



# VOICING INCLUSION TALKS

## A Realidade dos Estudantes Deslocados

Gabinete de Desenvolvimento Humano, março de 2025

Cofinanciado pelo Programa para a

Promoção da Saúde Mental no Ensino Superior.

## **1: QUAIS AS MAIORES DIFICULDADES QUE UM ALUNO PODE TER QUANDO CHEGA AO SEU LOCAL DE DESTINO?**

---

A língua e o ensino, a solidão e o isolamento, condições financeiras, crises de alojamento e o choque cultural.

O Gabinete de Inclusão defende que “essas dificuldades serão tanto maiores quanto menor for a sua estrutura de suporte”, o que se aplica, por exemplo, ao suporte financeiro necessário para assegurar uma vivência universitária digna, a qual que não deve ser confundida com sobrevivência. Fala-se também de solidão e isolamento, sobretudo nos primeiros tempos, que pode levar a sérios problemas de saúde mental, como ansiedade e depressão. É preciso não esquecer que os alunos deslocados, sejam eles nacionais ou estrangeiros, têm de conciliar o seu processo de adaptação, não só com as exigências académicas, mas também com responsabilidades domésticas, e, por vezes, até profissionais.

As responsabilidades domésticas e profissionais estão naturalmente associadas à crise da habitação. Muitos alunos deslocados precisam de trabalhar para se sustentarem, o que dificulta a conciliação com os estudos e a disponibilidade para socializarem (pela falta de tempo e de meios financeiros).

Outros constrangimentos reportados por alunos, segundo o Gabinete de Igualdade e Inclusão, prendem-se com a adaptação a um novo sistema de ensino, por vezes numa língua que ainda não dominam, que torna mais difícil o acompanhamento das aulas e a comunicação com professores e colegas.

Importa ainda referir que existe a ideia que o choque cultural ocorre apenas entre alunos deslocados de outros países, mas a verdade é que temos na NOVA alunos deslocados de outras regiões de Portugal Continental e das Regiões Autónomas da Madeira e dos Açores que também relatam dificuldade em adaptar-se à dinâmica de uma grande cidade.

## **2. QUAIS OS MAIORES FATORES DE SUCESSO PARA OS ALUNOS SE AJUSTAREM A UM ESPAÇO/REALIDADE NOVOS?**

---

“A probabilidade de sucesso na adaptação à nova realidade aumenta significativamente com a antecipação das necessidades”. Segundo o Gabinete de Inclusão, isso significa procurar, atempadamente, opções de alojamento ou fontes de apoio financeiro. Acrescentam a informação, sobre a cultura e costumes do País - no caso de alunos estrangeiros - ou sobre a própria

universidade ou curso, incluindo regras de funcionamento e serviços disponibilizados aos alunos.

Nesse sentido, é muito importante que cada escola coloque informação útil no seu site institucional, facilmente localizada, mas também em kits de boas-vindas. Além de ajudar os alunos a prepararem-se para esta nova etapa das suas vidas, é também um excelente "cartão de visita" e passa a mensagem que estes alunos podem contar com a Instituição para apoiá-los nesse processo.

Por fim, consideram que um dos maiores fatores de sucesso na adaptação dos alunos, não obstante os constrangimentos referidos, é também a sua abertura para experimentar novas experiências e respeitar as diferenças culturais.

### **3: QUAL A IMPORTÂNCIA DE TER SISTEMAS DE SUPORTE (COMO FAMÍLIA E AMIGOS) E COMO PODEM ENCONTRAR NOVOS SISTEMAS DE SUPORTE NO LOCAL NOVO?**

---

Qual a importância do apoio da família e amigos?

Segundo o Gabinete de Igualdade e Inclusão, é fundamental para o bem-estar e sucesso de qualquer pessoa, especialmente em contexto de adaptação a um novo e, por isso mesmo, estranho ambiente. Estas redes de apoio dão o apoio emocional necessário, ajudam a reduzir o stress e atenuam as chamadas "dores de crescimento" que fazem parte do desenvolvimento pessoal.

Sabe-se que os primeiros tempos de mudança para um novo local podem ser solitários para os alunos deslocados e por isso, na ausência física da estrutura familiar, ter pessoas com quem conversar e partilhar experiências ajuda a aliviar a pressão e a construir novas relações que serão essenciais no processo de integração e em tornar a experiência académica mais gratificante. Nesse sentido, o Gabinete recomenda que encontrar pessoas é fundamental participar em atividades sociais promovidas pela universidade, aderir a clubes de estudantes com interesses comuns, e desenvolver atividades extracurriculares.

#### **3.1: VÊM VANTAGENS EM COISAS COMO PROGRAMAS DE MENTORIA, TUTORIA, VOLUNTARIADO OU ATÉ O DESPORTO?**

---

“Cada estudante é único, e possui necessidades e características individuais, pelo que não existe uma fórmula *one size fits all* capaz de promover a sua adaptação ao novo contexto universitário”.

Ainda assim, os nossos convidados afirmam que a participação em programas de mentoria, tutoria, voluntariado e desporto podem oferecer vantagens inegáveis, especialmente para estudantes deslocados.

- A mentoria e a tutoria criam relações de apoio individualizadas, que muitas vezes acabam por transcender o apoio meramente académico e proporcionar também algum apoio ao nível social e emocional.
- O voluntariado, por sua vez, cria um sentido de propósito e atenua o isolamento e a solidão, além de permitir a vivência de experiências enriquecedoras que deixarão uma marca indelével na sua própria formação enquanto cidadãos com consciência social.
- O desporto, ao contribuir para o bem-estar físico e mental, ajuda os alunos a gerir o stress e a ansiedade e facilita o seu processo de socialização.

Alguns alunos poderão beneficiar mais da mentoria, enquanto outros podem encontrar no desporto ou no voluntariado o apoio e a integração de que necessitam. O importante mesmo é que cada estudante explore as opções disponíveis na sua instituição e encontre as soluções que melhor se adequem às suas necessidades específicas e interesses.

#### **4: O QUE É QUE A NOVA JÁ FAZ PARA AJUDAR A ACOLHER OS SEUS ALUNOS DESLOCADOS?**

---

O Gabinete de Igualdade e Inclusão refere que a NOVA tem vindo a implementar diversas medidas para apoiar e acolher os seus alunos deslocados com os seus desafios e necessidades, especialmente depois da pandemia COVID-19.

Falam nos SASNOVA, têm tido um papel essencial desde:

- Apoio ao alojamento que, sendo ainda insuficiente face à elevada procura, tem sido reforçado através de complementos e outros apoios financeiros como o Fundo de Emergência.
- Reforço dos seus serviços de apoio social e psicológico, incluindo a realização de talks dedicadas ao tema da integração de alunos e outros temas relacionados e elaboração de newsletters.
- Pelo Gabinete de Desporto que promove atividades desportivas e de lazer, fomentando a integração e o bem-estar de todos os estudantes interessados, e que estabelece parcerias com diversas entidades promotoras de atividades físicas.

Referem ainda o desenvolvimento de respostas pioneiras, como é o caso da criação do projeto 'rede1/4', que, além de oferecer soluções de alojamento a

valores mais acessíveis para estudantes da NOVA, promove a sua integração na comunidade local, potenciando a inclusão de estudantes deslocados.

As escolas da NOVA também procuram dar apoio aos seus alunos, através de guias de acolhimento, de diversos programas de acompanhamento académico e tutoria, e da promoção de iniciativas académicas com vista à socialização dos alunos.

Destacam ainda o facto de que a NOVA tem demonstrado particular sensibilidade com estudantes em situações de emergência, incluindo aqueles que procuram refúgio por razões humanitárias.

Por último, o próprio Gabinete de Igualdade e Inclusão na Reitoria da NOVA, que foi criado no final de 2023 com a finalidade de promover um ambiente universitário mais justo, equitativo e acolhedor para todos, incluindo para os alunos deslocados, e que entre as suas atribuições, prevê o atendimento a qualquer aluno que se sinta, de alguma forma, excluído ou discriminado e/ou procure algum tipo de orientação.

## **5: O QUE É QUE A UNIVERSIDADE OU A COMUNIDADE ACADÉMICA PODEM FAZER PARA AJUDAR NESTA RECEÇÃO E INCLUSÃO? QUE ESTRUTURAS PODEM APOIAR O ALUNO NO SEU AJUSTE AO LOCAL NOVO?**

---

É fundamental atuar na prevenção, segundo o Gabinete.

Isto implica:

- Disponibilizar aos alunos o acesso fácil a informação útil e a recursos e serviços que permitam atenuar o efeito das situações já descritas e que prejudicam não só o seu desempenho académico, mas a própria experiência global de ser estudante na NOVA.
- Atuar na receção aos alunos deslocados é de extrema importância e isso pode fazer parte de uma ação concertada envolvendo os SASNOVA e os Gabinetes de Apoio ao Estudante em cada escola, para dar a conhecer os serviços de apoio psicológico e social, e as atividades desportivas existentes.
- Outras ações relevantes são a implementação em cada escola de programas que juntem alunos deslocados a mentores e tutores, a oferta de cursos de línguas para alunos que necessitem de melhorar os seus conhecimentos de português.
- A organização de eventos de boas-vindas e atividades de integração para alunos deslocados. Estas ações já existem, mas é crucial que se tornem transversais em todo o universo NOVA, garantindo que todos os

estudantes, independentemente da sua escola, tenham acesso a este apoio.

O Gabinete de Igualdade e Inclusão, que serve a toda a Universidade, não substitui os SASNOVA nem os Gabinetes de Apoio aos Estudantes das Unidades Orgânicas, mas pretende ser mais uma estrutura de apoio aos estudantes deslocados, reencaminhando-os, se necessário, para os serviços mais adequados.

A realização de formações e webinars sobre diversidade cultural e inclusão, dirigidos a pessoal docente e de suporte, pode também contribuir para a criação de um ambiente mais acolhedor, que facilite a adaptação e o sucesso dos alunos deslocados, e para que estes se sintam, de facto, parte da sua nova "casa" e não como meros "convidados".

Neste âmbito, uma das ações promovidas pelo Gabinete de Igualdade e Inclusão é a valorização e difusão de iniciativas desenvolvidas por estudantes, bem como o apoio à concretização de novas propostas. Embora estes apoios estejam disponíveis para toda a comunidade estudantil, na prática têm beneficiado especialmente os estudantes deslocados, que frequentemente necessitam de mais suporte logístico, de divulgação ou de criação de redes de contacto.

Estas ações têm tido maior visibilidade durante o programa anual da Universidade “Novembro – Mês da Igualdade e Inclusão”. Por outras palavras, é essencial que a NOVA promova um sentimento de pertença, onde cada aluno se sinta valorizado e integrado, independentemente da sua origem ou circunstâncias.

“Penso que estamos no bom caminho, mais ainda há muito trabalho que podemos e devemos fazer” dizem os membros do Gabinete, que podem encontrar no site da NOVA em <https://www.unl.pt/en/sobre/mission-and-values/igualdade-e-inclusao-2/> ou através do email [igualdade@unl.pt](mailto:igualdade@unl.pt).