

MESTRADO
ECONOMIA E GESTÃO DE RECURSOS HUMANOS

Saúde Mental dos Estudantes em Mobilidade Internacional no Ensino Superior – Estudo na Universidade do Porto

Juliana Ester Ascensão Martins

M

2024





Saúde Mental dos Estudantes em Mobilidade Internacional no Ensino Superior – Estudo na Universidade do Porto

Juliana Ester Ascensão Martins

Dissertação

Mestrado em Economia e Gestão de Recursos Humanos

Orientada por

Prof. Doutora Maria da Conceição Pereira Ramos

2024

Agradecimentos

Gostaria de expressar os meus sinceros agradecimentos a todas as pessoas envolvidas e que contribuíram para auxiliar a realização desta dissertação.

Em primeiro lugar, gostaria de agradecer à minha orientadora Professora Doutora Maria Conceição Pereira Ramos que desde o início me auxiliou na decisão do tema e conclusão do trabalho. Sem a sua ajuda, apoio e orientação não teria sido possível concluir com sucesso esta dissertação.

Agradeço também aos meus amigos e familiares, pelo apoio incondicional e incentivo durante todo este processo.

A todos os que de alguma forma contribuíram para a realização desta dissertação, nomeadamente aos entrevistados, o meu mais sincero e profundo agradecimento.

Resumo

A presente dissertação cujo tema é a “Saúde Mental dos Estudantes em Mobilidade Internacional no Ensino Superior – Estudo na Universidade do Porto” tem como foco principal analisar como os estudantes internacionais da Universidade do Porto, nomeadamente da Faculdade de Economia e da Faculdade de Engenharia, são afetados em termos de saúde mental, abordando questões como dificuldades de adaptação, saúde mental e bem-estar psicológico. Além disso, será discutida a relevância da atuação das Faculdades na promoção da saúde mental desses estudantes. Para este mesmo efeito, adotou-se uma estratégia metodológica qualitativa, baseada em onze entrevistas aos estudantes internacionais, aos técnicos dos gabinetes de relações internacionais nas faculdades e a *buddies* dos alunos.

O trabalho será elaborado primeiramente por uma revisão de literatura do tema em estudo, com o objetivo de adquirir um conhecimento mais aprofundado e construir uma base teórica sólida para interpretar os resultados. A revisão de literatura abordará o bem-estar psicológico, adaptação cultural, mobilidade internacional de estudantes no ensino superior, e o papel das instituições do ensino superior para promover a saúde mental dos estudantes em mobilidade.

Os principais resultados deste estudo mostram que realmente estudar no exterior pode trazer desafios para o bem-estar mental e psicológico dos estudantes internacionais, tornando crucial abordar esse tema especificamente. Alguns alunos entrevistados revelaram que passar por um processo de mobilidade é desafiador, gerando sentimentos de ansiedade, *stress* e isolamento. Adicionalmente, na questão de adaptação cultural, este estudo destaca que os principais desafios enfrentados são as barreiras linguísticas e as diferenças no sistema educativo. Além disso, alguns alunos experimentaram consequências na sua *performance* devido à sua fragilidade psicológica. Por fim, é imprescindível que as Universidades e os órgãos de apoio para os estudantes estejam vigilantes e comprometidos em fornecer o suporte necessário para enfrentar esses desafios. Assim, e como sugerem também alguns autores, é preciso analisar de forma mais detalhada os obstáculos que os estudantes em mobilidade internacional enfrentam no ensino superior.

Palavras-Chave: Saúde mental, Bem-Estar Psicológico, Estudantes em Mobilidade Internacional, *Performance*, Adaptação Cultural, Desafios.

Abstract

The focus of this dissertation, entitled "The Mental Health of Students on International Mobility in Higher Education - A Study at the University of Porto", is to analyze how international students at the University of Porto, namely the Faculty of Economics and the Faculty of Engineering, are affected in terms of mental health, addressing issues such as adaptation difficulties, mental health and psychological well-being. In addition, the relevance of universities' actions in promoting the mental health of these students will be discussed. To this end, a qualitative methodological strategy was adopted, based on eleven interviews with international students, staff from the university's international relations offices and student buddies.

The work will first be carried out through a literature review of the subject under study, with the aim of acquiring more in-depth knowledge and building a solid theoretical basis for interpreting the results. The literature review will look at psychological well-being, cultural adaptation, international student mobility in higher education, and the role of higher education institutions in promoting the mental health of mobile students.

The main results of this study show that studying abroad can bring challenges to the mental and psychological well-being of international students, making it crucial to address this issue specifically. Some students interviewed revealed that going through a mobility process is challenging, generating feelings of anxiety, stress and loneliness. Additionally, on the issue of cultural adaptation, this study highlights that the main challenges faced are language barriers and differences in the education system. In addition, some students experienced consequences in their performance due to their psychological fragility. Finally, it is essential that universities and student support bodies are vigilant and committed to providing the necessary support to face these challenges. Therefore, as some authors also suggest, we need to take a closer look at the obstacles that internationally mobile students face in higher education.

Keywords: Mental Health, Psychological Well-Being, International Mobility Students, Performance, Cultural Adaptation, Challenges.

Lista de Abreviaturas

DGEEC: Direção-Geral de Estatísticas da Educação e Ciência

DGES: Direção-Geral do Ensino Superior

ESN: Erasmus Student Network

FEP: Faculdade de Economia do Porto

FEUP: Faculdade de Engenharia da Universidade do Porto

FINK: FEP Ideas, News & Knowledge

IES: Instituições do Ensino Superior

OCDE: Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico

OMS: Organização Mundial da Saúde

SASUP: Serviços de Ação Social da Universidade do Porto

SEF: Serviço de Estrangeiros e Fronteiras

SNS: Serviço Nacional de Saúde

UP: Universidade do Porto

UC: Universidade de Coimbra

UNESCO: United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization

Índice

1. Introdução	10
2. Revisão de Literatura	13
2.1 Mobilidade internacional de estudantes	13
2.2 A saúde mental dos estudantes	16
2.3 Influência do género na saúde mental	20
2.4 Adaptação cultural do estudante internacional.....	21
2.5 O papel das instituições do ensino superior e das pessoas envolvidas em favor da saúde mental dos estudantes.....	22
3. Metodologia e Recolha de Dados	25
3.1 Recolha de dados	25
3.2 Amostra	27
4. Análise dos dados e discussão de resultados.....	29
4.1 Análise das Entrevistas.....	29
4.1.1 Saúde mental e bem-estar psicológico do aluno internacional.....	29
4.1.2 Adaptação cultural do estudante internacional.....	33
4.1.3 O papel das instituições do ensino superior e das pessoas envolvidas em favor da saúde mental dos estudantes.....	38
4.2 Discussão dos Resultados.....	41
4.2.1 Saúde mental e bem-estar psicológico do aluno internacional.....	41
4.2.2 Adaptação cultural do estudante internacional.....	42
4.2.3 O papel das instituições do ensino superior e das pessoas envolvidas em favor da saúde mental dos estudantes.....	43

5.	Conclusão	46
6.	Referências Bibliográficas	50
7.	Anexos	58
7.1	Anexo I - Termo de Consentimento.....	58
7.2	Anexo II - Guião das Entrevistas.....	59
7.2.1	Alunos Internacionais	59
7.2.2	Tutores/ <i>buddies</i> dos alunos internacionais	60
7.2.3	Técnicos dos gabinetes de relações internacionais das Faculdades da UP.....	60
7.3	Anexo III - Transcrição de Algumas Entrevistas.....	62

Índice de Tabelas

Tabela 1: Estrutura das questões abordadas no guião	26
Tabela 2: Listagem dos entrevistados	27

1. Introdução

Para a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2023) estar saudável não se trata apenas de não possuir uma determinada doença, mas sim um conjunto de situações que contemplem um estado completo de desenvolvimento físico, mental e bem-estar social. Num inquérito da Federação Académica do Porto (2023) ¹ foi divulgado que três em cada quatro universitários do Porto sentiu declínio no bem-estar psicológico no início do ano letivo e metade não tem apoio psicológico. A entrada no ensino superior pode ser desafiante para os estudantes, pois é uma transição para a vida adulta que pode impactar o seu bem-estar em diversas dimensões (Silveira *et al.*, 2011). A saúde mental dos estudantes do ensino superior tem vindo a decrescer ao longo dos anos (Blanco et al., 2008) e como tal, o progresso da sociedade e o estilo de vida dos estudantes universitários é afetado por muitos fatores (Zhenhua & Nan, 2022).

A mobilidade internacional de jovens no ensino superior tem-se expandido e torna-se um fator importante na educação, no mercado de trabalho e na integração europeia (Matić et al., 2022; Ramos, 2014). De acordo com dados da Direção-Geral de Estatísticas da Educação e Ciência (DGEEC), no ano letivo de 2022/2023 há 17 822 alunos inscritos em mobilidade internacional de crédito e 56 775 alunos em mobilidade internacional de grau em Portugal. A universidade do Porto não é exceção, onde no arranque do ano letivo 2023/2024 ingressaram cerca de 1.500 estudantes de 57 países em mobilidade (informação divulgada online pela UP).²

Como principal objetivo a atingir nesta dissertação será estudar o impacto e riscos na saúde mental dos estudantes internacionais da Universidade do Porto, tais como problemas de adaptação e bem-estar psicológico, assim como, a importância das instituições do ensino superior na promoção da saúde mental destes estudantes. Para além disso, serão fornecidas algumas sugestões futuras de melhoria e ações para responder ao tema. Apesar da prevalência de problemas de saúde mental no ensino superior, existe conhecimento limitado sobre a saúde mental dos estudantes internacionais como um grupo específico, assim sendo, torna-se pertinente estudar este *gap* (Clarke, 2023). Nem todos os estudantes se adaptam facilmente às realidades desconhecidas, de iniciar a sua jornada académica e vivência num país diferente,

¹ Link: <https://jornaleconomico.pt/noticias/tres-em-cada-quatro-universitarios-do-porto-sentiu-declinio-no-bem-estar-psicologico-inquerito/?n=1>

² Link: <https://noticias.up.pt/u-porto-abre-o-ano-letivo-com-quase-1-500-estudantes-de-mobilidade/>

o que pode provocar problemas relacionados com o bem-estar emocional dos mesmos. Muitos fatores contribuem para experiências de *stress* nos estudantes, tais como: discriminação racial, dificuldades financeiras, linguísticas e profissionais, assim como, sentimentos de isolamento, inadequação e de não pertencimento ao lugar (Clarke, 2023).

Este é um tema muito pertinente para familiares, professores e profissionais de saúde (Zhenhua & Nan, 2022). As condições do ambiente físico e sociocultural, os recursos disponíveis, a aprendizagem e as competências desenvolvidas (ou a ausência destas) constituem fatores importantes a considerar no processo educativo (Popov, 2009). Torna-se relevante estudar este tema pois cada vez mais estes jovens integram o ensino superior português, devendo o seu bem-estar ser resguardado ao máximo durante a sua permanência em Portugal, e as instituições de ensino superior devem estar preparadas para responder a esta realidade crescente.

As instituições do ensino superior desempenham um papel fundamental na saúde mental dos estudantes. Uma gestão adequada pode garantir um ambiente académico saudável. É importante ainda ressaltar que as universidades devem instruir para todas as dimensões humanísticas, o que inclui não só o aspeto intelectual do indivíduo, mas também todos os aspetos psicológicos e físicos (Yuan *et al.*, 2022). Há que salientar que o intercâmbio de conhecimentos associado à mobilidade internacional contribui para o enriquecimento do país de acolhimento e a sua diversidade cultural, como para os países de origem dos estudantes (Ramos, 2014).

Assim, os objetivos específicos a identificar na elaboração desta dissertação consistem em compreender a mobilidade internacional nos estudantes universitários e as suas dificuldades de adaptação e o respetivo impacto no bem-estar psicológico ao longo do percurso académico num novo país, neste caso Portugal.

Dois aspetos fundamentais da saúde mental, o bem-estar psicológico e a adaptação cultural destes estudantes, precisam ser estudados para garantir que os estudantes estejam mentalmente estáveis e sejam capazes de enfrentar os desafios do ensino superior e tirar partido dos conhecimentos adquiridos. A adaptação cultural também é relevante porque permite identificar problemas que surgem quando se inicia a jornada académica em outro país. As instituições de ensino desempenham um papel fundamental e devem reconhecer a

importância destas dimensões e fornecer apoio e recursos adequados aos estudantes em mobilidade internacional para promoção de um ajustamento emocional e cultural.

Assim, definem-se como questões de investigação para este estudo: (1) A permanência destes estudantes do ensino superior, num novo país, pode impactar o seu bem-estar psicológico e *performance*? (2) Poderá o género dos estudantes ser um fator que influencie a adaptação e saúde mental dos mesmos? (3) O choque cultural poderá afetar o desempenho académico e a adaptação desses estudantes internacionais? (4) Como respondem os serviços das Faculdades da Universidade do Porto na integração e nos problemas de saúde mental destes estudantes?

O trabalho será elaborado da seguinte forma: primeiramente, será realizada uma revisão de literatura do tema em estudo, de modo a adquirir um conhecimento mais aprofundado e a constituir uma base teórica sólida que auxilie a interpretação dos resultados. A revisão de literatura será baseada no bem-estar psicológico e adaptação cultural, e na mobilidade internacional de estudantes no ensino superior, assim como, o papel das instituições do ensino superior e das pessoas envolvidas em favor da saúde mental destes estudantes. Posteriormente, será realizada uma pesquisa qualitativa através de entrevistas semiestruturadas aos estudantes internacionais, aos técnicos dos gabinetes de relações internacionais nas Faculdades e a alguns *buddies* dos alunos. Por fim, será feita a respetiva análise e discussão dos resultados obtidos, a que se seguirá a conclusão, bibliografia e anexos.

2. Revisão de Literatura

Segundo Fortin (2003), “A revisão de literatura é um processo que consiste em fazer o inventário e o exame crítico do conjunto de publicações pertinentes sobre um domínio de investigação.” Dado que o presente estudo se focará na saúde mental, nomeadamente no bem-estar psicológico e na adaptação dos estudantes, e igualmente no conceito da mobilidade internacional no ensino superior, é essencial explorar estes conceitos. Deste modo, será feita uma análise ampla com base na literatura existente para melhor compreensão do objeto de estudo.

2.1 Mobilidade internacional de estudantes

O sistema de ensino superior português está sob a responsabilidade da Direção-Geral do Ensino Superior (DGES), proporcionando a educação no setor público e privado, através de universidades ou politécnicos (SEF, 2012). As universidades estão disponíveis para acolherem estudantes internacionais e o governo apoia ativamente as instituições de ensino nestas atividades (Yılmaz & Temizkan, 2022).

A política do governo português acredita que a mobilidade estudantil constitui uma enorme oportunidade e, portanto, visa permitir que a maioria dos estudantes alcancem, pelo menos, uma mobilidade de curta duração, não só pela possibilidade de ganharem experiência e beneficiarem de um sistema educativo diferente, mas também de todas as competências transversais (*soft skills*) que podem ser adquiridas (Comissão Europeia, 2023). A UNESCO define um estudante em mobilidade internacional como uma pessoa que deixa o seu país de origem para se mudar para outro, com o principal objetivo de estudar (UNESCO, 2011). De acordo com o artigo 3º do Decreto-lei n.º 36/2014, Portugal define o estudante internacional como “o estudante que não tem a nacionalidade portuguesa”.

As novas problemáticas, individuais e grupais, que se têm vindo a registar nas sociedades derivadas da crescente globalização e da mobilidade das populações, quer em Portugal como nos outros países, colocam novas questões às sociedades e diferentes instituições. Perante esta realidade, as instituições de ensino têm o dever de promover o bem-estar psicológico e social dos indivíduos, nacionais ou migrantes (Ramos, 2006). Atualmente, a mobilidade internacional é algo usual nas universidades e tem desenvolvido questões-chave no ensino superior, assim como, para a política do país (Teichler, 2015). A

internacionalização do ensino superior é muitas vezes vista como um bem absoluto, o que é uma das razões pelas quais é promovida através do debate político institucional, regional e global (Morley *et al.*, 2018). Para os autores Yilmaz e Temizkan (2022), o ensino universitário internacional tem um carácter transformador.

A mobilidade internacional dos estudantes é um dos mecanismos mais importantes através dos quais a internacionalização é possível e é uma forma fundamental de capital profissional e identidade no mercado de trabalho académico (Morley *et al.*, 2018). Segundo De Wit (1995), o tipo e a forma como a universidade funciona determinam o grau de internacionalização da instituição. Assim, o contexto educacional torna-se um importante modelo de cooperação entre universidades. A mobilidade académica pode significar a criação de novos conhecimentos, o intercâmbio, a disseminação e a validação de conhecimentos emergentes, bem como a criação de redes de conhecimento e de colaboração (Jöns, 2011).

De acordo com Ramos (2014), a promoção da mobilidade internacional dos estudantes e do pessoal docente tem-se tornado um dos principais objetivos políticos da União Europeia e foram criados programas para garantir essa mobilidade, tal como o Erasmus. Segundo Bryla (2015), a mobilidade Erasmus proporciona a aquisição de múltiplas aptidões e competências que são altamente valorizadas pelos futuros empregadores, contribuindo também para uma experiência social e cultural valiosa. Viver no estrangeiro exige adaptação à nova cultura e esses resultados de adaptação são influenciados por diversos fatores socioculturais (Bierwiazzonek & Waldzus, 2016).

A par do crescimento económico, a internacionalização do ensino superior pode resultar em benefícios sociais e culturais para os próprios países de acolhimento (Terry, 2011; Castro & Neto, 2012). Num outro estudo de Beine *et al.* (2014), os países desenvolvidos estão muito interessados em acolher estudantes internacionais por diversos motivos. Os estudantes internacionais são uma importante fonte de rendimento para as universidades. Para além disso, é um canal importante através do qual os países de acolhimento difundem as suas normas culturais, económicas e políticas no estrangeiro.

Por conseguinte, de acordo com a legislação do estudante internacional em Portugal (Decreto-Lei n.º 36/2014), considera-se com perfil de estudante internacional:

1. não ter nacionalidade portuguesa;

2. não ter nacionalidade de Estado membro da União Europeia;
3. não é familiar de português ou de nacional da União Europeia;
4. não reside legalmente em Portugal há mais de dois anos, de forma ininterrupta;
5. não requereu o ingresso no ensino superior através dos regimes especiais;
6. não beneficia de estatuto de igualdade de direitos e deveres atribuído ao abrigo de tratado internacional outorgado entre o Estado Português e o de que são nacionais.

É importante que os estudantes internacionais conheçam a legislação em vigor em Portugal e cumpram todas as obrigações legais durante a sua estadia. Caso existam dúvidas ou necessitem de mais informações existem as autoridades competentes ou os serviços de apoio para estudantes internacionais das instituições do ensino superior.

A internacionalização e a mobilidade internacional, a participação e a competência são as prioridades do ensino superior (Ramos, 2014). A mobilidade estudantil internacional está intimamente ligada a outras formas de migração que envolvem trabalhadores qualificados e altamente qualificados (Beine *et al.*, 2014). Esta mobilidade distingue-se de outras migrações através das suas diferenças educacionais, competências e estatuto (King, 2002).

De acordo com Pipia (2017), existem duas categorias de mobilidade internacional de estudantes: a correspondente ao período integral (obtenção de diploma) e a de curta duração (para créditos). A mobilidade a tempo inteiro exige que, por acordo entre o estudante e a universidade, todos os estudos no estrangeiro sejam concluídos e o diploma seja reconhecido. A mobilidade de curta duração, como por exemplo os Erasmus, é assegurada por programas de intercâmbio universitário, onde o estudante viaja por um período de escolaridade limitado e recebe os créditos correspondentes às disciplinas realizadas.

De salientar que os próprios estudantes procuram obter formação académica superior no exterior para adquirir formação de qualidade, reconhecimento internacional, mas igualmente perspectivas de carreira e até mesmo oportunidades de emigração futuras (Ramos, 2014). De acordo com Vale (2018), a mobilidade académica ajuda a criar uma ampla rede de

contactos pessoais e profissionais, o que pode ter influência positiva no progresso de carreira do estudante. Um estudo de Bryla (2015), assinala que os estudantes em mobilidade internacional são considerados pela maioria dos especialistas como melhores relativamente aos que não fazem mobilidade, em diversas competências. Na perspetiva dos autores Yilmaz e Temizkan (2022), o currículo do ensino superior internacional tem por objetivo dotar os estudantes de qualificações para um emprego digno. Neste mesmo âmbito, Ramos (2014), indica que os estudantes internacionais representam uma fonte potencial de trabalhadores imigrantes altamente qualificados para os países da OCDE.

A mobilidade estudantil não envolve, apenas, o movimento de deslocamento; ela é muito mais ampla, pois é social e envolve estruturas, meios, culturas e significados (Castro & Neto, 2012). Os mesmos autores enfatizam que a mobilidade do ensino superior é crucial para melhorar a qualidade, a competitividade e a inclusão internacional das instituições de ensino superior na região. Além disso, a mobilidade estudantil é vista como uma oportunidade para os estudantes adquirirem experiências enriquecedoras, expandirem os seus horizontes académicos e profissionais e desenvolverem competências interculturais, como inquéritos aos estudantes demonstram (Costa & Ramos, 2020).

Num outro estudo (Beine *et al.*, 2014), os autores afirmam que, fatores como a distância física entre países, a proficiência na língua do país anfitrião, as relações existentes e a presença de redes do país anfitrião podem facilitar ou dificultar a mobilidade académica internacional.

De acordo com o artigo 12º do Decreto-Lei nº36/2014, as instituições de ensino superior “com a colaboração das entidades relevantes, devem tomar iniciativas destinadas a promover a integração académica e social dos estudantes admitidos, organizando as ações que se revelem adequadas, nomeadamente nos domínios da língua e da cultura”.

2.2 A saúde mental dos estudantes

Uma educação de qualidade consiste em fazer com que o aluno se desenvolva a níveis físicos, psicológicos, sociais e culturais (Zhenhua & Nan, 2022). Simultaneamente a Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico (OCDE, 2017) partilha da mesma ideia e define o bem-estar do estudante através do funcionamento e capacidades cognitivas, psicológicas, sociais e físicas necessárias para que os estudantes tenham uma vida feliz e gratificante.

Atualmente cerca de 446 mil estudantes frequentam o ensino superior em Portugal, sendo 74 597 dos inscritos estudantes estrangeiros, seja em grau ou em mobilidade, representando 17% do total de inscritos (DGEEC, 2023). A maioria destes estudantes tem idades compreendidas entre os 18 e os 25 anos, faixa etária considerada pelos especialistas como uma idade chave para o surgimento de doenças mentais graves (DGES, 2023).

De acordo com Diniz (2005), os objetivos dos estudantes do ensino superior são: estabelecer novas relações interpessoais com colegas e professores; adaptar-se às necessidades do meio social, relativamente aos aspetos intelectuais e académicos e à necessidade de sucesso académico para corresponder às expectativas no momento de acesso ao ensino superior. Por conseguinte, estes estudantes enfrentam desafios consideráveis para se adaptarem à crescente procura do ambiente de aprendizagem, o que pode afetar a sua saúde mental e bem-estar (Zhao & Shang, 2022).

Estudos com estudantes universitários registam sintomas de *stress*, ansiedade e depressão. O sofrimento mental dos estudantes parece estar relacionado com um conjunto de questões próprias do contexto de entrar na universidade. Estas questões incluem necessidades de adaptação relacionada com o apoio social, autonomia, exigências relacionadas com o conteúdo das disciplinas, entre outras (Padovani *et al.*, 2014). Tem sido cada vez mais evidenciado na literatura um crescimento abrupto de dificuldades de adaptação, desenvolvimento de transtornos mentais e sofrimento psicológico dos estudantes universitários (Silveira *et al.*, 2011).

Geralmente, o termo “perturbações mentais” é usado para se referir a um diagnóstico (ACHA, 2014) enquanto, os “problemas de saúde mental” concernem um conjunto mais amplo de manifestações ou comportamentos problemáticos (Eisenberg *et al.*, 2013).

No meio académico as discussões sobre saúde mental concentram-se em áreas do bem-estar e qualidade de vida dos estudantes afetados em diversos níveis como por exemplo: diminuição de autoestima, isolamento, perturbação do sono, dificuldades de concentração, faltas, abandono do curso, uso de álcool e outras substâncias e até mesmo situações extremas de tentativas de suicídio (Silveira *et al.*, 2011). Existe evidências de duas grandes dimensões da saúde mental: a dimensão positiva relacionada com o bem-estar psicológico e a dimensão negativa que aborda o *Distress* psicológico (Ribeiro, 2011). Segundo o Serviço Nacional de

Saúde (SNS, 2018), o conceito de *Distress* Psicológico pode ser definido como um estado de sofrimento emocional que leva a sintomas como a depressão e ansiedade nos indivíduos.

A integração no ensino superior significa partilhar atitudes, normas e valores entre os alunos e a instituição de ensino. É um processo complexo e multidimensional embutido no quotidiano do aluno. O envolvimento e a satisfação académica são vistos como um processo dinâmico e recíproco, influenciando a experiência dos estudantes na vida universitária e moldando o ambiente da instituição (Santos *et al.*, 2013).

A fase universitária expõe os jovens a uma série de fatores de risco psicossociais, como por exemplo: saudades de casa, problemas de habitação e de adaptação, pressão para o sucesso académico, e também coincide com a idade média de início de algumas perturbações psiquiátricas (da Conceição *et al.*, 2024). As experiências académicas de um estudante no ensino superior englobam várias dimensões, incluindo a pessoal, interpessoal, da carreira, da aprendizagem e a institucional. Estas dimensões abrangem desde o desenvolvimento pessoal e emocional até à qualidade das relações estabelecidas e à orientação profissional do aluno (Almeida *et al.*, 2002).

Os alunos internacionais interagem com os outros alunos das universidades em que estão inseridos e tornam-se parte da sociedade acolhedora. A qualidade de vida deles pode ser afetada pelas suas relações sociais, pelos seus sentimentos e dificuldades enfrentadas, assim como, perspectiva da sociedade perante eles. Estas dificuldades podem afetar a sua *performance* e o seu futuro de carreira após a conclusão dos estudos (Yılmaz & Temizkan, 2022).

Os estudantes enfrentam desafios únicos que afetam seu bem-estar, neste âmbito a Direção-Geral do Ensino Superior (2023), no mês da celebração do Dia Mundial da Saúde Mental (10 de outubro), lançou um programa de carácter muito relevante para a promoção da saúde mental e bem-estar no ensino superior. Este programa visa instituir os seguintes objetivos:

- a) Apoiar as universidades na criação/fortalecimento de mecanismos de apoio psicológico para os alunos;

- b) Promover programas que priorizem abordagens preventivas e que desenvolvam habilidades socio emocionais dos alunos relacionadas com a resiliência e gestão do *stress*;
- c) Estimular estratégias de intervenção precoce (para evitar desenvolvimento de patologias mais graves);
- d) Reforçar a ligação entre as Instituições de Ensino Superior (IES) com o Serviço Nacional de Saúde (SNS);
- e) Apoiar iniciativas que se concentrem especificamente em grupos de estudantes mais vulneráveis, como novos estudantes, estudantes deslocados (o caso dos alunos internacionais), estudantes com necessidades especiais e que pertencem a minorias étnicas ou de género.

Este programa em Portugal, tem como principal objetivo apoiar o sucesso da carreira académica dos estudantes e o correspondente processo educativo, assim como, o desenvolvimento pessoal global. Consideram-se beneficiários elegíveis deste programa, todas as IES situadas em território nacional.

As preocupações com a saúde mental e o bem-estar dos estudantes são de interesse legítimo e de carácter relevante (Pyvis & Chapman, 2005). A saúde mental e o bem-estar dos estudantes do ensino superior são vitais para que possam desenvolver-se e ter sucesso nas suas carreiras académicas, bem como na respetiva formação e desenvolvimento pessoal global (DGES, 2023).

Para além do programa lançado pela Direção-Geral de Ensino Superior, a Universidade do Porto³, inclusive a Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, disponibilizam gabinetes de psicologia e de apoio ao estudante, no qual os alunos podem ter acesso a consultas de psicologia gratuita. Adicionalmente, os Serviços de Ação Social da Universidade do Porto (SASUP)⁴ apresentam o núcleo de Saúde e Bem-Estar com a missão de melhorar a saúde, a qualidade de vida e o bem-estar de todos os estudantes universitários, para além disso, fornecem consultas de psiquiatria gratuitas.

³ Link: <https://noticias.up.pt/2020/02/20/universidade-do-porto-aposta-no-apoio-a-saude-mental-dos-estudantes/>

⁴ Link: <https://www.up.pt/portal/pt/sasup/saude/apresentacao/>

2.3 Influência do género na saúde mental

A saúde mental revela diferenças consistentes entre homens e mulheres (Seedat, *et al.*, 2009). As disparidades de género nos resultados de saúde são um problema global e existem investigações que comprovam diferenças de género no estilo de vida e saúde mental dos estudantes (Kim *et al.*, 2021). Os mesmos autores evidenciam no seu estudo que os homens têm mais propensão para desenvolver problemas da saúde mental, como por exemplo, perturbações relacionadas com o uso de substâncias. Já as mulheres são mais compatíveis a problemas de saúde debilitantes e de internalização de problemas mentais.

Os autores Judd *et al.* (2009) na sua investigação concluíram que quando se olha para a saúde mental através do género, vê-se diferenças na prevalência e no decorrer da própria doença. Existem diferentes influências de fatores biológicos, psicológicos e sociais nas doenças em mulheres e nos homens. Por exemplo, mulheres e homens processam as emoções de forma diferente (Kring *et al.*, 1998). Num artigo partilhado pela Fink (2023)⁵, são apresentados fatores de risco que contribuem para o aparecimento de doenças mentais em estudantes universitários, dos quais o género é um dos referidos sendo o feminino um dos mais propícios para doenças mentais.

As diferenças entre o género nos resultados de saúde podem dever-se a diversos fatores tais como: estruturais (idade e estatuto socioeconómico), comportamentais e de saúde (consumo de álcool, tabagismo, etc.) e fatores psicossociais, como por exemplo, o *stress* (Denton *et al.*, 2004).

Um estudo de Graves *et al.*, 2021, investigou o *stress*, os mecanismos de resposta e as diferenças de género em estudantes universitários no final do semestre. As principais conclusões do estudo demonstram que o sexo feminino relatou níveis de *stress* mais elevados do que o masculino. Deste modo os autores, concluíram que o *stress* é percebido de forma diferente entre os géneros e a forma como os estudantes do sexo masculino e feminino lidam com estas questões são distintas e precisam de estratégias diferentes. Relataram a importância deste estudo pois os professores e outros funcionários das universidades podem querer compreender os vários fatores e estratégias para conseguirem proteger o bem-estar psicológico dos alunos (Graves *et al.*, 2021).

⁵ Link: <https://www.fink.pt/o-declinio-da-saude-mental-nos-estudantes-universitarios/>

2.4 Adaptação cultural do estudante internacional

Cultura é um conceito complexo e existe uma diversidade de definições na literatura. De acordo com o autor Astobiza (2017), a cultura é apresentada por “comportamentos rituais significativos para um grupo, transmitidos de geração em geração ao longo do tempo. São tradições de comportamento e hábitos que beneficiam o grupo e são partilhados” (p.3).

Para além da barreira linguística os estudantes internacionais defrontam uma série de instigações no seu processo de adaptação ao novo ambiente cultural (Erichsen & Bolliger, 2011). Este ambiente denominado pelo conceito de aculturação é altamente influenciado por fatores ambientais e individuais (Li *et al.*, 2021; Furukawa, 1997).

Como afirma Rogler (1994), a aculturação do estudante é um processo de mudança de crenças e valores culturais decorrentes da exposição à cultura do país de acolhimento em que os estudantes estão a estudar. Além disso, da transição do ensino secundário para o ensino superior podem surgir novos hábitos de estudo, transformações nas redes de amizades e da vida quotidiana dos estudantes, sendo experienciada de forma singular (Milagres *et al.*, 2022).

Os estudantes em mobilidade internacional podem sentir confusão, ambiguidade e desorientação, que são sintomas de um choque cultural (Thomas & Waugh, 2020). O termo choque cultural é frequentemente utilizado para descrever a forma como determinadas pessoas reagem a situações novas ou pouco habituais (Fargion & Nuttman-Shwartz, 2020).

Os autores Pyvis e Chapman (2005) no seu estudo afirmam que no contexto do ensino superior, o estudante internacional, que viaja para outro país para estudar, é tipicamente identificado como o sujeito em risco de choque cultural.

Pyvis e Chapman (2005) anunciam que o termo “choque cultural” foi abordado pela primeira vez por Oberg (1960) que indicou 6 características negativas que um estudante pode confrontar:

- 1) tensão ou *stress* interligado com a adaptação psicológica do aluno;
- 2) sentimento de perda/privação resultante do afastamento de amigos, estatuto, papel e bens pessoais;
- 3) medo de rejeição;

- 4) confusão na definição de papéis;
- 5) ansiedade inesperada, repugnância ou indignação relativamente às diferenças culturais;
- 6) sentimento de impotência, incluindo confusão, frustração e depressão.

Um passo importante para as instituições de ensino é reconhecer que os estudantes internacionais apresentam requisitos e perspectivas diferentes e como tal, as instituições devem conceber melhorias e políticas para se tornarem prestadores de ensino educativo de respeito no mercado global. Sendo que os estudantes internacionais estão no centro da mobilidade educacional internacional, e são considerados os principais clientes do setor da educação, é fundamental ter em conta as suas necessidades (Shafaei & Razak, 2016).

2.5 O papel das instituições do ensino superior e das pessoas envolvidas em favor da saúde mental dos estudantes

Os finalistas do ensino superior devem terminar o seu percurso académico e possuírem pensamento independente e crítico, resolução de problemas e competências de comunicação eficazes (Oliver & Jorre de St Jorre, 2018). Como tal, é de extrema importância que as universidades proporcionem aos seus alunos as qualificações necessárias para se formarem e integrarem a força de trabalho (Yilmaz & Temizkan, 2022). Desempenham um papel fundamental na formação e desenvolvimento dos alunos, o que afeta o futuro e as suas carreiras. O papel das universidades é fornecer aos seus alunos as qualificações necessárias para se formarem e ingressarem posteriormente no mercado de trabalho. As qualificações e os currículos devem ser versáteis e constantemente atualizados (Yilmaz & Temizkan, 2022).

Os estudantes podem desfrutar de múltiplos benefícios ao participar em programas de intercâmbio no estrangeiro, tais como adquirir conhecimentos e habilidades que melhoram as suas oportunidades de conseguir emprego numa vertente internacional (Vale *et al.*, 2018).

Os recursos humanos podem promover a saúde mental dos estudantes universitários fornecendo serviços de orientação e apoio psicológico (Arezes *et al.*, 2022). A adaptação a um novo ambiente, cultura e sistema educativo pode ser muito difícil, especialmente quando combinada com a pressão académica e a falta de apoio da família e de amigos próximos. Como tal, é fundamental que as universidades acompanhem os estudantes durante o seu percurso académico. Por esse motivo, é muito importante que existam profissionais

qualificados na área da saúde mental, como por exemplo psicólogos, que prestem orientação e atendimento psicológico aos alunos com necessidades específicas, como é o caso dos estudantes em mobilidade internacional.

Uma abordagem holística da saúde mental, melhora a saúde dos envolvidos, as competências cognitivas, a concentração, o desempenho acadêmico e a resiliência dos alunos. As autoras Andrade e Costa (2014) destacam a importância de uma abordagem global para o processo de mobilidade, considerando não apenas os aspectos acadêmicos, mas também as questões sociais e emocionais dos estudantes em mobilidade. A Comissão Europeia relatou que serão fornecidos apoios financiados para os alunos através do programa Erasmus para promoção da saúde mental e bem-estar dos alunos (Comissão Europeia, 2023).

O recrutamento de estudantes internacionais é fundamental para a saúde financeira das instituições de ensino superior em todo o mundo e continua a ser um meio importante de atrair talentos e expandir a diversidade universitária (Choudaha & Chang, 2012). Para além disso, tornar-se um estudante em mobilidade é visto como um claro marcador de identidade que pode dar aos estudantes uma vantagem na sua carreira (Albien & Mashatola, 2021).

As universidades estão numa posição única para identificar, prevenir e tratar problemas de saúde mental porque auxiliam muitos aspetos da vida estudantil (Worsley *et al.*, 2022). O sucesso de uma organização está ligado ao bem-estar e motivação dos seus colaboradores, nas universidades funciona igual. Para o sucesso de uma instituição de ensino é necessário que todos os seus estudantes estejam motivados e saudáveis mentalmente. As universidades correm o risco de ter reputações prejudicadas, resultados adversos e perda de estudantes internacionais se não cumprirem os seus compromissos de proporcionar uma educação de qualidade a estes alunos (Pyvis & Chapman, 2005).

A forma como se estabelece a relação entre os alunos e as instituições de ensino é muito importante, pois desta forma a universidade pode fornecer ao aluno os recursos necessários para superar as suas dificuldades e também garantir a sua permanência na instituição e conclusão dos cursos universitários (Milagres *et al.*, 2022). Adicionalmente os mesmos autores partilham que, existem questões como género, raça, questões socioeconómicas, deficiências, relacionamentos, dependência e abuso de álcool e outras drogas que afetam a obtenção de diploma, experiência e conclusão do curso.

A implementação de projetos e intervenções estruturadas na área da saúde mental e bem-estar nas universidades visa atender às necessidades dos estudantes, priorizando o desenvolvimento pessoal, social e profissional durante o percurso académico e a respetiva transição para o mercado de trabalho, promovendo a integração, diversidade e crescimento pessoal. Por isso, é importante melhorar o nível de eficiência e eficácia dos processos internos nas IES relacionados com a saúde mental dos estudantes, estabelecendo serviços de apoio e acompanhamento na área de saúde mental e bem-estar (DGES, 2023).

3. Metodologia e Recolha de Dados

A investigação qualitativa é um termo genérico para métodos de pesquisa que descrevem e explicam as experiências, os comportamentos, as interações e os contextos sociais das pessoas (Strauss & Corbin, 1990). É geralmente utilizada para obtenção de uma compreensão mais profunda e diferenciada de uma determinada temática, absorvendo as percepções, valores, atitudes e opiniões dos indivíduos envolvidos (Lester *et al.*, 2020).

Deste modo, a metodologia que será aplicada nesta dissertação consistirá no método qualitativo através da recolha de dados: as entrevistas semiestruturadas. Para os autores Brinkmann e Kvale (2015), realizar entrevistas semiestruturadas tem o objetivo principal de obter uma descrição do mundo que rodeia o entrevistado, a fim de interpretar o significado dos fenómenos descritos. Este método qualitativo permite recolher e explorar os dados num curto espaço de tempo através de uma forma mais flexível, recolhendo informações precisas e abrangentes (Corbin & Morse, 2003).

É importante garantir a confidencialidade e o consentimento dos participantes, o que foi realizado através de uma declaração escrita (Anexo I) para assegurar que os mesmos sejam informados de todos os aspetos associados à investigação em questão (Ramos, 2019).

3.1 Recolha de dados

As entrevistas são semiestruturadas, para serem conduzidas com maior flexibilidade, tendo uma maior abertura de respostas. Os entrevistados foram contactados através de e-mail ou contacto telefónico via WhatsApp. Após serem contactados foram agendadas e realizadas as entrevistas individuais e online, via Microsoft Teams. A gravação das entrevistas para facilitar as anotações, foi questionada ao participante, e após autorizado, procedeu-se à gravação das entrevistas realizadas. As questões completas, previamente definidas, podem ser consultadas nos guiões de entrevistas em Anexo II e serviram para orientação da conversa.

Os guiões foram elaborados para os diferentes públicos-alvo da seguinte forma:

- O guião para os estudantes internacionais foi dividido em 4 secções. Na primeira secção foram feitas perguntas gerais, para conhecer um pouco o entrevistado. Na segunda secção colocaram-se questões acerca do bem-estar psicológico e saúde

mental do aluno. Seguidamente na secção 3, abordaram-se questões relacionadas com a adaptação cultural ao país e por fim na secção 4, questões relacionadas com o papel das instituições do ensino superior e das pessoas em favor da saúde mental dos estudantes.

- O guião para os técnicos foi dividido em 2 secções. Na primeira foram feitas perguntas gerais, para conhecer um pouco o entrevistado. Na seguinte secção procuraram-se experiências/vivências do técnico acerca do tópico da saúde mental dos estudantes em mobilidade internacional e o papel das universidades.
- O guião para os buddies foi dividido em 2 secções. Na primeira foram feitas perguntas gerais, para conhecer um pouco o entrevistado. De seguida, questões relacionadas com o papel de um *buddy* e as suas experiências ao lidar com estudantes internacionais. A importância do tópico da saúde mental destes estudantes em mobilidade internacional também foi questionada.

Para resumir, na tabela 1 é possível verificar os tópicos das entrevistas.

Tabela 1: Estrutura das questões abordadas no guião

Tópico	Questões colocadas
Bem-estar psicológico e a saúde mental do estudante	A experiência do aluno relativamente ao seu bem-estar psicológico desde que chegou a Portugal; Desafio emocional/mental durante a sua experiência no ensino superior; Que recursos/apoios procurou quando precisou de lidar com questões relacionadas com a sua saúde mental; Como o bem-estar psicológico pode afetar a sua <i>performance</i> nos estudos;
Adaptação cultural	Adaptação à cultura de Portugal e à comunidade académica; Os principais desafios que enfrentou em relação a esta adaptação cultural; Houve algum envolvimento em alguma atividade ou grupo específico para auxiliar a sua adaptação; Envolvimento da universidade na adaptação do aluno;
O papel das instituições do ensino superior e das pessoas envolvidas em	Pessoas que têm desempenhado um papel importante no bem-estar e adaptação na Universidade e em Portugal; Sofreu discriminação ou exclusão social; O ambiente universitário pode influenciar a saúde mental; Medida(s) para melhorar o bem-estar psicológico dos alunos internacionais na Universidade;

favor da saúde mental dos estudantes	Como respondem os serviços das Faculdades da Universidade do Porto na integração e aos problemas de saúde mental destes estudantes;
--------------------------------------	---

Fonte: Elaboração Própria

3.2 Amostra

Como referido anteriormente, o público-alvo desta investigação teve como participação 7 estudantes internacionais da Universidade do Porto (3 do sexo masculino e 4 do sexo feminino), nomeadamente da Faculdade de Economia do Porto e da Faculdade de Engenharia do Porto, 2 técnicos de diferentes gabinetes de relações internacionais nas respetivas faculdades e 2 *buddies* dos estudantes. Esta amostra foi adquirida através da técnica de conveniência/acessibilidade, conforme disponibilidade dos participantes. Ao expandir este estudo aos diferentes participantes, pretendeu-se aumentar a diversidade de respostas.

O meu objetivo foi o de contactar estudantes de diferentes nacionalidades e respetivamente do sexo feminino e masculino, com o propósito de tornar a investigação mais diversificada para conseguir analisar a questão da adaptação cultural e do género. Deste modo, após alguma procura de estudantes internacionais consegui resposta e colaboração de alguns estudantes de nacionalidade brasileira, francesa, dinamarquesa e coreana, de apenas duas Faculdades da Universidade do Porto: 3 estudantes brasileiros (2 do sexo feminino e 1 do sexo masculino), 2 franceses (1 do sexo feminino e outro masculino), 1 da Coreia do Sul (sexo masculino) e 1 da Dinamarca (sexo feminino). Relativamente aos técnicos, foram ambas do sexo feminino, nacionalidade portuguesa e pertencentes à FEP e à FEUP. Por fim, os *buddies*, um é de nacionalidade brasileira e pertence ao projeto FEUP Buddy, e o outro pertence ao projeto ESN Porto. As entrevistas foram realizadas durante os meses de abril e maio de 2024.

Na tabela 2 é possível verificar a listagem dos entrevistados categorizado de acordo com a sua nacionalidade, sexo e cargo.

Tabela 2: Listagem dos entrevistados

Entrevistado	Sexo	Nacionalidade	Cargo
1	Feminino	Brasileira	Estudante

2	Feminino	Brasileira	Estudante
3	Feminino	Francesa	Estudante
4	Feminino	Dinamarquesa	Estudante
5	Masculino	Brasileira	Estudante
6	Masculino	Coreia do Sul	Estudante
7	Masculino	Francesa	Estudante
8	Feminino	Portuguesa	Técnica Superior da FEUP
9	Feminino	Portuguesa	Técnica Superior da FEP
10	Masculino	Brasileira	<i>Buddy</i> da FEUP
11	Masculino	Portuguesa	<i>Buddy</i> ESN Porto

Fonte: Elaboração Própria

4. Análise dos dados e discussão de resultados

Neste capítulo, com o propósito de responder às questões de partida elaboradas será feita a análise dos dados e a discussão dos resultados obtidos por meio das entrevistas realizadas aos estudantes, técnicos e *buddies*. Os dados obtidos serão analisados sob uma perspectiva qualitativa e dividida em partes relevantes, conforme foi feito nos respectivos guiões de entrevista (Anexo II e Tabela 1).

4.1 Análise das Entrevistas

4.1.1 Saúde mental e bem-estar psicológico do aluno internacional

Relativamente ao *feedback* das entrevistas, primeiramente saliento que vários entrevistados reportaram que o tema da saúde mental e bem-estar dos estudantes internacionais no ensino superior era muito pertinente. Deste modo, considero que foi o principal ponto de partida para aceitarem realizar as entrevistas e participarem deste estudo com motivação.

O tema da saúde mental é muito abrangente e não é um tópico recente, mas tem vindo a ganhar cada vez mais proporção.

Quando os estudantes internacionais foram questionados acerca dos seus desafios e experiências durante a sua experiência académica em Portugal, a maioria identificou que no início sentiram-se motivados pelo facto de vir estudar para Portugal ser uma novidade e ser muito entusiasmante. As entrevistadas 1 e 2 abordaram que após alguns meses, começou a tornar-se difícil estar em Portugal e existia a vontade urgente de voltar para o país de origem. Consideraram nas entrevistas que estar longe da família e do seu círculo social afetava muito o bem-estar psicológico.

“Às vezes a vontade de desistir de tudo e de voltar para o Brasil era muita. No fundo, existe sempre o “peso na balança” das coisas boas e más de cada país” (Entrevistada 1).

A entrevistada 2 afirmou que, no seu caso particular, o facto de estar a trabalhar durante os fins de semana (*part-time*) para conseguir pagar as suas despesas tornou a sua experiência ainda mais difícil, o que causou exaustão mental e física. Revelou que a necessidade de descanso, devido à exaustão, levou a pedir alguns fins de semana livres, mesmo sabendo que iria descontar no seu salário.

Em questões de saúde mental todos os alunos internacionais informaram que é importante pedir ajuda quando for necessário. As dificuldades na adaptação e falta de acolhimento podem realmente afetar o bem-estar psicológico do aluno. A diferença no sistema educacional entre Brasil e Portugal pode ser um desafio, mas a experiência e determinação pode ajudar a superar (Entrevistadas 1 e 2).

A entrevistada 2, de nacionalidade brasileira, afirmou que esteve “mentalmente doente” devido a algumas situações que a deixaram chateada. Começou por faltar às aulas por não se sentir acolhida ou confortável. Encontrou apoio em uma professora e fez amizades com estudantes estrangeiros na mesma situação. Sentiu falta de acolhimento dos portugueses, devido a estar acostumada a uma maior proximidade dos brasileiros.

“Na turma dos Erasmus era mais fácil, pois estávamos todos no mesmo processo. As outras turmas, apenas fiz um amigo português” (Entrevistada 2).

A entrevistada 3 foi a aluna que transmitiu uma opinião bastante diferente dos restantes alunos. O sentimento de exclusão e de tristeza foram transmitidos pela aluna. O estar em Portugal, para ela, está a ser realmente um desafio emocional e partilhou a vontade de regressar imediatamente para o seu país (França).

“Não tenho outra solução, senão voltar definitivamente para o meu país, ainda estou à espera desse dia chegar” (Entrevistada 3).

No início do semestre esta aluna sentiu que ninguém queria que ela participasse nos trabalhos de grupo, e que também devido ao seu bem-estar psicológico fraco, não tinha vontade de estudar, mesmo durante a época de exames. A aluna referiu que sentia que não tinha energia mental para se concentrar, o que dificultava a sua aprendizagem e *performance*. “Estava fisicamente presente, mas não mentalmente nas aulas” (Entrevistada 3). Inclusive já consultou a psicóloga disponível na Faculdade por estar mais debilitada.

A aluna da Dinamarca (entrevistada 4), referiu que se considera uma pessoa com um psicológico muito forte, talvez pela sua cultura, como tal não experienciou dificuldades psicológicas durante a sua mobilidade em Portugal, apenas salientou que ficou mais debilitada na altura do Natal. Evidenciou que o bem-estar psicológico realmente afeta a *performance* nos estudos, referindo:

“se não estivermos bem psicologicamente, a nossa mente estará muitas vezes noutro lugar que não o da aprendizagem, ou se a ansiedade estiver relacionada com os exames, só vamos pensar em cenários negativos, o que pode dificultar a nossa concentração” (Entrevistada 4, Dinamarca).

Os entrevistados 5 (brasileiro) e 7 (francês), partilharam que no geral a sua experiência em Portugal foi muito boa. Não indicaram sinais de problemas ligados ao seu bem-estar psicológico e saúde mental. Revelaram que é muito importante estar bem mentalmente para ter sucesso na Universidade. Partilharam que o desgaste mental, gera preocupações que aumentam a desconcentração e desmotivação para com os estudos. O entrevistado 7, de um modo geral, adorou a sua experiência em Portugal em todos os aspetos, salientou apenas que o tema da saúde mental é pertinente.

“Penso que é muito importante estar bem mentalmente para ter sucesso nos estudos. De facto, é preciso estar em boa forma para se concentrar nos estudos” (Entrevistado 7).

O aluno 5 ao ser trabalhador-estudante também partilhou a mesma opinião que a aluna 2, pois ao serem estrangeiros sentiram que após tantas preocupações na sua vida pessoal, por exemplo financeiras e profissionais, a motivação para com o curso diminuiu bastante, afetando a sua *performance*.

Referiu que “Além do desgaste mental, gera preocupações que aumentam a desconcentração e desmotivação para com os estudos” (Entrevistado 5).

O aluno 6, partilhou relativamente ao tópico da saúde mental que se sentiu ansioso durante o primeiro tempo que esteve em Portugal: “Entusiasmado, mas ansioso. Já parte da minha pessoa”. Isto principalmente devido ao nosso sistema de ensino ser muito diferente do da Coreia do Sul. No seu país de origem o objetivo principal do aluno é ter sempre a nota mais alta: “Aqui em Portugal, o foco é apenas passar nas cadeiras” (Entrevistado 6). Revelou que estar ansioso fez com que não conseguisse se concentrar e realizar as tarefas adequadamente, afetando a sua *performance* na universidade.

4.1.1.1 Técnicas dos gabinetes das Faculdades

As técnicas das duas Faculdades da Universidade do Porto (entrevistadas 8 e 9) quando questionadas acerca da importância de abordar a saúde mental dos estudantes internacionais no ensino superior revelaram que é fundamental este tópico.

“Sabemos que existe sempre o choque intercultural e as questões de adaptação e os estudantes vão sentir que estão num processo de crescimento, que nem sempre é fácil ou seguro”. (Entrevistada 8).

É fundamental que os alunos estejam preparados para alterações que podem surgir relativamente à sua saúde mental e estejam conscientes disso. A técnica da FEUP informou que após aquele autoconhecimento da fase inicial de adaptação se os alunos se apresentarem muito tristes, não conseguirem sair de casa ou até desmotivados, aí será o início para procurar ajuda de profissionais. Informou que a Faculdade fornece o apoio de profissionais de saúde (psicólogos) e que a própria equipa do seu departamento já tiveram programas de sensibilização e formação em relação a questões relacionadas com a saúde mental dos estudantes para estarem bem preparados para lidar com estas questões. Neste momento, a FEUP conta com 3 psicólogos disponíveis para os estudantes.

“Nós na equipa da mobilidade IN já tivemos mais, agora quebrou-se um bocado isso, pois a pessoa que nos deu a formação voltou para o seu país de origem, Niall Mason, foi ele que nos deu as formações da saúde mental e da interculturalidade. A Dra. Helena, também vai abordando essas questões em algumas formações que vai fazendo connosco.” (Técnica entrevistada 8).

“Nós partimos sempre do início que os estudantes vão pedir ajuda ou vão manifestar que estão a precisar de ajuda. Muitas vezes acabamos por saber através de outros, como por exemplo, os *buddies*.” (Entrevistada 8).

A técnica entrevistada 9, transmitiu que a nível de questão de sensibilização/formação para os funcionários acerca deste tópico da saúde mental não tiveram ainda, revelando que seria algo muito importante abordar, tirando nota para sugestões futuras de implementar na sua Faculdade. Para os alunos internacionais, em ambas as entrevistas com as técnicas dos gabinetes, informaram que existem programas de acolhimento e de apoio para estes estudantes, como por exemplo, os *buddies* e psicólogos.

Inclusive a técnica (Entrevistada 9) partilhou que na sua Faculdade existe também um gabinete com atendimento psicológico que oferecem apoio emocional e psicológico aos estudantes. Neste momento as consultas são pagas, mas é um valor simbólico.

4.1.1.2 Os Buddies

No caso dos *buddies*, o entrevistado 10 referiu que já acompanhou vários alunos que tiveram algumas dificuldades de adaptação e psicológicas, inclusive relatou uma aluna que veio de um país totalmente diferente de Portugal, tanto a nível de religião e linguística:

“Vi que ela estava completamente sozinha e não acompanhava as aulas não tinha amigos, só uma”, como tal o aluno ajudou a aluna a ultrapassar este momento e salientou que “hoje, já a vejo com muitos amigos, a fazer atividades e a sorrir. Já voltou às aulas e a aparecer mais” (*Buddy*, entrevistado 10).

Relativamente ao *buddy* da ESN Porto, partilhou que no percurso dele não acompanhou nenhum aluno que apresentasse dificuldades em questões de saúde mental e bem-estar psicológico.

4.1.2 Adaptação cultural do estudante internacional

Através das nacionalidades abrangidas nas entrevistas, a diversidade de respostas não foi a mais variada neste tópico. O entrevistado 6 (da Coreia do Sul) e a entrevistada 3 (da França) foram os que partilharam ideias diferentes dos restantes, em questões de adaptação. Como foi definido anteriormente o conceito de cultura é muito abrangente na literatura. São tradições e costumes partilhados por um grupo transmitidos ao longo do tempo (Astobiza, 2017).

Os alunos de nacionalidade brasileira, quando questionados acerca do tópico da sua adaptação cultural ao ingressar em Portugal revelaram que, pela língua e por conhecerem o país, a sua adaptação no geral foi boa.

“Eu já tinha vindo 4 vezes a Portugal e sempre me senti muito bem aqui. Fui muito bem recebida pelos professores e pelos colegas de curso. Nunca senti discriminação vinda da comunidade académica, muito pelo contrário” (Entrevistada 1).

A aluna 2, partilhou que “No início antes de vir para aqui fiz muita pesquisa acerca de Portugal e da cultura. No geral temos de nos adaptar” e esperava ser bem recebida num país que não era o seu, e entende que as diferenças culturais influenciam o modo como as pessoas se relacionam.

“Confesso que não passei por desafios culturais. Neste ponto, foi muito tranquilo” (Entrevistado 5).

Segundo a autora Bracic (2022), a definição de exclusão social é variada na literatura, resumindo que acontece quando um indivíduo ou grupos não conseguem participar plenamente nas atividades típicas das sociedades em que estão inseridos, e ocorrem em diferentes dimensões tais como: nos domínios da educação, do emprego, da habitação, da saúde, da política, etc. Muitas vezes tudo ao mesmo tempo (Bracic, 2022). De acordo com a investigação dos autores Greenland *et al.*, (2022), a discriminação é definida como um tratamento desigual e injusto de indivíduos ou grupos com base em características arbitrárias, como raça, género, orientação sexual, entre outras. Esta discriminação pode manifestar-se de várias maneiras, incluído a exclusão social, violência física, negação de oportunidades e preconceitos.

“Discriminação direta nunca. Exclusão social sim, senti pelos alunos portugueses da Faculdade. Tinha zero contacto com eles, fazia perguntas e tentava falar, mas não tive retorno, então deixei de insistir. Do país em geral, não senti nenhum preconceito nem discriminação, o que facilitou a minha adaptação” (Entrevistada 2).

A entrevistada 1 (brasileira) por ser trabalhadora-estudante, partilhou que não apresentou entraves na sua adaptação cultural na Universidade, mas sim no seu trabalho.

“A minha maior dificuldade diz respeito às relações de trabalho. Escutamos toda hora que tudo está mal, que nada foi bem feito. Isto acaba por aumentar ainda mais o meu nível interior de “fazer melhor”, além de afetar totalmente o meu psicológico.” (Aluna 1).

Partilhou também que relativamente a questões relacionadas com discriminação/exclusão social, na universidade não sentiu. No seu ambiente de trabalho sim. “De vez em quando ouço comentários que estamos cá para roubar os empregos dos nativos portugueses, até escutei numa reunião de trabalho a seguinte frase vinda da minha chefia: “não gosto de brasileiros” a olhar diretamente para mim” (Entrevistada 1).

A aluna 4, de nacionalidade dinamarquesa, partilhou que no geral se adaptou bem à cultura de Portugal, em comparação com a cultura académica nem tanto.

“No que diz respeito à universidade, só tive uma aula com estudantes locais, o que dificultou a adaptação total à comunidade académica, uma vez que, só interagi com outros estudantes de Erasmus” (Entrevistada 4).

Para além disso, a aluna sentiu que o nível de exigência da universidade aqui em Portugal não era muito grande em comparação com a Dinamarca e, como tal, levou a que não se esforçasse muito. Um dos principais desafios que a estudante referiu quando questionada acerca da sua adaptação foi a questão da pontualidade e tranquilidade das pessoas em Portugal.

“As filas de supermercado eram lentas e ineficientes, os transportes públicos nunca chegavam a horas e as pessoas diziam que uma festa começava às 21h e apareciam às 22h30. Na Dinamarca, somos muito pontuais e chegar a horas, normalmente significa chegar 5 minutos mais cedo” (Entrevistada 4).

No caso da aluna 3, de nacionalidade francesa e de cultura muçulmana, apresentou alguns problemas relativamente à sua adaptação em Portugal. Quando questionada acerca deste tópico, revelou que um dos seus maiores desafios foi relativamente à comida:

“Comer não foi uma tarefa fácil porque há muita carne de porco nos pratos portugueses e eu não posso comer isso (por motivos religiosos), por isso não pude experimentar. E tenho de comer comida *halal* (razões religiosas) mas não há muitas opções disso cá em Portugal”. Em termos religiosos também demonstrou que era um desafio para ela pois “há poucas mesquitas e as que existem não são perto da minha casa”.

Acerca da cultura, a estudante 3 partilhou que considera que a cultura portuguesa não é de todo compatível com a sua. “Não tenho outra solução, senão voltar definitivamente para o meu país, por isso ainda estou à espera desse dia”.

O aluno 6, de nacionalidade coreana, no geral indicou que se adaptou bem a Portugal. “A maioria dos coreanos provavelmente teriam a barreira linguística, mas para mim a língua não é um problema para comunicar com colegas ou lidar com a vida diária em si. Não foi muito difícil a minha adaptação. A cidade é linda, não foi difícil de me adaptar”.

Na vertente da universidade partilhou que o principal desafio na sua adaptação foi a questão da língua, no âmbito escolar, nos documentos, no site, etc... “A linguagem para coisas básicas, como ir ao supermercado, comer etc... não foi um problema, agora para

estudar sim, é bastante desafiador, ainda hoje não consigo perceber muito bem as aulas” (Aluno entrevistado 6).

Em questões de discriminação ou exclusão social, o aluno partilhou que não sentiu qualquer discriminação.

“As pessoas são muito acolhedoras e amigas. Sempre que tenho uma conversa com alguém eles são abertos para mim. Obviamente às vezes sinto-me sozinho porque a minha ansiedade interna e o meu historial na Coreia tornaram-me assim, não é culpa de Portugal. Já vem comigo esta minha forma de ser mais reservado” (Aluno 6).

4.1.2.1 Os *Buddies*

O *buddy* 10 informou que, pela sua experiência neste projeto de quase 2 anos, há casos em que as pessoas não estão tão integradas. Alguns já se integram mais facilmente, principalmente entre si. Por exemplo, um grupo é criado entre os próprios alunos internacionais o que lhes facilita a adaptação pois estão todos “no mesmo barco”. O entrevistado 9 destacou que um dos principais desafios que considera mais relevante perante a adaptação do aluno internacional é primeiramente o facto de o ensino de Portugal ser muito diferente dos outros países. Seguidamente realçou a diferença de adaptação entre os estudantes do primeiro semestre e os do segundo semestre.

“Geralmente, os do primeiro semestre tendem a ter mais dificuldades e eu acredito que é muito pelo tempo. Ali no final de novembro até janeiro, só chuva, para alguns não há como fazer muitas atividades ou sair de casa. O não poderem voltar para casa, assim como a questão do Natal, considero um dos principais desafios” (Entrevistado 10).

O entrevistado 11 partilhou que já está neste projeto há 3 anos e meio e que o principal desafio que os estudantes internacionais enfrentam é o facto de estarem longe dos seus familiares e amigos e também referiu a questão da autonomia, no sentido em que têm de ser eles a fazer a gestão da sua vida no geral o que pode se tornar desgastante.

Em quase todos os alunos, saliento que quando questionados acerca de como lidaram com estas questões de adaptação, salientaram que os *buddies* das universidades e do programa ESN Porto foram muito importantes.

“FEUP Buddy ajudou-me imenso, sempre que tenho uma dúvida ou passo por alguma dificuldade é com ele que acabo por falar. O meu Buddy ajudou-me imenso” (Entrevistado 6).

“Não senti qualquer falta de apoio. Havia sempre coisas para fazer.” (Entrevistado 7).

“Na turma dos Erasmus era mais fácil, pois estávamos todos no mesmo processo” (Entrevistada 2).

4.1.2.2 Técnicas dos gabinetes das Faculdades

A técnica (Entrevistada 8), salientou que muitos alunos podem sentir dificuldades de adaptação e considera que pode ser um dos principais desafios que os estudantes internacionais podem enfrentar na sua mobilidade. Enfatizou que a adaptação é um grande desafio e ao mesmo tempo uma grande oportunidade de crescimento pessoal e académico.

“Nem sempre trazem o propósito académico, mas, é bom que o tragam. Acho que é uma boa oportunidade para eles ensaiarem uma vida adulta. Acho que o grande desafio é esse” (Entrevistada 8).

“Nós sabemos que existe sempre o choque intercultural e as questões de adaptação. Os estudantes vão sentir que estão num processo de crescimento, que nem sempre é fácil ou seguro, nem constante, com momentos bons e outros menos bons” (Entrevistada 8).

A técnica da FEP (Entrevistada 9), partilhou que a maioria dos estudantes não sente dificuldades de adaptação pois adoram a sua mobilidade em Portugal. Salientou que muitas das vezes os alunos sentem dificuldades em questões de adaptação com o sistema e a exigência no ensino da Faculdade. Nomeadamente pedem para trocar disciplinas que acabam por perceber que são muito difíceis, não gostam dos professores que estão a lecionar ou até mesmo nos horários e sobreposição de aulas.

“Alguns ainda acham que os Erasmus é uma brincadeira e chegam aqui e ficam desesperados” (Técnica entrevistada 9).

“Muitos deles não leem as informações partilhadas pela Faculdade por e-mail e demoram cerca de um mês a adaptarem-se a tudo isto” (Técnica entrevistada 9).

4.1.3 O papel das instituições do ensino superior e das pessoas envolvidas em favor da saúde mental dos estudantes

Quando questionados relativamente à importância de as universidades abordarem este tema e consequentemente o impacto das pessoas e serviços envolvidos, todos informaram que é um tema muito importante para os dias de hoje.

“Fiquei mais relaxado e otimista por causa dos meus amigos. Aqui nós saímos muito, e para mim como coreano dizem-me imenso que não aproveito a vida, devido à competição e ao *stress*. Aqui é tudo muito relaxado e otimista e mesmo assim são responsáveis por eles mesmos e capazes de estudar na mesma” (Entrevistado 6).

O aluno coreano partilhou que se tornou uma pessoa melhor ao fazer esta mobilidade, pois acredita que “não preciso estar nervoso e posso estar mais relaxado”.

“Acredito que os alunos internacionais possam ser mais vulneráveis em relação à saúde mental por diversos fatores (adaptação cultural, estar longe da família e amigos, procura por novo emprego, idioma, estabilidade financeira, adaptação aos processos locais etc...), mas, falar sobre o tema nas universidades criará conscientização e, talvez, ajudará a identificarmos quando alguém precisa de ajuda” (Entrevistado 5, estudante brasileiro).

A importância do papel dos *buddies* foi transmitida e a extrema importância destas pessoas em todo o processo de mobilidade dos estudantes entrevistados.

“O meu *buddy* ajudou-me em tudo, recebeu-me, mostrou-me a cidade e ainda me ajudou a usar o metro, etc...” (Entrevistada 2).

“O meu *buddy*, ele ajuda-me e apoia-me muito, e tornou-se um verdadeiro amigo. Também outro estudante de Erasmus e o departamento internacional da FEUP” (Entrevistado 7).

No caso da aluna 3, não revelou pessoas que tiveram algum impacto positivo na sua permanência em Portugal.

Em questões de o ambiente universitário influenciar a saúde mental, partilhou que: “se houver diversidade suficiente sim, no meu caso, não encontrei ninguém como eu e percebi que eu era demasiado diferente. Noutros casos, pode ser útil encontrar pessoas como

nós para fazermos atividades relacionadas com o tipo de pessoa que cada um é” (Entrevistada 3).

“Se não tivermos amigos ou pessoas com quem falar na universidade, podemos sentir-nos sozinhos e excluídos, o que não é bom para a saúde mental, se normalmente gostamos de ter companhia” (Entrevistada 4).

A estudante quis partilhar uma sugestão para melhorar a permanência do estudante internacional durante a sua mobilidade, pois sentiu que para alguém que tenha dificuldades relacionadas com o seu bem-estar psicológico e saúde mental, encontrar informação pode não ser fácil.

“Por vezes pode ser difícil encontrar informação sobre ajuda médica pois algumas páginas só estão em português. Imagino que o mesmo aconteça se precisarmos de ajuda na área da saúde mental, por isso, talvez seja melhor as universidades analisarem a situação e garantirem que a informação é facilmente acessível e esteja disponível para todos” (Entrevistada 4, Dinamarca).

O papel das universidades é fundamental para este tema pois:

“Se a universidade conseguir oferecer professores que tenham sensibilidade em escutar o lado dos alunos, flexibilidade em adaptarem-se às suas necessidades, bem como os colegas de turma em ajudar com informações, conteúdos etc., acho que pode suavizar bastante o percurso académico de certos alunos” (Entrevistado 5).

“Se o professor não tirar as nossas dúvidas e não for um pouco flexível, fica difícil de aguentar” (Entrevistada 1).

É importante que, quer sejam professores, colegas, *buddies* ou técnicos, estejam atentos aos sinais de possíveis dificuldades emocionais dos estudantes e ofereçam apoio, compreensão e acolhimento. Além disso, é fundamental que exista um ambiente de respeito e empatia entre todos os membros da comunidade académica, para que estes estudantes se sintam seguros e confiantes em procurar ajuda quando necessário.

“Dentro da universidade somos instruídos inicialmente, temos uma sessão de formação para todos os *buddies* e somos orientados para estarmos atentos a alguns sinais. Pessoas que estão mais isoladas, com base nisso, tentamos conversar ou tomar um café.

Quando vimos que realmente as pessoas estão assim num caso mais sério e grave, o que recomendam que nós façamos é reportar ao COOP (Sistema responsável pelo estudante de mobilidade) e eles juntos com o GOI (Gabinete de Orientação de Integração da FEUP) que é regido por dois ou três psicólogos que vão tentar entrar num consenso para ver como intervir com o aluno” (Entrevistado 10, *buddy*).

As instituições de ensino podem contribuir para a promoção da saúde mental dos estudantes através de políticas e programas de prevenção e intervenção em saúde mental, como campanhas de conscientização, serviços de aconselhamento psicológico, grupos de apoio, entre outros. Um dos *buddies* partilhou que: “a associação de estudantes atualmente já tem uma espécie de acordo com clínicas de psicologia, pagam parte do atendimento para o aluno. E também tem algumas atividades extras curriculares como por exemplo: oficina de croché. É uma ideia engraçada e diferente, mas acaba por ser útil” (Entrevistado 10).

O entrevistado 11 (*Buddy* ESN Porto) partilhou que existe realmente um papel importante das pessoas no acolhimento e integração destes estudantes, pois desta forma os alunos estão em contacto com estudantes locais e sentem-se muito mais protegidos. Inclusive até mesmo em questões de apoio emocional e psicológico.

A organização envolvente do entrevistado 11, *Erasmus Student Network* Porto⁶, apresenta vários apoios para os alunos internacionais, focando-se em: Sustentabilidade Ambiental, Saúde e Bem-estar, Inclusão Social, Juventude e Educação, Competências e Empregabilidade e Cultura.

No tópico da Saúde e Bem-estar, a ESN permite que os estudantes internacionais e os próprios *buddies* cuidem da sua saúde física e mental, através de atividades e campanhas. Salientam que os estudantes internacionais mesmo em períodos curtos, especialmente em ambientes desconhecidos, levam a estilos de vida pouco saudáveis por uma série de razões. ESN Porto promove eventos que estimulam a interação social, a amizade e a criação de uma rede de apoio entre os estudantes internacionais, o que pode ter um impacto positivo na saúde mental dos participantes. O foco deste projeto é oferecer oportunidades e aconselhamento a todos os envolvidos para que coloquem a sua saúde em primeiro lugar.

⁶ Link: <https://esnporto.org/?q=association>

4.2 Discussão dos Resultados

4.2.1 Saúde mental e bem-estar psicológico do aluno internacional

De acordo com a literatura existente, os autores Almeida *et al.*, (2002), indicam que a experiência acadêmica, ou a forma como um estudante vivencia o ensino superior, tem as seguintes dimensões:

- dimensão pessoal, refere-se ao bem-estar psicológico e físico, à autonomia, ao autoconceito e à estabilidade emocional;
- dimensão interpessoal, refere-se às relações interpessoais estabelecidas e à qualidade dessas relações;
- dimensão da carreira, refere-se ao conhecimento do aluno sobre os cursos e a sua compreensão e visão sobre a carreira;
- dimensão estudo, refere-se aos hábitos de estudo, planejamento de tempo e recursos de estudo;
- dimensão institucional, refere-se ao sentimento de gratidão para com a instituição de ensino onde o aluno estuda.

Este estudo apresenta uma visão elucidativa das vivências dos alunos no ensino superior e remete para esta mesma dissertação onde foi abordado sinteticamente três das dimensões referidas pelos autores, nomeadamente, a dimensão pessoal no que remete para a questão principal da saúde mental dos estudantes internacionais, a dimensão interpessoal e institucional, no que concerne a relações interpessoais e adaptação cultural e académica.

Com base nas entrevistas realizadas quer aos estudantes internacionais, como aos respetivos técnicos e *buddies*, foi evidenciada a importância deste tema, nomeadamente nos alunos em mobilidade internacional. Toda a experiência de estudar no estrangeiro, longe do seu círculo social, em um ambiente cultural e académico diferente pode se tornar difícil e desgastante para a saúde mental e bem-estar psicológico destes alunos.

O estudo de Silveira *et al.*, 2011, numa perspetiva médica, apresenta as suas conclusões no qual evidencia que muitos dos problemas de saúde mental surgem relacionados com fatores situacionais de *stress* e de adaptação. Impactos menos positivos durante a mobilidade

em Portugal, pode ser assolador e foi reportado por alguns alunos internacionais nas respetivas entrevistas, através de sinais de ansiedade, *stress* e isolamento. Um estudo feito pela Universidade de Évora (2023)⁷, compartilhou que “75.6% dos estudantes apresentam sintomas de ansiedade”.

Foi evidente que estudar no exterior é realmente um desafio por si só, mas todas as questões adjacentes relativamente ao bem-estar psicológico destes alunos, pode tornar o seu processo de adaptação ainda mais difícil. Estes desafios podem, por sua vez, ter impacto no desempenho académico e comprometer a conclusão do curso dos alunos (Clarke, 2023). Alguns dos estudantes entrevistados comprovaram a questão de investigação “A permanência destes estudantes do ensino superior, num novo país, pode impactar o seu bem-estar psicológico e *performance*?” e relataram que a sua capacidade de aprender foi prejudicada quando não se sentiam bem, e isso teve um impacto direto no desempenho académico.

Tal como apresentam as conclusões de um estudo de um tópico semelhante, os autores Silva-Ferreira *et al.*, (2019) salientam alguns fatores que são fundamentais para promover a saúde mental dos estudantes internacionais. Esses fatores incluem a conexão com a sua cultura, receptividade à nova cultura, apoio de outros estudantes, preparação da instituição de ensino e serviços de apoio, hospitalidade da comunidade local, amizades, atividades de lazer, desporto, religião/espiritualidade e características de personalidade. Com isto, os estudantes conseguirão adaptar-se melhor durante a sua mobilidade e apresentarem sinais positivos relativamente ao seu bem-estar psicológico e saúde mental.

4.2.2 Adaptação cultural do estudante internacional

É imprescindível que as universidades forneçam assistência e ferramentas apropriadas para ajudar os alunos estrangeiros durante todo o seu percurso académico. É fundamental criar um espaço acolhedor e receptivo a todas as culturas, de modo a garantir uma maior integração e que consigam usufruir da oportunidade que é estudar num outro país. Tal como a aluna 3 referiu: “poderá ser útil encontrar pessoas como nós para fazermos atividades relacionadas com o tipo de pessoa que cada um é”.

A falta de familiaridade com o contexto cultural de Portugal e a pressão académica afetou a entrevistada 3 e foi algo que salientou como principal desafio para a sua adaptação

⁷ Link: <https://www.fink.pt/o-declinio-da-saude-mental-nos-estudantes-universitarios/>

cultural, contribuindo assim para problemas de isolamento. De acordo com o Programa para a Promoção da Saúde Mental no Ensino Superior (DGES, 2023), foi possível averiguar que a Universidade de York e a Universidade de British Columbia, no estrangeiro, apresentam espaços de fé e espiritualidade disponíveis para os alunos de diferentes religiões e culturas, como forma de integração e inclusão social. Em Portugal, o Instituto Politécnico de Bragança devido ao crescimento de alunos estrangeiros decidiu enredar pelo mesmo caminho, abrindo um espaço comum de fé e espiritualidade.

Santiago *et al.*, (2011) no seu estudo partilhou que é muito importante que as instituições de ensino forneçam orientação adequada aos alunos. Por exemplo, profissionais bilíngues são necessários para garantir que os alunos sejam educados no idioma com o qual se sentem mais confortáveis e para garantir que as necessidades sejam compreendidas e adequadamente atendidas.

A aluna 4, de nacionalidade dinamarquesa, mencionou na sua entrevista a questão de a barreira linguística ser um dos possíveis fatores que pode impactar a adaptação de um aluno que sofra com questões relacionadas com o seu bem-estar psicológico e saúde mental. Referiu que, na ótica dela, muitas das informações não estão em inglês o que dificulta o processo de o aluno conseguir procurar ajuda, assim como, a necessidade de mais aulas lecionadas em inglês. No estudo de Erichsen e Bolliger (2011) é abordado que as dificuldades linguísticas podem causar confusão, mal-entendidos, dificuldades com o conteúdo do curso e do programa, e grande ansiedade e *stress* relativamente à participação e à *performance*.

4.2.3 O papel das instituições do ensino superior e das pessoas envolvidas em favor da saúde mental dos estudantes

Tal como os autores Almeida *et al.*, (2002) referem no seu artigo, a dimensão institucional que o estudante vivencia na sua experiência académica é de carácter muito relevante pois é a forma como eles se sentem gratos à instituição de ensino e às pessoas envolventes nesse processo.

A criação de um ambiente acolhedor, compassivo e de apoio ajuda a reduzir o estigma em torno dos problemas de saúde mental e incentiva os alunos a procurar ajuda quando precisam.

Numa das entrevistas realizadas (entrevistado 5) foi mesmo sublinhado que o papel das IES é crucial para este tema, pois conseguir oferecer professores que tenham sensibilidade em escutar, flexibilidade em adaptarem-se às necessidades dos alunos, bem como os colegas de turma em ajudar com informações e conteúdo pode ser uma melhoria para ajudar no percurso académico, inclusive em problemas de saúde mental e bem-estar psicológico.

As universidades devem proporcionar a esses alunos uma experiência educacional positiva e enriquecedora. Além disso, devem informar os alunos sobre os recursos disponíveis, tais como gabinetes e serviços de apoio disponíveis, e fornecer as informações de contacto necessárias, para os estudantes internacionais se sentirem acolhidos e compreendidos (Santiago et al., 2011).

As instalações de auxílio psicológico das universidades têm um papel crucial no bem-estar mental dos estudantes, frequentemente sendo o primeiro ponto de contacto com os serviços e possibilitando a identificação de situações que requerem intervenção médica (Silveira *et al.*, 2011).

As universidades estão comprometidas em proporcionar um ambiente de apoio e acolhimento promovendo assim, o bem-estar psicológico e mental da sua comunidade estudantil. Para fomentar a informação deste estudo, não só na UP é fornecido apoios, mas também em outras universidades de Portugal, assim como, no estrangeiro (DGES, 2023).

Na Universidade de Coimbra (UC)⁸ existem diferentes projetos relacionados com a saúde mental dos estudantes, como por exemplo: O projeto C4re consiste em um programa de apoio e acolhimento a estudantes estrangeiros que se deslocam para a universidade para realizar mobilidade académica. O objetivo do projeto é auxiliar os estudantes na integração na universidade e na cidade de Coimbra, fornecendo informações úteis, orientações e suporte durante a sua estadia. O C4re também promove atividades culturais, sociais e de intercâmbio para que os estudantes possam desfrutar da experiência de estudar em Coimbra da melhor forma possível. Este projeto envolve diversas entidades tais como: investigadores de diferentes áreas, profissionais de saúde, pacientes e familiares, além de parcerias com outras instituições de investigação e desenvolvimento tecnológico em Portugal e no estrangeiro.

⁸ Link: <https://www.uc.pt/sasuc/apoios/saude/saude-mental/#projeto-c4re>

No site da Universidade de Harvard, nos Estados Unidos⁹, disponibiliza os *Harvard University Health Services*, os quais oferecem aconselhamento psicológico, grupos de apoio, ferramentas de autodiagnóstico e *workshops* de consciencialização de saúde mental. Este serviço é destinado para todos os envolvidos na Universidade como os alunos, professores e funcionários. Além destas práticas a Universidade de Harvard aposta na formação dos funcionários e professores, para reconhecerem os sinais de problemas de saúde mental nos estudantes e encaminhá-los para serviços adequados.

O principal objetivo é garantir que todos os estudantes tenham acesso a cuidados de saúde mental de qualidade e possam lidar adequadamente com os desafios emocionais e de saúde mental que possam enfrentar durante a sua vida universitária.

⁹ Link: <https://www.harvard.edu/in-focus/mental-health/>

5. Conclusão

Quando um estudante se muda para um país diferente, surgem carências diferentes das de um estudante local. Essa mudança causa impacto que pode alterar o rumo da sua vida académica, social, cultural e emocional, afetando áreas relacionadas com as suas necessidades básicas (Santiago *et al.*, 2011). No estudo de Almeida *et al.*, (2002) concluem que, é necessário analisar de forma mais detalhada os obstáculos que os estudantes na universidade enfrentam. Neste sentido, é fundamental que as instituições do ensino superior e os serviços responsáveis pelo acolhimento e apoio aos estudantes estejam atentos e comprometidos em oferecer a assistência necessária para superar tais desafios.

De acordo com o Decreto-Lei n. °36/2014, as universidades de Portugal recebem cada vez mais alunos estrangeiros através de programas de intercâmbio e admissão direta. Isso contribui para melhorar a utilização dos recursos das instituições, gera novas receitas e impacta positivamente a economia.

A satisfação de um aluno perante a sua mobilidade internacional não se foca apenas no seu desempenho académico, mas sim toda a sua experiência no ambiente educacional, incluindo experiências cognitivas, emocionais, sociais, familiares e financeiras (Milagres *et al.*, 2022). O objetivo central desta dissertação foi compreender o conceito de mobilidade, dificuldades de adaptação e bem-estar psicológico e saúde mental dos estudantes internacionais durante o seu percurso académico em Portugal.

Para dar resposta ao objetivo principal e às questões de investigação adjacentes “A permanência destes estudantes do ensino superior, num novo país, pode impactar o seu bem-estar psicológico e *performance*?”, “Poderá o género dos estudantes ser um fator que influencie a adaptação e saúde mental dos mesmos?”, “O choque cultural poderá afetar o desempenho académico e a adaptação desses estudantes internacionais?” e “Como respondem os serviços da universidade do Porto na integração e aos problemas de saúde mental destes estudantes?”, foram conduzidas no total onze entrevistas a estudantes internacionais de diferentes nacionalidades, técnicos de gabinetes de mobilidade/relações internacionais e a *buddies* dos alunos, respetivamente da Faculdade de Economia do Porto e da Faculdade de Engenharia da Universidade do Porto.

Com fundamento na questão principal da investigação e após a análise de toda a informação recolhida nas respetivas entrevistas foi possível deduzir acerca da saúde mental e bem-estar psicológico do aluno internacional, da sua adaptação cultural e impacto das instituições de ensino e das pessoas em favor da saúde mental no seu percurso académico.

Relativamente ao tópico principal da saúde mental dos estudantes em mobilidade internacional foi possível concluir com base na literatura investigada (da Conceição *et al.*, 2024; Zhenhua & Nan, 2022; Zhao & Shang, 2022; Yilmaz & Temizkan, 2022; Padovani *et al.*, 2014; Almeida *et al.*, 2002) que realmente o estudar no estrangeiro pode acarretar alguns dilemas ligados com o bem-estar psicológico e saúde mental, sendo de extrema importância falar deste tópico neste caso em específico, que são os estudantes internacionais. Esses desafios podem impactar o desempenho académico e a conclusão do respetivo curso (Clarke, 2023). Alguns dos alunos entrevistados partilharam que realmente é difícil passar por este processo de mobilidade, demonstrando sinais de ansiedade, *stress* e até mesmo isolamento. Outros alunos, não demonstraram nenhuma dificuldade na sua estadia em Portugal.

Quanto ao tópico da adaptação cultural do estudante internacional foi possível concluir com base na literatura (Milagres *et al.*, 2022; Shafaei & Razak, 2016; Erichsen & Bolliger, 2011; Pyvis & Chapman, 2005) e nos resultados apresentados pelos entrevistados, a adaptação cultural dos estudantes universitários internacionais afeta significativamente o bem-estar psicológico e a saúde mental. Barreiras linguísticas e diferenças no sistema educativo são os principais desafios salientados neste estudo que podem causar *stress*, ansiedade e isolamento social. Tal como o *Buddy* 10 citou na sua entrevista: “o ensino em Portugal é muito diferente dos outros países e uma coisa que identifiquei também é a diferença entre os estudantes do primeiro semestre e do segundo semestre, isto será a principal dificuldade dos estudantes na questão de adaptação”. Com isto respondeu-se à questão de investigação “O choque cultural poderá afetar o desempenho académico e a adaptação desses estudantes internacionais?” concluindo que sim, alguns alunos evidenciaram que por estarem mais debilitados num país diferente teve algumas consequências na sua *performance*. Outra perspetiva que é relevante salientar foi a da Técnica da FEUP (entrevistada 8) que partilhou que muitas das vezes os alunos não vêm para o país com o propósito académico, vêm apenas para se divertir, o que pode impactar o desempenho académico.

Por fim, no que se refere ao tópico das instituições do ensino superior e o papel das pessoas envolvidas em favor da saúde mental dos estudantes foi possível concluir também

com base na literatura existente (Yılmaz & Temizkan, 2022; Arezes *et al.*, 2022; Oliver & Jorre de St Jorre, 2018; Vale *et al.*, 2018; Choudaha & Chang, 2012) que é essencial que todos na comunidade académica estejam atentos aos sinais de dificuldades dos estudantes e ofereçam apoio e compreensão. Um ambiente de respeito e empatia é fundamental para que os estudantes se sintam seguros e confiantes em buscar ajuda quando necessário. A questão de investigação “Como respondem os serviços da Universidade do Porto na integração e aos problemas de saúde mental destes estudantes?”, foi possível concluir que as Faculdades representadas neste estudo apresentam programas de prevenção em saúde mental, incluindo os Gabinetes de Apoio ao Estudantes com psicólogos especializados para acompanhar e apoiar os alunos em diversas áreas, como questões académicas, psicológicas, de saúde e bem-estar. Para além disso, os programas de acompanhamento, *buddies*, foi salientado nas entrevistas que são de carácter muito relevante.

Apesar da contribuição deste estudo, também contém algumas limitações relativamente aos objetivos originalmente definidos. Primeiramente, saliento que a não correspondência de estudantes de diferentes Faculdades da Universidade do Porto, para além da FEP e da FEUP, foi um ponto negativo. Seguidamente, nem sempre foi possível explorar todas as questões colocadas nas entrevistas por questões de tempo ou indisponibilidade do participante, repercutindo-se na posterior análise e discussão de resultados. Por fim, a escassez de literatura existente no que concerne os estudantes internacionais, como grupo específico, em questões de saúde mental e bem-estar psicológico, assim como, na questão da influência do género na saúde mental.

Tendo em consideração que se trata de um estudo exploratório, é pertinente aprofundar determinados aspetos que poderão contribuir para investigações futuras, tais como:

- i. para além de *buddies* e de acompanhamento psicológico, é fundamental que as IES promovam a conscientização dos seus serviços disponíveis, fazer cada vez mais campanhas de saúde mental, oferecer recursos variados como por exemplo, terapias alternativas e grupos de apoio;
- ii. avaliar a importância da formação em saúde mental para os funcionários e professores para que possam identificar problemas de saúde mental;

- iii. estudar de que forma os estudantes em mobilidade internacional e a sua saúde mental e bem-estar psicológico pode impactar no seu sucesso académico e nas suas competências para a empregabilidade e sucesso da mesma.

6. Referências Bibliográficas

Agência Lusa. (2023, 10 de outubro). Três em cada quatro universitários do Porto sentiu declínio no bem-estar psicológico – Inquérito. *Jornal Económico*. <https://jornaleconomico.pt/noticias/tres-em-cada-quatro-universitarios-do-porto-sentiu-declinio-no-bem-estar-psicologico-inquerito/?n=1>

Albien, A. J., & Mashatola, N. J. (2021). A systematic review and conceptual model of international student mobility decision-making. *Social Inclusion*, 9(1), 288-298. <https://doi.org/10.17645/si.v9i1.3769>

Almeida, L. S., Soares, A. P. C., & Ferreira, J. A. (2002). Questionário de Vivências Académicas (QVA-r): Assessment of the adjustment of university students. *Avaliação Psicológica*, 1(2), 81-93.

American College Health Association. (ACHA). (2014). *Spring 2014 Reference Group Executive Summary Table of Contents*. Hanover.

Andrade, C., & Costa, L. (2014). Internacionalização das instituições de ensino superior: Premissas e impactos nos estudantes em mobilidade. *DEDiCA Revista de Educação e Humanidades (dreh)*, (5), 43-58.

Arezes, P., Baptista, J., Carneiro, P., Branco, J., Costa, N., Duarte, J., ... & Perestrelo, G. (2022). Occupational and Environmental Safety and Health III, *Springer International Publishing AG* (Eds.). https://doi.org/10.1007/978-3-030-89617-1_58

Astobiza, A. M. (2017). Qué es cultura en la «economía de la cultura? Definiendo la cultura para crear modelos mensurables en economía cultural. *Arbor*, 193(783), a376-a376. <https://doi.org/10.3989/arbor.2017.783n1007>

Beine, M., Noël, R., & Ragot, L. (2014). Determinants of the international mobility of students. *Economics of Education review*, 41, 40-54. <https://doi.org/10.1016/j.econedurev.2014.03.003>

Bierwiazzonek, K., & Waldzus, S. (2016). Socio-cultural factors as antecedents of cross-cultural adaptation in expatriates, international students, and migrants: A review. *Journal of cross-cultural psychology*, 47(6), 767-817. <https://doi.org/10.1177/0022022116644526>

- Blanco C., Okuda M., Wright C., Hasin, D. S., Grant, B. F., Liu, S. M., & Olfson, M. (2008). Mental health of college students and their non-college-attending peers: results from the National Epidemiologic Study on Alcohol and Related Conditions. *Archives of general psychiatry*, 65(12), 1429–1437. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.65.12.1429>
- Bracic, A. (2022). Ethnicity and social exclusion. *Nationalities Papers*, 50(6), 1045-1056. <https://doi.org/10.1017/nps.2022.72>
- Brinkmann, S., & Kvale, S. (2015). *InterViews: Learning the Craft of Qualitative Research Interviewing*. (3. ed.) SAGE Publications.
- Castro, A. A., & Neto, A. C. (2012). O ensino superior: a mobilidade estudantil como estratégia de internacionalização na América Latina. *Revista lusófona de educação*, 21(21), 69-96.
- Choudaha, R., & Chang, L. (2012). Trends in international student mobility. *World Education News & Reviews*, 25(2).
- Clarke, K. (2023). International Graduate Students' Mental Health Diagnoses, Challenges, and Support: A Descriptive Comparison to their Non-International Graduate Student Peers. *Journal of International Students*, 13(3), 280-304. <https://doi.org/10.32674/jis.v13i3.3148>
- Comissão Europeia. (2023, 7 de junho). Uma abordagem abrangente à saúde mental. *European Health Union*. https://health.ec.europa.eu/non-communicable-diseases/mental-health_pt
- Comissão Europeia. (2023, 7 de novembro). Mobilidade no ensino superior. *Eurydice Report*. <https://eurydice.eacea.ec.europa.eu/pt-pt/national-education/systems/portugal/mobilidade-no-ensino-superior>
- Corbin, J., & Morse, J. M. (2003). The Unstructured Interactive Interview: Issues of Reciprocity and Risks when Dealing with Sensitive Topics. *Qualitative Inquiry*, 9(3), 335-354. <https://doi.org/10.1177/1077800403009003001>
- Costa, S. & Ramos, M. C. (2020). Experiências de mobilidade internacional na atualidade: competências adquiridas para a empregabilidade e sucesso de carreira. *Revista Científica de Intervenção Social, Política e Desenvolvimento Comportamental*. ISCIAC, nº 1, 153-174.

da Conceição, V., Mesquita, E., & Gusmão, R. (2024). Effects of a stigma reduction intervention on help-seeking behaviors in university students: A 2019-2021 randomized controlled trial. *Psychiatry Research*, 331, 115673. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2023.115673>

Decreto-Lei nº36/2014, de 10 de março – Regula o estatuto do estudante internacional.

Denton, M., Prus, S., & Walters, V. (2004). Gender differences in health: a Canadian study of the psychosocial, structural, and behavioural determinants of health. *Social science & medicine*, 58(12), 2585-2600. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2003.09.008>

De Wit, H. (1995). *Strategies for the International of Higher Education. A Comparative Study of Australia, Canada, Europe, and the United States of America*. EAIE Secretariat.

Diniz, A. M. (2005). *A Universidade e os seus estudantes: Um enfoque psicológico*. Lisboa: ISPA.

Direção-Geral do Ensino Superior (DGES). (2023). Programa para a Promoção da Saúde Mental no Ensino Superior. *Acessibilidade, Cooperação e Conexões para a Promoção da Saúde Mental no Ensino Superior*. Consultado a 17 de maio de 2024. <https://www.dges.gov.pt/pt/noticia/programa-para-promocao-da-saude-mental-no-ensino-superior>

Direção-Geral de Estatísticas da Educação e Ciência (DGEEC). (2023). Máximo histórico de inscritos no ensino superior. *Estatísticas*. Consultado a 6 de novembro de 2023. <https://www.dgeec.mec.pt/np4/estatisticas/>

Erichsen, E. A., & Bolliger, D. U. (2011). Towards understanding international graduate student isolation in traditional and online environments. *Educational Technology Research and Development*, 59(3), 309-326. <https://doi.org/10.1007/s11423-010-9161-6>

Eisenberg, D., Hunt, J., & Speer, N. (2013). Mental health in American colleges and universities: variation across student subgroups and across campuses. *The Journal of nervous and mental disease*, 201(1), 60–67. <https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e31827ab077>

Fargion, S., & Nuttman-Shwartz, O. (2020). Acculturation theory, cultural competency and learning from differences: reflections from a European short student mobility program. *European Journal of Social Work*, 23(5), 849-861. <https://doi.org/10.1080/13691457.2019.1608911>

- Fink. (2023). *O declínio da saúde mental nos estudantes universitários*. <https://www.fink.pt/o-declinio-da-saude-mental-nos-estudantes-universitarios/>
- Fortin, M. (2003). *O processo de investigação. Da Conceção à realização*. 3ª Edição. Loures: Lusociência.
- Furukawa, T. (1997). Cultural distance and its relationship to psychological adjustment of international exchange students. *Psychiatry and clinical neurosciences*, 51(3), 87-91.
- Graves, B. S., Hall, M. E., Dias-Karch, C., Haischer, M. H., & Apter, C. (2021). Gender differences in perceived stress and coping among college students. *PloS one*, 16(8): e0255634. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255634>
- Greenland, K., West, K., & Van Laar, C. (2022). Definitional boundaries of discrimination: Tools for deciding what constitutes discrimination (and what doesn't). *Journal of Applied Social Psychology*, 52(10), 945-964. <https://doi.org/10.1111/jasp.12902>
- Jöns, H. (2011). Transnational academic mobility and gender. *Globalisation, Societies and Education*, 9(2), 183–209. <https://doi.org/10.1080/14767724.2011.577199>
- Judd, F., Armstrong, S., & Kulkarni, J. (2009). Gender-sensitive mental health care. *Australasian Psychiatry*, 17(2), 105-111. <https://doi.org/10.1080/10398560802596108>
- Kim, H., Park, K. H., & Park, S. (2021). Gender differences in lifestyle and mental health among senior high school students in South Korea. *International journal of environmental research and public health*, 18(20), 10746. <https://doi.org/10.3390/ijerph182010746>
- King, R. (2002). Towards a New Map of European Migration. *International Journal of Population Geography*, 8, 89-106. <https://doi.org/10.1002/ijpg.246>
- Kring, A. M., & Gordon, A. H. (1998). Sex differences in emotion: expression, experience, and physiology. *Journal of personality and social psychology*, 74(3), 686-703. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.3.686>
- Lester, J. N., Cho, Y., & Lochmiller, C. R. (2020). Learning to do qualitative data analysis: A starting point. *Human resource development review*, 19(1), 94-106. <https://doi.org/10.1177/1534484320903890>

- Li, M., Reese, R. J., Ma, X., & Love, K. (2021). The role of adult attachment in international students' acculturation process. *International Journal of Intercultural Relations*, 81, 29-41. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2020.12.008>
- Matić, I., Kurtović, B., Friganović, A., & Rotim, C. (2022). Erasmus+ Program and Nursing Students' Sense of Coherence, Well-Being, and School Success. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7), 3968. <https://doi.org/10.3390/ijerph19073968>
- Milagres, V. M. F., Reis, L. P. C., & Domingues, S. (2022). O apoio psicossocial e as vivências acadêmicas dos estudantes universitários. *Revista Internacional de Educação Superior*, 10, 1-19. <https://doi.org/10.20396/riesup.v10i00.8666009>
- Morley, L., Alexiadou, N., Garaz, S., González-Monteagudo, J., & Taba, M. (2018). Internationalisation and migrant academics: the hidden narratives of mobility. *Higher Education*, 76, 537-554. <https://doi.org/10.1007/s10734-017-0224-z>
- Oliver B., & Jorre de St Jorre T. (2018). Graduate attributes for 2020 and beyond: Recommendations for Australian higher education providers. *Higher Education Research & Development*, 37(4), 821–836. <https://doi.org/10.1080/07294360.2018.1446415>
- Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico (OCDE). (2017). Overview: Students' Well-Being”, in PISA 2015 Results, Volume III: *Students' Well-Being*. Paris: OECD Publishing.
- Organização Mundial da Saúde (OMS). (2023). *Constitution*. <https://www.who.int/about/accountability/governance/constitution>
- Padovani, R. D. C., Neufeld, C. B., Maltoni, J., Barbosa, L. N. F., Souza, W. F. D., Cavalcanti, H. A. F., & Lameu, J. D. N. (2014). Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 10(1), 02-10. <https://dx.doi.org/10.5935/1808-5687.20140002>
- Pipia, E. (2017). The Impact of Globalization and Internationalization on Education in Georgia. *European Journal of Education Studies*, 3(5), 16-21. <https://doi.org/10.5281/zenodo.439086>
- Popov, O. (2009). Teachers' and students' experiences of simultaneous teaching in an international distance and on-campus master's programme in engineering. *The International*

Review of Research in Open and Distance Learning, 10(3).
<https://doi.org/10.19173/irrodl.v10i3.669>

Pyvis, D., & Chapman, A. (2005). Culture Shock and the International Student 'Offshore'. *Journal of Research in International Education*, 4(1), 23-42.
<https://doi.org/10.1177/1475240905050289>

Ramos, M. C. P. (2014). Mobility, internationalisation, higher education: European challenges. In: A. Dima (coord.). *Handbook of research on trends in European higher education convergence* (pp. 44-61). IGI Global. <https://doi.org/10.4018/978-1-4666-5998-8>

Ramos, M. C. P. (2019). *Investigação Qualitativa* [Powerpoint Slides]. Apoio à disciplina de Plano de Dissertação/Plano de Projeto/Plano de Estágio – Mestrados da FEP.

Ramos, N. (2006). Migração, Aculturação, Stresse e Saúde. Perspectivas de Investigação e de Intervenção. *Psychologica*, 41, 329-335. <http://hdl.handle.net/10400.2/6833>

Ribeiro, J. L. P. (2011). *Inventário de saúde mental*. Lisboa: Placebo.

Rogler, L. H. (1994). International migrations: A framework for directing research. *American Psychologist*, 49, 701-708. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.49.8.701>

Santiago, Á. A. V., Robles, C. Y. I., & Ramos, R. A. V. (2011). Necesidades académicas, personales, sociales y vocacionales de estudiantes internacionales e intercambio en la Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras. *Revista Electrónica Educare*, 15(2), 185-204.

Santos, A. A. A. D., Polydoro, S. A., Scortegagna, S. A., & Linden, M. S. S. (2013). Integração ao ensino superior e satisfação académica em universitários. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 33, 780-793.

Seedat, S., Scott K. M., Angermeyer, M. C., Berglund, P., Bromet, E. J., Brugha, T. S., ... & Kessler, R. C. (2009). Cross-national associations between gender and mental disorders in the WHO World mental health surveys. *Archives of General Psychiatry*, 66, 785-795.
<https://doi.org/10.1001/archgenpsychiatry.2009.36>

Serviço de Estrangeiros e Fronteiras (SEF). (2012). *A imigração de estudantes internacionais para a União Europeia – O caso português*. Lisboa: SEF.

- Serviço Nacional de Saúde (SNS). (2018, 23 de janeiro). *Distress Psicológico*. Consultado a 16 de novembro de 2023. <https://www.sns.gov.pt/noticias/2018/01/23/distress-psicologico/>
- Shafaei, A., & Razak, N. A. (2016). Internationalisation of higher education: Conceptualising the antecedents and outcomes of cross-cultural adaptation. *Policy Futures in Education*, 14(6), 701-720. <https://doi.org/10.1177/1478210316645017>
- Silveira, C., Norton, A., Brandão, I., & Roma-Torres, A. (2011). Saúde mental em estudantes do ensino superior: experiência da consulta de psiquiatria do centro Hospitalar São João [Mental health of college students: experience of the university psychiatric outpatient clinic of Hospital de São João]. *Acta médica portuguesa*, 24, 247-256.
- Silva-Ferreira, A. V., Martins-Borges, L., & Willecke, T. G. (2019). Internationalization of higher education and the impact of immigration on mental health of international students. *Avaliação: Revista da Avaliação da Educação Superior (Campinas)*, 24(3), 594-614. <http://dx.doi.org/10.1590/S1414-40772019000300003>
- Strauss, A., & Corbin, J. (1990). *Basics of qualitative research*. Sage publications.
- Teichler, U. (2015). Academic mobility and migration: What we know and what we do not know. *European review*, 23(S1), S6-S37. <https://doi.org/10.1017/S1062798714000787>
- Terry, L. (2011). International initiatives that facilitate global mobility in higher education. *Michigan State Law Review*, 305–356. <https://ssrn.com/abstract=1978273>
- Thomas, R. S., & Waugh, C. E. (2020). Effects of script-based communicative intervention on psychological and cultural adaptation in students abroad in second-language contexts. *Intercultural Education*, 31(2), 244-259. <https://doi.org/10.1080/14675986.2019.1702295>
- UNESCO. (2011). Focus on secondary education. In *Global Education Digest 2011*.
- Universidade do Porto (UP). (2023, 7 de setembro). *U-Porto abre o ano letivo com quase 1.500 estudantes de mobilidade*. <https://noticias.up.pt/u-porto-abre-o-ano-letivo-com-quase-1-500-estudantes-de-mobilidade/>
- Vale, M., Cachinho, H., & Morgado Sousa, P. (2018). A internacionalização do Ensino Superior português no âmbito do Erasmus: 2014-2016. *Agência Nacional Erasmus+ Educação e Formação*. <http://hdl.handle.net/10451/36651>

- Worsley, J. D., Pennington, A., & Corcoran, R. (2022). Supporting mental health and wellbeing of university and college students: A systematic review of review-level evidence of interventions. *PLoS one*, 17(7). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0266725>
- Yilmaz, K., & Temizkan, V. (2022). The Effects of Educational Service Quality and Socio-Cultural Adaptation Difficulties on International Students' Higher Education Satisfaction. *Sage Open*, 12(1). <https://doi.org/10.1177/21582440221078316>
- Yuan, Y., Ji, X., Yang, X., Wang, C., Samsudin, S., & Omar Dev, R. D. (2022). The effect of persistence of physical exercise on the positive psychological emotions of primary school students under the STEAM education concept. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18), 11451. <https://doi.org/10.3390/ijerph191811451>
- Zhao, Q., & Shang, H. (2022). Study on the integrated teaching of English education, mental health, and students' wellbeing. *Frontiers Psychiatry*, 13, 953325. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.953325>
- Zhenhua, H., & Nan, W. (2022). Empirical analysis based on the related factors of college students' mental health problems. *Frontiers in Psychology*, 13, 997910. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.997910>

7. Anexos

7.1 Anexo I - Termo de Consentimento

A investigação acima apresentada decorre no âmbito do Mestrado em Economia e Gestão de Recursos Humanos e tem como principal objetivo angariar diversas perspetivas dos respetivos entrevistados acerca do tema “Saúde Mental dos Estudantes em Mobilidade Internacional no Ensino Superior – Estudo na Universidade do Porto”.

A investigação é orientada pela Professora Doutora Maria da Conceição Pereira Ramos da Faculdade de Economia da Universidade do Porto.

Este estudo não trará quaisquer custos ou riscos. As informações recolhidas através das entrevistas serão gravadas, caso seja autorizado. O anonimato dos seus dados será garantido. A sua participação neste estudo é de carácter voluntário e poderá desistir ou recusar-se a participar sem quaisquer consequências.

Após ler as informações acima mencionadas, declaro que aceito participar nesta investigação voluntariamente.

Assinatura:

Data:

7.2 Anexo II - Guião das Entrevistas

7.2.1 Alunos Internacionais

Secção 1: Questões de identificação

- 1.1 Nome e idade?
- 1.2 Sexo?
- 1.3 País de Origem?
- 1.4 Duração do tempo que está em Portugal?
- 1.5 Ciclo de estudos e área que está a estudar?

Secção 2: Questões relacionadas com o bem-estar psicológico do aluno

- 2.1 Como tem sido a sua experiência relativamente ao bem-estar psicológico desde que chegou a Portugal?
- 2.2 Já enfrentou algum desafio emocional ou mental durante a sua experiência no ensino superior?
- 2.3 Quais recursos ou apoios que procurou quando precisou lidar com questões relacionadas à sua saúde mental?
- 2.4 Acha que o seu bem-estar psicológico pode afetar a sua *performance* nos estudos? Ou seja, um mau estar psicológico pode afetar o seu desempenho? Como?

Secção 3: Questões relacionadas com a adaptação cultural no novo país

- 3.1 Como se adaptou à cultura de Portugal e à comunidade académica?
- 3.2 Quais os desafios principais que enfrentou em relação a esta adaptação cultural? Como lidou com eles?
- 3.3 Envolveu-se em atividades ou grupos específicos para auxiliar a sua adaptação?
- 3.4 Acha que a instituição de ensino ofereceu apoio suficiente para ajudá-lo na sua adaptação? Se sim, de que forma?

Secção 4: Questões relacionadas com o papel das pessoas e das universidades no bem-estar psicológico e saúde mental do aluno

- 4.1 Existem pessoas que têm desempenhado um papel importante no seu bem-estar e adaptação na Universidade e em Portugal? Quem?
- 4.2 Já experimentou algum tipo de discriminação ou exclusão social? Se sim, de que tipo e como lidou com isso?

4.3 Acredita que o ambiente universitário (incluindo relacionamentos com colegas e professores) pode influenciar a sua saúde mental? Se sim, de que forma?

4.4 Sugeriria alguma(s) medida(s) para melhorar o bem-estar psicológico dos alunos internacionais na Universidade?

7.2.2 Tutores/ *buddies* dos alunos internacionais

Secção 1: Questões de Identificação

1.1 Nome e idade?

1.2 Sexo?

1.3 Está a frequentar que ciclo de estudos?

1.4 Há quanto tempo ingressou neste projeto de ser tutor/ *buddy*?

Secção 2:

2.1 Como é que os alunos internacionais se integram na comunidade académica? Eles facilmente se adaptam, ou enfrentam barreiras culturais e de idioma ou económicas?

2.2 Na sua perspetiva, qual considera ser o maior desafio para estes estudantes?

2.3 Já acompanhou algum estudante que passou por alguma dificuldade de adaptação ou mesmo questões relacionadas com a sua saúde mental e bem-estar psicológico?

2.4 Que recursos/serviços relacionados com a integração destes estudantes estão disponíveis na universidade? Considera que são eficazes?

2.5 Na sua opinião, qual é a importância da comunidade académica em relação ao apoio emocional e psicológico dos alunos internacionais?

2.6 O que despertou interesse em si para se tornar *buddy* destes alunos e ingressar neste projeto? E da sua experiência há algum resultado significativo que queira salientar?

7.2.3 Técnicos dos gabinetes de relações internacionais das Faculdades da UP

Secção 1: Questões de identificação

1.1 Nome e idade?

1.2 Sexo?

1.3 Nível de estudos?

1.4 Anos de experiência nesta área?

Secção 2:

2.1 Qual é a principal função do gabinete no acolhimento e integração dos estudantes internacionais na sua Faculdade?

2.2 Na sua perspetiva e experiência, quais são as principais barreiras que os estudantes internacionais enfrentam?

2.3 Existem programas de sensibilização e formação para os funcionários da universidade em relação a questões relacionadas com a saúde mental dos estudantes? Se sim, quais?

2.4 Vocês fornecem algum tipo de apoio para os estudantes internacionais relativamente a questões sobre a saúde mental, adaptação etc...? Se sim, indicar quais.

2.5 A universidade está a colaborar com outras entidades, como por exemplo, psicólogos, para melhorar o apoio a estes estudantes?

7.3 Anexo III - Transcrição de Algumas Entrevistas

Entrevista 1: Aluno/a Internacional

Gostaria por começar por lhe fazer algumas questões gerais acerca de si. Nome e idade? O seu sexo e país de origem? Há quanto tempo que está em Portugal e a área de estudos?

Rachida Youssouf e tenho 22 anos. Sou do sexo é feminino e sou de França. Estou cá em Portugal há 5 meses e estou em Erasmus a tirar um M1 (Mestrado) na área de Gestão de Empresas na Faculdade de Economia do Porto.

Como tem sido a sua experiência relativamente ao bem-estar psicológico desde que chegou a Portugal?

Tem sido muito má porque sinto-me sozinha e triste. Também me sinto um bocado perdida porque os portugueses normalmente não falam inglês fora da escola. Por isso, no início era difícil obter ajuda ou informação porque também sou demasiado tímida para tentar falar português.

Já enfrentou algum desafio emocional ou mental durante a sua experiência no ensino superior?

Sim. Ao estar em Portugal neste momento, tenho muitas saudades da minha família e dos meus amigos. Tentei conhecer pessoas novas, mas claro que não é a mesma coisa...

Quais os recursos ou apoios que procurou quando precisou lidar com questões relacionadas com a sua saúde mental?

Falei com a minha coordenadora de Erasmus que me recomendou uma consulta com o psicólogo da Faculdade, e eu fiz isso.

Acha que o seu bem-estar psicológico pode afetar a sua *performance* nos estudos? Ou seja, um mau estar psicológico pode afetar o seu desempenho? Como?

Claro que sim. Devido ao meu fraco bem-estar psicológico, já não me apetecia estudar, mesmo quando tinha testes/exames. Sentia que não tinha a "energia mental" necessária para o fazer. Era difícil concentrar-me na aprendizagem e, mesmo nas aulas, era difícil ouvir o professor com atenção. Estava fisicamente presente, mas não mentalmente.

Como se adaptou à cultura de Portugal e à comunidade académica?

Sabia um pouco de português antes de vir e isso ajudou-me muito. Mas foi a única coisa que pude fazer para a minha integração.

Quais os desafios principais que enfrentou em relação a esta adaptação cultural?

Como lidou com eles?

Comer não foi uma tarefa fácil porque há muita carne de porco nos pratos portugueses e eu não posso comer isso (por motivos religiosos), por isso não pude experimentar. E tenho de comer comida halal (razões religiosas) mas não há muitas opções disso cá em Portugal. Também há poucas mesquitas e as que existem não são perto da minha casa. A cultura portuguesa não é de todo compatível com a minha. Não tenho outra solução, senão voltar definitivamente para o meu país, por isso ainda estou à espera desse dia.

Envolveu-se em atividades ou grupos específicos para auxiliar a sua adaptação?

Não, mas conheci algumas pessoas com quem passo algum tempo de vez em quando.

Acha que a instituição de ensino ofereceu apoio suficiente para ajudá-lo na sua adaptação? Se sim, de que forma?

No meu caso específico, não considero ser possível fazer qualquer adaptação, a minha cultura não é compatível com a cultura portuguesa.

Existem pessoas que têm desempenhado um papel importante no seu bem-estar e adaptação na Universidade e em Portugal? Quem?

Não particularmente.

Já experimentou algum tipo de discriminação ou exclusão social? Se sim, de que tipo e como lidou com isso?

Não tenho a certeza se foi discriminação ou não, mas no início do semestre, ninguém queria que eu me juntasse aos trabalhos de grupo, mesmo que mais alguns membros pudessem juntar-se.

Acredita que o ambiente universitário (incluindo relacionamentos com colegas e professores) pode influenciar a sua saúde mental? Se sim, de que forma?

Talvez, se houver diversidade suficiente, mas no meu caso, não encontrei ninguém como eu e percebi que eu era demasiado diferente. Noutros casos, pode ser útil encontrar pessoas como nós para fazermos atividades relacionadas com o tipo de pessoa que cada um é.

Sugeria alguma(s) medida(s) para melhorar o bem-estar psicológico dos alunos internacionais na Universidade?

Sugeria a possibilidade em ter aulas online para alunos como eu, em que é demasiado difícil permanecer no país.

Entrevista 2: Buddy

Gostaria por começar por lhe fazer algumas questões gerais acerca de si. Nome e idade? Está a frequentar que ciclo de estudos e área? Há quanto tempo ingressou neste projeto de ser tutor/ *buddy*?

Olá o meu nome é António Augusto tenho 24 anos. Estou a estudar Engenharia Informática na FEUP. Estou neste projeto desde julho de 2022.

Como é que os alunos internacionais se integram na comunidade académica? Eles facilmente se adaptam, ou enfrentam barreiras culturais e de idioma ou económicas?

Dentro da FEUP na primeira semana de receção exclusiva para eles, sentem-se mais à vontade. Com a experiência que eu tenho na frente do projeto com outras pessoas, existem alguns casos de pessoas que não se integram tanto. Alguns facilmente já se integram, sobretudo entre eles. Por exemplo, cria-se um grupo entre eles. Os brasileiros são capazes de andar com mais brasileiros. Ainda existe um número considerável de pessoas que não se integram nem enquadram nos grupos.

Na sua perspetiva, qual considera ser o maior desafio para estes estudantes?

Primeiramente, pelo que percebo, o ensino em Portugal é muito diferente dos outros países e uma coisa que identifico também é a diferença entre os estudantes do primeiro semestre e do segundo semestre. Geralmente, os do primeiro semestre tendem a ter mais dificuldade e eu acredito que é muito pelo tempo. Ali no final de novembro até janeiro, só chuva, para alguns não há como fazer muitas atividades ou sair de casa. O não poderem voltar para casa, assim como a questão do Natal, considero um dos principais desafios.

Já acompanhou algum estudante que passou por alguma dificuldade de adaptação ou mesmo questões relacionadas com a sua saúde mental e bem-estar psicológico?

Sim, vários até.

Que recursos/serviços relacionados com a integração destes estudantes estão disponíveis na Faculdade? Considera que são eficazes?

Dentro da FEUP somos instruídos inicialmente, temos uma sessão de formação para todos os *buddies* e somos orientados para estarmos atentos a alguns sinais. Pessoas que estão mais isoladas, com base nisso, tentamos conversar ou tomar um café. Quando vimos que realmente as pessoas estão assim num caso mais sério e grave, o que eles recomendam que nós façamos é reportar ao COOP (Sistema responsável pelo estudante de mobilidade) e eles juntos com o GOI (Gabinete de Orientação de Integração da FEUP) que é regido por dois ou três psicólogos vão tentar ali entrar num consenso para ver como intervir. Acho que estes

recursos da FEUP já são eficazes, mas acho que sim pode-se sempre melhorar, ter mais atividades. Por exemplo, posso dizer que a associação de estudantes atualmente já tem uma espécie de acordo com clínicas de psicologia, pagam parte do atendimento para o aluno. E também algumas atividades extras curriculares como por exemplo: oficina de croché. É engraçado, mas acaba por ser útil.

Na sua opinião, qual é a importância da comunidade académica em relação ao apoio emocional e psicológico dos alunos internacionais?

Sim sem dúvida. Acho muito, muito importante.

O que despertou interesse em si para se tornar *buddy* destes alunos e ingressar neste projeto? E da sua experiência há algum resultado significativo que queira salientar?

Primeiro, gosto muito de conversar com pessoas. Sou uma pessoa muito sociável. Segundo, pelo facto de me ter mudado para Portugal há uns anos então eu sei como é ser um estudante internacional. Apesar de já estar aqui a fazer o curso inteiro, ainda lembro que algumas pessoas podem ter alguma dificuldade, então são esses dois aspetos. Sim tive diversos resultados. Posso pontuar um recente, uma aluna que veio de um país totalmente diferente de Portugal, tanto a nível de religião e linguística, vi que ela estava completamente sozinha e não acompanhava as aulas, não tinha amigos, só uma. Então eu comecei a puxar por ela, para vir connosco fazer uma aula de surf ou assistir a um jogo de futebol. E hoje, já a vejo com muitos amigos, a fazer atividades e a sorrir. Já voltou às aulas e a aparecer mais.

Entrevista 3: Técnico/a

Gostaria por começar por lhe fazer algumas questões gerais acerca de si. Nome e idade? Frequentou que ciclo de estudos e área? Há quanto tempo está neste departamento?

Sou a Ilidia Maia, tenho 46 anos. A minha área é Educação Social, licenciatura Bolonha. Estou neste departamento há 6 anos.

Qual é a principal função do gabinete no acolhimento e integração dos estudantes internacionais na sua Faculdade?

Faço parte de uma equipa que é a equipa da mobilidade IN na FEUP. Fazemos todo o processo de candidatura para aceitarmos os estudantes de mobilidade, isto é, estudantes que pretendem vir passar um período de estudos ou de estágio na FEUP e para além dessas atividades mais burocráticas fazemos atividades de acolhimento. Fazemos uma semana de acolhimento com atividades mais condensadas (*orientations days*) no primeiro e segundo

semestre. Para além das atividades que desenvolvemos trabalhamos também no programa da FEUP BUDDY. Sou a técnica que está com este programa há algum tempo. Nós pedimos e mandamos e-mail para os estudantes na FEUP que estão disponíveis para apadrinhar estes estudantes internacionais. Nós dizemos estudantes Erasmus, porque são a maioria que vem assim do espaço europeu. A FEUP é muito forte neste programa e no fundo é um ensaio daquilo que eles vão viver um dia. Eles primeiro são *buddies* para depois irem em mobilidade. Como a FEUP tem períodos muito específicos para fazer a mobilidade, os nossos estudantes aproveitam para fazer esse ensaio e para saberem as dificuldades e desafios que um dia podem vir a sentir. O único requisito para ser FEUP BUDDY, é que os nossos alunos estejam na FEUP há pelo menos 4 semestres, isto para terem algum conhecimento institucional e organizacional. Em média temos 40 a 50 estudantes *buddies* a trabalhar connosco. Para manter algum dinamismo é nomeado um grupo de coordenadores do grupo e normalmente são *buddies* que já trabalham connosco há algum tempo. Em cada semestre, abre-se as candidaturas para *buddies* e fazemos sessão de formação. Abordamos duas grandes áreas – parte mais organizacional de procedimentos gerais; e depois a colaboração nas atividades de acolhimento que começa naquela primeira semana.

Na sua perspetiva e experiência, quais são as principais barreiras que os estudantes internacionais enfrentam?

Cada um constrói as suas próprias barreiras, se as construir. Acho que é um grande desafio e uma grande oportunidade de crescimento pessoal e académico. Nem sempre trazem o propósito académico, mas, é bom que o tragam. Acho que é uma boa oportunidade para eles ensaiarem uma vida adulta. Acho que o desafio é esse.

Na sua opinião, pode falar sobre a importância de abordar a saúde mental dos estudantes internacionais no ensino superior?

Sim. Até porque nós sabemos que existe sempre o choque intercultural e as questões de adaptação. Os estudantes vão sentir que estão num processo de crescimento, que nem sempre é fácil ou seguro, nem constante com momentos bons e outros menos bons. Tem a parte da excitação do medo e do desconhecimento. As questões da saúde mental devem ser sempre abordadas e os estudantes devem estar conscientes destas alterações e devem ter estabelecido as “balizas” do que é normal acontecer ou não. Se depois daquela fase inicial, se apresentarem muito tristes, não conseguirem sair de casa ou desmotivados, se calhar aí é o início para começar a procurar ajuda.

Existem programas de sensibilização e formação para os funcionários da universidade em relação a questões relacionadas com a saúde mental dos estudantes? Se sim, quais?

Sim. Nós na equipa da mobilidade IN já tivemos, agora quebrou-se um bocado isso, pois a pessoa que nos deu a formação voltou para o seu país de origem – Inglaterra. Era uma pessoa que colaborava com a Faculdade de Letras do Porto, Niall Mason, foi ele que nos deu as formações da saúde mental e da interculturalidade. A Dra. Helena, também vai abordando essas questões em algumas formações que vai fazendo connosco.

Vocês fornecem algum tipo de apoio para os estudantes internacionais relativamente a questões sobre a saúde mental, adaptação etc...? Se sim, indicar quais.

Nós partimos sempre do início que eles vão pedir ajuda ou vão manifestar que estão a precisar de ajuda. Muitas vezes acabamos por saber através de outros. Aconteceu nesta própria semana, um colega meu que faz captação académica, disse-me que um estudante nosso teve um acidente de bicicleta e partiu o maxilar e eu não sabia então mandei-lhe um e-mail para saber o que se passava e realmente ele caiu e precisava de apoio hospitalar e umas cirurgias. Portanto a dinâmica é um bocado esta. Ou a pessoa diz que precisa de ajuda, ou nós ficamos a saber por outros. Pergunto sempre aos *buddies* se sabiam já alguma coisa. Por exemplo, tive outro caso de outro estudante que foi diagnosticado com dislexia e disse-me que precisava de mais tempo para fazer os exames e nós tratamos disso. Vamos articular com o nosso gabinete de orientação e integração que é constituído por 2 a 3 psicólogos, que fazem esse trabalho ao nível das competências de estudo, de dificuldades de aprendizagem e de adaptação do contexto escolar às necessidades de cada um. Portanto, primeiro acabamos sempre por divulgar nessas atividades de sessão de acolhimento, que temos um gabinete com psicólogos se eles precisarem e se auto propuserem ou então se alguém nos disser que é necessário intervir.

A Faculdade está a colaborar com outras entidades, como por exemplo, psicólogos, para melhorar o apoio a estes estudantes?

Sim temos 3 psicólogas na FEUP. Uma das psicólogas é mais psicóloga clínica que tem aqueles estudantes um pouco mais “densos”. As outras duas, tanto quanto sei, são mais para competências de estudos e com professores. A forma de obter uma marcação é igual para todos, quer sejam internacionais ou não.

Como é que funciona o processo de “recrutamento e seleção” de um estudante internacional na vossa Faculdade?

Basicamente a nível de questões burocráticas começa pela existência de acordos entre as diferentes instituições do ensino superior, isto é a faculdade tem uma base de dados com diferentes instituições que colaboram connosco no intercambio. Os estudantes vêm para cá, continuam a pagar as propinas das suas faculdades de origem e os nossos igualmente. Esta rede é normalmente estabelecida através de contactos de professores que já conhecem ou estiveram naquelas instituições para onde queremos enviar e receber estudantes. Sabe-se quais são as semelhanças de correspondência de conhecimento das unidades curriculares para facilitar depois o reconhecimento académico. No caso dos estudantes do Porto que vão para fora, têm de fazer uma candidatura num sistema online que é orientado pela reitoria da Universidade do Porto, depois dá origem a um contrato de bolsa. Quando é ERASMUS, por norma o estudante tem essa bolsa ERASMUS, que serve para incentivos, viagens e alojamento. Depois dessas questões burocráticas, aqui no país de origem em que o gabinete de relações internacionais das faculdades com a reitoria e a candidatura já feita, depois tem de se contactar a faculdade de destino a nível de procedimentos. Aqui normalmente é se nomeado/sugerido para se fazer a mobilidade, mas no país de destino também tem de se aceitar. Com regras e prazos muito específicos. É um assunto denso e as pessoas têm de ter alguma consciência que vão ter de ter alguma disponibilidade mental para perceber todos os processos. Toda a gente consegue e faz parte do crescimento.