

# Choque Cultural:

## Um Guia para Estudantes Internacionais



REFERENCES

### INTRODUÇÃO:

As universidades canadenses registraram um aumento de 13,7% nas matrículas de estudantes internacionais antes da pandemia da COVID-19. Para muitos alunos, a mudança para o Canadá pode resultar em um choque cultural.

O choque cultural é a sensação de desorientação ao entrar em uma cultura nova e diferente. Como estudante internacional, você provavelmente estará fazendo ajustes constantes relacionados ao clima, vida no campus, fusos horários, alimentação, idioma e regras sociais ou de comportamento.



### FATORES QUE INFLUENCIAM O GRAU DE CHOQUE CULTURAL:

Diferentes fatores de risco entre os recém-chegados influenciam a gravidade do choque cultural:

- 📍 Sentimento de controle no novo país em que se encontra.
- 📍 Fatores biológicos (por exemplo, deficiência, cuidados médicos, restrições alimentares).
- 📍 Fatores interpessoais (por exemplo: idade, gênero, habilidades linguísticas, finanças).
- 📍 Fatores espaço-temporais (por exemplo, a duração da estadia, o local da viagem).
- 📍 Fatores de personalidade (por exemplo, o quão sociável você é, sua estabilidade emocional).
- 📍 Fatores geopolíticos (por exemplo, o clima político).

É menos provável que o choque cultural o afete se você cultivar um nível maior de aceitação de novas culturas, praticar o otimismo, ter confiança, manter uma mente aberta e demonstrar tolerância.

Além disso, os comportamentos e atitudes das pessoas ao seu redor também têm um impacto sobre o choque cultural. Por exemplo, interações com membros do novo país podem afetar sua experiência, e ações racistas ou preconceituosas contra estudantes internacionais podem prejudicar a aliança e o senso de pertencimento.

Outro exemplo é a resposta da equipe e do corpo docente. Se eles não compreendem as diferenças interculturais, pode parecer que você não está sendo ouvido. Isso inclui o entendimento do estigma da saúde mental em diferentes culturas ou o desejo de abordagens não farmacológicas na área da saúde.

## AS FASES DO CHOQUE CULTURAL:

Há quatro fases de choque cultural que os recém-chegados podem experimentar. Você pode avançar ou retroceder nessas etapas a qualquer momento.



- 1 Fase de Lua de Mel:** Nesta fase, você pode sentir alegria, fascinação e admiração.
- 2 Fase de Crise:** Nesta etapa, você percebe as diferenças de linguagem, conceitos e valores, o que pode levar a sentimentos de inadequação, frustração, ansiedade e irritação.
- 3 Fase de Recuperação:** A crise foi resolvida, e você aprendeu sobre o novo país.
- 4 Fase de Ajuste:** Nesta fase, você aprecia a nova cultura com uma nova perspectiva, independentemente de qualquer ansiedade ou tensão menor.

## LIDANDO COM O CHOQUE CULTURAL:

Aqui estão algumas maneiras de lidar com o choque cultural:

- Converse sobre sua experiência com outros estudantes internacionais para reduzir sentimentos de isolamento, saudades de casa, conflito intercultural e integrar-se socialmente.
- Mantenha contato com sua cultura de origem participando de clubes, encontrando atividades que o lembrem de seu país de origem ou ligando para amigos e familiares, se possível.
- Descubra que tipos de apoio estão disponíveis dentro e fora do campus e procure-os se a transição para um novo país estiver afetando sua saúde ou desempenho.
- Lembre-se do que está sob seu controle e pratique métodos de estabilização, como usar os cinco sentidos para voltar ao presente quando estiver sobrecarregado, seja por meio de uma caminhada ou segurando um pedaço de gelo.
- Aborde novas experiências com curiosidade e admiração.
- Cultive relacionamentos próximos e positivos com membros da nova cultura para aumentar suas habilidades de adaptação transcultural.
- Seja paciente e dê a si mesmo tempo para se ajustar.

## RECURSOS:

**Centro de Informações para Recém-chegados da YMCA (NIC):** Oferecido pelo YMCA, o NIC oferece uma variedade de suporte gratuito, tanto virtual quanto presencial. Os serviços incluem informações e referências, reuniões individuais, programas de orientação e conexões comunitárias para networking.

**International Students Connect:** Este site oferece recursos para estudantes internacionais, como um guia do estudante, um manual do estudante, um plano de transição, webinars e fichas técnicas sobre vários tópicos relevantes. Eles também oferecem o aplicativo ArriveON para acessar informações sobre trabalho, comunidade, educação e finanças, ajudando os recém-chegados a se estabelecerem em Ontário.