teórico, observa-se lacuna relevante na atuação universitária: a extensão, tradicionalmente voltada à comunidade externa, ainda é pouco explorada como estratégia estruturada de intervenção junto ao público discente interno. A Política Nacional de Extensão reconhece seu caráter dialógico, transformador e indissociável do ensino e da pesquisa; contudo, a aplicação sistemática da extensão como ferramenta de permanência estudantil permanece incipiente na literatura e na prática institucional.

A universidade contemporânea, especialmente no contexto pós-pandêmico, demanda políticas integradas que transcendam a lógica exclusivamente acadêmica e incorporem dimensões de cuidado, pertencimento e integração social. Intervenções pontuais não são suficientes; faz-se necessária uma abordagem institucional planejada, contínua e fundamentada teoricamente, capaz de reconstruir vínculos, fortalecer identidades e mitigar vulnerabilidades emocionais.

É nesse cenário que emerge o Projeto ARCA, iniciativa da Universidade do Estado de Minas Gerais – Unidade João Monlevade, concebido como estratégia de extensão universitária interna voltada à promoção do bem-estar, fortalecimento do pertencimento institucional e apoio emocional à comunidade acadêmica. Desenvolvido entre 2022 e 2024, o projeto estruturou ações integrativas, culturais, formativas e solidárias, buscando responder às demandas evidenciadas no contexto pós-pandêmico.

Dessa forma, o presente estudo tem como objetivo relatar e analisar a experiência do Projeto ARCA, discutindo como a extensão universitária interna pode constituir estratégia efetiva de permanência estudantil e promoção de saúde mental. Ao enfatizar a necessidade de intervenções estruturadas dentro do próprio contexto acadêmico, este trabalho pretende contribuir para o debate sobre o papel ampliado da universidade na formação integral do estudante e na construção de ambientes educacionais mais humanizados, resilientes e socialmente comprometidos.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A fundamentação teórica deste estudo se sustenta na intersecção de quatro eixos principais: 1) saúde mental no contexto universitário; 2) pertencimento institucional como fator de permanência; 3) bem-estar e integração social no ambiente acadêmico; e 4) extensão universitária interna como estratégia inovadora de intervenção institucional. Essa base é essencial para posicionar o Projeto ARCA não apenas como relato descritivo, mas como contribuição teórica e prática para o entendimento e enfrentamento de desafios educacionais contemporâneos.

2.1. Saúde Mental no Ensino Superior: Contexto e Desafios

A literatura acadêmica tem evidenciado, de modo crescente, que a saúde mental dos estudantes universitários constitui um tema central para a qualidade da experiência universitária. Universitários frequentemente lidam com fatores estressores específicos, tais como demandas acadêmicas, transição para autonomia, pressões financeiras e incertezas quanto ao futuro

profissional (STALLMAN, 2010; JONES et al., 2018). A pandemia de COVID-19 intensificou tais desafios: evidências internacionais indicam aumento significativo de sintomas ansiosos, depressivos e de estresse entre estudantes universitários durante e após o período de isolamento social (SON et al., 2020; WANG et al., 2020; CAI et al., 2023).

Em estudo longitudinal com estudantes de diversas instituições, Lipson et al. (2022) observaram que mais de 60% dos participantes relataram piora em medidas de ansiedade e depressão no período pós-pandemia, com correlações negativas com o desempenho acadêmico. Esses achados são consistentes com revisões sistemáticas que destacam a pandemia como fator catalisador de vulnerabilidades emocionais pré-existentes no contexto universitário (HUSKY et al., 2020; ZAHRA et al., 2023).

Além disso, múltiplos estudos apontam que a adversidade psicológica pode ser influenciada pela falta de apoio institucional e pela percepção de desconexão social (SALZER et al., 2010; SMALE et al., 2021). Ou seja, os desafios de saúde mental não são apenas individuais, mas amplamente mediados por fatores contextuais e relacionais no ambiente acadêmico.

2.2. Pertencimento Institucional e Permanência: Construindo Identidade Universitária

O pertencimento institucional é um constructo que descreve a sensação de ser aceito, incluído e valorizado dentro de um contexto social — neste caso, a universidade (OSTERGARTH et al., 2015). Teorias clássicas da permanência estudantil, como a de Vincent Tinto, sustentam que a integração

social e acadêmica é determinante para a continuidade na formação superior (TINTO, 1993; STRAYHORN, 2012). Tinto argumenta que déficits de integração podem levar ao desligamento precoce, enquanto contextos apoiadores favorecem resistência e adaptação.

Walton & Cohen (2011), em estudo experimental, demonstraram que intervenções breves voltadas ao reforço do senso de pertencimento produzem efeitos significativos sobre bem-estar emocional e desempenho acadêmico. Estudantes que recebem mensagens que reforçam o valor e a integração no ambiente universitário reportam menos ansiedade, maior autoeficácia e melhor engajamento, mesmo em contextos de adversidade.

No Brasil, Teixeira et al. (2008) e Silva et al. (2019) indicam que redes de apoio social e interações frequentes com pares e docentes reduzem sentimentos de alienação, fortalecendo identidade e satisfação acadêmica. A sensação de pertencimento tem se mostrado associada positivamente com indicadores psicológicos adaptativos — como autoestima, autoeficácia acadêmica e resiliência — e negativamente com sintomas de ansiedade (YAN & BERGER, 2019).

Em síntese, o pertencimento institucional é um mediador central entre saúde emocional e permanência, articulando dimensões sociais, emocionais e acadêmicas.

2.3. Bem-estar e Integração Social no Ambiente Acadêmico

A integração social, entendida como participação ativa nas relações e atividades do ambiente universitário, sustenta comportamentos adaptativos e

reduz a sensação de isolamento (PASCAL & FITZGERALD, 2020). O bem-estar subjetivo dos estudantes universitários está diretamente associado à qualidade de relações interpessoais, sentido de comunidade e suporte social percebido (RYFF & KEYES, 1995; KAHN et al., 2021).

Eventos culturais, atividades sociais e ambientes de convivência colaborativa desempenham papéis essenciais nesse processo. Harris & Gordon (2019) observaram que atividades de integração extracurricular ampliam capital social, melhoram a coesão grupal e favorecem a resiliência emocional. Da mesma forma, estudos com estudantes de engenharia apontam que a participação em grupos de estudo, eventos extracurriculares e iniciativas colaborativas está correlacionada com menores índices de abandono e maior satisfação acadêmica (ZHANG & MA, 2021; RAMOS et al., 2022).

Portanto, estratégias que promovem bem-estar emocional e vínculos sociais não só respondem a necessidades pontuais de suporte, como também constituem fatores protetivos à adaptação e permanência estudantil.

2.4. Extensão Universitária Interna: Estratégia Inovadora de Intervenção

A extensão universitária é tradicionalmente concebida como prática de interação entre universidade e sociedade externa, com ênfase em transformação social e reciprocidade (BRASIL, 2018). No entanto, sua aplicação voltada à comunidade acadêmica interna é uma perspectiva ainda emergente no debate educacional. Essa abordagem se ancora na compreensão de que a universidade, como ecossistema formativo integral,

deve considerar o estudante não apenas como receptor de conteúdos técnicos, mas como sujeito em desenvolvimento multidimensional.

Articulações entre extensão e permanência são reconhecidas na literatura, mas ainda escassas em termos de intervenção estruturada (SILVA & ROCHA, 2021). Estudos exploratórios sugerem que iniciativas extensionistas internas — que combinam atividades culturais, rodas de conversa, mentoria e apoio emocional — podem fortalecer redes de apoio, ampliar sensação de pertencimento e melhorar indicadores de bem-estar (MARTINS et al., 2020; ALMEIDA et al., 2023). Tais iniciativas colaboram para o desenvolvimento de competências socioemocionais que promovem maior resiliência diante de adversidades acadêmicas e de vida (BARBOSA & CORRÊA, 2021).

Nesse sentido, o Projeto ARCA pode ser compreendido como estratégia inovadora de extensão universitária interna, articulando ações que respondem simultaneamente a demandas de saúde mental, integração social, apoio profissional e construção de identidade institucional. Ao promover ambientes agradáveis e convidativos — desde a acolhida aos calouros até espaços de socialização cultural para veteranos — o projeto busca potencializar experiências formativas que extrapolam a sala de aula e contribuem para o desenvolvimento integral do estudante.

3. MATERIAIS E MÉTODOS

3.1. Delineamento e Natureza da Ação Extensionista

O Projeto ARCA foi concebido como ação extensionista de caráter interventivo, participativo e formativo, desenvolvida no período de 2022 a 2024, na Unidade João Monlevade da Universidade do Estado de Minas Gerais. Diferentemente de intervenções pontuais, estruturou-se como estratégia contínua de extensão universitária interna, voltada ao fortalecimento do pertencimento, à promoção de saúde mental e à permanência estudantil no contexto pós-pandêmico.

O público-alvo compreendeu toda a comunidade acadêmica da Unidade — discentes, docentes e técnicos-administrativos — além de parceiros externos convidados a colaborar nas ações. A proposta metodológica fundamentou-se na indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão, priorizando a escuta ativa, a construção coletiva e a corresponsabilização institucional.

3.2. Planejamento e Fundamentação Teórica das Ações

A etapa inicial consistiu em levantamento teórico-metodológico por meio de consulta a artigos científicos, livros, documentos institucionais e experiências exitosas de acolhimento no ensino superior. Também foram realizadas reuniões com docentes da Unidade para identificar demandas emergentes, sobretudo relacionadas às fragilidades socioemocionais intensificadas no período pós-pandemia.

Com base nesse diagnóstico, a equipe executora discutiu e definiu os eixos temáticos prioritários, bem como as abordagens pedagógicas mais adequadas. A seleção dos conteúdos considerou sua viabilidade prática, potencial de engajamento e alinhamento com as necessidades identificadas.

3.3. Articulação de Parcerias Institucionais e Intersetoriais

Na segunda etapa, foram mapeados e convidados parceiros estratégicos, incluindo egressos da instituição, profissionais das áreas de saúde, comunicação e recursos humanos, além de colaboradores da própria comunidade acadêmica.

Após a formalização das parcerias, foram realizadas reuniões de alinhamento para planejamento conjunto das atividades, definição de cronogramas e organização logística. Essa articulação buscou ampliar a pluralidade de perspectivas e fortalecer a dimensão colaborativa da extensão.

3.4. Estruturação das Estratégias de Acolhimento e Integração

A terceira etapa envolveu a elaboração e implementação das estratégias de acolhimento, integração e resgate do pertencimento institucional. As ações foram estruturadas a partir de metodologias participativas, priorizando o protagonismo estudantil e a construção de espaços seguros de diálogo.

Foram desenvolvidas as seguintes frentes de atuação:

- a. **Rodas de conversa:** encontros temáticos voltados à discussão de desafios acadêmicos, dificuldades de aprendizagem, adaptação à rotina universitária, trajetórias de egressos e possibilidades profissionais decorrentes da formação superior.
- b. **Palestras formativas:** conduzidas por profissionais convidados, abordaram eventos estressores vivenciados na graduação, frustrações,

conflitos interpessoais, pressões acadêmicas, mudanças, competitividade, além de aspectos relacionados à saúde fisiológica, cognitiva, comportamental e emocional.

c. **Eventos culturais integradores:** visando reduzir o distanciamento entre cursos e turmas, foram promovidos eventos coletivos como o “Arraiá pra Integrá”, que envolveu docentes e discentes na organização colaborativa de atividades culturais, culinárias e musicais, favorecendo convivência interturmas. Posteriormente, realizou-se o evento “Abracadabra”, caracterizado por ambientação lúdica e partilha coletiva de alimentos, estimulando criatividade, interação e fortalecimento de vínculos.

d. **Atividades práticas de integração e solidariedade:** destaca-se a ação “De Mãos Dadas”, estruturada como bazar solidário com doações da comunidade acadêmica. As doações foram recebidas em espaço previamente organizado, catalogadas, etiquetadas e distribuídas por categorias (vestuário feminino, masculino, infantil, calçados, bolsas, mochilas e outros itens). A iniciativa permitiu retirada e/ou troca de peças, promovendo apoio material, empatia e senso de coletividade.

As atividades práticas também incluíram dinâmicas orientadas à familiarização dos estudantes com os espaços institucionais e com seu papel no contexto universitário, favorecendo integração ao ambiente acadêmico.

3.5. Monitoramento, Avaliação e Produção de Dados

Para acompanhamento e adequação contínua das ações, foram aplicados questionários estruturados de satisfação e percepção de impacto junto aos participantes. Além dos instrumentos quantitativos, foram coletados relatos qualitativos espontâneos durante e após as atividades, permitindo análise interpretativa da experiência vivenciada.

Os dados obtidos subsidiaram ajustes metodológicos ao longo da execução do projeto, bem como a avaliação de sua contribuição para o fortalecimento do pertencimento institucional, ampliação das redes de apoio e promoção de bem-estar na comunidade acadêmica.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

A análise dos resultados obtidos evidencia que o Projeto ARCA alcançou impacto significativo sobre indicadores subjetivos de pertencimento, integração social e percepção de bem-estar entre os participantes. A experiência revelou-se altamente exitosa, tanto pelo alcance quantitativo quanto pela densidade qualitativa dos relatos, o que justifica a sistematização do presente relato para publicação científica, considerando sua relevância institucional e potencial de replicabilidade.

Ainda, a análise integrada dos dados empíricos com o referencial teórico evidencia coerência entre os achados do Projeto ARCA e os constructos discutidos na fundamentação, especialmente no que se refere à saúde mental, pertencimento institucional, integração social e permanência estudantil. De modo geral, observou-se que as ações de integração social, especialmente eventos culturais e encontros coletivos, apresentaram os maiores índices de

adesão discente. Tal achado converge com Albanaes et al. (2014), que identificaram maior engajamento estudantil em atividades de caráter social quando comparadas a ações exclusivamente formativas. Esse dado reforça a hipótese de que, em contextos pós-pandêmicos, há uma demanda latente por reconstrução de vínculos interpessoais e reocupação simbólica dos espaços universitários.

Nota: Os registros fotográficos foram tratados por meio de técnicas de anonimização de imagem, com o objetivo de impedir a identificação dos participantes, assegurando conformidade com a Lei nº 13.709/2018 (Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais – LGPD).

4.1. Rodas de Conversa com Egressos: Fortalecimento de Identidade e Capital Social

As rodas de conversa com egressos mostraram-se estratégicas para a construção de referenciais profissionais e ampliação do capital social dos estudantes. A participação de profissionais atuantes em diferentes segmentos da engenharia e gestão permitiu que os discentes compreendessem, de forma concreta, as múltiplas possibilidades decorrentes da formação acadêmica. Esse resultado dialoga com Zhang & Ma (2021), que associam engajamento acadêmico ampliado à maior retenção e satisfação estudantil.

Os relatos indicaram que os estudantes passaram a perceber com maior clareza a importância da participação em atividades extracurriculares, iniciação científica, projetos de extensão, empresas juniores, CREA-JR, como diferenciais competitivos no mercado de trabalho (Figura 01). Essa

REVISTA TÓPICOS

<https://revistatopicos.com.br> – ISSN: 2965-6672

ressignificação da trajetória formativa sugere impacto positivo sobre a autoeficácia acadêmica e o planejamento de carreira.

Além disso, a diversidade de perfis profissionais convidados contribuiu para reduzir a percepção de distanciamento entre graduação e mundo do trabalho, favorecendo identificação e pertencimento.

A interação direta com egressos que vivenciaram desafios semelhantes aos atuais estudantes promoveu efeito motivacional consistente, relatado espontaneamente nos questionários qualitativos. A aproximação entre graduação e mundo do trabalho fortaleceu o capital social dos discentes, conforme discutido por Pascarella & Terenzini (2005) e Strayhorn (2012), ao ampliar redes de contato e oferecer modelos de identificação profissional. Os relatos qualitativos indicam aumento de motivação e planejamento de carreira, sugerindo impacto sobre a autoeficácia acadêmica, variável associada à permanência e ao desempenho.

Figura 01: Registros das rodas de conversa com egressos da UEMG- Unidade João Monlevade



REVISTA TÓPICOS – ISSN: 2965-6672

Fonte: Autores (2024).

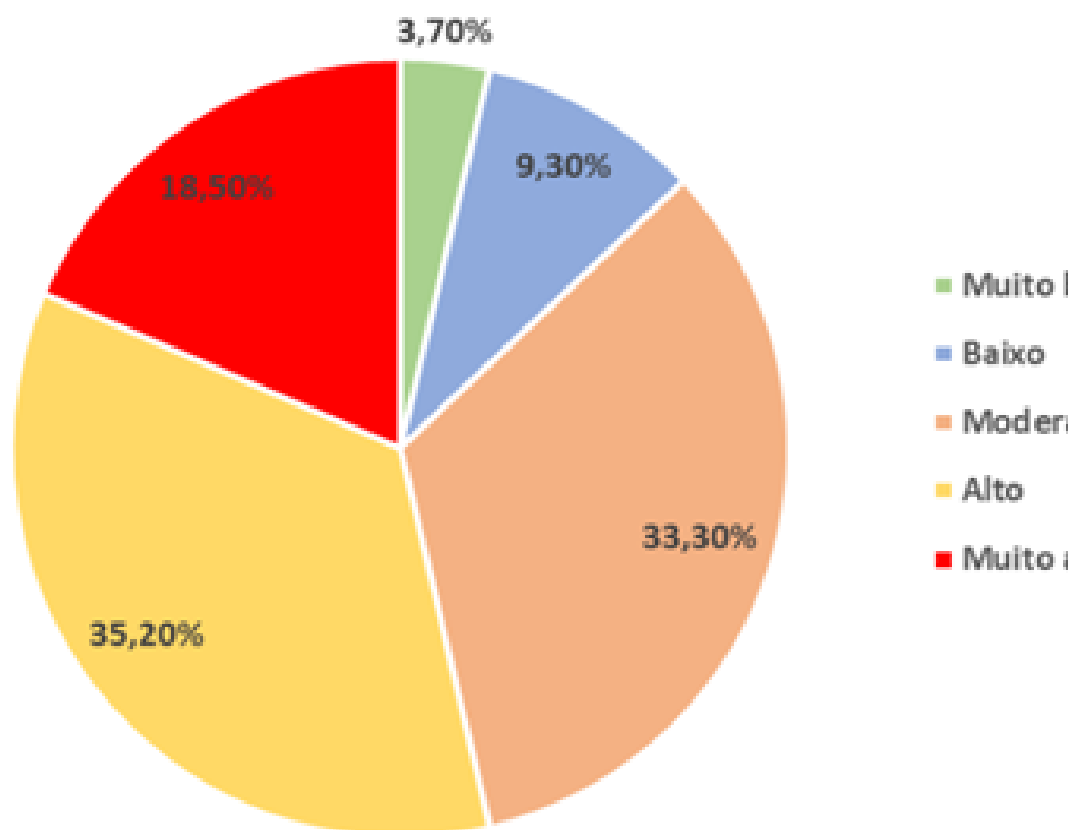
4.2. Palestras Sobre Saúde Mental: Escuta Ativa e Legitimação das Vulnerabilidades

As palestras conduzidas por formandos em psicologia e por profissional da área representaram um dos momentos mais expressivos do ponto de vista emocional. Observou-se ampla participação e abertura para compartilhamento de experiências pessoais relacionadas a ansiedade, sobrecarga acadêmica e conciliação entre estudo e trabalho (Figura 02).



Fonte: Autores (2024).

O Gráfico 01 evidenciou níveis relevantes de ansiedade relacionados à vida acadêmica, confirmando o cenário descrito por Stallman (2010), Son et al. (2020) e Lipson et al. (2022), que apontam elevada prevalência de sofrimento psíquico entre universitários, intensificado no período pós-pandêmico.



Fonte: Autores (2024).

As palestras e rodas de conversa promoveram escuta ativa e validação das experiências individuais, reduzindo a percepção de isolamento, aspecto destacado por Salzer et al. (2010) e Kahn et al. (2021) como mediador importante entre sofrimento psíquico e suporte institucional. A diminuição autorreferida do estresse após as intervenções indica que estratégias extensionistas de baixo custo e alta interação podem funcionar como mecanismos preventivos complementares às políticas formais de assistência estudantil.

A escuta qualificada e a abordagem interativa possibilitaram não apenas a transmissão de informações técnicas, mas a legitimação das vulnerabilidades vivenciadas no cotidiano universitário. Esse movimento de validação coletiva reduziu a percepção de isolamento individual, aspecto frequentemente associado ao sofrimento psíquico em contextos acadêmicos.

A abordagem interativa adotada dialoga com a perspectiva de Ryff & Keyes (1995), que concebem o bem-estar psicológico como fenômeno multidimensional, incluindo relações positivas, propósito de vida e crescimento pessoal. Ao possibilitar compartilhamento de experiências e orientação prática, o projeto atuou simultaneamente nessas dimensões.

Os participantes relataram que as orientações práticas para manejo de ansiedade e identificação de gatilhos foram úteis e aplicáveis. Ainda que os dados sejam predominantemente autorrelatados, a percepção de diminuição do estresse após as intervenções indica que ações educativas breves, quando bem conduzidas, podem produzir efeitos relevantes na promoção de saúde mental.

4.3. Eventos Culturais: Reconstrução do Tecido Social Universitário

Os eventos “Arraiá pra Integrá” e “Abracadabra” configuraram-se como dispositivos potentes de integração interturmas. A organização colaborativa, envolvendo docentes e discentes, ampliou o senso de corresponsabilidade institucional (Figura 03).

Figura 03: a) Arraiá pra Integrá e b) Abracadabra

REVISTA TÓPICOS

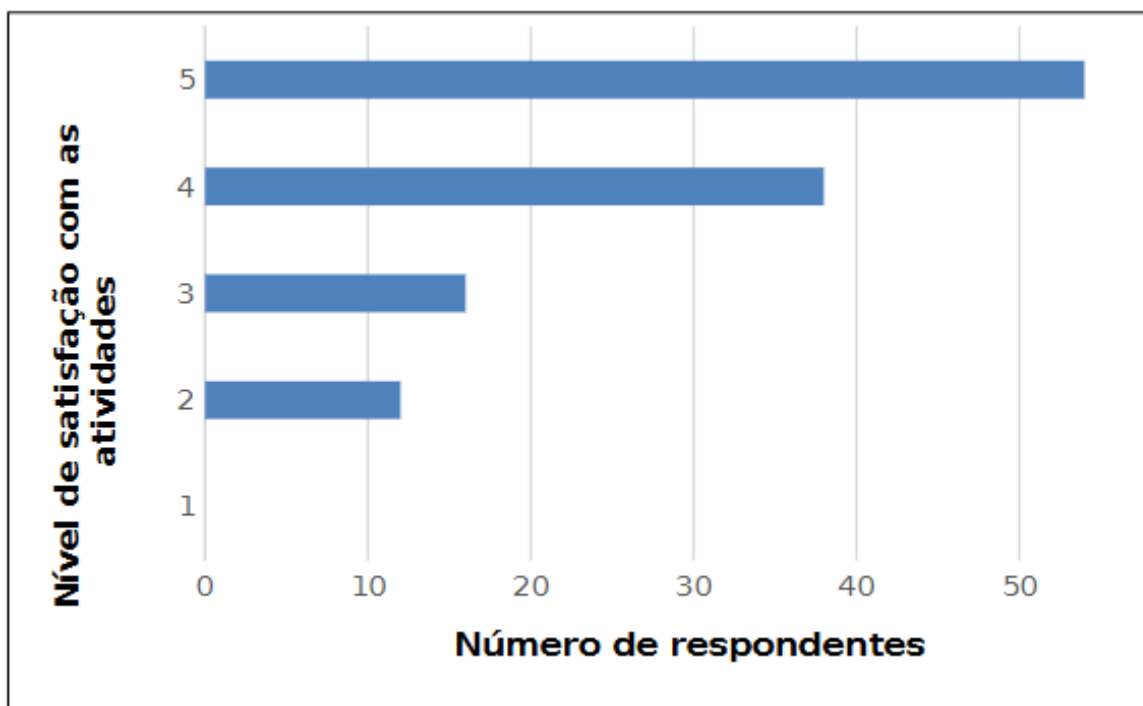
<https://revistatopicos.com.br> – ISSN: 2965-6672



Fonte: Autores (2024).

A elevada adesão e os altos níveis de satisfação registrados (Gráfico 02) demonstram que tais iniciativas favoreceram não apenas entretenimento, mas também fortalecimento do sentimento de comunidade. Conforme defendido por Tinto (1993) e aprofundado por Strayhorn (2012), a permanência estudantil está diretamente associada à integração acadêmica e social. Os dados obtidos demonstram que os estudantes valorizam espaços que extrapolam a sala de aula e que favorecem vínculos horizontais.

Gráfico 02: Nível de satisfação e integração promovidos pelo II Arraiá pra Integrá e o Abracadabra junto à comunidade acadêmica? (1 para “muito pouco” e 5 para “muito”)



Fonte: Autores (2024).

A interação entre cursos distintos, anteriormente pouco conectados devido à limitação de espaços de convivência, revelou avanço concreto na aproximação entre turmas. A predominância de avaliações elevadas de satisfação (níveis 4 e 5 no Gráfico 02) converge com a perspectiva de Walton e Cohen (2011), segundo os quais intervenções que reforçam pertencimento produzem impactos mensuráveis no bem-estar e no desempenho acadêmico. O aumento relatado de interação entre turmas e a percepção de ambiente mais acolhedor sugerem fortalecimento do senso de comunidade, conforme discutido por Ostergarth et al. (2015) e Yan & Berger (2019).

Do ponto de vista simbólico, a realização de eventos humanizados em cursos da área de Exatas contribuiu para desconstruir a ideia de formação

exclusivamente técnica, promovendo equilíbrio entre desenvolvimento cognitivo e socioemocional. A experiência indicou que a cultura institucional pode ser transformada quando se criam espaços estruturados para convivência e expressão coletiva.

Além disso, os achados corroboram Harris e Gordon (2019), que identificaram relação positiva entre atividades extracurriculares integradoras e coesão grupal. No caso da Unidade João Monlevade, onde há limitação estrutural de espaços de convivência, os eventos culturais funcionaram como dispositivos compensatórios, reconfigurando simbolicamente o espaço universitário como território de pertencimento coletivo.

4.4. Ação “de Mãos Dadas”: Solidariedade, Sustentabilidade e Apoio Material

A experiência confirma a hipótese apresentada por Silva & Rocha (2021) e Martins et al. (2020), de que a extensão pode ultrapassar a dimensão externa e assumir função estruturante no fortalecimento da própria comunidade universitária. Ao integrar ações culturais, formativas e solidárias, o Projeto ARCA configurou-se como prática inovadora de extensão universitária interna.

A Ação “De Mãos Dadas” (Figura 04), ampliou a dimensão social do projeto, articulando pertencimento e responsabilidade coletiva. Barbosa & Corrêa (2021) destacam que iniciativas que estimulam empatia e cooperação favorecem o desenvolvimento de competências socioemocionais e resiliência, elementos centrais para adaptação acadêmica. A implementação

REVISTA TÓPICOS

<https://revistatopicos.com.br> – ISSN: 2965-6672

do bazar solidário revelou dimensão social ampliada do projeto. A organização sistemática das doações e sua disponibilização gratuita à comunidade acadêmica permitiram que estudantes em situação de vulnerabilidade fossem atendidos de maneira digna e discreta.

Figura 04: Bazar solidário



REVISTA TÓPICOS – ISSN: 2965-6672

Fonte: Autores (2024).

Relatos indicaram que a ação beneficiou diretamente estudantes e familiares, especialmente em relação a vestuário e materiais. Além do suporte material, a iniciativa fortaleceu valores de empatia, sustentabilidade e responsabilidade social, consolidando a extensão universitária interna como prática transformadora.

A adesão voluntária às doações evidenciou senso de pertencimento e engajamento coletivo, ampliando a percepção de que a universidade pode funcionar como rede de apoio concreta.

A convergência entre os dados empíricos e a literatura indica que o projeto não apenas respondeu a demandas imediatas, mas estruturou uma estratégia institucional de enfrentamento às vulnerabilidades socioemocionais, contribuindo para a permanência estudantil em perspectiva sistêmica.

4.5. Análise dos Questionários: Ansiedade e Satisfação

Os dados coletados por meio dos formulários indicaram dois resultados centrais:

1. Percepção significativa de ansiedade relacionada à vida acadêmica (Gráfico 01), confirmando a pertinência das ações voltadas à saúde mental.
2. Elevado nível de satisfação com os eventos e atividades integradoras (Gráfico 02), com predominância de avaliações nos níveis superiores da

escala (4 e 5).

A combinação desses achados sugere que o projeto atuou sobre uma demanda real e latente da comunidade acadêmica. A redução autorreferida do estresse, aliada ao aumento da satisfação institucional, indica que intervenções extensionistas internas podem funcionar como estratégias efetivas de permanência estudantil.

4.6. Síntese Interpretativa

Os resultados demonstram que o Projeto ARCA extrapolou a dimensão recreativa e assumiu papel estruturante na promoção de saúde mental, fortalecimento de vínculos e consolidação do pertencimento institucional.

A experiência mostrou-se extremamente positiva, tanto pela adesão quantitativa expressiva quanto pela intensidade dos relatos qualitativos, evidenciando transformação perceptível na dinâmica relacional da Unidade João Monlevade.

A sistematização e publicação deste relato justificam-se pela inovação da proposta, extensão universitária interna como estratégia estruturada de permanência e bem-estar e pela consistência dos impactos observados. Os dados indicam potencial de replicabilidade em outras unidades acadêmicas, especialmente em contextos que enfrentam desafios semelhantes de integração e saúde mental no cenário pós-pandêmico.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

REVISTA TÓPICOS

<https://revistatopicos.com.br> – ISSN: 2965-6672

O presente relato evidenciou que a implementação do Projeto ARCA, concebido como ação extensionista interna, produziu impactos relevantes sobre pertencimento institucional, integração social e percepção de bem-estar entre estudantes da Unidade João Monlevade no período de 2022 a 2024.

A experiência relatada demonstra que o Projeto ARCA transcendeu a condição de ação pontual de acolhimento, consolidando-se como estratégia extensionista interna com potencial estruturante na dinâmica institucional. A articulação entre integração social, promoção de saúde mental, fortalecimento de redes de apoio e estímulo ao protagonismo estudantil revelou-se consistente com os referenciais teóricos mobilizados e empiricamente sustentada pelos dados coletados.

Os resultados evidenciaram que a universidade não pode restringir sua atuação à formação técnico-científica, especialmente em cursos da área de Exatas, onde historicamente há menor ênfase em dimensões socioemocionais. A elevada adesão às atividades sociais e culturais indica que existe demanda reprimida por espaços de convivência qualificada, escuta ativa e construção coletiva de pertencimento. A satisfação expressiva registrada nos questionários confirma que intervenções dessa natureza impactam positivamente a percepção institucional dos estudantes.

A constatação de níveis significativos de ansiedade relacionados à vida acadêmica reforça a necessidade de políticas permanentes de promoção de saúde mental no ensino superior. Nesse sentido, o projeto demonstrou que ações extensionistas internas, quando planejadas com rigor metodológico e

REVISTA TÓPICOS

<https://revistatopicos.com.br> – ISSN: 2965-6672

fundamentação teórica consistente, podem atuar como dispositivos preventivos e complementares às políticas formais de assistência estudantil.

Outro aspecto relevante refere-se ao fortalecimento do capital social discente. As rodas de conversa com egressos contribuíram para reduzir o hiato entre formação acadêmica e inserção profissional, ampliando expectativas de futuro e incentivando o engajamento em atividades extracurriculares. Essa dimensão dialoga diretamente com modelos teóricos de permanência estudantil, que apontam integração social e acadêmica como fatores determinantes para continuidade e sucesso formativo.

A Ação “De Mãos Dadas”, por sua vez, ampliou o alcance do projeto ao incorporar dimensão solidária e sustentável, reafirmando a universidade como espaço de cuidado coletivo e responsabilidade social. A adesão voluntária às doações e os relatos de impacto material e emocional evidenciam que pertencimento não se constrói apenas por meio de discursos institucionais, mas por práticas concretas de apoio mútuo.

Do ponto de vista institucional, os resultados sugerem que a extensão universitária interna pode ser compreendida como política estratégica de permanência, especialmente em contextos pós-pandêmicos marcados por fragilidades socioemocionais e distanciamento relacional. A experiência indica potencial de replicabilidade em outras unidades acadêmicas, desde que respeitadas as especificidades locais e assegurada a participação ativa da comunidade. A articulação entre ações culturais, rodas de conversa com egressos, palestras sobre saúde mental e iniciativas solidárias mostrou-se eficaz na reconstrução do tecido social universitário no contexto pós-

REVISTA TÓPICOS

<https://revistatopicos.com.br> – ISSN: 2965-6672

pandêmico. A experiência demonstrou que a extensão universitária interna pode funcionar como estratégia estruturante de permanência estudantil, atuando preventivamente sobre fatores associados ao abandono e ao sofrimento psíquico.

Os dados quantitativos indicaram elevada satisfação com as atividades propostas e confirmação de níveis significativos de ansiedade acadêmica, legitimando a pertinência das intervenções. Os relatos qualitativos demonstraram fortalecimento de vínculos interturmas, ampliação de redes de apoio, maior clareza quanto às trajetórias profissionais e percepção de ambiente institucional mais acolhedor. Contudo, é necessário reconhecer limitações. A avaliação baseou-se predominantemente em dados autorrelatados e medidas de satisfação, o que demanda, em investigações futuras, a incorporação de indicadores objetivos, como taxas de evasão, rendimento acadêmico e acompanhamento longitudinal. Ainda assim, a consistência entre fundamentação teórica, planejamento metodológico e resultados observados legitima a relevância científica da experiência. O Projeto ARCA evidencia que a universidade, ao investir na humanização de suas práticas e na construção intencional de pertencimento, fortalece não apenas a permanência estudantil, mas a qualidade formativa em sentido amplo.

A relevância da experiência justifica sua sistematização e divulgação científica, não apenas pelo impacto local observado, mas pelo potencial de replicabilidade em outras instituições de ensino superior que enfrentam desafios semelhantes. O projeto evidencia que políticas institucionais de acolhimento e integração, quando planejadas de forma sistemática e

REVISTA TÓPICOS

<https://revistatopicos.com.br> – ISSN: 2965-6672

fundamentadas teoricamente, podem contribuir de maneira significativa para o desenvolvimento integral do estudante universitário. A consolidação e institucionalização permanente de iniciativas dessa natureza representam oportunidade estratégica para o ensino superior contemporâneo: transformar espaços acadêmicos em ambientes formativos integrais, onde excelência técnica e desenvolvimento humano caminham de forma indissociável.

Como desdobramento futuro, recomenda-se a continuidade e institucionalização permanente das ações, bem como a realização de estudos longitudinais que permitam mensurar com maior precisão seus efeitos sobre indicadores objetivos de permanência e desempenho acadêmico.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALBANAES, P.; SOARES, A. B.; BARDAGI, M. P. Integração acadêmica e permanência no ensino superior: contribuições da literatura brasileira. *Psico-USF, Itatiba*, v. 19, n. 3, p. 437–448, 2014.

BARBOSA, T.; CORRÊA, L. Competências socioemocionais e resiliência no contexto universitário: uma revisão crítica. *Psicologia & Sociedade, Belo Horizonte*, v. 33, e20200123, 2021.

BRASIL. Ministério da Educação. Política Nacional de Extensão Universitária. Brasília: MEC/SESu, 2018.

HARRIS, M.; GORDON, L. Social integration outside the classroom and student well-being. *Journal of College Student Development, Baltimore*, v. 60, n. 4, p. 459–476, 2019.

REVISTA TÓPICOS

<https://revistatopicos.com.br> – ISSN: 2965-6672

HUSKY, M. M. et al. Impact of the COVID-19 pandemic on college students' mental health. *Journal of Psychiatric Research*, Oxford, v. 130, p. 215–221, 2020.

KAHN, J. H. et al. University social support and student well-being. *Higher Education Research & Development*, Melbourne, v. 40, n. 6, p. 1161–1176, 2021.

LIPSON, S. K. et al. Trends in college student mental health and wellbeing after COVID-19. *Journal of American College Health*, Washington, v. 70, n. 2, p. 553–562, 2022.

MARTINS, A. et al. Extensão e permanência: experiências inovadoras no ensino superior. *Educação & Realidade*, Porto Alegre, v. 45, n. 3, p. 897–916, 2020.

OSTERGARTH, L. et al. Understanding student belonging in higher education. *Higher Education Studies*, Toronto, v. 5, n. 2, p. 67–75, 2015.

PASCAL, G.; FITZGERALD, P. Social integration and academic outcomes. *Studies in Higher Education*, London, v. 45, n. 10, p. 2202–2215, 2020.

PASCARRELLA, E. T.; TERENCEZINI, P. T. How college affects students: a third decade of research. San Francisco: Jossey-Bass, 2005.

RAMOS, D. et al. Engajamento estudantil em engenharia e permanência: evidências empíricas. *Revista de Engenharia Educacional*, São Paulo, v. 14, n. 1, p. 45–59, 2022.

REVISTA TÓPICOS

<https://revistatopicos.com.br> – ISSN: 2965-6672

RYFF, C. D.; KEYES, C. L. M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, Washington, v. 69, n. 4, p. 719–727, 1995.

SALZER, M. S. et al. Social support and academic outcomes. *Journal of College Student Psychotherapy*, Philadelphia, v. 24, n. 4, p. 304–322, 2010.

SILVA, R.; ROCHA, P. Extensão universitária e desafios contemporâneos. *Revista de Educação Superior*, Campinas, v. 19, n. 1, p. 31–50, 2021.

SON, C. et al. Effects of COVID-19 on college students' mental health in the United States. *Journal of Medical Internet Research*, Toronto, v. 22, n. 9, e21279, 2020.

STALLMAN, H. M. Psychological distress in university students: a comparison with general population data. *Australian Psychologist*, Melbourne, v. 45, n. 4, p. 249–257, 2010.

STRAYHORN, T. L. *College students' sense of belonging: a key to educational success for all students*. New York: Routledge, 2012.

TINTO, V. *Leaving college: rethinking the causes and cures of student attrition*. 2. ed. Chicago: University of Chicago Press, 1993.

WALTON, G. M.; COHEN, G. L. A brief social-belonging intervention improves academic and health outcomes of minority students. *Science*, Washington, v. 331, n. 6023, p. 1447–1451, 2011.

REVISTA TÓPICOS

<https://revistatopicos.com.br> – ISSN: 2965-6672

WANG, X. et al. Investigating mental health of US college students during the COVID-19 pandemic. *Journal of Affective Disorders*, Amsterdam, v. 277, p. 248–254, 2020.

YAN, Z.; BERGER, J. Sense of belonging and academic adjustment among college students. *Journal of College Student Development*, Baltimore, v. 60, n. 5, p. 637–652, 2019.

ZHANG, L.; MA, J. Engagement in engineering education and student retention. *European Journal of Engineering Education*, London, v. 46, n. 3, p. 355–370, 2021.

¹ Professora orientadora da Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG), Unidade João Monlevade, Minas Gerais, Brasil. E-mail: fabricia.jesus@uemg.br

² Professor da Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG), Unidade João Monlevade, Minas Gerais, Brasil. E-mail: anna.simoes@uemg.br

³ Professor da Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG), Unidade João Monlevade, Minas Gerais, Brasil. E-mail: daniele.goncalves@uemg.br

⁴ Professor da Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG), Unidade João Monlevade, Minas Gerais, Brasil. E-mail: agostinho.ferreira@uemg.br