



RELATÓRIO DE INTERCÂMBIO ANO ACADÊMICO [2017/2018]

Esta é uma contribuição para ajudar futuros intercambistas no exterior. As informações aqui disponibilizadas serão de grande valia para os alunos da UFPB que pretendem seguir para a instituição que lhe acolheu durante o intercâmbio.

Após o preenchimento, enviar via e-mail para: outgoing@reitoria.ufpb.br

Nome do aluno: [Marcela Amaral]
E-mail (caso queira ser contatado por outros alunos): [amaralsul@gmail.com]
Sua idade no período de intercâmbio: [20/21 anos]
Seu curso de origem: [Psicologia]
Período de intercâmbio: De a [09/2017] a [07/2018]
Universidade Anfitriã: [Instituto Universitário de Lisboa – ISCTE-IUL]
Cidade: [Lisboa]
País: [Portugal]

❖ Sobre o local (cidade/país)

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

[Acima! A cidade é maravilhosa. Tranquila, ensolarada, com paisagens bonitas, metro de boa qualidade.]

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

[Quem é do nordeste sofre no começo do inverno. Imaginei que não fosse me acostumar e pensei em voltar antes, mas após 2 meses consegui me acostumar a fazer certas coisas no frio. Às vezes ainda sentia frio mesmo em casa, mas nada se comparava ao começo. No inverno chovia com frequência e a ventania é muito forte! É preciso ter cuidado com deslocamento a pé, pois o guarda-chuva não segura bem! Recomendo capas ou esperar passar a chuva para sair mesmo]

❖ No âmbito vida social

O que mais lhe impressionou positivamente?

[Fazer amizades com pessoas de outros países e também de outros lugares do Brasil. A liberdade de andar pela cidade a pé e sozinha; algumas festas típicas de lá]

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

[O sotaque foi difícil apenas no primeiro mês e, mesmo assim, era só pedir para falarem um pouco devagar. Os custos em Portugal parecem ser menores do que em outros países da]



Europa, mas precisei poupar mais do que aqui para não gastar em excesso. A alimentação da faculdade é muito boa, principalmente a do restaurante do edifício II, e tem um custo bom, pois tem sopa, prato principal, pão, bebida e sobremesa. A opção ovolactovegetariana é deliciosa! A moradia aconselho perto de lá, pois, apesar de ter metro e ônibus, se morar em um ponto final da linha do metro que seja distante, talvez precise sair mais de 1h antes de casa, e no inverno demora mais a amanhecer. No entanto, como morava perto, só tive a experiência uma vez no inverno de usar metro para um ponto final, na qual realmente demorei a chegar no lugar. Aconselho verificar no maps a previsão de tempo de deslocamento até a faculdade |

❖ Sobre o custo de vida

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

| Passagem aérea – por volta de 4700 reais, mas porque comprei separadamente. Custo total – não sei afirmar, mas vive-se bem com 500 euros por mês, pois o mais caro é a moradia. Mais da metade desse valor seria de alojamento de qualidade. |

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

| Seria de custo mensal máximo aproximado em 450 euros por lá - moradia simples em apartamento simples (250 euros) ou de melhor qualidade (300/350 euros) + 100 euros de alimentação + 27,50 (transporte mensal, se necessário) |

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

| Em uma residência feminina. Recomendo. Quem quiser entrar em contato comigo, posso explicar melhor. |

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

| Em casa, mas às vezes almoçava na faculdade. O almoço custava 2,40 euros. Um salgado às vezes é 1, 2 euros... Também há muitas máquinas com produtos industrializados. |

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

| A pé, de metro (metrô) e de autocarro (ônibus). 1 passagem de metro/ de ônibus = 1,45 euros. Passe mensal para estudante que inclui autocarro e metro = 27,50 por mês |

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

| Sim, no passe mensal de transporte, em cinemas, eventos, congressos e até mesmo em restaurantes/lanchonetes/bares. |

❖ No âmbito acadêmico:

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

| A experiência de morar sozinha; conhecer novos lugares; fazer amizades; ter contato com leituras diferentes das que eu tinha na UFPB, bem como eventos diferentes. |



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

[No primeiro mês a leitura dos textos, pois eram em inglês; às vezes quando adoecia era complicado me deslocar sozinha e fazer a própria comida nesse estado; no primeiro mês a adaptação ao lugar, à comida e às pessoas; a adaptação ao frio; saudade de casa e de familiares.]

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

[Frequentei alguns eventos e congressos. No ISCTE semanalmente têm eventos gratuitos interessantes, de várias áreas. São muito bons! Há cursos também, como um que comecei que era sobre como fazer artigos científicos. Também há eventos em outras universidades que são abertos a estudantes de outras instituições.]

❖ No aspecto pessoal

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

[Da comida nordestina, de alguns familiares e do clima, quando estava frio demais]

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

[Do deslocamento curto que eu fazia para a faculdade; de andar sozinha na rua; do metro e autocarros; da paisagem; das minhas amizades; de morar sozinha; de ter menos aulas na faculdade do que no Brasil]

Relate a sua experiência mais marcante (positiva E negativa) vivida durante o seu período de intercâmbio.

POSITIVA: [Liberdade nas ruas]

NEGATIVA: [Conviver com o frio por quase 7 meses...]

❖ Fotos

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

Lisboa é tão bonita que é melhor só chegar lá para ver!!! 😊