

NAVEGANTES – GUIA DE BORDO: PROGRAMA DE APOIO À ADAPTAÇÃO INTERCULTURAL DE ALUNOS INTERNACIONAIS

NAVEGANTES – LOGBOOK GUIDE: A SUPPORT PROGRAM FOR THE INTERCULTURAL ADAPTATION OF INTERNATIONAL STUDENTS

Bárbara Lima de Andrade^{1,2}[0009-0000-8252-8543]

Tiago Alves Costa^{1,2}[0009-0008-6614-7335]

Marina Lima^{1,2}[0000-0001-5068-5800]

¹ Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa

² Navegantes Psicologia Intercultural
contato@navegantes.com.br

Resumo. Este relato de experiência apresenta o Projeto Guia de Bordo: Programa de apoio à adaptação intercultural de alunos internacionais, desenvolvido pelo ecossistema de saúde mental para migrantes, Navegantes Psicologia Intercultural. A Navegantes é uma rede intercontinental de cuidado emocional dedicada a migrantes, expatriados, nômades digitais e refugiados, oferecendo psicoterapia, consultoria e treinamento em psicologia intercultural, sem barreiras geográficas ou culturais. O Projeto Guia de Bordo surge como um grupo operativo voltado ao treinamento intercultural, criado para apoiar jovens estudantes em deslocamento. Seu propósito é auxiliar aqueles que estão se preparando emocionalmente e culturalmente para uma experiência internacional, ampliando suas chances de bem-estar e sucesso ao longo dessa trajetória. Além disso, busca oferecer recursos essenciais para estudantes que estão prestes a dar um passo importante na carreira. Os principais objetivos do projeto incluem: (1) desenvolver preparação emocional e cultural, ajudando os estudantes a reconhecer e lidar com as incertezas, reduzindo o estresse pré e pós-embarque; (2) fortalecer competências interculturais, expandindo a inteligência cultural e promovendo uma melhor adaptação a diferentes contextos; e (3) ampliar redes de apoio e conexões, incentivando trocas entre estudantes por meio de rodas de conversa e atividades coletivas, criando vínculos e promovendo suporte contínuo. O público-alvo são estudantes internacionais, migrantes e intercambistas. O primeiro grupo do projeto ocorreu em parceria com o Grupo Integra da Universidade de Brasília (UnB), focado em alunos internacionais residentes no Brasil. O segundo grupo foi realizado em colaboração com a BRASA (Brazilian Student Association) e atendeu brasileiros em processo de migração para universidades no exterior. Apesar dos diferentes perfis, as temáticas e desafios relatados pelos participantes se mostraram semelhantes. O cronograma foi adaptado conforme as necessidades de cada grupo. No primeiro, os encontros abordaram a experiência já vivida por estudantes de países como Haiti, Congo e Bolívia no Brasil. No segundo, os diálogos foram direcionados para as angústias e preocupações relacionadas à mudança e ao processo de aculturação. Em ambas as edições, os participantes compartilharam experiências subjetivas e desafios da migração, encontrando no grupo um espaço seguro de acolhimento. O Guia de Bordo reafirma a importância de um suporte psicológico especializado para estudantes internacionais, contribuindo para sua adaptação e bem-estar durante a jornada migratória.

Palavras-chave: Saúde mental de migrantes, Adaptação cultural, Psicologia intercultural, apoio emocional para estudantes internacionais, competências interculturais, rede de apoio para emigrantes, treinamento intercultural, intercâmbio e bem-estar emocional.

Abstract. This experience report presents the Logbook Guide Project: Support Program for the Intercultural Adaptation of International Students, developed by the migrant mental health ecosystem Navegantes Intercultural Psychology. Navegantes is an intercontinental emotional care network dedicated to migrants, expatriates, digital nomads, and refugees, offering psychotherapy, consulting,

and training in intercultural psychology without geographical or cultural barriers. The Logbook Guide Project was created as an operative group focused on intercultural training to support young students in mobility contexts. Its purpose is to assist those who are emotionally and culturally preparing for an international experience, increasing their chances of well-being and success throughout this journey. In addition, it provides essential resources for students who are about to take an important step in their academic and professional careers. The main objectives of the project include: (1) developing emotional and cultural preparation, helping students recognize and cope with uncertainty, thereby reducing pre- and post-departure stress; (2) strengthening intercultural competencies by expanding cultural intelligence and promoting better adaptation to different contexts; and (3) expanding support networks and connections by encouraging exchanges among students through discussion circles and collective activities, fostering bonds and continuous support. The target audience comprises international students, migrants, and exchange students. The first group was conducted in partnership with the Integra Group at the University of Brasília (UnB), focusing on international students residing in Brazil. The second group was carried out in collaboration with BRASA (Brazilian Student Association) and served Brazilian students in the process of migrating to universities abroad. Despite the different profiles, the themes and challenges reported by participants were largely similar. The schedule was adapted to the needs of each group: in the first, meetings addressed lived experiences of students from countries such as Haiti, Congo, and Bolivia in Brazil; in the second, discussions focused on anxieties and concerns related to relocation and acculturation processes. In both editions, participants shared subjective experiences and migration-related challenges, finding in the group a safe and welcoming space. The Logbook Guide reinforces the importance of specialized psychological support for international students, contributing to their adaptation and well-being throughout the migratory journey.

Keywords: Migrant mental health; Cultural adaptation; Intercultural psychology; Emotional support for international students; Intercultural competencies; Support networks for emigrants; Intercultural training; Exchange programs and emotional well-being.