Para importar um banco de dados no MySQL :

1º inicie o banco de dados

2º selecione o banco de dados:

3º clique na aba *server*

3.1 selecione se vai importar em um banco de dados já existente ou não

4º clique em data *import*

5º seleciona a pasta do dump

6º clique em *start import*

7º coloque a senha do servidor

Para exportar um banco de dados no MySQL :

Criando o backup

1º inicie o banco de dados

2º selecione o banco de dados:

3º Na aba superior clique em *server*

4º clique na opção *data export*

5º seleciona as tabelas que você quer exportar

6º selecione se você quer a estrutura e os dados, somente a estrutura ou somente os dados

7º selecione se você quer em um arquivo único ou do folder inteiro

7.1 marque include *create schema* ou na hora de transferir o banco de dados você terá que criar o banco de dados manualmente

8º clique em *start export*

9º um pacote de backup vai ser gerado, ele é chamado de *dump*

as tabelas usadas foram obtidas no curso de MySQL do Curso em Vídeo no link:https://www.cursoemvideo.com/curso/mysql/aulas/banco-de-dados/modulos/exercicio-para-curso-de-mysql/