



RELATÓRIO DE INTERCÂMBIO ANO ACADÊMICO [2016]

Nome do aluno (a): Lais Duarte Batista

E-mail (caso queira ser contatado por outros alunos): N/A

Sua idade no período de intercâmbio: 23 anos

Período de intercâmbio: De setembro/2016 a fevereiro/2017

Universidade Anfitriã: Universidade do Porto

Cidade: Porto

País: Portugal

❖ Sobre o local (cidade/país)

A cidade onde você morou ficou acima ou abaixo das suas expectativas iniciais? Por que/Em quais aspectos?

Eu acredito que o Porto correspondeu adequadamente as minhas expectativas iniciais. No momento que escolhi as Universidades para aplicação, confesso que estava levando em consideração apenas o reconhecimento do meu curso junto à Instituição (Nutrição), e o custo de vida, uma vez que tinha receio se o valor da bolsa seria suficiente. Já sabia que em outros editais, outras duas estudantes da nutrição haviam sido selecionadas pela Universidade do Porto, e esta possuía um bom conceito e reputação quando discuti com meus professores acerca da decisão do local. Então, acho que fui com a mente muito aberta e sem muita expectativa em relação à cidade em si. Ouvia comentários que o Porto era uma cidade lindíssima, incrível para se morar, e certamente, ao chegar lá concordei com tudo isso. A cidade é pequena (o que gosto, já que não gosto de metrópoles), você consegue ir para qualquer parte da cidade em questão de minutos, e mesmo visitar todos os principais pontos a pé. Outro ponto positivo é que a cidade é universitária, tem um ar jovial, muitos programas e atividades voltadas a este público. Tudo que precisei estava facilmente disponível na cidade – médicos, supermercados, feiras, restaurantes, shoppings, cinemas, atividades culturais. É certamente, uma cidade incrível para se viver!

Fale sobre a temperatura. Tente comparar com o nosso clima.

Acredito que este é um assunto que preocupa muitos estudantes quando pensam em ir estudar em outro país, sobretudo na Europa, e seus famosos invernos rigorosos. Contudo, para mim essa foi uma das menores preocupações. Primeiro, eu já tinha visitado outro país

anteriormente durante um inverno, e suportado temperatura de -26°C , com sensação térmica de -38°C . Pensei que nada poderia chegar próximo a isso em Portugal. Segundo, sou uma pessoa que AMA frio. Mesmo assim pesquisei antes da viagem acerca do clima lá, e fiquei ainda mais tranquila em saber que Portugal era um dos países europeus mais agradáveis com relação ao clima, e que as temperaturas permaneciam amenas, mesmo durante o inverno (raramente chegava a negativas).

Cheguei ao Porto no início de setembro, ou seja, finalzinho do verão e começo do outono europeu. Não havia qualquer diferença com o clima que deixei no Brasil. Todo o mês de setembro as temperaturas ficavam em torno dos 25°C - 28°C durante o dia. Em outubro e novembro o clima começou a cair, e realmente as noites eram mais geladas, sem contar que o vento do mar deixava ainda mais frio. Em dezembro e janeiro foram os piores meses, porque realmente, com o inverno o tempo esfriou bastante (durante o dia em torno de 8°C - 13°C , e a noite podendo cair para 2°C - 4°C). Porém durante toda a minha estadia em Portugal, apenas duas noites as temperaturas caíram a graus negativos (em torno de -4°C). Acredito também, que o período que eu cheguei favoreceu a adaptação, mais do que os estudantes que vão para o segundo semestre e chegam entre janeiro e fevereiro, uma vez que saem do meio do verão brasileiro para o meio do inverno europeu. Em geral, considerei o clima da cidade bastante agradável e confortável durante minha estadia.

❖ No âmbito vida social

O que mais lhe impressionou positivamente?

De longe, o que mais me impressionou positivamente foi o fato de conseguir me integrar com um grupo de amigas portuguesas, e construir uma amizade mesmo agora, após o término do intercâmbio. Ouvia muitos brasileiros reclamarem que os portugueses eram pessoas “fechadas”, difíceis de integrar com estudantes internacionais, e de fazerem amizade. Logo, fui com a ideia que seria muito difícil ter qualquer amizade com portugueses, e isto foi certamente o que mais me impressionou. Tanto a abertura e recepção super acolhedora em classe, em trabalhos em grupos, quanto para socialização, a todo o momento tentando me integrar junto ao grupo de amigos, e convidando-me para sair.

Quais as maiores dificuldades que você teve (língua, custos, moradia, alimentação, amizades, etc.)?

No âmbito social, a maior dificuldade foi acompanhar o “estilo de vida” dos jovens portugueses, o que atrapalhou a questão de integração e socialização, uma vez que não me adaptei a forma de curtidão deles. Primeiro não é comum eles saírem aos finais de semana, uma vez que muitos deles apenas estudam no Porto, e são de algumas vilas próximas e passam os finais de semana em casa. Assim, os dias de “curtidão” mais comuns no Porto eram as segundas e terças feiras. Como eu tinha aulas durante esses dias, raramente me sentia confortável em sair, sabendo que no dia posterior teria dificuldades para acompanhar as aulas. Ainda, não é comum

“sair à noite” em torno de 22h para retornar por volta das 2-3h da manhã como aqui no Brasil. Lá, as festas costumavam começar por volta das 3h da manhã, ou seja, quando eu já pensava em voltar para a casa, meus amigos estavam começando a se divertir. Como eles tinham aulas no dia seguinte (uma vez que saíam no início da semana), ficavam nas baladas até por volta das 6h da manhã e ligavam diretamente com as aulas. Isso certamente dificultou minha integração com os locais, uma vez que nunca consegui levar esse ritmo.

❖ **Sobre o custo de vida**

Qual foi o custo total (aproximado) da sua viagem e da passagem aérea (indicar em separado)?

Minha passagem de ida e volta custou **R\$3.445,00**.

No que se refere ao custo total da viagem, isso é relativo, uma vez que durante meu período de férias eu decidi fazer um “mochilão” por outros países da Europa com economias que eu havia guardado no Brasil. Também, gastos com algum lazer, ou atividades extras durante o intercâmbio que eu não havia planejado anteriormente, como participação em congressos, eventos culturais na cidade, muitas vezes eu tirava desse fundo de economias e não separava dos gastos provenientes da bolsa. Porém, o valor da bolsa foi totalmente gasto.

Qual você acredita poderia ser o custo mínimo desse seu intercâmbio (economizando ao máximo em gastos com viagens, compras, refeições sofisticadas)?

Acredito que o valor da bolsa é adequado e supre adequadamente todas as necessidades básicas da viagem para um semestre. A passagem em torno de 800 euros, o alojamento com contas inclusas em torno de 1200 euros, alimentação por volta de 600 euros, e 400 euros para gastos extras como transporte local e materiais na faculdade (xerox, trabalhos, etc.)

Onde você ficou hospedado? Quanto custou? Você recomenda este alojamento? Forneça características do local bem como forma de contato, se possível.

Eu fiquei hospedada em uma casa tipo república privada. A casa possuía 12 quartos com banheiros individuais, só aceitava meninas, e cada quarto era individual e possuía seu medidor individual de água e energia. Além dos quartos, a casa possuía o espaço comum, composto por duas cozinhas completamente montadas (dois refrigeradores grandes, microondas, mesas, sanduicheira, utensílios, etc.) e a lavanderia. Além disso, cada uma das meninas possuía seu armário individual na cozinha, com chave. Duas vezes na semana a senhoria vinha limpar a área comum e retirar o lixo. Eu encontrei a Senhoria (como é chamado o locador em Portugal) em um grupo de aluguel de quartos no Facebook, chamado “Aluguel de Quartos – Porto e arredores”. A mesma divulgou fotos, características e condições do alojamento no grupo, e este me interessou, e supria todas as minhas necessidades. Toda a negociação ocorreu por mensagem

via Facebook. Precisei realizar o pagamento do primeiro mês de alojamento antes da chegada, como forma de garantia do quarto. Utilizei o site “Transferwise”, uma vez que este cobrava taxas muito menores que os bancos para transferências internacionais. Também, contei com a sorte e confiança na dona do imóvel, uma vez que muitos dos brasileiros que chegaram junto comigo tiveram problemas sérios com os alojamentos ou os senhorios, sobretudo aqueles realizados através da internet. Portanto, CUIDADO ao optar por este meio de negociação, seja cauteloso (a) e sempre tenha garantias e referências. Particularmente, eu não tive qualquer problema. Minha senhoria virou uma amiga, e me tratava como uma filha. Foi extremamente receptiva e cuidadosa durante toda a minha estadia. Além de ter me recebido com o quarto completamente montado (roupa de cama, toalhas, abajur, travesseiro, etc), a todo o momento, a mesma demonstrava preocupação com o meu conforto, questionando se eu tinha frio, e disponibilizando cobertores e mantas térmicas no período de frio para mim.

O custo do alojamento era €200,00 mensais, onde estava incluído o aluguel, e os gastos com água, luz e gás da parte externa do meu quarto, ou seja, os gastos da casa, como a cozinha e a lavanderia. Além disso, eu teria que pagar por fora apenas meu gasto do quarto de água e energia, o que mensalmente era em torno de 5-6 euros tudo. Portanto, paguei alojamento por 5 meses (setembro até janeiro), o que teve um custo total de €1.000,00 + €30,00 (contas individuais) = **€1.030,00**.

Foi um custo que considerei justo e adequado, uma vez que o espaço era extremamente confortável, eu tinha privacidade, e a localização era excelente (próximo à minha Faculdade – 25min a pé, com supermercados, restaurantes, lojas próximas, e ônibus na rua do lado).

Onde você fazia/fez suas refeições? Quanto custava um almoço, um lanche, etc.?

Como havia uma cozinha completamente montada na minha casa, após fazer as contas e por gostar de cozinhar, decidi que cozinharía em casa ao invés de comer fora e/ou nos restaurantes da Universidade. A Universidade do Porto possui restaurantes que servem refeições para os estudantes a baixo custo. Eu comia algumas vezes nestes restaurantes quando não queria cozinhar ou voltar para a casa durante o horário de almoço entre as aulas. A refeição completa (e muito bem servida, por sinal) custava entre €2,55-€3,80 a depender do tipo de restaurante e refeição que optasse. Geralmente, com uma média de 3 euros você consegue uma refeição completa com massa ou arroz, salada, e alguma carne (geralmente porco ou peixe). Além das refeições principais, durante os lanches eu geralmente comia algo na Universidade, e aí os preços são bem variados, uma vez que eles não possuem um preço único tabelado para os estudantes como ocorre com o almoço e o jantar. Um café com leite acompanhando de uma torrada com manteiga (deliciosas lá) custava €1,45. Este era meu lanche de quase todas as tardes.

Além dessas refeições na Universidade, eu comprava meus alimentos em algumas redes de supermercado que haviam próximas à minha casa, e que eram bastante em conta – Continente, LIDL e MiniPreço. Praticamente todas elas têm um site, onde anteriormente eu pesquisei os preços dos alimentos básicos para que eu pudesse ter uma base de gastos mensais e semanais

com alimentos, e decidisse por cozinhar ao invés de comer fora. Em geral, o preço dos alimentos em supermercados foi o que mais me surpreendeu. Eu achei incrivelmente barato. 1 Kg de arroz era em torno de €0,50, 1 caixa de leite €0,42, 1 garrafa com 6L de água mineral €0,54 (sim, eu comprava minha água mineral, porque, embora a água fosse considerada segura para consumo, as casas de lá costumam ser velhas, assim como a tubulação, então eu preferia comprar), 1 pacote de macarrão espaguete €0,34, etc. O que considerei mais caro que no Brasil eram os vegetais e frutas, mas ainda assim, considerei que valia a pena cozinhar.

Se você optar por comer fora, também existem ótimas opções que eles chamam de prato do dia, e custa em torno de €5-€8 e vem uma refeição completa, tipicamente no estilo português (Sopa de entrada, sempre, pão, refeição principal com uma porção generosa de carne ou peixe, sobremesa e o cafezinho). Eu me permitia tal luxo durante alguns finais de semana, ou quando saía para comer fora com amigos.

Como você se locomoveu na cidade? Qual o custo da passagem do ônibus/metrô/trem/taxi/aluguel de bicicleta?

Na semana que cheguei ao Porto, imediatamente providenciei a criação do meu cartão “ANDANTE”. Com este cartão, na condição de estudante e menor de 26 anos de idade, pagando 26 euros mensais eu tinha acesso ilimitado em qualquer transporte público da cidade (autocarros [nossos ônibus], metrô, e até os bondinhos da cidade). Então, este era meu custo mensal com transporte. No entanto, como minha residência era próxima a Universidade e nos meses de dezembro e janeiro, por conta das férias eu passaria uma boa parte viajando fora do Porto, optei por não recarregar o cartão andante, e ficar utilizando o cartão para viagens individuais. Neste caso, cada viagem em ônibus interurbano custava 1,85 euros, e cada viagem de metrô custava 1,20. No caso do metrô, este também pode variar de acordo com o local da cidade que você deseja se locomover. O mapa do metrô do Porto é subdividido em zonas, e a distância entre as zonas que você deseja ir é que vai determinar o valor da sua passagem. Em geral, a locomoção por todo o centro histórico e todos os campi da Universidade está em uma Z2, e o custo é de 1,20. Deixo a seguir, os sites do metrô do Porto, para terem conhecimento sobre o mapa das zonas, e o site do andante, para conhecimento dos requisitos e documentos necessários para a confecção do cartão. Deixo ainda o site das linhas de ônibus da cidade, uma vez que são diferentes, e através deste, podem simular viagens e conhecer quais as linhas que fazem o trajeto que tenham interesse.

METRÔ DO PORTO: <http://www.metroporto.pt/pages/285>

CARTÃO ANDANTE: <http://www.linhandante.com/cartoes.asp>

STCP (Ônibus urbanos): <http://www.stcp.pt/pt/viajar/>

Como estudante você encontrou facilidades (preços reduzidos, entradas gratuitas)? Quais?

Sim. No âmbito da Universidade do Porto existe uma associação de estudantes denominada Erasmus (ou ESN). Dentre as diversas atividades que a associação promove, uma

delas é a integração dos estudantes internacionais. Para fazer parte da associação, paga-se 10 euros e adquire uma carteirinha, a qual dá direito a desconto em diversos estabelecimentos, bem como participação nos diversos eventos organizados por estes. Durante o meu período de intercâmbio participei em diversas atividades promovidas pela ESN, tais como piqueniques, festas, aulas de danças, passeios culturais, jogos, maratonas, etc. Além destas, eles também promovem constantemente viagens a preços mais baixos para os estudantes associados, para cidades portuguesas como Braga, Aveiro, Lisboa, Guimarães, e até mesmo para vizinhas, como Madrid (Espanha). Acredito que esta foi uma das maiores facilidades como estudante que encontrei lá. Além disso, a própria carteira de estudante da Universidade do Porto, permite descontos nos transportes, cantinas, acesso aos serviços de saúde da Universidade, etc.

SITE DO ESN: <http://www.esnporto.org/association>

❖ **No âmbito acadêmico:**

Quais os pontos positivos sobre seu período de estudos no exterior?

Sob minha visão, crescer academicamente não diz respeito apenas em adquirir mais conhecimentos relacionados à sua área de estudos. Hoje, mais do que ter conhecimentos, ter experiências e expansão da visão de mundo são destaques e diferencial para aqueles que desejam ter sucesso no meio acadêmico. A experiência de intercâmbio proporcionou-me isto. Mais do que apenas aprender sobre nutrição, tive a oportunidade de conhecer e conviver com diversas culturas, personalidades; tive contato com pessoas de diferentes nacionalidades, trabalhando assim, minhas habilidades lingüísticas, ainda que estivesse em um país de língua portuguesa. Também, conhecer outras realidades diferentes da que vivenciamos aqui, torna-nos capazes de comparar e refletir sobre as necessidades e fraquezas que ainda temos, e almejar, com uma visão diferenciada, o processo de mudança da realidade. Acho que foram essas experiências que adquiri durante o intercâmbio, e que sala de aula nenhuma seria capaz de proporcionar-me academicamente.

Quais os pontos negativos (ou dificuldades) sobre seu período de estudos no exterior?

Primeiramente, o ponto mais negativo de todos foi o suporte recebido por alguns funcionários do setor de mobilidade da Universidade de destino. Enquanto muitos deles eram bastante solícitos, e disponíveis em ajudar, infelizmente tive diversas experiências negativas no setor da minha própria faculdade. Sob minha concepção, as pessoas na condição de lidar diretamente com os estudantes internacionais precisa ser alguém com disposição e receptividade aos estudantes. Eu senti falta de um suporte e apoio mais direto, sobretudo no início. Quando chegamos a um país diferente, com um sistema de ensino diferente, normas acadêmicas e culturais distintas, é normal ficarmos um pouco perdidos, e precisarmos de alguém que esteja à disposição a nos ajudar. Infelizmente, ao contrário, muitos funcionários da faculdade criavam barreiras e não se importavam em ajudar os estudantes internacionais, como se estes já

chegassem lá preparados e com conhecimentos de todo o funcionamento do sistema deles. Isso foi muito frustrante.

Ainda, o fato do curso de Nutrição em Portugal ser muito mais recente que no Brasil, muitas das discussões ainda estão muito atrás, então, sob o ponto de vista de conteúdos, senti ser um pouco mais fraco lá do que aqui. Os alunos ainda são muito acomodados, com a ideia apenas de ir às aulas e fazer aquilo que é ali demandado, sem demonstrarem interesse algum em envolverem-se além dos muros e salas de aulas.

Liste (outras) informações relevantes sobre as atividades (acadêmicas) desenvolvidas no período de estudos.

-

❖ No aspecto pessoal

Durante o seu período de intercâmbio, do que você mais sentiu falta com relação à sua vida no Brasil?

Principalmente, dos amigos e familiares deixados no Brasil. Também senti bastante falta de algumas comidas, como feijão, carne de vaca, frutas tropicais, tapioca, etc., embora em geral, existam muitas opções de boas comidas em Portugal.

Agora que está de volta ao seu país, do que mais sente/sentirá falta com relação à sua vida fora do Brasil?

De longe, da segurança. Desde o primeiro dia de retorno senti falta da segurança em andar nas ruas tranquilamente, sair à noite, pegar ônibus sem medo de ser assaltada. Lá, algumas vezes que sai à noite, voltava tranquilamente de madrugada a pé da parada de ônibus ou metrô até minha residência, sem sentir qualquer ameaça. Aqui no Brasil, no dia que voltei e peguei um ônibus, senti medo sequer de usar meu celular. É completamente diferente!

Também, enquanto estive fora e após retornar, percebi que muitos dos problemas que temos no país advêm dos próprios brasileiros e sua postura e atitudes. Observando pessoas de diversos países aos quais tive a oportunidade de visitar, notei que a postura, a educação, a visão destes são diferentes, e disto também sentirei bastante falta.

Relate a sua experiência mais marcante (Positiva e Negativa) vivida durante o seu período de intercâmbio.

POSITIVA:

De longe, a experiência positiva mais marcante durante todo o meu período de intercâmbio foi ser selecionada entre as 15 estudantes do grupo Santander Universidades a participar do UNICAH Workshop durante 1 semana na Itália, com todas as despesas pagas. Não só o enriquecimento acadêmico que esta experiência me trouxe, mas pessoalmente, todas as

experiências e pessoas que conheci durante o workshop, e a oportunidade de conhecer também a Itália foram indescritíveis.

NEGATIVA:

A experiência mais negativa que tive foi ser desestimulada pela própria coordenadora de mobilidade da minha faculdade de destino, uma vez que fui determinada a encontrar algum projeto onde pudesse atuar voluntariamente durante o intercâmbio, e ao expor tal desejo para a mesma, além de ser hostilizada, a mesma falou que isso seria impossível, e que nós “brasileiros” tínhamos o costume de ir com essa ideia, mas lá eles não tinham tanta abertura desse tipo para estudantes de intercâmbio. Foi um dos momentos mais desmotivador do intercâmbio, sobretudo pelo fato de vir diretamente da coordenadora de mobilidade, a pessoa que deveria nos apoiar e dar suporte para nossos anseios durante a experiência.

❖ Fotos

Sinta-se à vontade para inserir algumas fotos que possam ilustrar o período do intercâmbio e incluir comentários/descrições sobre elas.



Foto 01: Celebração do “Magusto” Internacional, festa popular portuguesa em comemoração ao dia de São Martinho, marcado por danças tradicionais, muito fado e deliciosas castanhas portuguesas assadas. Embora o Magusto seja um evento celebrado por todo o país, o Magusto Internacional foi um evento especial organizado pelo Gabinete de Relações Internacionais da Universidade do Porto como forma de integração e aproximação da cultura portuguesa pelos estudantes internacionais.



Foto 02: Ainda no contexto da celebração do Magusto, integração com a Tuna da Universidade do Porto, importante tradição entre os universitários portugueses e disseminação da cultura do Fado.

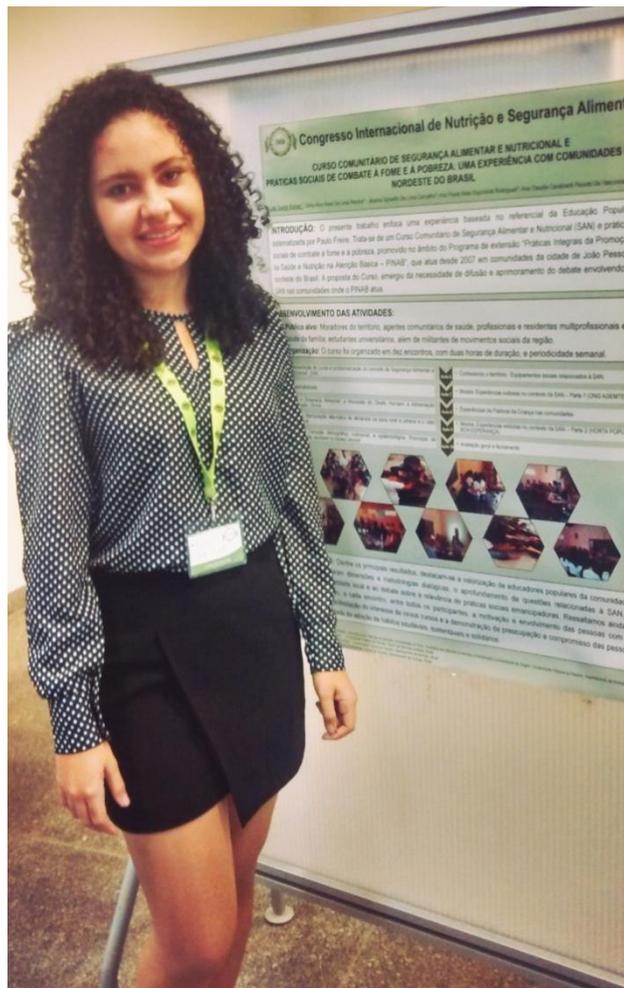


Foto 03: Participação e exposição de trabalho no “Congresso Internacional de Nutrição e Segurança Alimentar”, realizado no distrito de Tábua, Portugal. O trabalho apresentado foi fruto de atuação anterior em um Projeto de Extensão junto à UFPB.



Foto 04: Durante todo o semestre participei de um Projeto junto à disciplina “Nutrição Comunitária”, chamado “Projeto Amigos Hortícolas”, no qual semanalmente deveríamos desenvolver atividades de Educação Alimentar com crianças do pré-escolar, como forma de promover hábitos alimentares saudáveis, sobretudo, o maior consumo de vegetais. Na foto, o registro de um dos momentos desses encontros.



Foto 05: Um dos momentos mais construtivos do intercâmbio. Participação junto ao UNICAH workshop, realizado na *Università degli studi di Pavia*, na Itália, como estudante representante da Universidade do Porto (da rede de universidades do grupo Santander). O UNICAH workshop foi realizado durante uma semana, onde ocorreram atividades, discussões, palestras, grupos de trabalho, etc., voltados para o desenvolvimento internacional, cooperação e ação humanitária com foco na África. Foi extremamente gratificante representar o Brasil e a Nutrição em uma discussão tão importante, uma vez que eu era a única estudante brasileira e da área da Nutrição selecionada para participar. Na foto, discussão com estudantes franceses, espanhóis, italianos e suecos.