ESGOTAMENTO ESTUDANTIL ENTRE ESTUDANTES AFRICANOS DA UNIVERSIDADE DA INTEGRAÇÃO INTERNACIONAL DA LUSOFONIA AFRO-BRASILEIRA: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Edvânio Leal Da Costa[1]
Jumbela Kay João Da Fonseca [2]
Mário Gomes Chicolovia[3]
Madalena Monteiro Nzinga [4]
Ana Carolina Rocha Melo Leite [5]

RESUMO

Introdução: O esgotamento estudantil representa um desafio para diversos universitários, especialmente para os estudantes internacionais, cujo processo de adaptação e questões financeiras podem representar barreiras significativas. Em particular, esse esgotamento pode incluir o cansaço físico, emocional e mental, os quais podem interferir no desempenho acadêmico. Objetivo: Esse estudo objetivou compartilhar experiências referentes ao esgotamento de estudantes africanos da UNILAB. Método: Trata-se de um relato de experiência de estudantes africanos da UNILAB elaborado a partir de suas vivências na Universidade. Para tanto, instituiu-se um diálogo com estudantes africanos da UNILAB, realizado no mês de julho de 2025 com a participação de 10 discentes de nacionalidades como Angola, Moçambique e Guiné Bissau, matriculados nos cursos de Enfermagem, Serviços Social, e BHU, onde em ocasião os estudantes expuseram as suas impressões sobre a sua chegada a UNILAB, e as dificuldades sobre encontradas no desempenho académico. Resultados: Observou-se um esgotamento mental, o qual repercutiu negativamente sobre o rendimento acadêmico, além de uma dificuldade na concentração, cansaço extremo, ansiedade, isolamento e comprometimento da qualidade do sono e do bem-estar. Constatou-se ainda que diálogos e orientações de psicólogos, assim como a instituição de uma rotina, a organização do tempo e a incorporação de atividades de lazer minimizaram a situação experienciada. O reconhecimento da imperfeição, a conscientização do dano pela excessiva autocobrança e o foco em metas atingíveis, associados ao apoio de docentes e colegas, foram pontos relatados e que favorecerem a superação desse cenário. Ainda, o equilíbrio entre estudo e descanso, o reconhecimento de sinais de problema e a busca por ajuda quando necessário foram pontos destacados. Conclusão: Conclui-se que o esgotamento estudantil é uma realidade vivenciada por estudantes africanos da UNILAB, devendo ser reconhecido para o estabelecimento de um ambiente universitário mais saudável.

Palavras-chave: esgotamento estudantil; UNILAB; população africana; vivência.

UNIVERSIDADE DA INTEGRAÇÃO INTERNACIONAL DA LUSOFONIA AFRO-BRASILEIRA, Instituto de Ciências Da Saúde (ICS), Discente, edvanioleal@aluno.unilab.edu.br[1]
UNIVERSIDADE DA INTEGRAÇÃO INTERNACIONAL DA LUSOFONIA AFRO-BRASILEIRA, Instituo De Ciências Da Saúde, Discente, jubelafonseca21@gmail.com[2]
UNIVERSIDADE DA INTEGRAÇÃO INTERNACIONAL DA LUSOFONIA AFRO-BRASILEIRA, Instituto De Ciências Da Saúde, Discente, mariochicolovia@aluno.unilab.edu.br[3]
UNIVERSIDADE DA INTEGRAÇÃO INTERNACIONAL DA LUSOFONIA AFRO-BRASILEIRA, Instituto De Desenvolvimento Rural, Discente, marlenenzinga6@gmail.com[4]
UNIVERSIDADE DA INTEGRAÇÃO INTERNACIONAL DA LUSOFONIA AFRO-BRASILEIRA, Instituto De Ciências Da Saúde (ICS), Docente, acarolmelo@unilab.edu.br[5]