



Guia Definitivo do

# Intercâmbio

2024 • 2024 • 2024 • 2024 • 2024 • 2024

# Sumário

<b>Introdução</b>	<b>4</b>
<b>O que é intercâmbio?</b>	<b>5</b>
<b>Tipos de intercâmbio</b>	<b>7</b>
Intercâmbio acadêmico	9
Intercâmbio voluntário	12
Intercâmbio no Ensino Médio	13
Trabalhos curtos	16
Aprendizado de idiomas	17
Summer Camp	18
Estágios	19
<b>Quanto custa um intercâmbio?</b>	<b>20</b>
Agências de Viagem	22
Intercâmbio por conta própria	23
<b>Como escolher o destino ideal?</b>	<b>25</b>
<b>Bolsas de estudo</b>	<b>29</b>
Como conseguir uma bolsa de estudos	31
Tipos de Bolsas	34
Outras maneiras de financiar seus estudos	41
Alguns exemplos de bolsas que valem a pena	42
O que as bolsas costumam exigir	45
Check-list para aplicar para uma bolsa	48

<b>Preparação</b>	<b>49</b>
Preparação emocional	51
Prepare-se para sair da zona de conforto	52
Preparação prática - o que levar na mala	53
<b>Extracurriculares</b>	<b>57</b>
Para que servem as extracurriculares?	58
Como elas funcionam?	59
Os 4 pilares das extras	60
Utilizando as extras de forma estratégica	61
<b>Documentação</b>	<b>62</b>
Documentos necessários	64
Passaporte	65
Visto	70
Vacinas	74
<b>Finanças</b>	<b>76</b>
Quanto levar?	78
Como levar?	78
Passagens	80
Aplicativos que vão te ajudar a economizar	83
Economizando no dia a dia	87
<b>Durante o intercâmbio</b>	<b>90</b>
Evite os perrengues	95
Solidão no intercâmbio	99
<b>Voltando para casa</b>	<b>102</b>

# Passar um tempo em outro país é uma das experiências mais incríveis que existem!

Poucas sensações na vida são tão fascinantes como a de conhecer lugares, pessoas, costumes e culturas totalmente diferentes ao que estamos acostumados.

Agora, imagine poder viajar para o exterior e, ao mesmo tempo, fazer algo que agregue valor à sua vida? **É isso que significa fazer um intercâmbio.**

Com uma experiência assim você não só transforma a sua vida pessoal, mas também a acadêmica e a profissional. Não tem quem duvide: estudar ou trabalhar fora do Brasil é algo que vai enriquecer o seu currículo.

## Mas será que essa é uma oportunidade muito difícil de conseguir?

Muita gente acha que sim, mas as oportunidades para realizar esse sonho são muitas, com certeza bem mais do que você imagina.

Ao longo desse livro, você começará a enxergar esse universo dos intercâmbios de uma maneira que ainda não imaginava e vai entender que viajar para o exterior não é algo assim tão difícil e distante da sua realidade.

## Boa leitura!

Matheus Tomoto e Equipe Universidade do Intercâmbio







Capítulo 1

# O que é um Intercâmbio?

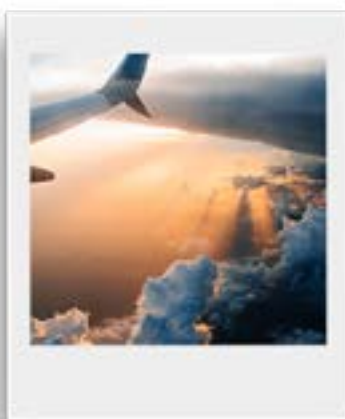
Se você pesquisar em um dicionário vai descobrir que intercâmbio é um **“ato de viajar para outro país e residir nele durante um tempo previamente determinado, com a finalidade de estudar, trabalhar ou adquirir conhecimentos relativamente à cultura local”**. Mas essa definição não é suficiente para resumir o que essa experiência significa na vida das pessoas.

Um intercâmbio, antes de tudo, **significa sair da sua zona de conforto**.

Deixar para trás os costumes que você conhece e a língua que você fala para poder fazer parte, em outro país, de programas de ensino médio, projetos sociais, estágios, graduação, pós-graduação, cursos de idiomas, trabalhos voluntários, cursos de curta duração, conferências, competições internacionais, congressos...

Ao todo, são mais de 60 tipos de oportunidades no exterior que podem te garantir uma visão de mundo muito mais ampla. Ao sair do país, você vai conhecer novas pessoas, incrementar seu currículo e suas perspectivas de carreira.

Para te ajudar a conseguir realizar esse sonho, **nós vamos te explicar como funcionam as principais modalidades neste e-book**.





Capítulo 2

# Tipos de Intercâmbio

Nós já te dissemos que existem mais de 60 tipos de intercâmbio. **Mas então o que fazer para escolher a melhor para você entre tantas opções?**

**O segredo é o autoconhecimento!** Antes de tomar uma decisão você tem que entender qual é o seu perfil, quais são os seus objetivos, o que você procura e qual é a sua condição financeira.

Aqui, **nós separamos algumas das modalidades mais escolhidas pelos intercambistas** para que você avalie por você mesmo(a) qual combina mais com você.

## Os principais tipos de intercâmbio são:







# Intercâmbio Acadêmico

Uma das formas mais tradicionais de fazer intercâmbio é ir fazer um **curso de graduação ou pós-graduação fora do país.**

**Existem muitas formas de viver esta experiência,** algumas, inclusive, partindo da universidade que você já estuda aqui no Brasil. No nosso país, tanto instituições públicas quanto privadas, contam com programas próprios de intercâmbio e parcerias com universidades de outros lugares do mundo.

A partir dessas iniciativas é possível conseguir **isenção em taxas de matrículas e até mesmo bolsas e auxílios financeiros.** E existem oportunidades tanto para estudantes de graduação quanto para alunos da pós (mestrado, doutorado etc).

Nesse caso, os alunos fazem os chamados  **cursos “sanduíche”**, em que a maior parte do ensino é feito aqui no Brasil e outra parte (geralmente de três meses a um ano) no exterior.

**Mas também há oportunidades para quem pensa em fazer o curso completo lá fora.** Essas vagas estão disponíveis para todos os níveis da sua formação superior, da graduação ao pós-doutorado.



Mesmo assim, é possível encontrar critérios em comum entre várias instituições internacionais.

### A avaliação geralmente inclui:

- Prova de conhecimentos;
- Prova de proficiência;
- Análise de currículo (no formato internacional, que varia de acordo com o país escolhido);
- Cartas de recomendação;
- Essays (que são uma espécie de redação);
- Histórico escolar;
- Atividades extracurriculares.

Se você já começou a faculdade por aqui e não quer começar tudo de novo nem quer passar só um tempo curto fora, existe a opção de pedir uma transferência. Nesse caso você começa seu curso em uma instituição brasileira e aproveita as matérias que você já fez em uma instituição estrangeira. Vale lembrar que cada universidade conta com suas próprias regras e que nem todas aceitam esse tipo de ingresso.

Já para quem pretende fazer **mestrado, cursos de PhD ou de especialização**, as oportunidades são ainda mais numerosas. Elas funcionam de forma parecida com a graduação e podem ser feitas através de parcerias universitárias ou por meio das aplicações individuais dos candidatos.

Pode ser que você esteja pensando: é muito legal, **mas como eu faço para pagar uma universidade fora?** É só fazer a seleção para uma bolsa de estudos! O mais comum é que o candidato só possa aplicar para a bolsa após ter sido aprovado na vaga. Então, na prática, são duas seleções. Mas **a boa notícia** é que os valores dessas bolsas para cursos de pós-graduação costumam ser bem generosos.





# Intercâmbio Voluntário

Fazer um intercâmbio já é uma experiência sem igual. **Imagina então poder aproveitar todas as vantagens de se fazer um intercâmbio e ainda ajudar outras pessoas?** Existem muitos motivos para se fazer um intercâmbio voluntário. Um deles é poder aprender com pessoas de outras culturas não gastando tanto.

Nos intercâmbios voluntários **você trabalha em algum projeto social em troca de alimentação e acomodação**, então não espere receber um salário para gastar no seu país de destino. Por outro lado, existe a possibilidade de que a organização onde você vai atuar pague a sua passagem aérea, deixando o seu intercâmbio bem mais barato.

É possível fazer esse tipo de intercâmbio em vários países ao redor do mundo. Uma das ocupações populares é ser professor de idiomas em comunidades carentes, mas é possível também trabalhar em projetos de áreas com que você se relacione mais.

É sempre importante lembrar de **procurar instituições sérias** para fazer esse tipo de intercâmbio. Um site que recomendamos é o **Worldpackers**. Lá você encontra oportunidades para ensinar, ajudar a reconstruir escolas e trabalhar em orfanatos, por exemplo.







## Intercâmbio no Ensino Médio

### O sonho de muita gente!

É muito comum nos Estados Unidos, que estudantes estrangeiros de 15 a 19 anos façam parte do Ensino Médio em escolas privadas ou públicas de outro país. A duração dessa experiência gira em torno **de 1 a 2 semestres**.

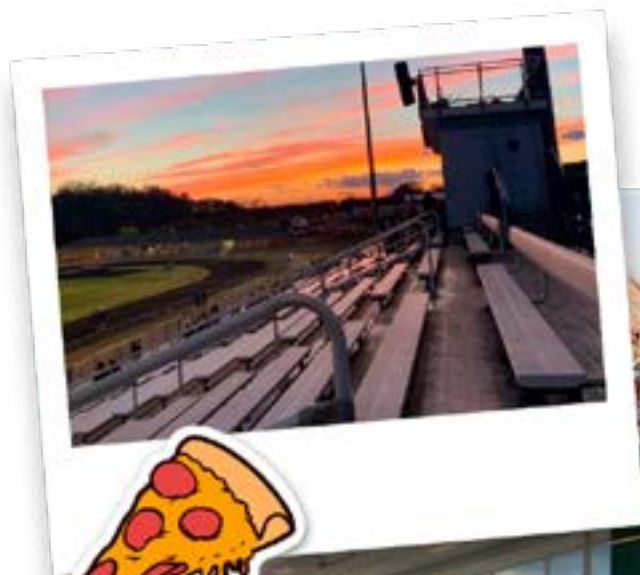
Da mesma forma, você também pode fazer o Ensino Médio **por completo** no exterior. Canadá, Nova Zelândia, Inglaterra e Austrália são outros destinos populares. Um ponto positivo é que as matérias cursadas no exterior podem ser aproveitadas como créditos no Brasil.

Outra possibilidade é ingressar em uma **Boarding School**. Elas são escolas em sistema de internato residencial. Ou seja, os alunos moram no campus em dormitórios ou residências acompanhados de supervisores adultos, que geralmente são os próprios professores e técnicos esportivos da instituição.

**As Boarding Schools** também contam com refeitórios próprios, onde os alunos fazem todas as suas refeições. E o valor cobrado nas mensalidades dessas escolas já incluem também os custos com hospedagem e alimentação.

**Mas não se preocupe:** se você acha que não pode pagar pelo valor deste tipo de oportunidade, saiba que existem bolsas de estudos, oferecidas pelas próprias instituições, que cobrem muitos dos custos desse intercâmbio!





cool.



Estudar em uma Boarding School **apresenta vantagens tanto para os pais quanto para os estudantes.** Esse tipo de escola oferece um pacote completo: boa preparação acadêmica, participação em atividades atléticas, vida social e supervisão 24 horas

**Existem ainda os Pre-Colleges.** Essa é uma modalidade criada por universidades estrangeiras para possibilitar uma experiência de curta duração para adolescentes que estão no Ensino Médio, e ela pode ser considerada uma ótima opção para quem deseja fazer uma graduação no exterior, porque possui uma grade que dá ênfase nos testes de proficiência.

Em um período que vai, geralmente, **de 3 a 6 semanas**, os alunos vivem uma “mini vida acadêmica”. Além de poderem passar essa temporada morando dentro do campus da universidade, eles ainda têm a possibilidade de estudar matérias que os alunos da instituição estudam no primeiro ano. Os programas de Pre-College são oferecidos por **instituições renomadas**, como Harvard, por exemplo.



# 4

## Trabalhos Curtos

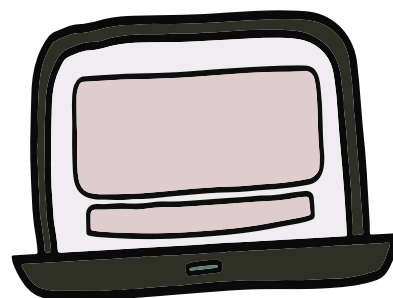
Outra modalidade para sair do país gastando pouco, e podendo até receber um dinheiro em uma moeda mais valorizada que o real, **é fazer um intercâmbio de trabalho.**

Entre as modalidades existentes, **destacamos os Summer ou Winter Jobs e o Work and Travel.**

No primeiro caso, a ideia é aproveitar as férias de verão ou inverno para fazer **um estágio** em uma empresa ou participar de um **projeto acadêmico** dentro de uma universidade, geralmente de meio-período. Esses programas variam entre algumas semanas e alguns meses de duração e podem ser remunerados.

Já no caso do Work and Travel, você entra no país como turista e **trabalha algumas horas do seu dia em troca de acomodação e alimentação ou mesmo em troca de um salário.**

Nesses casos, além de ter uma experiência mais profunda em contato com nativos, você ainda tem tempo de aproveitar algumas das atrações turísticas do lugar onde você está morando. Dependendo da oportunidade, se for na Europa, por exemplo, você ainda pode aproveitar os finais de semana para conhecer outros países.







## Aprendizado de Idiomas

Quando se pensa em intercâmbio, logo vem à mente a ideia de **estudar uma língua fora do país** para aprender ou melhorar seu nível em algum idioma.

Essa modalidade é oferecida por muitas agências, **mas você também pode fazer esse tipo de intercâmbio sozinho, pagando bem menos.** Em vários países, em especial os que recebem muitos imigrantes, existem programas de aprendizado da língua nativa **de forma gratuita.**

A Biblioteca Pública de Nova York, por exemplo, oferece aulas de inglês de graça para quem quer que deseje participar. O mesmo acontece com outras línguas. Na província do Quebec, no Canadá, em especial na cidade de Montreal, existem diversos tipos de cursos e dinâmicas para incentivar o aprendizado do Francês.

Ao escolher esse tipo de intercâmbio **você não gasta nada com o curso** e só tem que se preocupar com a sua passagem, acomodação e visto (caso necessário) para ir para o país da sua escolha.





## Summer e Winter Camps

**Summer camps são acampamentos de verão, e Winter camps são acampamentos de inverno,** que funcionam como uma espécie de colônia de férias para crianças e adolescentes em meio à natureza. Eles são ideais para adolescentes entre 12 e 18 anos que desejam aprimorar o idioma do país de escolha e ter experiências únicas e enriquecedoras.

A notícia boa é que se você já saiu do ensino médio e não pode mais participar do programa em si, **talvez possa trabalhar nele e até receber uma remuneração por isso!**

É comum que esses locais recrutem monitores ao redor do mundo para viver essa experiência de liderança ajudando em atividades de recreação e administração.



# 7 Estágios

Existem diversas empresas e programas que oferecem estágios internacionais, de forma parecida como acontece em escala nacional no Brasil.

Esse tipo de oportunidade é ideal para quem busca **ganhar experiência profissional** para aumentar as chances de entrar no mercado de trabalho logo após a formatura, mas se você já se formou, fique tranquilo: você ainda pode conseguir uma oportunidade dessas!

Além disso, fazer um estágio no exterior **desenvolve suas habilidades sociais e amplia sua rede de contatos para uma escala internacional!** E os benefícios não param por aí: os estágios profissionais costumam ser muito bem remunerados! Um estagiário do Google, por exemplo, recebe, em média, \$6.000 dólares por mês.

Esses foram alguns dos tipos de intercâmbios mais conhecidos entre os brasileiros que desejam ir para o exterior. No entanto, **existem ainda muitas outras opções** e tipos de oportunidade para os mais diversos perfis e necessidades.





Capítulo 3

# Quanto custa um Intercâmbio?



Responder à pergunta “Quanto custa fazer um intercâmbio?” não é simples. **Os gastos variam de acordo com o estilo de viagem que você decidir fazer.** Um intercâmbio, geralmente, envolve mais do que um passeio no exterior, já que você vai para fora para viver outras experiências, como de trabalho ou estudo, e isso pode envolver outros gastos. **Outro fator que vai definir muito o preço total que você vai pagar é se você vai viajar por conta própria ou se vai preferir pagar uma agência de viagens.**

**As vantagens de cada opção são:**



# Agências de Viagens

Essa é a forma mais rápida, mas também a mais cara de fazer intercâmbio. Existem no mercado diversas agências atuando nesse segmento. São diferentes tipos de programas dos mais variados preços.

É a maneira mais cômoda de viajar, já que essas agências cuidam de quase tudo.

**Mas, você quer realmente gastar fortunas sabendo que existe a possibilidade de fazer a mesma coisa gastando bem menos?**

**Não tenha medo de tentar algo diferente.** Ir para o exterior por conta própria é possível e existem caminhos seguros e igualmente incríveis para isso.



# Intercâmbio por conta própria

Se você tem a intenção de fazer um curso de idiomas ou qualquer outro projeto de curta duração, **tente não ficar preso às agências.**

Com um pouco de planejamento e pesquisa você consegue estruturar sua própria viagem. **Faça da internet a sua própria agência de viagens** (com muita cautela, é claro).

**Um exemplo:** quer fazer um curso de espanhol na Argentina? Então por que não pesquisar você mesmo as opções na rede? **E não se preocupe:** ao longo deste livro nós vamos te mostrar como fazer isso de forma segura!

As agências de intercâmbio provavelmente vão agendar o seu curso com uma escola parceira. Porém, você sabia que os cursos de espanhol para estrangeiros das universidades públicas argentinas podem sair bem mais em conta do que os de cursinhos de idiomas?

**Outra dica é manter a mente aberta para os destinos.** Muitas vezes, quando as pessoas pensam em estudar fora, lembram apenas de países populares, como os Estados Unidos, o Reino Unido e a Espanha.

**Mas existem 193 países no mundo e todos eles têm muito a ensinar.**



**Ir para países menos famosos pode ser uma excelente oportunidade para fazer um intercâmbio barato.**



O custo de vida no Canadá é 7% mais barato que nos Estados Unidos.



Ir para a África do Sul é 45% mais econômico do que para o Reino Unido.



Já a Argentina tem o custo de vida 50% menor que o da Espanha, além de ter passagens aéreas mais acessíveis, devido à proximidade.

**É normal ficar preocupado em tentar fazer tudo por conta própria,** principalmente sem nunca ter tido nenhuma experiência no exterior. Mas é **perfeitamente possível**. Além disso, se você se dispuser a pesquisar bastante, vai encontrar opções **bem mais baratas** do que as das agências.







Capítulo 4

# Como escolher o destino ideal

## Quais são os fatores que devem ser considerados antes de escolher o destino do seu intercâmbio?

Pois é.... Não basta apenas sonhar em ir pro lugar X sem analisar **todos os detalhes que envolvem essa decisão** como:

### Idioma

O primeiro e mais óbvio passo é a questão da língua. Se o seu desejo é fazer um intercâmbio para desenvolver suas habilidades em um idioma específico, o ideal é optar por um país que tenha essa língua como materna. Dessa forma, será mais fácil aprender no dia a dia. E não só em sala de aula.

Afinal, aprender inglês na Irlanda não é o mesmo que nos Estados Unidos e também não é igual a viver a experiência na Austrália. E assim por diante... No entanto, se o seu plano é fazer uma graduação ou pós, outros destinos podem entrar no seu radar. Mesmo que sejam lugares com uma língua nativa um pouco mais “exótica”. Muitos programas em inglês podem ser encontrados em países que não têm esse idioma como a língua materna. Alguns exemplos são a Alemanha, a Finlândia, a Coreia do Sul e a China.



## Personalidade

Outros fatores que influenciam essa decisão têm muita relação com **a sua personalidade**. Você é uma pessoa muito apegada à família? Talvez um país mais próximo possa ser uma boa opção. Dessa forma, fica mais fácil visitar seus parentes e amigos.

Agora, se você não tiver problemas com grandes distâncias, por que não pegar o primeiro avião para a Nova Zelândia? Também é importante considerar se você é uma pessoa **disposta a encarar grandes mudanças culturais** ou se prefere fazer um intercâmbio em um país com uma cultura mais similar à sua. Lugares como a Índia e o Japão exigem uma adaptação muito maior do que destinos mais tradicionais como a França ou o Canadá.



## Estilo de vida

**Qual é o seu estilo de vida?** Você se considera uma pessoa mais calma, que gosta de uma vida mais tranquila e pacata? Ou prefere sair para festas e curtir o agito? **Isso também deve ser considerado.**

Já pensou como deve ser morar numa cidade no interior da Inglaterra, se você gosta mesmo de ir para balada aos fins de semana? O oposto também é real. Morar no centro de Manhattan se você gosta de levar uma vida tranquila no interior pode não ser muito agradável.



## Visto

Se você pretende fazer um intercâmbio de curta duração (até 90 dias), pode ser interessante escolher um destino que **não exige visto** para esse período. Assim, além de não ter que passar por toda burocracia, você ainda economiza um dinheiro. Na América do Sul, é muito simples ir para países que fazem parte do Mercosul. É o caso, por exemplo, de Argentina e Uruguai. Já na Europa, brasileiros não precisam de visto para permanecer em países que fazem parte do Espaço Schengen por até 3 meses.

## Custo de vida

Por último, mas não menos importante, o custo de vida pode ser decisivo na hora de definir o seu destino de intercâmbio. Existem países com um custo de vida mais elevado e outros que podem ser até mesmo mais baratos que o Brasil. Tudo vai depender do quanto você pretende e pode investir nessa experiência.

Só não esqueça que destinos mais econômicos podem te oferecer experiências **tão incríveis** quanto lugares mais caros.







Capítulo 5

# Bolsas de Estudio

## Um dos medos que muitas pessoas têm antes de decidir fazer um intercâmbio é: como eu vou pagar por isso?

Realmente, os valores pedidos por cursos de graduação ou pós-graduação em países como os Estados Unidos, o Canadá e o Reino Unido **podem ser bastante salgados** para os bolsos brasileiros.

De maneira geral, é difícil encontrar países que oferecem ensino gratuito para estrangeiros, ainda que eles existam e tenham educação de qualidade.

Mas a verdade é que, mesmo onde todas as universidades cobram taxas e anuidades por seus cursos, **existem muitas oportunidades de bolsas de estudo que cobrem todos ou uma parte dos seus gastos no exterior**. Essas vagas são disponibilizadas tanto pelos governos internacionais, quanto pelo governo brasileiro e até mesmo por empresas de vários lugares que tentam incentivar a qualificação do mercado de trabalho.



# Como conseguir uma bolsa de estudo?

A palavra-chave para encontrar uma bolsa de estudos é: **planejamento**.

A maioria das pessoas quer bolsas integrais, que são as chamadas **full ride**. Elas realmente são o melhor tipo de auxílio. Porém, é preciso ter em mente que as bolsas completas não são tão comuns quanto as parciais e, exatamente por incluírem todos os seus gastos para estudar fora de casa, elas costumam ser bastante concorridas.

**Por isso mesmo é importante que você se prepare para conseguir a sua bolsa dos sonhos seguindo alguns passos:**

## » Saiba onde encontrar bolsas de estudo

O primeiro passo não poderia ser outro: **encontrar uma bolsa de estudos ideal para você**. O melhor lugar para iniciar a sua busca é o site da universidade que você escolheu. Por lá, certamente você vai encontrar uma seção com os auxílios oferecidos pela própria instituição ou concedidos por instituições parceiras, sejam no âmbito governamental ou privado.

Além dos sites das instituições, é possível encontrar ofertas de bolsas no portal do **Becas Santander**, no site do **British Council** ou do **College Board**. Outra opção é ficar atento ao conteúdo que publicamos no **blog da UDI**, ou consultar plataformas específicas que buscam bolsas como a **International Scholarship**. Mas atenção: apenas os sites recomendados aqui têm a nossa garantia de segurança.



Cuidado ao pesquisar em sites sem indicação, pois existe a possibilidade de você **cair em um golpe**. Por isso, o mais recomendado sempre é acessar diretamente o site das instituições que estão oferecendo as oportunidades.

### » Prepare-se com antecedência

**Cada bolsa tem critérios específicos.** Essa característica se aplica tanto na hora de determinar os candidatos elegíveis quanto nos critérios que essas pessoas têm que cumprir para conseguir a bolsa.

Pode ser que você precise fazer provas internacionais, como o SAT, ou ter que escrever uma redação específica. Existem oportunidades que pedem até uma entrevista. Em qualquer uma dessas situações, você tem que se preparar para conseguir um bom resultado quando a hora chegar.

### » Não perca o foco nem a motivação

Estudar muito pode ser cansativo, mas **tente deixar de lado a preguiça** se você deseja conseguir uma bolsa de estudos no exterior. Isso porque algumas bolsas podem ser concedidas baseadas em seu **desempenho acadêmico**.

É comum também elas serem distribuídas por necessidade financeira, mas não é incomum ver os dois critérios serem somados. Por isso, tente se lembrar do seu objetivo final para manter as notas altas e estar entre os melhores na application (inscrição), já que algumas universidades distribuem as bolsas para os mais bem classificados.





Mas, apesar disso, acredite: **você não precisa ser nenhum tipo de gênio para conquistar uma boa oportunidade no exterior.** O que você precisa mesmo, na verdade, é ter o conhecimento e o domínio das técnicas certas para isso.

### » Destaque-se na multidão

Muitas pessoas tentam se candidatar para bolsas de estudos. Por isso, para aumentar as suas chances de conseguir essa oportunidade, **é preciso se destacar na aplicação.**

Para isso, uma dica é caprichar nas cartas de recomendação e também nas atividades extracurriculares. Um dos pontos mais bem vistos na hora de distribuir bolsas é se o candidato ou candidata tem habilidades de liderança, então pode ser uma boa ideia investir em atividades que demonstram essa característica.

### » Leia o edital com cuidado

Sim, esta parece uma dica um pouco óbvia, mas a verdade é que muitas pessoas não leem o edital com atenção e acabam deixando passar **detalhes importantes.**

Então leia e releia o edital da bolsa para a qual você pretende se candidatar, destaque os pontos mais relevantes e tenha certeza de que você cumpre todos os critérios para se inscrever. **Ah, e não se esqueça de marcar na agenda as datas mais importantes para a seleção!**



# Tipos de Bolsa

Uma coisa a se prestar atenção é que existem vários tipos de bolsas de estudos. As categorias variam conforme o tipo de pessoa que pode se candidatar ao auxílio, os critérios de seleção e a verba disponível.

**As principais categorias são:**



## Auxílio baseado em mérito:

As bolsas baseadas em mérito geralmente são as que têm os **valores mais altos**. Elas estão muito relacionadas ao desempenho escolar dos estudantes. Por exemplo, se você está tentando uma bolsa para um curso de graduação, a banca vai considerar a média das suas notas no Ensino Médio, o GPA.

No entanto, essas notas não são os únicos fatores considerados pelos avaliadores. Outras questões, como atividades extracurriculares, trabalhos voluntários e uma aplicação bem realizada contam igualmente no processo. **Dentro desta categoria existem quatro subdivisões:**

### 1. Bolsa para alunos de desempenho médio

As bolsas de estudo desta categoria também levam o desempenho acadêmico em consideração, mas seu público são os alunos que tiveram notas medianas. Por isso mesmo, o foco da avaliação é dado para outros fatores como capacidade de liderança, participação em serviços comunitários e pela qualidade da redação dos candidatos nas provas de acesso e também nas cartas de motivação.

### 1. Bolsa para alunos criativos

Estas bolsas são para aqueles estudantes de espírito artístico. Seu objetivo é ajudá-los a buscar sua paixão. Bolsas de estudo de Arte, Música e Dança geralmente envolvem uma audição (seleção prática) de algum tipo, e podem ajudar o candidato a conseguir uma vaga em uma Escola ou um Programa de Arte de qualquer universidade. Independentemente do campo criativo, pode ter certeza que existe uma bolsa disponível.



No entanto, fica a cargo dos candidatos fazerem sua pesquisa individual e aplicação.

### **3. Bolsa para alunos esportistas**

Para estudantes com fortes habilidades acadêmicas e físicas, bolsas de estudos para atletas são o caminho a percorrer. Existem bolsas para praticamente todos os esportes: Futebol, Vôlei, Ginástica Artística, Natação... tem até para os líderes de torcida!

Então, se você se destaca em qualquer esporte, deve definitivamente buscar uma bolsa de estudos esportiva. Essa bolsa paga tudo! A faculdade, a hospedagem, a alimentação e até as despesas com viagem se o aluno for jogar em outras cidades ou países.

### **4. Scholarships e Grants**

Tradicionalmente, scholarships são bolsas baseadas em mérito acadêmico. No caso de uma scholarship de graduação, por exemplo, as notas no Ensino Médio do candidato são levadas em consideração na avaliação.

O uso moderno da palavra, porém, é muito menos especializado, já que muitos provedores não acadêmicos usam o termo para descrever qualquer auxílio financeiro para fins educacionais, como é o caso de algumas empresas privadas.

Há ainda as scholarships que não necessariamente são baseadas em mérito acadêmico, levando em consideração outras questões como necessidade financeira, talento musical, conquistas esportivas, atividades extracurriculares, aspirações profissionais, etc.



Muitas faculdades já consideram os alunos **automaticamente** para as scholarships no momento da aplicação. Até porque na aplicação, o candidato já preenche um formulário com informações financeiras sobre sua família. Então, geralmente, a carta de aprovação já vai indicando a porcentagem da bolsa que o aluno irá receber.

Na hora de aplicar é só escolher a opção de receber bolsa e pronto. No entanto, **fique atento**: algumas instituições exigem uma inscrição separada para essa categoria de bolsa.



## Auxílio baseado em necessidade:

O auxílio baseado em necessidades é dirigido a estudantes de famílias de baixa renda. Esse é um dos tipos de bolsas de estudo mais procurados. Para se qualificar para esse auxílio, que pode ser patrocinado pela escola/universidade ou por organizações privadas, os estudantes devem preencher um formulário, comprovando a necessidade financeira. O valor máximo de renda mensal por família pode mudar de acordo com cada instituição, mas geralmente estes costumam ser valores muito mais altos do que você imagina, dando muito mais abrangência para os candidatos.

## Auxílio para grupos minoritários:

Se engana quem pensa que o incentivo ao acesso à educação para minorias é coisa do Brasil. Lá fora também existe isso, mas no lugar das cotas, eles focam nas bolsas exclusivas.

Algumas delas são gerais e direcionadas para as minorias como um todo. Porém, também existem aquelas destinadas a grupos étnicos individuais. Se você faz parte de uma etnia minoritária, essa é uma ótima forma de estudar, ganhar dinheiro para isso e ainda representar sua cultura em outro país.

O auxílio para grupos minoritários é concedido a estudantes com base em critérios pessoais, sociais ou demográficos, como raça, religião, orientação sexual, associações familiares, local de origem, histórico médico, etc.



## Auxílio para mulheres:

Também existem bolsas de estudos específicas para mulheres. Como as faculdades eram dominadas por homens no passado, foram criadas bolsas de estudos para mulheres que precisavam de assistência para pagar as despesas da faculdade. E elas foram mantidas até os dias atuais. Se você é mulher, é recomendado que procure por esses tipos de bolsas de estudos. A boa notícia é que geralmente elas estão disponíveis em praticamente qualquer área!

## Auxílio para mães:

Além das bolsas específicas para mulheres, há ainda auxílios financeiros voltados especialmente para mães. Isso acontece porque além de equilibrar a carga horária total do curso acadêmico, elas também são responsáveis por alimentar, vestir e sustentar financeiramente os filhos.

Dessa forma, é necessário auxílio exterior para que essas mães (especialmente mães solo) possam melhorar sua situação por meio da educação. Em geral, esse tipo de bolsa é oferecido por companhias e empresas, mas há também algumas universidades que disponibilizam auxílios nesse sentido.



## Auxílio específico da instituição:

Esse tipo de bolsa é concedido por faculdades e universidades individuais a candidatos qualificados com base em resultados acadêmicos e/ou pessoais em uma variedade de categorias. Muitas vezes, esses prêmios são resultados de presentes ou doações feitas por ex-alunos da instituição. Eles podem resultar em uma bolsa de estudos full ride (que cobre todos os custos para o destinatário) ou em um auxílio que cobre apenas uma parte das despesas.

## Auxílio para pós-graduação:

Os estudantes de pós-graduação também podem receber ajuda financeira. No caso dos estudantes que trabalham em grandes empresas, ainda há a possibilidade de procurar por bolsas de estudos concedidas pelos empregadores. Essas empresas costumam pagar para que seus funcionários possam obter mais qualificação.



# Outras maneiras de financiar seus estudos

## Fellowships

Quanto mais conhecimento técnico e prático você tiver, melhor! Essa bolsa possui um conceito diferente: além de ganhar todos os benefícios de estudar em uma faculdade gratuitamente, ela ainda dá um salário para que o estudante trabalhe com pesquisa dentro da faculdade.

Então, é possível desenvolver, aprender, participar de uma pesquisa, contribuir para o mundo da ciência e tecnologia e ainda ganhar para isso!

Alguns fellowships são limitados a áreas específicas de estudo, enquanto outros são abertos a estudantes de alto desempenho de qualquer área.

## Assistantships e Work On Campus

Mesmo quem não consegue bolsa de 100% para estudar nas universidades americanas, tem a possibilidade de trabalhar de forma direta ou indireta para a universidade e receber por isso.

Assistantship é quando o aluno trabalha para algum serviço mais educacional, como por exemplo, ser assistente de um professor ou trabalhar em bibliotecas na instituição.

Já Work on Campus são trabalhos dentro do campus mas, não necessariamente, ligados à parte educacional. Alguns exemplos: tirar neve, cortar grama, trabalhar na academia da faculdade, trabalhar com eventos promovidos no campus, ser monitor de quarto nas acomodações estudantis, etc.







# Alguns exemplos de bolsas que valem a pena



Existem bolsas de estudos em praticamente **qualquer lugar no mundo**, para todas as áreas de atuação e os mais variados perfis e necessidades. Por isso, reunimos para você **algumas opções de bolsas completas** nos continentes mais buscados!

País	Bolsa	Modalidade
 Japão	Japanese Government (MEXT) Scholarships for Young Leaders Program  KUT PhD Scholarships in Engineering for International Students	Graduação  Pós-graduação
 Alemanha	International Fellowship Program	Treinamento após a graduação
 Holanda	Amsterdam Excellence Scholarships  Justus & Louise van Effen Excellence Scholarships at TU Delft  Universidade de Maastricht High Potential Scholarships	Pós-graduação  Pós-graduação  Pós-graduação



País	Bolsa	Modalidade
 Reino Unido	British Chevening Scholarships  Clarendon Fund Scholarships na Universidade de Oxford  Gates Cambridge Scholarship  Rhodes da Universidade de Oxford  Warwick Chancellor's International Scholarships  Westminster Full International Scholarships	Pós-graduação  Pós-graduação  Pós-graduação  Pós-graduação  Pós-graduação  Graduação
 Suécia	Swedish Scholarships for International Students	Pós-graduação
 Suíça	ETH Zurich Excellence Masters Scholarship Program  Swiss Government Excellence Scholarships	Pós-graduação  Pós-graduação



País	Bolsa	Modalidade
 Austrália	Adelaide Scholarships International  Australian Government RTP Scholarship	Pós-graduação  Pós-graduação
 Qualquer país	Bolsa de Doutorado Sanduíche CAPES  Rotary Foundation Global Study Grants	Pós-graduação  Pós-graduação

Como deu para perceber, existe uma grande variedade de bolsas, em especial para quem quer estudar na Europa.

Por lá, existem muitas opções de auxílios que cobrem **todos os seus gastos**, desde os preços das mensalidades até seu custo de vida no dia a dia. Outra coisa a ser observada é que é muito comum encontrar opções de bolsas nesses moldes para a pós-graduação, **mas isso não quer dizer que não existam auxílios full ride na graduação.**

Para encontrá-los sozinho, **você precisa ficar atento no site da sua universidade de interesse e nos sites das instituições que recomendamos aqui.**

# O que as bolsas costumam exigir?

Por mais que não exista um padrão que todas as bolsas pedem para selecionar os candidatos, alguns documentos aparecem com frequência nos editais de seleção dos auxílios. Por isso, é importante ficar de olho nos seguintes documentos:

## » Cartas de recomendação

Os avaliadores que irão decidir se você está pronto ou não para receber a bolsa querem saber quem é você através do olhar dos outros. Nesse caso, de pessoas que já tiveram algum tipo de contato profissional ou acadêmico com você. E é aí que entram as cartas de recomendação, que têm o objetivo de mostrar as suas qualidades e diferenciais sob o ponto de vista de outra pessoa.

## » Cartas de motivação

As cartas de motivação seguem mais ou menos a mesma ideia das de recomendação. A diferença é que elas são escritas por você mesmo. Os avaliadores querem saber respostas para perguntas como:

- Quem é você?
- O que te diferencia da concorrência?
- Em que você pode contribuir para melhorar a instituição em que pretende estudar?

Todas essas questões devem ficar claras no texto, mas de forma objetiva e coesa. Seu grande objetivo aqui é convencer os avaliadores das suas qualidades, mas sem nunca parecer arrogante.



## » Teste de proficiência

Você sabe qual é o seu nível de proficiência no idioma do seu país de destino? Sua resposta para essa pergunta é o primeiro passo para definir suas chances de ser aceito em uma oportunidade no exterior ou conseguir uma bolsa.

Grande parte dos programas de pós-graduação de universidades estrangeiras pedem que seus conhecimentos sejam avançados na língua falada no país ou então no idioma adotado no curso. Isso precisa ser comprovado através de algum teste de proficiência reconhecido internacionalmente. Cada idioma tem seus próprios testes de proficiência. Alguns como o inglês, tem várias opções disponíveis. **Os mais conhecidos são:**

### **Inglês:**

- TOEFL;
- IELTS;
- Exames de Cambridge;
- Duolingo English Test;
- TOEIC;

### **Espanhol:**

- DELE;
- SIELE;

### **Francês**

- DELF/DALF;
- TCF;

### **Alemão:**

- Goethe-Zertifikat;

### **Italiano:**

- CELI;
- CILS;

### **Japonês:**

- JLTP;

### **Mandarim:**

- HSK;

### **Coreano:**

- TOPIK.



Por mais que alguns idiomas tenham várias opções disponíveis, cada instituição **é livre para pedir um exame específico**. A grande maioria desses testes são pagos e depois que você receber o resultado, vai precisar enviar o relatório da sua nota para as universidades, como **parte da documentação**.



# Checklist para aplicar para uma bolsa

- ✓ Você é elegível à bolsa?
- ✓ Você já sabe de todos os prazos?
- ✓ Você tem todas as informações necessárias para a aplicação? Isso varia de acordo com o edital da bolsa, mas geralmente inclui o histórico acadêmico, os comprovantes de rendimentos financeiros e a confirmação de seus planos de estudo.
- ✓ Quem vai fazer sua carta de recomendação sabe para qual bolsa de estudo você está se candidatando?
- ✓ Você e um amigo ou membro da família revisaram seu pedido de bolsa de estudo?
- ✓ Você enviou sua inscrição dentro do prazo?

Seguindo todos esses passos, você tem **muitas chances** de conseguir uma bolsa e fazer o seu intercâmbio sem pagar nada!

A surreal image of a library. The ceiling is a deep space scene with a starry sky and a nebula. The walls are lined with bookshelves filled with books. A person stands in the foreground, looking out a large window. The person is silhouetted against the bright light coming from the window. The floor is made of large, light-colored tiles.

Capítulo 6

# Preparação

**Todo mundo sabe que, para sair do país, você precisa fazer muita pesquisa e arrumar toda a documentação.**

Além disso, é muito importante saber nem que seja um pouquinho do idioma local — aliás, já fique sabendo, por mais que você já saiba o idioma, **é normal passar por perrengues.**

Fazer o planejamento financeiro, arrumar a documentação e aprender um pouquinho da língua do país são pontos muito importantes. **Porém, existem algumas etapas da preparação que são subestimadas, como:**



# Preparação Emocional

**Deixar família e amigos para ir viver algum tempo em um país desconhecido não é fácil**, especialmente para quem nunca teve uma experiência no exterior. É por isso que, antes de embarcar, é preciso pensar muito bem e se preparar o máximo possível.

Dessa forma, o momento da separação e da adaptação no novo país será muito mais tranquilo.

**Tenha em mente que sentir medo é normal.** Quando não sabemos o que nos espera do outro lado é perfeitamente compreensível ficarmos preocupados. O que vai definir essa experiência são as atitudes que serão tomadas para amenizar essas angústias.

Um primeiro passo é envolver a família na preparação da viagem. Pesquisar em conjunto sobre o destino, por exemplo, é algo que pode tranquilizar os pais e dar mais segurança para o viajante.

Qualquer forma de obter mais informações é válida. Converse com alguém que já morou na mesma cidade que você está indo e procure dados oficiais no site da universidade que você vai estudar. Quanto mais informações forem obtidas antes do embarque, **mais confiante você vai ficar**





# Prepare-se para sair da sua zona de conforto

Essa é uma parte muito importante do processo de preparação. Tenha em mente que é você quem está indo para outro país. Então, é você que tem que abrir sua cabeça para viver uma outra cultura e se adaptar a ela. Claro, não é que você precise esquecer de onde veio e de suas tradições. Inclusive, pode até compartilhá-las com os seus futuros amigos estrangeiros.

**Basta ter um pouquinho de mente aberta para se adaptar.** Durante sua estadia no exterior, muito provavelmente, você vai conhecer pessoas de diferentes lugares, cada um com suas próprias culturas e formas de agir e pensar.

**Para evitar conflitos, lembre-se de uma palavra: respeito.** Nunca julgue a cultura do outro. Por mais diferente da sua que possa ser, tenha empatia. Afinal, não é só você que está longe de casa passando por um processo de adaptação. Isso sem contar que essas pessoas vão ser a sua “família” no exterior. É a partir de todas essas diferenças e choques culturais que você irá **crescer e se desenvolver** como pessoa. Não importa se estará viajando para fazer um curso de idioma ou uma pós graduação, é no dia a dia e no convívio com as pessoas que você mais irá se desenvolver como ser humano.



# Preparação na prática: o que levar na mala

Nos preparar emocionalmente e mentalmente é muito importante. Mas também é essencial nos organizarmos para levar tudo que vamos precisar. **Imagina chegar em outro país e perceber que esqueceu um item super importante?**

No entanto, também é preciso tomar muito cuidado para não acabar levando itens que não são realmente necessários. Isso acaba atrapalhando nosso deslocamento até o país de destino. Por isso, é preciso saber diferenciar o que é necessário levar na mala em uma viagem de intercâmbio e o que é perfeitamente possível deixar para trás. Afinal, não é como se no seu destino final não existissem lugares onde você possa comprar essas coisas.

**A palavra de ordem nesse caso é: desapegue!**



# O que levar na mala?

## » Documentos

A primeira coisa a se preocupar na hora de começar a arrumar suas malas é em separar **TODOS os documentos** que podem ser necessários durante a viagem: passaporte, cartão de vacinas, comprovante do seguro saúde, carteira de motorista, dinheiro, cartões de crédito e débito desbloqueados para uso internacional, comprovante de saldo em contas e demais cartões, passagens, etc. É bastante coisa. **Ou seja: tenha muita atenção e não se esqueça de nada.**

## » Roupas e calçados

Com relação às roupas e calçados não se esqueça de **duas regras básicas:**

- Menos é mais;
- Conforto é a prioridade;

Não queira levar todo seu guarda-roupa para o seu intercâmbio, principalmente se você for ficar durante um curto período. Priorize roupas mais confortáveis e peças que podem ser utilizadas em diferentes ocasiões.

**Não leve coisas que você não sabe se vai realmente precisar,** como ternos e vestidos de festa. Não esqueça de por 1 ou 2 pares de tênis.



Também é bom colocar algumas sapatilhas, chinelos e botas. Se estiver indo no inverno, leve algumas roupas de frio, mas deixe para comprar os casacos mais pesados no seu país de destino. Além de serem mais baratos por lá, também têm uma qualidade muito maior em relação à proteção que elas oferecem às baixas temperaturas. O mesmo vale para cobertores e edredons, que fazem muito volume na mala.

## » Remédios e acessórios

Não queira levar a farmácia da esquina da sua casa na mala. Coloque na bagagem apenas aqueles remédios que você já usa frequentemente e sabe que poderá precisar. **Também existem farmácias no exterior!** Então, caso seja realmente preciso, você conseguirá comprar seu remédio sem problema algum.

Se você usa óculos ou lente, não esqueça de levar os produtos de limpeza que você já tem o costume de utilizar e também óculos reserva. Além disso, é sempre bom levar uma mochila (que pode ser a sua bagagem de mão).

Óculos de sol, bijuterias, chapéus, bonés e outros acessórios podem ser armazenados na bagagem despachada. Se estiver levando alguma jóia de valor, opte por colocá-la na bagagem de mão. O mesmo vale para aparelhos eletrônicos, dinheiro e todos os documentos citados acima. E lembre-se de colocar um adaptador de tomada na mala. A melhor maneira de guardar o seu dinheiro e documentos com mais segurança é comprar uma doleira. Isso porque ela vai presa na sua cintura durante toda a viagem. **Lugar mais protegido não há.**

# O que NÃO levar na mala?

De modo geral, líquidos e objetos cortantes não podem ser levados na bagagem de mão de jeito nenhum. Além disso, alguns países como Austrália e Estados Unidos não permitem o transporte internacional de produtos alimentícios frescos. **Faça um exercício.** Pergunte-se antes de colocar qualquer coisa na sua mala: isso é realmente necessário? **Não deixe o apego falar mais alto. Só leve coisas realmente úteis e insubstituíveis.**

## Dicas extras:

**Não esqueça de conferir antes da viagem quais as regras da companhia que você vai viajar.** Alguns objetos são proibidos de serem transportados, tanto na bagagem de mão quanto na bagagem despachada. Então, para evitar problemas, procure saber sobre isso.

**Leve uma muda de roupa na bagagem de mão.** Nunca se sabe o que pode acontecer durante o voo. Dessa forma, se for preciso trocar alguma coisa durante a viagem, você não vai passar aperto.

**Identifique sua mala de alguma maneira.** Fitas coloridas, adesivos, capase outros acessórios podem facilitar sua vida na hora do desembarque. Assim ficará muito mais fácil identificar sua bagagem e não perdê-la de vista.





A hand holding a pencil is positioned over an open notebook with handwritten notes. In the background, a large commercial airplane is flying through a cloudy sky. The overall scene is dimly lit, with a warm, golden light source creating a soft glow and long shadows. The composition suggests a connection between academic work and travel or global perspectives.

Capítulo 7

# Extracurriculares

# Para que servem as extracurriculares?

As extracurriculares sempre vão ser importantes se você deseja aplicar para uma bolsa de estudos, porque elas são **um dos fatores determinantes para a aprovação ou reprovação do candidato.**

Elas são, basicamente, tudo o que você faz fora do seu horário e grade curricular, por livre e espontânea vontade.

**Mas atenção:** não é porque alguma atividade é considerada uma extracurricular, que necessariamente ela é uma boa extracurricular para usar na sua aplicação.

Um dos maiores benefícios das extras é que elas podem te ajudar a **preencher o que está faltando para equilibrar sua aplicação.** Por exemplo, se você tem notas médias, mas extracurriculares excelentes, suas chances de passar são **muito maiores!**





# Os 4 pilares das extras

## Mas afinal, o que caracteriza uma boa extracurricular?

Aqui vão os 4 pilares que QUALQUER extra excelente precisa ter:

### 1. Paixão:

Diferente do que muitos pensam, o primeiro não tem nada a ver com técnica. Pense em quais são as coisas que você gosta verdadeiramente de fazer! Quais são seus hobbies?

### 2. Talento:

Mais do que apenas gostar, agora é preciso saber: dessas atividades que você gosta, quais você faz bem?

### 3. Prática:

E dessas tarefas que você gosta e faz bem, em quais você pode investir tempo nelas? Como você vai fazer isso?

### 4. Resultados:

Qual foi o impacto disso que você colocou em prática? Houve algum retorno dessa atividade para a sociedade ou para a sua vida de forma positiva? Neste ponto, é preciso encontrar transformações reais, mesmo que em uma esfera pequena!



# Utilizando as extras de forma estratégica

Faça a sua escolha de forma consciente: na hora de decidir as universidades e as bolsas para aplicar, faça isso se baseando nas suas extracurriculares, e não o contrário (diferente do que muitos pensam). **Isso vai aumentar muito seu desempenho no processo de avaliação.**

**Pense:** a instituição valoriza o que está envolvido nas suas extras? A bolsa que você escolheu requer alguma comprovação do que você já fez? De que forma suas extras se encaixam na oportunidade que você escolheu?







Capítulo 8

# Documentação

Certo, mas não é porque existem outros pontos que exigem sua atenção que você deve deixar de lado os documentos para o seu intercâmbio.

Eles fazem a diferença tanto na hora de conseguir uma vaga, quanto na hora de entrar no seu país de destino. **Então preste atenção no que você precisa.**



# Documentos necessários:

**Para embarcar para o exterior alguns documentos são obrigatórios:**

- RG e CPF (aceitos no Mercosul);
- Passaporte;
- Visto (quando necessário);
- Permissão Internacional para dirigir (caso você tenha a intenção de fazer isso por lá);
- Comprovante de Hospedagem (reserva em hostel ou hotel ou carta convite, caso você fique hospedado na casa de algum familiar ou amigo);
- Certificado de vacinação;
- Seguro de viagem com cobertura para todo o período que você for ficar no exterior;
- Passagens de ida e volta.



# Passaporte

Se você quer viajar pelas Américas, para a Europa, África, Ásia ou Oceania, você vai precisar de um documento essencial: **o passaporte.**

Este documento tem validade internacional e serve para comprovar a sua identidade em qualquer lugar do mundo. Na maioria dos países é preciso ter um passaporte para entrar e circular livremente, além de um visto. Mas você sabe o que é preciso para tirar passaporte no Brasil? Quanto custa o documento? **É isso que vamos te responder neste tópico.**

## » Como tirar passaporte no Brasil

O Brasil faz parte do Mercosul, um grupo de países latinoamericanos que se assemelha à União Europeia. Por este motivo, o passaporte brasileiro segue o mesmo padrão dos outros países membros do grupo, como a Argentina.

Por aqui, tirar o passaporte é um processo bastante simples, que pode ser realizado em seis passos junto à Polícia Federal. **Para solicitar o documento é preciso cumprir alguns requisitos como:**

- Ser brasileiro;
- Ter registro eleitoral, caso tenha mais de 18 anos;
- Ter votado nas últimas eleições (ou justificado o voto), caso seja obrigado pela lei a votar;
- Ter cumprido com os serviços militares obrigatórios, caso seja um homem entre 19 e 45 anos;
- Não ser procurado pela justiça;
- Reunir os documentos necessários.



Algumas pessoas oferecem o serviço de intermediar a requisição do seu passaporte, mas a Polícia Federal orienta que você faça esse processo sozinho(a), para **evitar cair em golpes**. Além disso, o procedimento é muito simples e pagar alguém para fazer isso é jogar dinheiro fora.

**A primeira coisa que você precisa fazer antes de iniciar o seu processo de solicitação do passaporte é reunir todos os documentos obrigatórios, sendo eles:**

- Documento de identificação (RG, CNH, ou passaporte anterior);
- Certidão de nascimento ou casamento (com todos os nomes já adotados pela pessoa);
- CPF;
- Passaporte anterior (caso houver);
- Autorização para emissão de passaporte (para menores de 18 anos);
- Fotografia facial recente (para menores de 18 anos);
- Comprovante de regularidade eleitoral;
- Comprovante de regularidade com o Serviço Militar

Estes documentos devem ser entregues na unidade da Polícia Federal, mas devem ser separados com antecedência. Quando você tiver reunido tudo, **inicie o processo de solicitação**:

## Passo 1 - Preencher o formulário

O primeiro passo para conseguir tirar o seu passaporte é fazer um registro no site de serviços da Polícia Federal. Lá você tem que preencher alguns dados obrigatórios, sendo:

- Nome completo;
- Sexo (é possível não especificar);
- Data de nascimento;
- Raça ou cor (é possível não especificar);
- Nacionalidade;
- Local de nascimento (país, estado e cidade);
- Situação do passaporte anterior;
- Profissão;
- E-mail;
- Endereço.

Ao fim do preenchimento desta ficha, você deve revisar os dados e enviar. A Polícia Federal recomenda que você acesse o site usando o navegador Mozilla Firefox. De toda forma, se o processo for realizado com sucesso, será emitido um documento de duas páginas com o protocolo e o boleto que você deverá pagar.

## Passo 2 - Pagar a taxa

A emissão de passaportes é cobrada pelo Governo Federal. O preço varia conforme a situação. A taxa comum é, atualmente, de R\$ 257,25. Em casos de urgência, o preço sobe para R\$ 334,42. Já em situações em que o seu passaporte antigo ainda está válido e não foi apresentado à PF nem existe Boletim de Ocorrência comprovando que ele foi roubado, você precisa pagar uma taxa de R\$ 514,50.



Esse pagamento pode ser feito em qualquer banco (agências físicas ou através de aplicativos) ou agência lotérica. Porém, ainda não é possível pagar a taxa usando o PIX, então fique atento para não ser enganado. Além disso, a taxa deve ser paga na data de vencimento. Essa etapa dura entre 24 e 72 horas.

### Passo 3 - Agendar o atendimento

Assim que as etapas anteriores forem concluídas, você deverá marcar uma visita a um posto da Polícia Federal. Essa etapa pode ser realizada por meio **deste site**. É possível fazer um agendamento individual ou familiar para até seis pessoas, desde que se tenha os números de protocolos, datas de nascimento e CPF de todos os solicitantes. Também é possível reagendar a visita à Polícia Federal. A orientação é que se escolha a data com cuidado, porque o processo só pode ser feito duas vezes a cada 30 dias por razões de segurança.

### Passo 3 - Comparecer à unidade selecionada

É muito importante comparecer no dia marcado na unidade da Polícia Federal escolhida. Lá serão apresentados os originais de todos os documentos necessários. Nem mesmo cópias autenticadas serão aceitas. Também será feita uma fotografia facial para ser utilizada no passaporte e serão recolhidas as impressões digitais das pessoas.

Todo o processo dura no máximo 30 minutos, que se divide entre até 15 minutos de espera (em média) e entre 5 e 10 minutos para tirar a foto e recolher as impressões digitais. É nesta etapa que te darão o prazo para a entrega do seu passaporte, que costuma acontecer em 6 dias úteis.

## Passo 5 - Consultar o andamento

Enquanto você espera o seu passaporte ficar pronto, é possível consultar o andamento do processo **neste site**. Para isso é necessário ter em mãos o número de protocolo do seu atendimento e o seu CPF. O prazo para a emissão do passaporte varia entre 6 e 10 dias úteis. Você vai saber que o seu documento ficou pronto quando aparecer a mensagem: “Documento de viagem disponível para entrega. Confira os dias e horários de funcionamento do serviço”. Aí é só seguir a próxima etapa.

## Passo 6 - Receber o passaporte

O sexto passo é ir buscar o seu passaporte na unidade da Polícia Federal que você visitou no passo quatro. O passaporte só pode ser retirado pelo seu titular, exceto quando a pessoa em questão tem menos de 12 anos. Adolescentes de até 16 anos precisam ser acompanhados pelos responsáveis na hora de buscar o documento. O tempo de espera é estimado em 30 minutos e a retirada em si costuma levar entre 2 e 5 minutos. Para que corra tudo bem é preciso estar com um documento original com foto em mãos, porque, assim, a PF poderá comprovar a sua identidade. Geralmente, a retirada deve ocorrer em até 90 dias. Caso contrário, o documento é cancelado e o processo tem que começar novamente do zero.



# Visto

## Você sabe quando o visto é necessário em uma viagem internacional?

Para intercâmbios de longa duração, o visto de estudante é necessário. Geralmente ele é tirado antes do embarque, ainda no Brasil. Cada país tem a sua própria legislação referente a isso. O ideal é verificar junto aos sites e telefones das embaixadas e consulados antes de dar início a todo o processo.

Já para intercâmbios de curta duração (até 3 meses) é possível viajar para alguns países como turista, sem a necessidade de visto. **Por isso, atenção:** não se apresse em querer tirar seu visto antes de receber seu aceite ou até mesmo antes de definir o programa para o qual você vai aplicar. Cada caso exige uma documentação, e por isso é tão importante ter certeza do que você vai fazer primeiro!



## Quais países não exigem visto para brasileiros (turismo)?

### América



Argentina, Bahamas, Barbados, Bolívia, Guiana, Chile, Colômbia, Costa Rica, Guatemala, Honduras, México, Panamá, Peru, Venezuela, Paraguai, Peru, Venezuela, Uruguai, Suriname, Trinidad e Tobago, Aruba, Jamaica e Nicarágua.

### Europa



Alemanha, Andorra, Antilhas, Áustria, Bélgica, Bósnia, Bulgária, Eslováquia, Eslovênia, Espanha, Finlândia, França, Geórgia, Grécia, Holanda, Hungria, Holanda, Islândia, Itália, Liechtenstein, Mônaco, Noruega, Polônia, Portugal, Reino Unido, República Tcheca, Romênia, Suécia, Suíça, Sérvia, San Marino, Turquia, Ucrânia e Vaticano.

### Ásia e Oceania



Coreia do Sul, Filipinas, Hong Kong, Israel, Malásia, Rússia, Tailândia e Nova Zelândia.



### África

África do Sul, Marrocos, Namíbia e Tunísia.



## Quais países exigem visto de entrada para brasileiros?



### América

Canadá, Cuba, El Salvador, Estados Unidos e Honduras.



### Europa

Armênia.



### Ásia e Oceania

Afeganistão, Austrália, Bangladesh, Camboja, Catar, China, Emirados Árabes Unidos, Índia, Irã, Iraque, Indonésia, Japão, Jordânia, Líbano, Laos, Nepal e Vietnã.



### África

Argélia, Angola, Benin, Burkina Faso, Cabo Verde, Camarões, Congo, Egito, Etiópia, Gabão, Gana, Mali, Moçambique, Nigéria, Quênia, República da Guiné, São Tomé e Príncipe e Tanzânia.



## Como tirar o visto?

Mais uma vez, cada país tem suas próprias regras no que diz respeito à emissão de visto para estudantes.

Mas, via de regra, é fundamental levar documentos que comprovem seu vínculo com o Brasil (matrícula de faculdade, contracheque, etc) e algum comprovante que ateste que você foi aceito na universidade estrangeira.





# Vacinas

Assim como a questão da documentação, é preciso lembrar que os países podem estabelecer regras específicas de entrada com relação à vacinação. Por isso, nós recomendamos que você confira o status do seu destino nos sites Kayak e Skyscanner. Essas duas empresas mantêm uma ferramenta que busca as condições de entrada de cada país, atualizadas constantemente.

## » Quais são as vacinas necessárias?

Depois da Pandemia da **Covid-19**, a vacina contra o vírus se tornou um pré-requisito de entrada na maior parte dos países do mundo. Geralmente, você já tem que ter recebido duas doses com pelo menos 15 dias de antecedência da viagem.

Além da vacina contra Covid-19 só existe outra vacina obrigatória ao nível mundial: **a da febre amarela.**

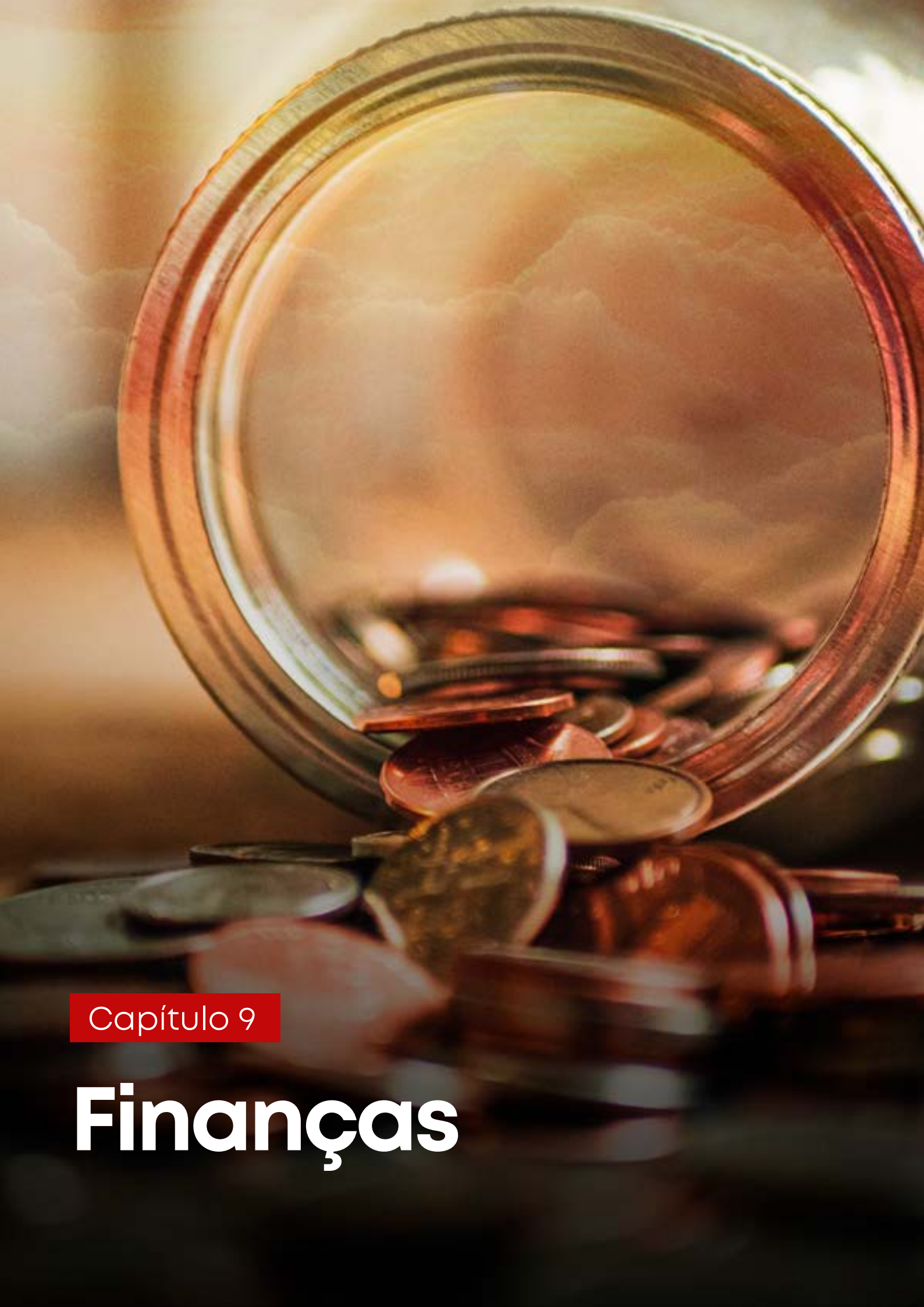
**Mas, alguns países recomendam outras doses.** É preciso pesquisar sobre isso nos sites dos consulados antes da viagem. Já a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), aconselha que sejam tomadas todas as vacinas para Hepatites A e B, Tétano, Difteria e a Tríplice Viral.



## » Como comprovar que sua vacinação está em dia?

A forma mais clássica de comprovar que suas vacinas estão em dia é por meio do **Certificado Internacional de Vacinação**. Ele é um documento emitido pela ANVISA e é obrigatório para entrada em alguns países. O primeiro passo para obtê-lo é preencher o formulário de viajante no site do órgão. Após isso, é preciso marcar uma visita ao Centro de Orientação para a Saúde do Viajante mais próximo. E no dia marcado não esqueça de levar sua carteira de vacinação comum. Porém, a comprovação da vacina de Covid-19 é feita de maneira diferente. O primeiro passo para emitir o certificado é acessar a plataforma do ConecteSUS (site ou aplicativo) com o seu login. Caso você ainda não tenha cadastro, será preciso criar uma conta. Depois do login você deverá ir à seção “Vacinas”, conferir se os dados (data de aplicação, fabricante e número de doses aplicadas) estão corretos, e gerar o certificado através de um QR code. O certificado estará disponível em inglês e espanhol para quem completou o sistema vacinal, e em português para quem tomou apenas a primeira dose.





Capítulo 9

# Finanças

**É claro que, como toda viagem (nacional ou internacional), um intercâmbio gera alguns gastos.**

Por exemplo, mesmo que você consiga um intercâmbio na graduação com bolsa para se manter por lá (a chamada full ride), você provavelmente vai ter que pagar as taxas pelas suas documentações (exame de idiomas, vistos, seguro saúde e passaporte). Além disso, sempre é bom levar algum **dinheiro para emergências**.

Neste capítulo vamos te dar algumas **dicas de como gastar e economizar o seu dinheiro** que valem para praticamente todo mundo, independente do tipo de intercâmbio que você escolher!



## Quanto levar?

Para viagens ao exterior, a Receita Federal do Brasil permite que os viajantes levem no máximo R\$10 mil reais em espécie (ou esse valor convertido em moeda estrangeira).

**Como já deu para perceber, isso não é muito para quem vai passar vários meses lá fora, né?**

## Como levar?

### » Cartão pré-pago

Com um cartão pré-pago é possível sair do Brasil **já com um valor em conta e ir gastando**. A taxa de câmbio cobrada corresponde ao dia de realização da compra. E é possível ir consultando o saldo à medida que os gastos são feitos. Aí dá para ter **um controle maior das despesas**.

É possível também fazer **saques** e em caso de perda ou roubo, o bloqueio é imediato. Basta ligar para a empresa e esperar para ser reembolsado com o valor registrado antes do acontecido. A maior desvantagem desse cartão é a cobrança de taxas individuais para cada saque realizado (que não costuma ser baixo). Também tem a questão de que ele pode não ser aceito por um bom número de estabelecimentos.

## » Cartão de crédito

A maior vantagem do cartão de crédito é **poder pagar só no mês seguinte**. A má notícia é a **cobrança do IOF** (Imposto sobre Operações Financeiras).

Outro problema é a **variação cambial** que pode ocorrer entre o dia da realização da compra e o dia do fechamento da fatura. O ideal, nesse caso, é tentar negociar com a operadora do seu cartão para que isso não aconteça.

## » Cartão de débito

**Praticidade e segurança** são as grandes vantagens dos cartões de débito. Dá pra usar nessa função e sacar direto dos caixas eletrônicos. A desvantagem é, mais uma vez, **o IOF e as cobranças de taxas** para saque. Há ainda o fato de que eles podem não ser aceitos em alguns estabelecimentos.

## » Dinheiro

Levar dinheiro em espécie já convertido na moeda do país de destino **é um bom negócio**. Além de evitar comprar moeda estrangeira fora do Brasil, o que geralmente sai bem mais caro, ainda é possível ter a segurança de que ele vai ser aceito em qualquer situação.

A grande desvantagem **é a questão da segurança**. Mas para evitar ser roubado, basta ter muita atenção no trajeto até o destino. Compre uma doleira e fique atento o tempo inteiro. Outra dica também é tentar não deixar todo o dinheiro em um lugar só, mas de preferência dividi-lo entre coisas que você vai portar o tempo todo.



Trate seu dinheiro como se fosse um filho e tente abrir uma conta em um banco local assim que chegar.

## Passagens

### » Como economizar nas passagens?

#### **Tente ser o mais flexível possível.**

Para conseguir economizar com as passagens, o grande segredo é ser flexível. A começar pelas datas. Se você tem um dia certo para começar seu intercâmbio, tente ir algumas semanas antes. Dessa forma você terá uma margem de flexibilidade maior.

**Fique atento também aos horários dos voos.** Geralmente os que acontecem em horários menos atrativos, como a madrugada, tendem a sair mais em conta. Evite voos aos fins de semana, que costumam ser mais caros.

**Outro ponto importante: conexões.** Quase ninguém gosta de ter que trocar de avião durante uma viagem, mas se sua intenção é poupar um dinheirinho, pode ser necessário. Voos com uma ou mais conexões tendem a ser mais baratos.

Por fim, preste atenção também no **aeroporto do desembarque.** Antes de iniciar a compra procure saber quais são os aeroportos internacionais mais próximos da sua cidade de destino, mesmo se ela já contar com um aeroporto próprio. Em alguns casos pode sair mais barato pousar em outra cidade.

Se você estiver indo, por exemplo, para Bruxelas, procure por voos com destino a Amsterdã. Se o seu destino for Lisboa, cheque as opções até o Porto. Você pode ter que completar a viagem com um trecho de ônibus ou trem, mas o custo final pode **compensar e muito**.

## Use ferramentas de busca online

A internet está cheia de buscadores de passagem que podem simplificar o seu processo de pesquisa. Alguns oferecem a possibilidade de procurar passagens e comparar os preços em datas diferentes da desejada. Ou buscar pela passagem ideal sem um destino definido. **Enfim, os recursos são vários.**

Outra vantagem é que, como essas ferramentas fazem grandes reservas junto às companhias aéreas, os preços podem realmente ser mais baixos do que comprando a passagem diretamente com as companhias, mesmo que você pague taxas pelo serviço dessas ferramentas.

Ainda assim, também vale a pena conferir os preços nos sites das companhias aéreas e usar extensões para criar alertas de alteração de preço. Dessa forma é possível **acompanhar as variações nos valores**.

Três dos sites mais populares para buscas de passagens são **o Skyscanner, o Google Flights e o Kayak**. Vale também fazer a mesma pesquisa em diferentes buscadores, visto que os preços entre eles podem ser diferentes.

## Compre com antecedência

Dizem que quanto mais cedo é realizada a compra da passagem, mais barata ela fica. Essa é uma verdade parcial. De fato, para voos internacionais, o ideal é comprar as passagens **com 1 a 5 meses de antecedência**.

Porém, um período maior que esse pode **não ser tão efetivo**, porque as companhias aéreas sequer estarão com as passagens à venda para aquela data específica.

## Limpe o histórico do seu navegador

O seu histórico de pesquisas pode depor contra você na hora de comprar suas passagens. **As companhias conseguem rastrear suas pesquisas** e, através disso, determinar os preços visíveis na hora da busca. O ideal é sempre utilizar o modo anônimo do seu navegador toda vez que você for procurar por passagens ou limpar o seu histórico constantemente .

# Aplicativos que vão te ajudar a economizar

Seja no Brasil, nas Américas, Europa, Ásia ou em qualquer outro lugar do planeta, **viajar sempre é a melhor pedida**. Mas com a ajuda da tecnologia colocar o pé na estrada ficou ainda melhor! A internet, os smartphones e os aplicativos transformaram a experiência de “cair no mundo” e agora ficou muito mais fácil organizar e aproveitar aquela aventura dos sonhos durante o seu intercâmbio e ainda **economizando uma grana!**

Pensando nisso, selecionamos alguns dos **melhores apps e sites** que têm facilitado a vida de viajantes do mundo inteiro:



## Economize na hospedagem:



### CouchSurfing

O mais famoso dos sites de hospedagem, o CouchSurfing é **uma rede social que permite o contato entre possíveis hóspedes (guests) e anfitriões (hosts) ao redor do mundo**. E o melhor: **de graça!** Mas essa não é a única vantagem. Através do CouchSurfing é possível ter **uma experiência cultural incrível** que hotéis quase sempre não conseguem oferecer. Isso porque você estará na casa de uma pessoa local, conhecendo e compartilhando seus costumes.

**Mas é preciso ter cuidado:** as referências deixadas por hóspedes anteriores no perfil dos hosts são fundamentais na hora de escolher para aonde ir. No Facebook existem algumas páginas que se inspiraram nessa plataforma e têm os mesmos objetivos. Uma delas é o CouchSurfing das Mina, que como o próprio nome diz, é voltado apenas para mulheres. Vale a pena se inscrever na plataforma, começar a hospedar pessoas na sua casa (se for possível) e depois tentar descolar uma hospedagem para você.



## AirBnb

Assim como o CouchSurfing, o AirBnb também é uma plataforma destinada à troca de hospedagem. A diferença principal é que **ele não é gratuito**. Mesmo assim é também muito popular. Isso porque é possível achar quartos ou apartamentos inteiros muito bem equipados e localizados por preços normalmente mais convidativos que hotéis.

## Economize no transporte:



## SkyScanner

**Pesquisar por passagens baratas** é uma das partes mais chatas da viagem, mas o SkyScanner é um buscador que facilita esse processo. Que tal viajar para um destino não planejado? Com o SkyScanner é possível escolher um destino flexível e você pode conferir as passagens classificadas pelo preço e não pelo local. Além disso, também dá para pesquisar suas passagens a partir da escolha dos meses mais baratos.



## BlaBlaCar

O BlaBlaCar é um site que conecta motoristas e viajantes, como uma espécie de carona remunerada. Por preços são bem mais convidativos do que os das empresas de ônibus, por exemplo. No BlablaCar os viajantes podem se locomover a curtas ou longas distâncias com a rapidez e comodidade que só os carros podem oferecer nas estradas. Em troca, os motoristas, além do pagamento, também ganham boas companhias de viagem.



## Escolha atrações custo/benefício



### Tripomatic

Escolha sua cidade de destino e o Tripomatic te mostra **os principais pontos turísticos**, organizados por ordem de popularidade. Você pode olhar no mapa disponível a proximidade entre cada uma das atrações, além de ver a descrição dos locais, fotos, endereço na web e preços (caso sejam atrações pagas).

# Economizando no dia a dia

Quando estamos morando fora, **qualquer economia é lucro**. Na Europa, então, gastar 20 euros a menos em uma semana com alimentação pode significar uma passagem aérea para outro país no fim de semana. É normal, quando estamos no exterior, querer experimentar tudo e deixar a euforia tomar conta. Mas ter um pouco de controle sobre nossos gastos e saber como usar nosso dinheiro **é a grande chave** para conseguirmos ter uma experiência sustentável.

## » Comida

Comer fora todos os dias é algo que, com toda certeza, encarece qualquer intercâmbio. Então se você ainda não sabe cozinhar, **tente aprender antes da viagem**. Nem que seja o básico. Preparar sua comida em casa vai ter um efeito extremamente positivo no seu orçamento de viajante.

O ideal é tentar **planejar sua alimentação** e ir nos supermercados que contam com marcas próprias. Isso porque eles são geralmente mais baratos e fazem várias promoções. Alguns exemplos: Pingo Doce e Minipreço, em Portugal; Aldi e Lidl, na Alemanha; Asda e Tesco, no Reino Unido; Walmart e Target nos Estados Unidos.

Uma boa ideia também é **se organizar durante a semana**, de acordo com a sua rotina, para cozinhar. Se você tem pouco tempo disponível durante o dia, por exemplo, tente deixar tudo pronto na noite anterior. Se você não tem tempo durante a semana, tente preparar marmitas em dias mais tranquilos ou deixar o que puder já pronto e congelado!

## » Transporte

A principal dica com relação ao transporte público é **evitar usá-los ao máximo**, porque, apesar de práticos, eles costumam encarecer as despesas do mês. O ideal é tentar encontrar um lugar para morar que seja próximo a sua universidade ou ao seu curso. Dessa forma será possível fazer o trajeto entre esses dois lugares a pé.

### **Além de poupar dinheiro você estará fazendo algum exercício!**

Caso seja realmente necessário usar transporte público todos os dias, o ideal é investir em um passe mensal, que acaba saindo mais barato do que os passes únicos.

## » Lazer

Ninguém é de ferro e **todo mundo precisa se divertir um pouco**. Não importa se você é mais baladeiro ou gosta de programas mais tranquilos. **É possível economizar!**

Se você gosta de festas, existem grupos formados por jovens que sempre promovem eventos com entrada gratuita para estudantes internacionais, principalmente nas cidades universitárias. O Erasmus, em países da Europa, é um dos mais conhecidos. Se o seu perfil é mais voltado para programas culturais, também dá para comemorar. Geralmente sempre há pelo menos um dia de visita gratuita em boa parte dos museus do mundo. E se você é estudante e tem como comprovar isso, ainda é possível pagar meia entrada.

## » Viagens

**Viajar faz parte da experiência do intercâmbio.** E fazer isso gastando o menos possível é ainda melhor. Nesse caso, o melhor a fazer é se programar. Comprar as passagens o quanto antes é a melhor forma de conseguir bons preços, especialmente em companhias aéreas.

A woman with long, wavy blonde hair is shown in profile, looking out over an airport tarmac. In the background, a white commercial airplane is parked on the runway. The sky is filled with dramatic, orange and yellow clouds, suggesting a sunset or sunrise. The overall mood is contemplative and serene.

Capítulo 10

# Durante o Intercâmbio

## O mais difícil do intercâmbio é chegar até o momento do embarque.

Depois disso é só aproveitar a experiência. Mas como nem tudo é tão fácil assim, é necessário resolver uma série de questões práticas (e fundamentais!) quando você finalmente chega ao seu destino. **E o ideal é fazer isso o mais rápido possível.**



## Moradia

**Nem todo mundo já sai do Brasil com o local para morar definido.**

Alguns conseguem achar, até pela internet, pessoas para dividir acomodação, nativos alugando quartos ou mesmo apartamentos para morar sozinho. No entanto, não são todos que têm a **confiança** de decidir sem ver o local ao vivo e a cores. Nesse caso, é fundamental fazer isso no primeiro ou segundo dia após a chegada. Reserve alguns dias em um hotel ou hostel para a sua chegada. Assim é possível procurar pelo local ideal com a segurança de ter um lugar para ficar. Se você estiver indo morar em uma residência universitária, as coisas já ficam um pouco mais fáceis. Mas, da mesma maneira, é preciso **fazer seu registro na moradia**.

## Conheça a cidade e o campus

**A melhor maneira de não ficar perdido em um lugar novo é conhecendo-o.** Então, desbrave a sua nova cidade já nos seus primeiros dias. Ou pelo menos os caminhos que você mais terá que fazer no seu dia a dia: de casa para a faculdade, do curso de inglês para o local que você irá trabalhar, etc. Dessa forma, você **evita riscos de se perder** e atrapalhar os seus compromissos da primeira semana.





## Abra uma conta no banco

**Esse é um dos itens mais indispensáveis da lista do que fazer na primeira semana do intercâmbio.** Sua vida se tornará muito mais fácil quando você resolver isso. Não é muito difícil abrir uma conta como estrangeiro em outro país se você estiver indo como estudante. E geralmente também não é caro: as taxas, se existentes, serão bem pequenas.

Para quem estiver indo com dinheiro em espécie, por exemplo, é uma tranquilidade saber que a sua grana estará bem guardada e segura na sua conta no banco. Isso sem falar na praticidade de poder sacar dinheiro em qualquer lugar. Pesquise também pelos valores cobrados para transações internacionais.

## Faça toda a parte burocrática de documentação

**Essa parte é meio chata, mas é necessária.** Alguns países exigem documentos específicos de cadastro para estrangeiros. Na Inglaterra, por exemplo, é preciso fazer um registro na polícia local. Já em Portugal é obrigatório fazer uma espécie de “CPF” conhecido como NIF.

**Cada país conta com suas próprias regras.** Portanto, pesquise sobre essas questões antes mesmo de viajar.

## Carteira de estudante e recepção na universidade

Se você estiver indo para fazer graduação ou pós, saiba que a grande maioria das universidades mundo afora organizam uma **semana de recepção** para os alunos calouros e estrangeiros. É uma semana repleta de atividades para introduzir os novos estudantes à instituição. É a ocasião perfeita para **conhecer novas pessoas** e descobrir mais informações sobre o local que você vai estudar.

Muitas universidades também organizam programas de **buddies**, em que estudantes locais se tornam “padrinhos” de estudantes de fora, ajudando com problemas do dia a dia. Sem falar que acabam se tornando ótimos amigos em potencial. Procure fazer também sua carteira de estudante local, que dá direito a vários benefícios interessantes.



# Evite os perrengues

Mudar de país para viver uma experiência longe de casa é um desafio que **exige muito preparo**. Tanto antes quanto durante o intercâmbio é preciso tomar alguns cuidados básicos que podem fazer a diferença na hora de definir se o seu tempo no exterior será marcado pela tranquilidade ou pelos problemas. **Os cuidados para evitar perrengues no intercâmbio já devem começar antes mesmo da viagem**. Se você não gosta de frio e chuva evite ir para a Irlanda, por exemplo.

**E apague da sua mente a ideia de que tudo no exterior é perfeito.** Pelo contrário, lá fora você vai se deparar com uma série de problemas, não importa o destino escolhido. Então já vá com a cabeça aberta para isso. **Outros cuidados que devem ser tomados antes do embarque:**

## » Saúde

**Com saúde não se brinca.** E boa parte dos problemas que podem acontecer no intercâmbio estão relacionados a ela. Então, mesmo que você não tenha nenhuma doença, o ideal é **fazer um check-up completo antes da viagem**. Esteja também com todas as vacinas em dia.

E por último, mas não menos importante, não deixe de **contratar um seguro de saúde**. E não só porque ele é obrigatório em muitos países, mas também por uma questão de precaução. Assim, se algo acontecer, você terá o respaldo de um serviço de atendimento médico adequado.

## » Dinheiro e documentos

**Já dizia o ditado que prevenir é melhor que remediar.** E ele não poderia estar mais certo no caso de um intercâmbio. Ainda que não seja recomendável (e às vezes nem possível) levar todo o valor que será gasto no intercâmbio em espécie, separe uma quantia em dinheiro para os gastos iniciais e emergenciais. Outro cuidado bacana é providenciar uma cópia do passaporte registrada em cartório. Dessa forma, você não precisará andar com o original para todos os lados no seu país de destino.

## » Converse com quem já foi

Nenhuma experiência de intercâmbio vai ser exatamente igual, mas é legal procurar por pessoas que já estiveram no mesmo lugar para o qual você está indo e **pedir conselhos e dicas**. Assim você vai poder ter uma noção mais realista do lugar através da visão de quem já esteve por lá.

## » Comportamento

Tenha em mente que você está indo para um outro país com uma realidade **diferente da sua**. Conheça as leis do lugar e respeite as regras. Sabia que é proibido andar sem camisa ou de top nas ruas de Barcelona? Ou que beber nas ruas das cidades irlandesas e americanas é ilegal? **Tem também a questão cultural**. Não é muito normal sair cumprimentando as pessoas com beijinhos na Alemanha e na Suécia, por exemplo. **Para evitar situações constrangedoras, informe-se.**

## » Idioma

**Essa é óbvia, mas não custa reforçar.** Se você está indo para fora estudar outro idioma e não sabe muita coisa, tente se prevenir. O mesmo vale para caso você esteja indo fazer graduação em inglês em um país que tenha outra língua nativa. Têm pessoas que não gostam de serem abordadas em outro idioma. Então **saiba pelo menos como se apresentar e as palavras básicas** (por favor, obrigado, etc.).

## » Viagens

Está indo fazer intercâmbio, mas tem a intenção de viajar para outros países durante a sua experiência? **Se planeje.** Tente comprar as passagens com antecedência e defina onde vai ficar antes de viajar, não importa se em hotéis ou através de outras plataformas de hospedagem.

## » Internet

Pacotes de internet no exterior costumam ser até mais baratos que no Brasil. Então invista em um chip com um plano que seja suficiente para **não te deixar na mão** quando você estiver na rua. Isso é muito importante tanto para que você não se perca em um país desconhecido quanto para poder ligar para alguém em casos de urgência.



## » Não tenha vergonha de pedir ajuda

Finalmente, **não tenha medo de arriscar**. Se perdeu e não sabe onde está? Pergunte. Mesmo se o seu inglês não for dos melhores, a maior parte das pessoas não terá problema algum em tentar te ajudar. Quer ir comprar uma roupa, mas não sabe como falar com o vendedor? Só vai. Ele fará de tudo para te ajudar (inclusive digitar os preços na calculadora, em alguns casos).



# Solidão no Intercâmbio

Fazer as malas e mudar para outro país para fazer um intercâmbio é uma escolha que **tem várias consequências**. Uma delas é ficar longe das pessoas que amamos. É preciso estar ciente que viver em outro país é sinônimo de perder o Natal em família, não poder estar presente no aniversário da mãe, ou não estar com quem mais amamos no dia do nosso próprio aniversário.

O impacto que essa distância causa pode ser muito para algumas pessoas. Mas saiba que **é perfeitamente possível lidar com a solidão** no intercâmbio. O primeiro grande desafio quando mudamos para outro país é **a adaptação**. Tudo é novo e completamente diferente do que estávamos acostumados. E, dessa vez, estamos sozinhos. Ou seja, não temos como contar com a ajuda dos pais e dos amigos. **Em outras palavras: nos virar.**

Essa tarefa de ter que resolver tudo por conta própria pode ser difícil, principalmente para quem nunca teve que fazer nada sozinho. E aí, já no início da experiência, a saudade pode comprometer tudo o que será vivido mais para frente. Morar longe não significa ter que perder todo o contato com as pessoas que amamos ou passar todos os nossos dias sozinhos.

**Existem formas de lidar com a solidão no intercâmbio.  
Você pode fazer coisas como:**





## Entrar em contato pela internet

Anos atrás, quando a internet ainda não havia se popularizado, um grande problema para quem morava em outro país era manter contato com os parentes no Brasil. Era tudo muito caro e difícil. Hoje, com todo mundo conectado, isso não é mais desculpa. **Dá para ligar pra família todos os dias sem gastar nenhum centavo.** Os aplicativos de mensagens serão seus grandes amigos nesse período fora.

## Novas amizades

No seu intercâmbio você vai, com certeza, conhecer pessoas que **estão passando pelo mesmo que você.** Gente de diferentes lugares que também vão estar longe de suas famílias e amigos. Todas descobrindo coisas novas e vivendo experiências únicas.

**Quer um cenário melhor que esse para fazer novos e grandes amigos?** Seja com brasileiros ou com estrangeiros, uma coisa é certa: você vai criar uma **nova “família”.** E muitos deles continuarão sendo seus amigos pelo resto da sua vida.



## Entrar em contato pela internet

Uma boa maneira de não ficar pensando todo tempo no que você deixou no Brasil é **se jogar de cabeça** na experiência do intercâmbio. Viva tudo de maneira intensa. Participe dos passeios, viaje, se permita conhecer gente nova, se abra para experimentar a vida de um intercambista em seu máximo. Mas claro, **não se esqueça do seu objetivo inicial**. O que é que você foi mesmo fazer? Se dedique aos estudos e foque nos seus objetivos.

## Não seja passivo

Tem gente que acha que o intercâmbio é a solução mágica para todos os problemas. **Mas não adianta nada ir para o outro lado do mundo se não for para se dedicar**. Se você estiver indo estudar em uma universidade, por exemplo, pesquise sobre as atividades extracurriculares que acontecem no campus. É uma ótima forma de conhecer gente, preencher o seu tempo e se desenvolver como pessoa.



A woman with dark hair is shown in profile, looking out of a large circular window. The window frames a vibrant sunset scene with a bright sun low on the horizon, casting a warm orange and yellow glow over a sea of white clouds. The woman's face is partially visible on the right side of the frame, her expression serene as she gazes out.

Capítulo 11

# Voltando para casa

Muito se fala nos preparativos pré-intercâmbio e na saudade que temos da família e amigos durante a experiência fora. Mas e quando o nosso tempo no exterior acaba e temos que voltar para casa? Lidar com o vazio que fica quando voltamos para nossa “vida real” não é tarefa fácil. E é um sentimento um pouco confuso: ao mesmo tempo que ficamos felizes em rever quem amamos, ficamos tristes de deixar para trás todas as pessoas incríveis que conhecemos enquanto estávamos fora. E sem falar, claro, da cidade e do país que chamamos de casa por tantos meses

## **Mas qual é a melhor maneira de lidar com o fim do intercâmbio?**



## Não compare

**A primeira e grande dica:** não seja aquela pessoa que fica comparando o Brasil e o país do intercâmbio a todo momento com ar de superioridade. Tenha em mente que **são duas realidades completamente diferentes**. Nem melhores, nem piores. Assim como existem coisas que são mais desenvolvidas lá fora, também existem coisas em que o Brasil se destaca.

## Mantenha contato com os seus novos amigos

Uma das melhores coisas do intercâmbio **são as pessoas que conhecemos**. Gente de todos os lugares do mundo que, de repente, se tornam melhores amigos. Mas e quando tudo acaba e voltamos para nosso país de origem? **Não é preciso perder o contato com ninguém.**

Claro que não será mais o mesmo. Mas o auxílio da tecnologia somado com o carinho que sempre teremos por essas pessoas é o suficiente para a manutenção dos laços. Então use a abuse do WhatsApp, Messenger, Skype e outras plataformas.



## Ocupe seu tempo

Não quer ficar o tempo todo pensando no intercâmbio? **Então trate de ocupar seu tempo.** Invista em atividades que vão te agregar como pessoa: cursos, trabalho voluntário, passar mais tempo com a família, etc. Se o seu objetivo em fazer intercâmbio era ter uma pós-graduação ou um curso de idiomas para dar um up na carreira, por exemplo, **então faça o investimento valer a pena.**

Reformule seu currículo. Gaste seu tempo procurando um emprego melhor ou mostrando no seu emprego antigo o tanto que você se desenvolveu e o quanto isso é importante para a empresa.

## Aproveite o seu país

Por mais que sua experiência lá fora tenha sido incrível, **tem coisas que você só encontra no Brasil.** Um exemplo é a simpatia das pessoas, por mais clichê que isso possa parecer. As comidas brasileiras também são incomparáveis! Por isso, a forma mais fácil de lidar com o fim do intercâmbio é **se reconectar com as coisas que você mais ama no Brasil.**





## Reconecte-se consigo mesmo

Nada melhor que passar um tempo fora do país para podermos nos reavaliar como pessoa e analisar o que fazemos em nossas vidas para que ela melhore. Então utilize esse tempo de readaptação para se reconectar com o seu eu interior e use todas as mudanças pelas quais você passou no exterior para desenvolver a sua vida aqui.

**Mas tenha certeza de uma coisa:** a pessoa que você era antes da viagem não é a mesma que você será quando voltar.







# Sobre a Universidade do Intercâmbio

A Universidade do Intercâmbio surgiu da vontade de mostrar para os jovens brasileiros que as excelentes oportunidades que existem fora do país são mais acessíveis do que se pensa.

Acreditamos que experiências internacionais e multiculturais são fundamentais no processo de formação pessoal e profissional, assim como acreditamos no potencial que cada um carrega dentro de si. Por isso utilizamos o ensino para proporcionar liberdade e mostrar que é possível sermos protagonistas de nossas próprias histórias, e viabilizar oportunidades fora do país, que muitas vezes parecem distantes demais.

Abrangendo assuntos como dicas de viagem, treinamento para obtenção de bolsas de estudo e preparação para ingresso em Summer Jobs e outras oportunidades de trabalho, nossas mentorias, cursos e conteúdos orientam nossos alunos a se prepararem em todos os aspectos para atingirem seus objetivos e aproveitarem ao máximo essa experiência.

**Queremos fazer parte da formação dos jovens que irão transformar o Brasil e o mundo nos próximos anos.**



# Quer conquistar seu intercâmbio? Conte conosco!

**Instagram:**

@matheustomoto

**Twitter:**

@matheustomoto

**Site:**

matheustomoto.com.br

**Telegram:**

/partiugringa

**Youtube:**

Matheus Tomoto

**Instagram:**

@universidadedointercambio

**Site:**

universidadedointercambio.com

**Youtube:**

Universidade do Intercâmbio

**Telegram:**

/universidadedointercambio



**Quer aprender mais?**

Faça o teste de perfil  
para participar  
da Escola M60

Fazer o teste de perfil



Escola M60

# Você recebeu a oportunidade de mudar de vida.

A maior escola de preparação para intercâmbios do Brasil está com vagas abertas para sua nova turma!

Nela, além de aprender o passo a passo para conquistar as melhores oportunidades internacionais nas melhores instituições do mundo, você terá acesso a benefícios exclusivos para alunos M60.

Se você quer ser o próximo a conquistar uma bolsa de estudos internacional que cobre até sua passagem aérea, a Escola M60 é o seu lugar.

**Clique no botão abaixo e faça seu teste de perfil.**

Fazer meu teste de perfil



