III Congresso Internacional de Ciência, Tecnologia e Desenvolvimento

20 a 22 de outubro de 2014

CIÊNCIA E TECNOLOGIA PARA O DESENVOLVIMENTO SOCIAL

MPH0909

INTERCÂMBIO ESTUDANTIL E STRESS: OS DOIS LADOS DA MESMA MOEDA.

SANDRA RITIELE ESPÍNDOLA FERNANDES GUIMARÃES
PROFA. DRA. NANCY JULIETA INOCENTE
PROFA. DRA. ADRIANA LEONIDAS DE OLIVEIRA
sandraritiele@gmail.com
MESTRADO - GESTÃO E DESENVOLVIMENTO REGIONAL
UNIVERSIDADE DE TAUBATÉ

ORIENTADOR(A)
ADRIANA LEONIDAS DE OLIVEIRA
UNIVERSIDADE DE TAUBATÉ

INTERCÂMBIO ESTUDANTIL E STRESS: os dois lados da mesma moeda.

Resumo

O mercado de intercâmbio cresce a cada dia, sendo destinado a todas as idades entre jovens e executivos, pesquisadores, pessoas em busca de crescimento profissional, pessoal e cultural. Para a maioria dos intercambistas essa é a primeira experiência longe de casa e da família, o que desperta diversas emoções, sendo fonte de stress para todos os envolvidos. O stress é um processo que causa desequilíbrio no organismo através de situações adversas à realidade e à rotina do indivíduo. O presente trabalho teve como objetivo estudar e correlacionar os conceitos de stress e o processo de intercâmbio, especificamente no contexto do Programa de Intercâmbio do Centro Paula Souza, no estado de São Paulo. Foram analisados 70 depoimentos publicados no site da Instituição e comparados com os conceitos sobre stress. Através de uma abordagem qualitativa, a pesquisa se caracteriza como exploratória utilizando materiais bibliográficos e documentais. Percebeu-se que para a maioria dos pesquisados, mesmo sofrendo algum tipo de stress, o intercâmbio foi uma experiência extremamente valiosa.

Palavras-chave: Intercâmbio, Stress, Interculturalidade.

EXCHANGE STUDENT AND STRESS: THE TWO SIDES OF THE SAME COIN.

Abstract

The student exchange programs grows every day , being Intended for all ages between young people and executives , outside researchers , people in search of professional , personal and cultural growth . For most exchange students this is the first experience away from home and family , what arouses different emotions , and source of stress for all Involved . Stress is a process that causes imbalance in the body through adverse situations to reality and to the routine of the individual . The present researchaimed to study and correlate the concepts of stress and the exchange program, specifically in the context of the exchange program of the Paula Souza Center , in the State of São Paulo in Brazil . Were analyzed 70 testimonials published on the website of the institution and compared with the concepts about stress . Through a qualitative approach , the research is characterized as exploratory using bibliographic and documentary materials. It was perceive that for most searched , even with all the characteristics of stress , the exchange program was an extremely valuable experience.

Key words: **Exchange Program. Stress. Interculturality.**

1 INTRODUÇÃO

A palavra intercâmbio é definida no dicionário como troca, permuta, relações de comércio ou culturais entre nações (FERREIRA, 2009). Mas quando se trata do intercâmbio no contexto de turismo cultural ou educativo, sua definição se amplia e ganha muitos adjetivos. Para cada pessoa a realização de um intercâmbio é única e interpretada de maneira diferente. O indivíduo saí do país em que reside com sua família, da sua rotina e comodidade e passa algum tempo em outro país, com outra família, estudando, estagiando ou conhecendo uma outra cultura.

O intercâmbio se revela sim como uma troca, uma permuta de conhecimento, experiências e vivências entre o intercambista e o país que o recebe. O mercado de intercâmbio cresce a cada dia, sendo destinado à todas as idades entre jovens e executivos, pesquisadores, pessoas em busca de crescimento profissional, pessoal e cultural. O crescimento da procura por esse processo é atribuído pela grande maioria dos pesquisadores à globalização que facilitou a comunicação entre países, à tecnologia que serviu de instrumento para tornar essa comunicação eficaz e á própria comunicação que diversificada e facilitada percorre os países unindo expectativas, desejos e sonhos.

Muitas instituições de ensino já incluíram em seu currículo uma experiência no exterior, seja em graduações ou pós-graduações sanduíches, onde é realizada parte do curso em outro país, seja para experiências curtas de aprendizado de outra língua, entre outras formas. Também cresceram o número de agências que cuidam especificamente de planejar os intercâmbios do início ao fim. Assim o processo de intercâmbio se tornou também uma alternativa para movimentação turística, principalmente em momentos de queda na procura por viagens. Também se revelou importante para movimentação econômica do país hospedeiro, influenciando no comércio, na indústria e na divulgação de sua cultura.

Mas para a maioria dos intercambistas essa é a primeira experiência longe de casa e da família, o que desperta diversas emoções, sendo fonte de stress para todos os envolvidos. O stress é um processo que causa desequilíbrio no organismo através de agentes estressores, que são situações adversas à realidade e à rotina do indivíduo. Portanto um novo país, uma nova língua, uma nova família, novos costumes e tudo isso sozinho pela primeira vez, faz com que o stress se faça presente na vida de quem faz intercâmbio.

O stress foi divido em três fases por Hans Selye médico canadense, que foi considerado o pai da estressologia: reação de alarme, resistência e exaustão. Marilda Lipp, especialista em stress, acrescentou em 2000 mais uma fase, denominada quase exaustão que se situa entre a resistência e a exaustão. Todas serão detalhadas no referencial teórico do presente texto. Também atribuído à crescente globalização e aos avanços tecnológicos que influenciam as vidas e as rotinas das pessoas, os estudos sobre stress estão crescendo e atualmente se tornou um termo amplamente utilizado. O stress pode ser positivo, devido à situações agradáveis, como uma promoção no trabalho, o nascimento de um filho, o casamento, uma viagem de turismo e a vigem de intercâmbio. Nesse caso o stress se mostra motivador, desperta, anima e causa reações de alerta no organismo. Também pode ter um desenrolar negativo, devido a momentos ruins, como a morte de um ente querido, uma demissão, um acidente, então pode causar reações que fazem mal ao organismo.

Para um intercâmbista o stress o acompanha desde o momento da decisão, passando pelos preparativos, o embarque, a chegada ao país destino, a estadia, até o retorno. Para muitos é a primeira experiência que demanda um grande autocontrole, causando

emoções talvez nunca sentidas antes. O presente trabalho teve como objetivo estudar e correlacionar os conceitos de stress e o processo de intercâmbio, especificamente no contexto do Programa de Intercâmbio do Centro Paula Souza, no estado de São Paulo. Foram estudados depoimentos de 70 alunos e ex alunos das Faculdades de Tecnologia do Centro Paula Souza, no estado de São Paulo, publicados no site www.centropaulasouza.tumblr.com. Esses depoimentos foram comparados com as quatro fases do stress estudadas e constatou-se que todos se enquadram na primeira, reação de alarme e na segunda de resistência e nenhuma fala dos intercambistas revelou as fases mais graves do stress, a de quase exaustão e a de exaustão. Ressaltando que em todos os relatos foram encontrados mais pontos positivos que negativos na experiência.

Apesar de ser um período curto, os intercambistas passaram 40 dias estudando o idioma do país hospedeiro, a riqueza da experiência é ressaltada por todos e para a maioria era a primeira vez sozinho para tomar decisões, enfrentar as expectativas, as dificuldades e transformar isso em vivência positiva. O processo de intercâmbio ainda tem poucos estudos, principalmente referentes aos impactos com relação ao stress causado no intercâmbista. Por esse motivo abordar esse tema, tão atual e cotidiano, que está em crescente expansão ser faz relevante, visto que a cada dia mais e mais famílias procuram proporcionar a seus jovens essa experiência. Utilizando uma abordagem qualitativa, a pesquisa se caracteriza como exploratória utilizando materiais bibliográficos e documentais em seu desenvolvimento.

A estrutura do artigo permite inicialmente conhecer o conceito de stress, abordando os principais autores na área e os percursores dos estudos relativos ao assunto. Passando posteriormente pela definição de intercâmbio e sua contextualização, abordando a interculturalidade visto que o contato com outras culturas pode ser o legado mais transformador de se participar desse processo. Em seguida abordam-se os resultados finais onde os conceitos de stress são relacionados com os relatos de experiências dos intercambistas do Centro Paula Souza, no estado de São Paulo.

Após apresentação dos conceitos e a análise dos depoimentos, chega-se a um denominador comum, onde o fator positivo sobressai, ou seja, apesar dos momentos difíceis, dos desafios enfrentados por todos os participantes do intercâmbio, a experiência valeu a pena. Todos ressaltaram que participar do processo foi muito relevante principalmente para o crescimento pessoal. Diversos autores que abordam o tema, também relatam que o stress enfrentado em todas as etapas do intercâmbio, funciona como agente transformador e oportunidade de amadurecimento. Na verdade o intercâmbio seja ele por quanto tempo for e por qual motivo for, se torna um treinamento comportamental, que será absorvido e utilizado em todos os momentos da vida. Desenvolvendo no indivíduo sua capacidade de lidar com o stress, seu respeito pelo diferente e seu crescimento humano.

2 REFERENCIAL TEORICO

2.1 Stress

Quando o indivíduo passa por uma mudança brusca em sua vida, ou uma situação inusitada para a qual ele não está totalmente preparado, é causado um desequilíbrio físico e psicológico em seu organismo. O corpo começa a demonstrar seu incômodo e as reações emocionais ficam afetadas, caracteriza-se assim, o stress. Lipp (2001) define stress como uma reação do organismo com componentes físicos, psicológicos, mentais e

hormonais gerado pela necessidade de lidar com algo que naquele momento ameace a estabilidade mental e física da pessoa. É o desequilíbrio que pode ser gerado no organismo por diversos fatores que podem ser positivos ou negativos como o nascimento de um filho, uma dor, o medo de falar em público, uma viajem para algum lugar diferente, um novo emprego, dentre tantos outros.

De acordo com Vanderley e Ximenes (2008), em situações adversas altera-se de alguma forma o equilíbrio físico e psicológico do organismo, o coração começa a bater mais forte, mudam-se os pensamentos e as sensações, ou seja, provoca-se um desequilíbrio que pode ser ou não temporário. Lipp, 2001, relata que no século XVII a palavra stress já era utilizada na literatura inglesa referindo-se a opressão e adversidade. No século XVIII o stress passou a expressar a ação de força, pressão ou influência muito forte sobre uma pessoa, causando-lhe algum tipo de deformação. O termo stress foi igualado a trabalho excessivo no século XX pelo médico inglês, Sir William Osler.

Considerando Chamom et al (2008), a elevada incidência de stress negativo em todo mundo, levou a Organização das Nações Unidas (ONU), colocar o stress como a doença do século XX, em 1992. O stress chega ao século XXI, cercado de novas tecnologias, meios de comunicação em crescente expansão, tempo cada vez mais curto, sobrecargas de trabalho, novos conceitos de trabalho e muitas exigências e demandas do mercado e da vida. Ainda de acordo com a autora, o stress sempre existiu, mas o que muda constantemente são as circunstâncias capazes de gerá-lo.

Hans Selye, médico canadense, foi considerado o pai da estressologia, de acordo com Figueiras e Hippert (1999), ele estudou o stress inicialmente pelo âmbito biológico, afirmando que o fenômeno é um estado manifestado por uma síndrome específica que é constituída por alterações produzidas num sistema biológico. O médico agrupou ainda as reações únicas e gerais que o organismo apresenta quando submetido a agentes estressores, em um processo chamado *síndrome de adaptação geral* que se caracteriza por três fases: reação de alarme, resistência e exaustão (OLIVEIRA, 2006). De acordo com os autores Oliveira (2006) e Lipp (2001) a primeira fase é a reação de alarme, quando o indivíduo está pronto a enfrentar o desafio, essa é fase positiva do stress, onde produz-se adrenalina, energia e vigor. Mas também podem aparecer sensações de tensão, dor muscular, azia, problemas de pele, irritabilidade, sensibilidade excessiva, ansiedade e inquietação. Na segunda fase, da resistência, após o impacto do desafio inicial o organismo busca recuperar seu equilíbrio interno, destacam-se dois sintomas, dificuldade com a memória e muito cansaço. Nessa fase se gasta muita energia e se o evento estressante é eliminado o corpo volta ao normal, caso o stress continue a se desenvolver, chega-se à fase de exaustão. Na fase de exaustão o indivíduo precisa manter-se ativado por um período maior do que consegue suportar, nessa etapa o organismo entra em esgotamento e torna-se vulnerável. Doenças graves podem ocorrer, como depressão, úlceras, pressão alta, diabetes, enfarte, psoríase etc. Não há mais como resistir ao stress, neste momento o indivíduo necessita de ajuda médica e psicológica para se recuperar, em casos mais graves, pode ocorrer a morte. Quando o organismo entra na fase de exaustão, Oliveira (2006) afirma que há uma queda na capacidade de pensar, de lembrar e de agir, como também na capacidade de resposta do sistema imunológico. A autora Lipp, em 2000 introduziu no conceito de stress a fase de quase exaustão que se situa entre a resistência e a exaustão. Nessa fase, afirma a autora, o organismo começa a se desorganizar emocionalmente e as vulnerabilidades biológicas são ativadas e o processo de adoecimento se inicia. Observa-se nesse momento cansaço mental, dificuldade de concentração, perda de memória imediata, indiferença emocional, dentre muitos outros sintomas. Da mesma maneira que um elástico muito esticado não

retorna exatamente ao estado anterior, também as experiências do ser humano deixam sua marca (LIPP, 2001).

Hans Selye abordou o stress na área biológica, indicando suas intervenções na saúde humana. Já Marilda Lipp, conduziu a conceituação pela área psicológica, estudando o comportamento dos indivíduos quando em situações estressantes. Ambas as abordagens são complementares quando se trata de definir e conceituar o stress e as reações causadas por esse fenômeno.

Destaca-se também o trabalho de Cannon, fisiologista, que utilizava o termo stress quando se referia à pressão exercida por uma doença sobre certas estruturas necessárias a homeostase (Lipp, 2001). Oliveira, (2006), relata que a partir dos estudos de Cannon em 1929, o fenômeno do stress passou a ser relacionado à interação corpo-mente. O conceito de homeostase também se tornou importante para as pesquisas sobre o stress, e foi introduzido por Cannon em 1939, para definir o equilíbrio que o organismo tenta manter, buscando preservar sua existência. De acordo com Ferreira (2009), homeostase é *propriedade autorreguladora de um sistema ou organismo que permite manter o estado de equilíbrio de suas variáveis essenciais ou de seu meio ambiente.* O organismo busca uma autorregulação, frente às alterações no seu equilíbrio interno, em busca do restabelecimento de uma posição similar àquela prévia à ocorrência do desequilíbrio (OLIVEIRA, 2006).

Lipp (2001), destaca estudos anteriores a Selye, que influenciaram suas pesquisas, como os trabalhos de Bernard, fisiologista que juntamente com Cannon, em 1879, enfatizou a ideia de que o ambiente interno do organismo de um indivíduo precisa ser mantido em equilíbrio independente dos acontecimentos no ambiente externo. Selye define o stress como uma quebra nesse equilíbrio, a reação do organismo ao estressor que a causa.

A representação social do stress o coloca como o vilão da vida moderna, porém esse fenômeno também pode caracterizar algo positivo e até motivador para o indivíduo. Wagner III e Hollenbeck (1999) ressaltam que um desafio não precisa necessariamente ser tido como negativo para gerar o stress, ele pode estar associado a desafios e oportunidades com consequências positivas, o que é chamado de eustress. Uma promoção no trabalho, o nascimento de um filho, o casamento, são algumas situações que geram o desequilíbrio citado pelos autores, mas de maneira positiva. O distresse, por sua vez, acontece quando a resposta é negativa, desencadeando um processo adaptativo inadequado (Nickel e Coser, 2007).

Lazarus e Folkman (1984), afirmam que a interpretação que é dada ao evento é que gera o stress, assim, cada pessoa reage de maneira diferente ao mesmo estímulo. Os autores ressaltam ainda, que é interessante observar que a reação bioquímica que permite lidar com mais diversos estímulos é basicamente a mesma e independe do sexo, raça ou idade da pessoa. É um mecanismo natural que leva o organismo a buscar recuperação após ter sido submetido à um estímulo desestabilizador, adverso ou não. Os estudos sobre o assunto crescem e isso é atribuído ao contexto atual do mundo, que através da globalização que quebrou barreiras, da tecnologia que serviu de ferramenta para essa quebra e da comunicação que refez seu curso diante dessa nova realidade. Atualmente termo é amplamente utilizado, e pode ser aplicado à diversas pesquisas, como a atual que aborda o stress e as viagens de intercâmbio realizadas principalmente por jovens estudantes.

2.2 Intercâmbio e interculturalidade

O intercâmbio internacional está em crescente expansão principalmente entre os jovens universitários, deixando de ser destinado apenas às classes altas da sociedade. Gradativamente está se expandindo como fonte de experiência e conhecimento para diversos indivíduos. Tamião (2010) traz a globalização como fator determinante para o crescimento dos processos de internacionalização em diversos setores. A autora coloca o intercâmbio como um modelo de ação que promove a interação entre pessoas e cultura. Para o Ministério do Turismo do Brasil (2012), o segmento de turismo de intercâmbio é caracterizado pela movimentação turística que é gerada por atividades e programas de aprendizagem, visando qualificação, ampliação de conhecimento, desenvolvimento pessoal e profissional. Segundo Tomazzoni e Oliveira (2013) o turista de intercâmbio, ou intercambista faz parte de um grupo de pessoas com desejos e necessidades de buscar experiências e vivências em destinos turísticos.

De acordo com Tomazzoni e Oliveira (2013) o intercâmbio é uma fonte de experiência para todas as partes envolvidas, tanto para a pessoa que conhece uma cultura diferente, quanto para aqueles que recebem essas pessoas de outros países. Os autores afirmam ainda que além de contribuir para o desenvolvimento individual, o processo de intercâmbio proporciona retorno para diversas áreas, possibilitando o desenvolvimento de competências que contribuem para a carreira do indivíduo.

O turismo em geral e também o de intercâmbio é muito benéfico para os países receptores, pois influenciam diretamente na economia local, gerando empregos, movimentando o comércio e outros segmentos econômicos além da difusão de suas culturas. Considerando Ministério do Turismo (2012), quando comparado a outros países em que a educação internacional já se apresenta mais intensamente, o Brasil ainda está em fase inicial, no que se refere à turismo de intercâmbio.

O intercâmbio é uma experiência turística cultural e educacional, que proporciona viver com pessoas de países diferentes, com costumes diferentes. Requer uma mudança de visão, de comportamento, respeito a valores diferentes e administração de conflitos internos e inter-relacionais.

De acordo com Morgan (2013) cultura refere-se ao "padrão de desenvolvimento refletido nos sistemas sociais de conhecimento, ideologia, valores, leis e rituais quotidianos." O autor afirma ainda que nos dias atuais a cultura é utilizada para definir a diferença que existe entre grupos de pessoas e seus estilos de vida. Finuras (2011) ressalta que a globalização traz como consequência uma maior aproximação entre diferentes sociedades humanas, culturas e valores. As pessoas estão mais próximas para conhecer estilos de vida diferentes, compreender os porquês dessas diferenças e acima de tudo, nos dias atuais vivenciar outras culturas e modos de vida.

O intercâmbio cultural é mais do que uma viagem de turismo, é uma experiência que promove envolvimento com outra cultura, o desenvolvimento da habilidade em lidar com as diferenças culturais e como se adaptar à nova realidade. È importante conhecer o impacto dessas diferenças sobre os indivíduos que vivem fora de seu país natal por um período temporário (WEIHERMANN SILVEIRA, 2009), para que se tenha um processo de intercâmbio com sucesso e para que o intercâmbista tenha a experiência adequada e positiva em relação à experiência. Segundo a BELTA - *Brazilian Educational & Language Travel Association*, a faixa etária das pessoas que procuram intercâmbio está entre 18 e 30 anos. Essa procura não restringe somente à estudantes de graduação, profissionais formados também buscam por qualificação, estudo e vivência intercultural.

O Ministério do Turismo do Brasil (2012) apresenta algumas modalidades de turismo de intercâmbio, como: cursos de idiomas, cursos profissionalizantes, estágios, intercâmbios universitários, estudantis e esportivos e também visitas técnicas. Muitos estudantes de

idades diferentes, de vários lugares do mundo e diversos níveis acadêmicos estão em busca da experiência internacional.

A internacionalização cabe também às instituições de ensino, que através das facilidades tecnológicas na área da comunicação, estão cada vez mais abrindo suas portas para o mundo e proporcionando a seus alunos a possibilidade de vivenciar a experiência do intercâmbio. Stallivieri (2004) afirma que a cooperação internacional deixa de ser apenas um complemento à vida acadêmica, passando a ser parte integrante de um plano de metas e de um planejamento institucional. Sabendo que a universidade busca através da produção de conhecimento a solução para os problemas locais, a autora afirma que a satisfação dessa busca só ocorre mediante a uma atuação crítica, aberta, cooperativa e universal de soluções. Isso para justificar a importância, cada vez mais latente, do incentivo às parcerias internacionais e projetos de mobilidade acadêmica, o que faz com que as instituições proporcionem aos seus alunos essa visão global, comparativa entre culturas.

Atualmente o status de se ter uma experiência internacional, seja profissional ou acadêmica, tem feito muitos profissionais e muitas famílias buscarem esse processo. Esperando que após uma estadia no exterior o indivíduo retorne munido de ferramentas profissionais, acadêmicas e pessoais, suficientes para ter uma carreira de sucesso no país de origem.

Em uma pesquisa realizada por Leal e Ramos (2012) com egressos e estudantes do curso de Pedagogia do Programa de Mobilidade Estudantil Internacional da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE), considerando as motivações para a busca do intercâmbio, a pesquisa mostrou que a grande maioria dos estudantes foram motivados pelo fato de conhecer uma nova cultura e pela reputação e qualidade do sistema de ensino existente no país de destino. A pesquisa revela ainda que houve um percentual significativo relativo a não identificação de desvantagens na participação do intercâmbio.

A experiência é tão significativa para os estudantes e para os familiares que de acordo com Nogueira, Aguiar e Ramos (2008), o que mais se destaca no discurso da família é que ele acaba minimizando os aspectos negativos como: dificuldade de adaptação, sentimentos de discriminação e de saudades, atrasos escolares no retorno ao Brasil entre outros. As expectativas são tantas, que todas as dificuldades enfrentadas na ida, na permanência e no retorno dos estudantes de intercâmbio, são deixadas de lado e valorizadas apenas as experiências positivas.

De acordo com Mariano (2008) mesmo sendo um investimento alto, sem garantia de retorno, pode mudar a vida de uma pessoa. A autora afirma ainda que ninguém volta de um intercâmbio com os mesmos pensamentos. “O contato com outra cultura transforma o ser humano”. Ressalta ainda a diversidade de processos de intercâmbio existentes atualmente, para todas as idades, desejos e objetivos. Abrangendo desde adolescentes, executivos, professores à donas de casa, independente do período de permanência, um mês ou um ano, é oportunidade de portas abertas para todos.

Em pesquisa realizada por Lima e Riegel (2010), com jovens que realizaram intercâmbio durante a graduação ou a pós-graduação em instituições de ensino superior estrangeiras, dos desafios enfrentados 87, 9% ressaltam as dificuldades financeiras, 33,7% a dificuldade de permanecer distante da família e 20,9% dificuldade de cuidar-se (administrar e viver com recursos financeiros limitados, alugar e manter um imóvel, cuidar da saúde, alimentação e vestuário). Os autores ressaltam que a natureza das dificuldades relatadas revela a imaturidade emocional e a pouca experiência de vida dos jovens pesquisados.

Nesta mesma pesquisa os itens que tiveram menos representatividade considerando as dificuldades enfrentadas pelos jovens são: dificuldade de relacionamento e integração com a população local, dificuldade de adaptação ao país considerando o clima, alimentação e comportamento, regularização da documentação, como visto entre outros e dificuldade de adaptação à metodologia de ensino do país. As autoras atribuem a baixa representatividade desses itens ao fato das características associadas ao povo brasileiro, ressaltando a facilidade de conviver em ambientes multiculturais, o relacionamento com pessoas diferentes, a adaptação à mudanças, à facilidade de comunicação e integração.
Diante do cenário atual, que muitos autores ressaltam, sobretudo, o papel da globalização na construção da formação acadêmica e profissional do indivíduo, os processos de mobilidade acadêmica estão se desenvolvendo a cada dia. As instituições de ensino investem na internacionalização incentivada pelos benefícios que a mesma pode trazer para os alunos e também para o desenvolvimento do ensino.
Os autores concordam quando se trata do valor positivo que a cooperação internacional entre instituições de ensino pode ter para os discentes e docentes. As famílias buscam na experiência internacional o investimento na carreira e no desenvolvimento pessoal de seus jovens. Os jovens buscam conhecer novas culturas, vivenciar descobertas e anseiam que essa experiência lhes traga algo positivo para as futuras carreiras.

3 MÉTODOS

A presente pesquisa abordou o assunto sobre stress e intercâmbio de maneira qualitativa, com objetivo de explorar o assunto através do referencial teórico e documental.
Para elaboração do presente artigo utilizou-se a pesquisa bibliográfica, que de acordo com Lima e Mioto (2007), possibilita um amplo alcance de informações, além de permitir a utilização de dados originários de várias publicações. O objetivo da utilização de pesquisa bibliográfica foi conceituar o stress e apresentar os principais autores sobre o assunto. Também apresentar o conceito de intercâmbio e o desenvolvimento do processo no contexto atual.
Colocar o autor em contato direto com as obras referentes ao assunto, como afirma Marconi e Lakatos (2003) é a finalidade do estudo bibliográfico e o motivo pelo qual a metodologia foi escolhida para elaboração do presente texto. Foi utilizada também a pesquisa documental, que compreende valer-se de documentos como fonte para coleta de dados, Marconi e Lakatos (2003). Entende-se por documentos qualquer registro que possa ser utilizado como fonte de informação, através de observação, leitura, reflexão e crítica, como afirmam Prodanov e Freitas (2013). Foram utilizados documentos para descrição do Programa de Intercâmbio estudado e também como objeto de estudo, como os depoimentos de ex-alunos das Faculdades de Tecnologia do Centro Paula Souza. Os depoimentos foram analisados buscando relação com o referencial teórico apresentado no texto.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1 Stress e intercâmbio

As exigências do cenário atual, onde a experiência internacional se torna diferencial competitivo entre jovens estudantes e profissionais, proporciona a discussão sobre os

impactos que a internacionalização, a vivência internacional, tem sobre os indivíduos que participam desse processo. Principalmente quando se fala de mobilidade acadêmica, na modalidade intercâmbio, quando se tem como principais participantes jovens ainda em desenvolvimento e inexperientes. Como foi citado por diversos autores, as famílias estão em busca de proporcionar aos seus jovens a estadia em outro país, seja para aprender uma segunda língua, para um estágio profissional, para completar os estudos ou para vivência cultural. E essa busca não pertence mais somente às famílias com condições financeiras, mas também as classes mais baixas estão cada vez mais inseridas nesse contexto, na expectativa de proporcionar uma vida melhor aos seus filhos.

Mas poucas são as literaturas que abordam os impactos dessas experiências para a vida dos jovens, considerando que para muitos deles seria a primeira vez que ficariam responsáveis pela própria sobrevivência. De acordo com Manso (2001) o adolescente sai de casa com metas traçadas e tem que voltar dominando pelo menos o idioma no qual as aulas são ministradas. Os pais fazem um alto investimento, muitas vezes poupando durante anos para proporcionar isso aos seus filhos e assim cobram resultados. A autora ressalta ainda que essa pressão, acompanhada da sensação de "eu-quero-minha-mãe", torna o intercâmbio, muitas vezes, uma fonte de stress.

Nesse sentido foram estudados aproximadamente 70 depoimentos de ex-alunos das várias Faculdades de Tecnologia do Centro Estadual de Educação Tecnológica Paula Souza, publicados no site www.centropaulasouza.tumblr.com. O público estudado participou do Programa de Intercâmbio do Centro Paula Souza, realizado para cursar uma escola idiomas em outro país por 40 dias.

O Centro Estadual de Educação Tecnológica Paula Souza é uma autarquia do Governo do Estado de São Paulo vinculada à Secretaria de Desenvolvimento Econômico, Ciência e Tecnologia. O Centro Paula Souza administra 211 Escolas Técnicas (Etecs) e 56 Faculdades de Tecnologia (Fatecs) estaduais em 161 municípios paulistas. As Fatecs, Faculdades de Tecnologia possuem mais de 64 mil alunos matriculados nos 65 cursos de graduação tecnológica.

O Programa de Intercâmbio Cultural teve início em 2011 com o embarque de 500 alunos de Fatecs e Etecs e em 2012 foram mais 500. No ano de 2013 outros 510terão a oportunidade de participar do curso de imersão de Língua Inglesa nos Estados Unidos, Inglaterra e Nova Zelândia, é oferecido 01 vaga por unidade de ensino da rede. O presente texto destacará as Fatecs, ensino superior, para a qual o programa tem como requisitos de participação que o aluno seja concluinte, tenha 75% de frequência mínima no curso e não tenha nenhum registro de advertência ou pena disciplinar. Para classificação o critério é o melhor desempenho do início do curso até o ultimo semestre cursado. O que motiva muitos graduandos a se aplicarem nos estudos para competirem por uma oportunidade no exterior.

De acordo com o Ofício Circular nº 17/2013 – GDS do Centro Paula Souza, o Programa oferece quatro semanas de curso intensivo de inglês em escolas internacionais, redes de ensino de idiomas, onde os alunos serão avaliados no início do curso e direcionados de acordo com o nível de conhecimento na língua, beneficiando inclusive aqueles que não possuem alto conhecimento em inglês. Os alunos ficam acomodados em casas de famílias, quarto individual, sempre respeitando o mix de nacionalidade. Quanto à alimentação, é oferecida meia pensão, café da manhã e jantar, durante a semana. Outro ponto relevante é que os participantes recebem uma ajuda de custo de 400 (quatrocentos) dólares americanos ou neozelandeses ou libras esterlinas, conforme país de destino. Ainda de acordo com o documento, a passagem aérea é em classe econômica, priorizando o menor número de conexões possíveis. Com relação ao transporte há o traslado no trajeto aeroporto – casa de família – aeroporto, assim como ônibus, metro e demais meios utilizados no trajeto casa de família – escola – casa de família, além do seguro saúde disponibilizado a todos os intercambistas.

Ao analisar os 70 depoimentos de estudantes do Centro Paula Souza, Estado de São Paulo, percebeu-se alguma fases do stress, iniciando pela primeira fase a de reação e alarme, onde se percebe a empolgação dos intercambistas: *Quando soube resultado e do*

possível embarque, me senti reconhecido e compensado por todo esforço. Outra aluna afirma: *Tudo começa com a ansiedade da divulgação da lista de comtemplados. Depois que sai o resultado é sempre muita comemoração e apreensão. Esta experiência está sendo simplesmente espetacular! Uma expectativa muito grande tomou conta de todos nós na semana do embarque. Questões como "o que vou levar na bagagem?", "vai estar frio?", "quanto dinheiro levar?", "como farei com o inglês?", permearam a mente de todos.* Muitos se preparam para uma viagem sozinhos pela primeira vez, sendo uma viagem internacional, muitas dúvidas aparecem. Há o stress da preparação de documentação, obtenção de visto, entrevista no consulado, passaporte, regras para saber o que levar, compra de passagens entre outros procedimentos. *Depois de tudo certo, é marcado o encontro no Centro de Atendimento ao Solicitante do Visto (CASV) para tirar as digitais e as fotos e também a orientação pré-embarque, onde é sempre bom levar os pais mais apreensivos, rs experiência própria, pois na orientação é bem explicado todos os tramites, como tudo acontecerá.*
E…a entrevista! Ah essa deixa qualquer um apreensivo, com o medo de "seu visto foi recusado", mas percebemos que é só ter calma e responder apenas o que eles perguntarem que tudo dará certo e a frase a ser ouvida será "seu visto foi aprovado, boa viagem!".
Depois é só arrumar as malas - "só"...quem vê pensa que é fácil rs—e rumo à Chicago. O início gera muita expectativa: *Esta será minha primeira viajem ao exterior e pretendo aproveitar ao máximo cada momento do mês que passarei em Chicago: pessoas, ambiente, culinária, pontos turísticos. Será minha excursão para além das fronteiras! Tenho muitas expectativas! Entre elas, aumentar minha fluência no idioma inglês, ampliar minha cultura e visão de mundo, conhecer novas pessoas e é claro me divertir.*

A empolgação e a ansiedade tomam conta de todos, causando vários sentimentos ao mesmo tempo, nessa fase o stress é positivo, animador, empolgante e ate estimulante. *Fiquei sabendo que havia conseguido esta bolsa no inicio de agosto. Foi um choque! Não acreditava, falava ao telefone vidrada, sem piscar, com os olhos brilhando...Foi uma festa!* O corpo está em estado de alarme, pronto para reagir e tentando manter a homeostase interna. *Estou indo para São Francisco, nos EUA, para realização do intercâmbio cultural na escola Intrax. Estou embarcando para um grande desafio, para mim tudo será novo, inclusive o idioma. O friozinho na barriga já passou agora ela está congelada. rsrs!*
O fato de ter que lidar com o desconhecido está presente em quase todos os depoimentos e provavelmente é o fator que mais causa o desequilíbrio gerador do stress: *Estou bastante ansiosa e cheia de expectativas, afinal, vou para um lugar onde é tudo diferente, a língua, os costumes, o clima, as pessoas.*
O intercâmbio dá medo porque mexe com a zona de conforto da pessoa. Não é fácil mudar a rotina, na qual você conhece o caminho a percorrer para ir à escola, trabalhar, ir à academia. Saber onde procurar ajuda quando precisa, onde estão seus amigos e familiares. Em um intercâmbio a pessoa terá que conquistar todo mundo, descobrir novos locais, viver uma nova realidade, seja adolescente, adulto ou idoso (MARIANO, 2008). Percebeu-se que grande maioria dos depoimentos relata também essa quebra de rotina: *A minha rotina na casa era basicamente tomar café da manhã (que eu mesmo preparava, olha que evolução!), ir para a escola e só retornar em torno das 8 da noite para o jantar. A alimentação sem sombra de dúvidas foi a minha maior dificuldade. Visto que os hábitos e os alimentos consumidos nos EUA são muito diferentes dos brasileiros. A começar pela carne vermelha. Onde foi parar?*

Desde o momento que os alunos fazem a inscrição para o processo de intercâmbio, passando pelo resultado final e até chegar ao local de destino, muitas emoções tomam conta da pessoa, muitas dúvidas. *De lá pra cá, tudo é ansiedade e expectativa! Documentação e malas prontas com a sensação de que a minha vida, e a de todos os alunos que também foram selecionados, está prestes a mudar graças ao Centro Paula Souza*.

Mas o indivíduo chegando ao seu local de destino não se vê livre do stress, em muitos momentos ele só aumenta, devido às dificuldades enfrentadas. Pode-se então identificar a segunda fase do stress, onde o corpo se mantém ativado, mesmo que em grau menos intenso, para manter seus recursos disponíveis para o embate (OLIVEIRA, 2006). *Os primeiros dias não são nada fáceis. A falta de casa, a cidade diferente, outras comidas… No meu caso a falta de falar português era enorme, porque não é fácil se acostumar a falar e ouvir outra língua tão de repente. Mas aos poucos São Francisco, EUA, te conquista. Em qualquer parte para que se olha sempre tem alguma coisa linda, interessante, nova ou extremamente "oldfashion" pra se ver.* Muitos relatam diversas dificuldades neste segundo momento do intercâmbio, a chegada e a estadia, comida, outros idiomas, outros costumes, outra família, outras regras, outra realidade bem diferente daquela onde estão acostumados. *Na primeira semana foi um pouco difícil se adaptar à alimentação, pois o tempero daqui é bem diferente comparado ao do Brasil, mas depois me acostumei. Os hábitos culturais são bem diversos, principalmente, dos estudantes de outros países que estudam na mesma escola que a nossa, por exemplo, os árabes e coreanos. A minha host é bastante agradável e simpática. Fui muito bem recebida!!!!!*

Mas todos elogiam a forma como foram recebidos no país de destino o que ameniza muito o stress da chegada e facilita a adaptação, como afirmam os alunos sobre a sua estadia: *Quanto a homestay tive uma ótima experiência. Minha hostmom me recepcionou muito bem. Minha família foi muito receptiva, me tratou super bem, não só no primeiro dia, como em todos os dias. Minha hostfamily era maravilhosa e bem grande, com cinco intercambistas de diferentes países morando na mesma casa*.

Não foram identificadas características ligadas a terceira e quarta fases do stress, que de acordo com LIPP (2001) é a fase de quase exaustão, onde o organismo começa a se desorganizar emocionalmente e a fase da exaustão, quando as reservas de energia se extinguem e o adoecimento grave pode ocorrer. Uma hipótese é que pelo período de permanência ser curto, apenas 40 dias, não houve nenhum depoimento que relatasse um grau de stress mais grave. Mas acredita-se que existam experiências de má adaptação aonde os níveis de stress chegam até as fases mais graves.

O choque cultural que acontece com indivíduos que participam de intercâmbio é um dos pontos mais relevantes em todo processo. De acordo com Mariano (2008) o choque cultural é a parte mais interessante e rica do intercâmbio. Se sentir um peixe fora d'agua é o máximo, segundo a autora. E como se a pessoa estivesse voltando para o seu primeiro dia na escola, sem conhecer ninguém, terá que dar o melhor de si para conquistar novos amigos. Acrescentando a esse desafio alguns agravantes: a língua e os costumes.

Como afirma a ex-aluna da Fatec de Botucatu, que foi para Honululu: *Na minha sala tem suíços, brasileiros, chineses e muitos japoneses, aliás, não só na minha sala de aula, mas sim em Honolulu toda. O Japão é muito próximo daqui, e acaba sendo um destino escolhido pela maioria dos habitantes da terra do sol nascente. É muito interessante conviver com pessoas de diferentes nacionalidades, todas aprendendo a mesma coisa. Fiz amizade com pessoas de outras salas também, temos um venezuelano e uma espanhola que entraram no mesmo dia que nosso grupo e acabaram se tornando*

nossos amigos. Além do inglês que aprendo todos os dias na escola, dentro de casa e nas ruas, aprendo também japonês com minhas colegas de sala, espanhol com nossos amigos e um pouquinho de alemão com a outra intercambista que mora na mesma casa que eu, que é da Suíça.

O processo de aculturação pode ser positivo para uns e negativo para outros, podem também variar em graus sendo mais intensa para algumas pessoas e menos intensa para outras. Para algumas pessoas qualquer mudança pode ser entendida como um fator gerador de stress e para outras como uma oportunidade de crescimento. (WEIHERMANN SILVEIRA, 2009). Os autores ainda relatam que de acordo com Gary Fontaine, PHD em psicologia, são identificados três desafios que devem ser enfrentados em uma experiência internacional. O primeiro desafio seria a capacidade da pessoa em assimilar as novas características sociais e psicológicas. Ele afirma que existem outros fatores além do choque cultural que devem ser levados em consideração, como o clima, a topografia, ambiente urbano ou rural, problemas de comunicação com o país natal, falta de suporte social, falta de atividades de lazer, entre outros.

A habilidade em lidar com a diversidade cultural e com as mudanças que possam acontecer durante o processo diz respeito à competência para desenvolver estratégias para concluir os desafios que são apresentados todos os dias pelo novo ambiente, este é, de acordo o psicólogo, o segundo desafio. Como terceiro desafio é apresentado a capacidade de se manter motivado durante todo período de estadia, mesmo diante de uma realidade que pode gerar frustração, cansaço, choque cultural e fracasso.

Minha hostfamily era maravilhosa e bem grande, com cinco intercambistas de diferentes países morando na mesma casa. Na hora do jantar conversávamos bastante, cada dia sobre uma coisa. Eu mostrei fotos da "pizza brasileira" para duas japonesas que moravam na mesma casa que eu, e elas ficaram encantadas com a nossa pizza, disseram que é muito diferente. Elas também contaram sobre as comidas Japão, falaram que elas amam vegetais. Na casa em que fiquei hospedada também tinha um turco que falava inglês muito bem e adorava conversar, achei ótimo, pois pude treinar bastante o meu inglês e pudemos conhecer um pouco da cultura de cada um.

Stallivieri (2009) afirma que o sucesso de uma atividade realizada por um intercambista está relacionado ao seu nível de competência intercultural e suas habilidades de comunicação. A autora relata ainda que esse nível de competência, não depende somente do estudante, mas de uma preparação adequada no sentido de despertar nele o desejo e o entendimento da necessidade de se conhecer uma nova cultura e de se respeitar as diferenças que nela existem.

Apesar de todo stress o intercâmbio surge como uma forma de se inserir no mundo em seu sentindo mais amplo. As experiências aqui relatadas foram todas positivas, nenhum dos depoimentos pesquisados apresentou saldo negativo referente à experiência de intercâmbio, o que não reflete a total realidade dos intercâmbios. Normalmente os intercâmbios de estudo ou culturais podem durar meses e anos, e nesses períodos mais extensos podem surgir inúmeras dificuldades desde dificuldade de adaptação a conflitos com as famílias hospedeiras. Mas a autora Flávia Mariano (2008) ressalta que é preciso aceitar as novidades boas, assim como as dificuldades e as frustrações que acontecem na mesma proporção. Ela chama a atenção ainda, para fato de que nem todos os dias serão de alegrias e que se deve conter as expectativas para não esperar e fantasiar uma realidade que será totalmente diferente.

Portanto o papel das instituições de ensino e das agências que organizam os intercâmbios é um ponto crucial no sucesso ou fracasso do processo. Preparar o intercâmbista para a realidade que ele irá se inserir ajuda muito no processo de adaptação. E mesmo a própria pessoa que fará o intercâmbio, deve buscar informações

do país de destino, cultura e costumes para que o impacto seja amenizado e os níveis de stress não atrapalhem o aproveitamento da experiência. Na verdade todo o processo de intercâmbio é um trabalho de equipe, entre agencia/ instituição de ensino/família e intercâmbista.

5 CONCLUSÃO

A globalização lança a cada momento, novos desafios à sociedade que precisa estar preparada para enfrenta-los de maneira rápida e inteligente. Diversos autores citados no presente trabalho trazem a globalização como motivação principal para a integração cultural crescente entre países. O processo de intercâmbio entra neste contexto como uma das ferramentas para essa integração cultural.

Os processos de intercâmbio estão em expansão, as famílias buscam proporcionar a experiência a seus jovens, também as instituições de ensino abrem suas portas para o exterior e incluem em seu programa a internacionalização. A estadia no exterior, seja para estudo, para trabalho ou para turismo cultural, oferece status na carreira e também na vida pessoal.

Mas acima de tudo, como concordam todos os autores abordados neste texto, o intercâmbio é uma excelente fonte de aprendizado, não somente técnico, mas comportamental, humano. Uma oportunidade que nenhuma rede social, *blog*, site ou qualquer outro meio eletrônico poderá proporcionar. Presenciar, enfrentar desafios, tomar decisões sozinho, participar e se inserir em uma cultura transforma a vida do indivíduo. Embora na maioria das experiências o fenômeno do stress se desenvolva, causando emoções como medo, tensão, ansiedade, expectativa, ainda assim essas emoções são positivas.

O presente trabalho teve como objetivo estudar e correlacionar os conceitos de stress e o processo de intercâmbio, especificamente no contexto do Programa de Intercâmbio do Centro Paula Souza, no estado de São Paulo. Foram analisados 70 depoimentos de ex-alunos das Faculdades de Tecnologia do Centro Paula Souza, no estado de São Paulo, publicados no site www.centropaulasouza.tumblr.com. Os depoimentos foram comparados com as quatro fases do stress apresentadas e constatou-se que todos se enquadram na primeira, reação de alarme e algumas características da segunda de resistência e nenhuma fala dos intercambistas revelou as fases mais graves do stress, a de quase exaustão e a de exaustão.

Percebeu-se que o fator positivo é unânime em todos os depoimentos, todos ressaltam que a experiência de passar 40 dias estudando uma língua estrangeira, convivendo com outra família e amigos no exterior, foi muito benéfico para a vida de todos os intercambistas. Todos ressaltam a importância de se vivenciar uma cultura diferente, conhecer pessoas com costumes diferentes, o que faz com que o indivíduo abra sua mente e entenda a diferença como fator de aprendizado.

O fato de se ter identificado, principalmente, a primeira fase do stress, reação de alarme, como a fase dominante em todos os depoimentos e alguns pontos referentes à segunda fase, fase de resistência, não traduz a realidade completa dos intercâmbios. O processo de intercâmbio estudado é de apenas 40 dias, mas existem processos mais longos que podem durar meses ou anos. Nesses períodos mais longos podem aparecer diversos problemas como má adaptação com a família hospedeira, com a escola, conflitos culturais, dificuldades de comunicação, saudades da família, dentre muitos outros. Ou

seja, podem ocorrem outros níveis de stress à medida que o tempo de permanência aumenta e a inserção no país demanda mais controle emocional do intercambista.
Apesar de ser uma experiência muito positiva, o processo de intercâmbio não é fácil, e nem sempre uma experiência prazerosa em toda estadia. Exige muito do indivíduo, da sua família, da instituição que o auxiliou no processo. Os textos estudados ressaltam que a preparação, o planejamento é o ponto principal para amenizar as dificuldades e fazer com que o stress não seja a única lembrança que o intercambista terá.
O corpo perde seu equilíbrio interno, faz-se o stress, o corpo busca se reequilibrar e abrandar as consequências, mas acredita-se que esse indivíduo nunca mais será o mesmo. Saber que pessoas diferentes existem, que a sua cultura não é a única, se sentir a mercê de costumes desconhecidos, precisar tomar decisões por si próprio e pensar em outra língua são sem dúvida experiências da maior escola comportamental que pode existir, o mundo.

REFERÊNCIAS

BELTA - BRAZILIAN EDUCATIONAL & LANGUAGE TRAVEL ASSOCIATION. Disponível em: <http://www.belta.org.br>. Acesso em: 06/12/2013.

BRASIL. Ministério do Turismo. **Turismo de Estudos e Intercâmbio:** orientações básicas. Disponível em: <http://www.turismo.gov.br/export/sites/default/turismo/o_ministerio/publicacoes/downloads_publicacoes/Turismo_de_Estudos_e_Intercxmbio_Versxo_Final_IMPRESSxO_.pdf>. Acesso em: 14/12/2013.

CHAMON, E. M. Q. de O. , SANTOS, O. A. da S. G. dos, CHAMON, M.A. **Estresse e Estratégias de enfrentamento:** Instrumentos de Avaliação e Aplicações. ENANPAD 2008. Rio de Janeiro, 2008.

FERREIRA, A. B. de H. **Novo dicionário Aurélio da língua portuguesa.** Curitiba: Ed. Positivo; 2009.

FIGUEIRAS, J. C., HIPPERT, M. I. S. **A polêmica em torno do conceito de estresse.** Psicologia, Ciência e Profissão, 1999. Disponível em:<http://www.scielo.br/pdf/pcp/v19n3/05.pdf>Acesso em: 12/11/2013.

FINURAS, P. **Gestão Intercultural.** Lisboa: Silabo, 2011.

LEAL, C. de O. S., RAMOS, K. M. da C. **Programa de mobilidade estudantil internacional:** uma reflexão sobre experiências de estudantes do Curso de Pedagogia da UFPE. 2012. Disponível em:<http://www.ufpe.br/ce/images/Graduacao_pedagogia/pdf/2012.1/programa%20de%20mobilidade%20estudantil%20internacional.pdf> Acesso em: 23/12/2013.

MARIANO, F. **Intercâmbio ai vou eu!** Um guia completo para fazer intercâmbio em qualquer idade. São Paulo: Alaúde, 2008.

NOGUEIRA, M. A., AGUIAR, A. M. de S., RAMOS, V. C. C. R. **Fronteiras desafiadas:** a internacionalização das experiências escolares. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/es/v29n103/04.pdf.> Acesso em: 28/05/2013.

LIPP. M., MALAGRIS, L.E.N. **Aspectos históricos, teóricos e clínicos.** In RANGE, B., COLS. Psicoterapias Cognitivo – Comportamentais: Um diálogo com a Psiquiatria. Artmed, São Paulo, 2001.

LAZAURUS, R.S., FOLKMAN, S. **Stress, Appraisal, and coping.** Springer Publishing Company. New York. 1984.

LIMA, M. C., RIEGEL, V. **A influência da mobilidade acadêmica sobre a formação dos jovens.** Negócios e Talentos, 2010. Disponível em <http://seer.uniritter.edu.br> Acesso em: 23/12/2013.

LIMA, T. C. S. de, MIOTO, R. C. T. **Procedimentos metodológicos na construção do conhecimento científico:** a pesquisa bibliográfica. Revista Katál. V. 10, nº esp., p. 37-45. Florianópolis, 2007.

MARCONI, M. de A., LAKATOS, E. M. **Fundamentos de Metodologia Científica.** São Paulo: Atlas, 2003.

MANSO, C. **Stress no exterior.** Revista Veja, setembro de 2001. Disponível em: <http://veja.abril.com.br/especiais/jovens/p_077.html> Acesso em: 17/10/2013.

MORGAN, G. **Imagens da Organização.** São Paulo: Atlas, 2013.

NICKEL, D. C., COSER, C. **Mudança organizacional, aprendizagem e estresse:** um estudo de caso de uma IES. Revista de Gestão USP, São Paulo, V. 14, n. 3, p.91-106. 2007. Disponível em: http://www.regeusp.com.br/arquivos/453.pdf. Acesso em: 20/10/2013.

OFÍCIO CIRCULAR Nº 17 /2013 **– Centro Estadual de Educação Tecnológica Paula Souza,** São Paulo, 14 de maio de 2013.

OLIVEIRA, E. A. de. **Delimitando o conceito de stress.** SistemaAnhanguera de Revistas Eletrônicas. V. 1, N. 1, 2006)Disponível em: <http://sare.anhanguera.com/index.php/rensc/article/view/327/328>Acesso em: 05/11/2013.

PRODANOV, C. C. **Metodologia do trabalho científico:** métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico. Novo Hamburgo: Feevale, 2013

Programa de Intercambio cultural. **Informações.** Disponível em: <http://intercambio.fatgestao.org.br/inscricao/Instrucoes-Inscricoes-2013-2sem.pdf>.Acesso em 04/06/2013.

SÃO PAULO. Centro de Educação Tecnológica Paula Souza. <http://centropaulasouza.tumblr.com>. Acesso em: 01/07/2013.

STALLIVIERI, L. **Estratégias de internacionalização das universidades brasileiras.** Caxias do Sul: Educs, 2004.

STALIVIERI, L. **As dinâmicas de uma nova modalidade intercultural na mobilidade acadêmica internacional**. Tese de Doutorado. Programa de Pós-Graduação em Línguas Modernas. Buenos Aires, Argentina: Universidad del Salvador, 2009.

TAMIÃO, T. S. **O Intercâmbio Cultural Estudantil:** Uma discussão sobre o diferencial trazido na "bagagem" do estudante. In: VII Seminário da Associação Brasileira de Pesquisa e Pós-Graduação em Turismo. Universidade Anhembi Morumbi. São Paulo: 2010. Disponível em: <http://www.anptur.org.br/ocs/index.php/seminario/2010/paper/view/707>. Acesso em: 19/12/2013

TOMAZZONI, E. L., OLIVEIRA, C.C. de. **Turismo de intercâmbio:** perfis dos intercambistas, motivações e contribuições da experiência internacional. V. 15, n.3. Disponível em: www.univali.br/revistaturismo. Acesso em 12/11/2013.

VANDERLEY, L. G., XIMENES, L. C. **As facetas da personalidade no entrelinhamento do estresse ocupacional dos docentes do Curso de Administração.** In:XXXII Encontro da Anpad. Rio de Janeiro – 6 a 10 de setembro de 2008.

WAGNER, J. A., HOLLENBECK, J. R. **Comportamento organizacional.** São Paulo: Saraiva, 1999.

WEIHERMANN, C. SILVEIRA, R. B. da. **Longe de Casa, há mais de uma semana:** o processo de ajustamento de Intercambistas no exterior. Disponível em:<http://www.ead.fea.usp.br/semead/12semead/resultado/trabalhosPDF/313pdf>Acesso em: 20/11/2013.