



RELATÓRIO DE INTERCÂMBIO

ANO ACADÊMICO [2013/2014]

Nome do aluno: Lara Fechine Piquet da Cruz
E-mail (caso queira ser contatado por outros alunos): larafpiquet@hotmail.com
Sua idade no período de intercâmbio: 21 anos
Período de intercâmbio: De setembro/2013 a janeiro/2014
Universidade Anfitriã: Instituto Superior da Maia (ISMAI)
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 que aspectos?

Acima do que eu esperava. Eu tenho uma amiga que já havia feito intercâmbio nessa cidade e ela já me contava como era e pelo que ela contava eu não havia criado expectativas muito boas, também por ser em Portugal, mas ao chegar me surpreendi. É uma cidade linda, apaixonante, com bons restaurantes, cafeterias ótimas, ótima temperatura, lugares pra sair com os amigos, total segurança pra andar pra onde quiser em qualquer horário, o transporte público - metro e ônibus - funciona perfeitamente bem e há ótimos clubes pra ir a noite e dançar.

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

Eu adoro frio, por isso escolhi ir no período de setembro à janeiro, pois calor já temos até demais aqui no Brasil. Essa ano os portugueses disseram que foi um dos anos não muito frios, a temperatura estava em torno dos 13 graus de tarde e a noite caía pra 6 graus mais ou menos ou até continuava em torno de 11 graus, só teve um período que chegou a 0 graus a noite, mas em nenhum momento passei frio. Basta se agasalhar e comprar um aquecedor pro seu quarto, se não tiver. E também como lá anda-se bastante pra todo lugar, aquece nosso corpo e não sentimos muito frio. A sensação térmica cai quando venta muito, mas basta se aquecer bem. O ruim são as chuvas, pois, por exemplo, em janeiro estava chovendo muito e as chuvas são fortes e com vento. Aconselho que quem for pra lá, compre ou leve um guarda-chuva resistente ou um agasalho a prova d'água.

❖ No âmbito vida social

O que mais lhe impressionou positivamente?

A segurança da cidade, pois aqui no Brasil há bastante violência, assaltos, e lá é totalmente seguro, todos os moradores dizem que pode andar pra qualquer lugar a qualquer hora que não há perigo, e eu realmente não presenciei nem ouvi falar de nada. Também a eficiência dos metrô, funcionam perfeitamente.

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



Como eu fui sozinha, nas primeiras semanas tive um pouco de dificuldade de criar um grupo de amigos, pois a maioria vai acompanhado. Mas também não demorou pra eu conhecer vários alunos estrangeiros (Erasmus) e consegui criar um grupo de amigos que levarei no coração pra vida inteira. Não lembro de ter passado por nenhuma outra dificuldade. Não há como ter problemas com a língua por ser português, mas eu optei por ter apenas amigos estrangeiros e pude treinar bastante o meu inglês, o que foi maravilhoso.

❖ Sobre o custo de vida

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

A viagem inteira teve um custo de aproximadamente 2.600 euros. E a passagem aérea foi em torno de 2.800 reais, ida e volta.

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

Eu fui bem econômica e ainda assim comprei bastante, me diverti muito, comi bem e viajei. Mas também acho que pode-se fazer o mesmo intercâmbio gastando em torno de 2.000 euros, sendo bem restrito em muitas coisas.

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

Fiquei em um apartamento com 3 quartos, onde morava eu e mais duas meninas de outros países. Eu pagava 125 euros por mês. A localização é maravilhosa, no mesmo prédio há academia de ginástica, cafeteria e perto dele há dois supermercados. Também a estação de metrô fica a dois minutos e a ISMAI fica a 7 minutos andando. Apenas não gostei muito da dona e tivemos alguns problemas com coisas que quebraram, mas foram consertadas. Ficava na rua Travessa da Vitória, 93, BI, Gemunde, Maia.

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

Eu cozinhava em casa na maioria das vezes. Às vezes eu almoçava na universidade, o almoço mesmo custava em torno de 3,20 euros e se fosse um lanche saía por 1,30 euros mais ou menos. Em restaurantes é mais caro. Nas cafeterias também um pouco mais caro, um lanche em torno de 3 euros.

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

Para ir ao centro do Porto eu sempre ia de metrô. As passagens, se compradas separadas, são caras, em torno de 1,80 euros só ida, um gasto mais ou menos de 4 euros pra ir e voltar. Mas pode-se comprar o cartão de metrô e carregar um valor mensal, o que eu fiz, e nesse caso paga-se 35 euros por mês e pode se locomover para as zonas principais do Porto, com restrição de pouquíssimas zonas. O cartão mensal também pode ser usado para se locomover de ônibus. É a melhor opção.

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



Sim. Há meias entradas em shows e cinema, além de muitas vezes poder entrar de graça em festas e, se fizer o cartão ESN na universidade do Porto, pode ir pra todas as festas realizadas pela ESN de graça.

❖ No âmbito acadêmico:

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

Ver a Psicologia por um outro âmbito, mas principalmente aprender a me relacionar com pessoas de culturas diferentes e treinar meu inglês.

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

Como eu já estou no final do curso aqui, não consegui pegar algumas disciplinas interessantes lá que eu gostaria e também algumas eu já havia visto metade do assunto.

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

A ismai tem espaços maravilhosos para se desenvolver atividades práticas, como laboratórios bem completos, salas onde pode-se simular consultas, além de muitas outras. Isso pra mim é algo que faz a diferença e falta na UFPB. No curso de Psicologia da ismai, por exemplo, os professores desenvolveram muitas atividades práticas que nunca tive na UFPB.

❖ No aspecto pessoal

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

Às vezes eu sentia falta de usar shorts e camisas sem manga. Senti falta de algumas comidas, pois as de lá não são tão boas.

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

Da liberdade e facilidade de ir pra qualquer lugar com total segurança. Da liberdade de fazer o que eu quisesse sem ter que dar satisfação. Da comodidade de ter um transporte público que realmente funciona. De andar nas ruas sem suar e, principalmente, de poder falar inglês na maioria do tempo.

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

POSITIVA: Quando eu fui pra Londres com meus melhores amigos Romenos do Porto, foram dias incríveis! Vivemos muitas aventuras, vimos o Natal de Londres, pois era dezembro, e, o que tornou mais especial é que pude reencontrar dois dos melhores amigos – italiano e turco - que conheci quando fiz meu intercâmbio de inglês em Bristol, na Inglaterra. Foi tudo maravilhoso.

NEGATIVA: Não lembro de nada muito negativo. Eu poderia dizer que algo bem ruim foi quando caí em uma festa com meus amigos e torci meu pé, fiquei mancando e com pé



inchado por uma semana e não podia me divertir se fosse em lugares onde eu ficasse em pé, pois começava a doer muito. Mas depois tomei remédios e melhorou.

❖ Fotos

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



Festa na boate “We Love Porto” com a galera.



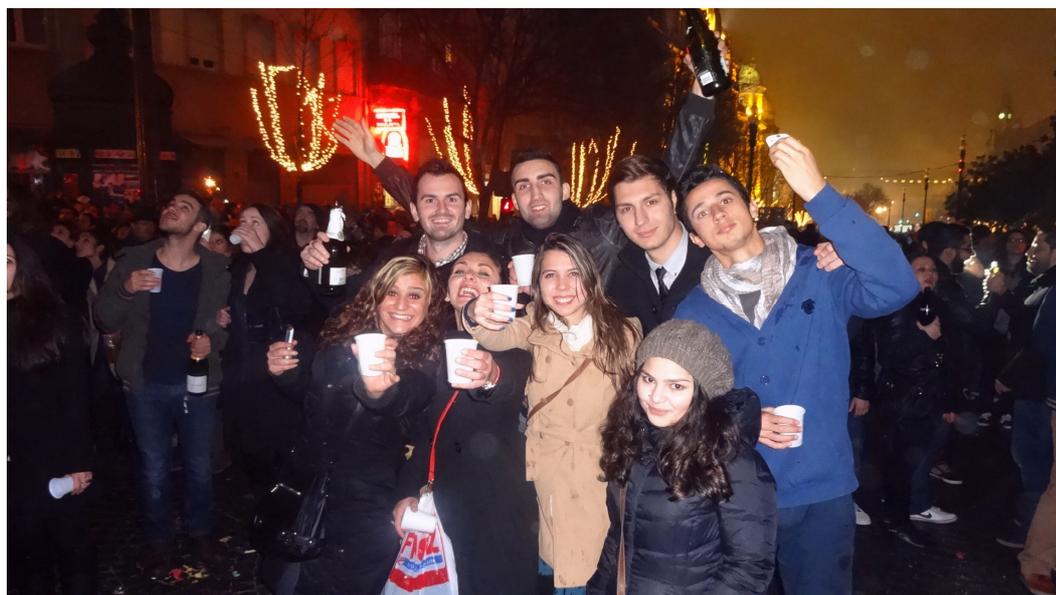
Viagem para Aveiro com a galera.



Viagem para Londres com meus dois melhores amigos.



Festa de Natal na Universidade com a galera.



Ano Novo no Porto.

Obrigado!