



RELATOS DE **MOBILIDADE ACADÊMICA INTERNACIONAL**

Edição Especial:
20 anos de Outgoing

DRI

DIRETORIA DE
RELAÇÕES INTERNACIONAIS

ufjf

Expediente



Reitor: Girlene Alves da Silva
Vice-reitor: Telmo Mota Ronzani

DIRETORIA DE RELAÇÕES INTERNACIONAIS

Diretor: Alexandre José Pinto Cadilhe Jácome

SECRETARIA EXECUTIVA - DRI/UFJF

Organização e revisão:

Nilcilea Peixoto

Vítor Hugo Terra

Contatos:

intercambio.dri@ufjf.br,
internationaloffice@ufjf.br

ÍNDICE

Apresentação

Prof. Dr. Alexandre José Cadilhe
Diretor de Relações Internacionais

08

Retrospectiva Duas décadas levando a UFJF para o mundo

Nilcilea Peixoto e Vítor Hugo Terra

11

PARTE I: EUROPA

ALEMANHA

Um semestre em Passau

Ana Beatriz Machado Nascimento

20

Quando um sonho ganha passaporte

Analice de Aquino Vaz

23

Mochila nas costas, inverno alemão e uma vida transformada

Arthur Malvacini Franchesqueti

27

Passau: uma experiência vibrante e colorida entre os três rios e o inverno alemão

Daniela Paiva de Oliveira

30

Vivências na Dreiflüssestadt

Eliza Henriques Rabello Dessupoio

36

Entre o Direito e o Mundo: Experiências e aprendizados de um intercâmbio na Alemanha

Gabriel de Oliveira Durso Fernandes

41

Intercâmbio: possibilidade de conviver com o diferente

Gabriel Domenici Mozzer Arantes

44

Onde três rios se encontram, eu me encontrei

Isabela Pereira Barra

51

BÉLGICA

Além das fronteiras: uma jornada na Bélgica

Nicole Calderaro Moreira

55

DINAMARCA

Aarhus em foco

Luiza Gaspar Cimino

59

ESPANHA

A mais nova Zamorana é brasileira

Isabela Passos Villela

63

Prescrição médica: fazer intercâmbio de medicina em Zaragoza

Marcelo Filipe Andrade Bonifácio

69

Autistando na Espanha: capítulo UNIZAR – Medicina

Natália de Paula Lima Batista Kishimoto

72

Uma nova vida na cidade dourada

Paula Borges de Mattos Zamagna Lauar

76

FRANÇA

Quando o sonho se tornou rotina

Eduarda dos Santos Carvalho

79

Entre o Cristo Redentor e a Torre Eiffel: uma jornada de engenharia e autodescoberta na França

João Pedro Chaves

84

Tudo o que um intercâmbio pode ser

Júlia Rezende Ferraz Pereira

88

Sonhar grande é de graça! Então, fiz desse sonho a maior aventura da minha vida!

Mariana Motta Garcia

92

Da Arquitetura ao croissant: uma completa experiência francesa

Patrick Albino Teixeira

97

CY'est la vie

Vivian Teixeira Ferreira

101

ITÁLIA

Entre o que eu esperava e o que vivi

Isadora Souza Menezes

104

O bonito risco de ser feliz longe 109
Maria Teresa Corrêa Esteves

POLÔNIA

Um mundo de primeiras vezes 114
Arthur Iglesias Marinho

O inverno mais caloroso da minha vida 118
Fernanda Mendes Lourenço

Entre culturas e descobertas: minha experiência de intercâmbio na Polônia 121
João Vito Nunes Palo

PORTUGAL

A vista mais linda e tudo o que veio depois 125
Alice Nascimento Roberti

Covilhã: Endereço temporário, mudanças permanentes 130
Ana Liz de Castilho Hallack

Do Brasil a Portugal: novas jornadas e narrativas 135
Ana Luíza Alves Pires

Das margens do Paraibuna às do Douro: o Porto como passagem 140
Ana Luíza Prancic

Aprendizados além da ementa 145
Ananda de Paula Ribeiro

Percorrendo novos caminhos 152
Anna Clara Lima de Mendonça

Em contato com a herança portuguesa 155
Arthur Barreira da Rocha Mafra

Na Serra da Estrela, um semestre que transformou minha história 159
Bárbara Pinho Veiga

Entre estudos e pertencimentos: uma experiência em Coimbra 163
Cíntia Helena Marques Bergo

Saindo da minha bolha 167
Isabel Maria Costa Fajardo Cerqueira

Sobre navegar em um barco de papel Isabelle Vitória Pereira Miranda	171
Aprendizados que não estavam na ementa Isadora Silva Guimarães	177
Uma experiência particular e universal José Portes da Silva Neto	181
Uma experiência no Instituto Politécnico de Setúbal Larissa Rezende Fazza	187
Me perdendo e me encontrando na cidade das sete colinas Lara Gonçalves de Souza	192
Do caos ao sonho Lavínia Dutra de Sousa	195
Seis meses vividos intensamente Léo Ferreira Ávila	201
Do calor ao frio congelante: uma experiência de intercâmbio Lucas Martins Oliveira	204
Oceano transcendental Luís Otávio Teixeira Oliveira	207
Lisboa e seus labirintos: um relato de transformação pessoal e acadêmica Luma Leitão Francklin	211
A cidade de granito e sonho Maria Eduarda D`Oliveira Barroso	214
Percorrendo o mundo Matheus Vitorino Vasco	218
“Toda vez que eu dou um passo, o mundo sai do lugar” Milene do Valle Daflon	222
Quando atravessar o oceano também é encontrar a si mesmo Rodrigo Campos da Cunha	229
Conhecendo um mundo além do nosso Thiago Cesário Campos	232

Constantes reinvenções

Victoria Tiemi Ferreira Yamashita

235**PARTE II AMÉRICA****ARGENTINA****Parques e memórias: Buenos Aires**

Felipe de Oliveira Penna Firme Pellini História

242**Descobertas**

Maria Luiza de Souza Loures

248**ESTADOS UNIDOS****O sonho do intercâmbio**

Lívia Araújo Pereira

251**Viajando 7350 km de distância**

Ruan Pablo Pereira Rodrigues

254**Quando o sonho ganhou voz**

Vitória Freitas Fontainha de Carvalho

260**PARTE III ÁSIA****COREIA DO SUL****서울, 마이 소울“Seul, Minha Alma”**

Gabriela Bianchete Vimieiro

264**Uma nova cultura, novos desafios e perspectivas**

Herbert Pereira Brites

268**Dois coelhos com uma cajadada só**

Maria Eduarda Furtado Dias Bergamaschi

271**Japão****Um ano na Terra do Sol Nascente**

Laura Faria Vieira

277**Um sonho que se tornou realidade**

Júlio César da Silva dos Santos

282**Japão marcado por carimbos**

Luisa Guedes Pinton

288

Experiências que atravessam fronteiras e transformam comunidades

Apresentação dos relatos de experiências de mobilidade internacional da graduação



Prof. Dr. Alexandre José Cadilhe
Diretor de Relações Internacionais
Universidade Federal de Juiz de Fora – UFJF

Em 2026, a Universidade Federal de Juiz de Fora tem motivos especiais para celebrar sua trajetória de internacionalização. São 20 anos desde a criação do Programa de Intercâmbio Internacional de Graduação (PIIGRAD), duas décadas desde a constituição da Coordenação de Relações Internacionais, em 2006, e 12 anos de atuação sob a denominação de Diretoria de Relações Internacionais (DRI). Mais do que marcos cronológicos, essas temporalidades expressam uma história institucional construída por diferentes gerações de estudantes, docentes, técnicos administrativos e gestores que contribuíram para ampliar as possibilidades de inserção internacional de nossa universidade.

É nesse percurso que se inscreve a publicação deste Caderno de Relatos de Experiências de Mobilidade Internacional da Graduação. Ao reunir narrativas de estudantes que vivenciaram períodos de formação em instituições estrangeiras, buscamos não apenas registrar experiências acadêmicas, mas também reconhecer os sentidos humanos, culturais e sociais que atravessam a mobilidade internacional. Cada relato constitui um testemunho singular de uma experiência que, ao mesmo tempo, integra uma história coletiva de encontros, aprendizagens e transformações. A mobilidade acadêmica representa uma dimensão importante dos processos de internacionalização do ensino superior. Ao frequentar disciplinas, participar de atividades de pesquisa e extensão, conhecer outras formas de produção do conhecimento e estabelecer relações com diferentes comunidades universitárias, estudantes ampliam seus repertórios científicos e acadêmicos. Contudo, talvez uma de suas contribuições mais significativas esteja justamente naquilo que ultrapassa os limites da formação disciplinar: a experiência intercultural.

Viver e estudar em outro país implica confrontar certezas, negociar diferenças, reconhecer outras formas de compreender o mundo e, muitas vezes, revisitar criticamente nossas próprias referências culturais, linguísticas e sociais. A experiência internacional nos convida a perceber que o conhecimento não se produz a partir de um único lugar, tampouco se organiza segundo uma única tradição. Nesse movimento, aprender com o outro significa também aprender sobre nós mesmos, sobre nossas formas de convivência e sobre as responsabilidades que assumimos diante de um mundo marcado por profundas desigualdades. Há, entretanto, uma dimensão da mobilidade que considero especialmente importante destacar: nenhum estudante atravessa fronteiras inteiramente sozinho. Ao participar de um intercâmbio, cada estudante leva consigo uma trajetória pessoal, mas também a história de sua universidade, os conhecimentos construídos em suas salas de aula, os vínculos estabelecidos com docentes e colegas, as experiências de pesquisa e extensão e as marcas sociais e culturais das comunidades às quais pertence. Nesse sentido, quem realiza uma mobilidade internacional também representa, de diferentes maneiras, uma comunidade acadêmica que participa de sua formação e torna possível sua presença em outros espaços de conhecimento.

Essa compreensão nos leva a reconhecer que a mobilidade não se encerra com o retorno ao Brasil. Ao contrário, o regresso à universidade constitui uma oportunidade de atribuir novos sentidos à experiência vivida. Os conhecimentos adquiridos, as relações estabelecidas e as sensibilidades desenvolvidas podem encontrar continuidade nas atividades de ensino, pesquisa, extensão e nas múltiplas formas de participação na vida universitária. Compartilhar experiências, colaborar com colegas, contribuir para iniciativas de internacionalização em casa e estimular outras pessoas a conhecer diferentes realidades são possibilidades de transformar uma vivência individual em patrimônio coletivo. É também nessa perspectiva que precisamos compreender a democratização da internacionalização. A mobilidade física, embora valiosa, não pode constituir a única possibilidade de participação na vida internacional de uma universidade. Seus resultados devem alcançar também aqueles que, por diferentes razões, não terão a oportunidade de realizar um intercâmbio. Afinal, internacionalizar uma universidade pública não significa apenas ampliar os deslocamentos de seus integrantes, mas criar condições para que o encontro entre diferentes conhecimentos, línguas, culturas e experiências produza efeitos formativos mais amplos, acessíveis e socialmente relevantes.

Os relatos reunidos neste Caderno expressam, portanto, muito mais do que percursos individuais em instituições estrangeiras. Eles integram a memória de uma política institucional que se constrói continuamente, atravessada por desafios, conquistas e pelo compromisso de ampliar horizontes de formação. Ao compartilhar essas narrativas, seus autores e autoras também oferecem à comunidade universitária a possibilidade de participar, ainda que por meio da leitura, dos encontros e das descobertas que marcaram suas trajetórias.

Como Diretor de Relações Internacionais da UFJF, é uma satisfação apresentar esta publicação e reconhecer o trabalho de todas as pessoas que, ao longo dessas décadas, contribuíram para a consolidação do PIIGRAD e para o fortalecimento da internacionalização em nossa instituição. Nesse sentido, agradeço, em especial, ao empenho da Secretaria Executiva da DRI. Agradeço também aos estudantes que generosamente compartilham suas experiências e, por meio delas, reafirmam a importância de uma universidade pública aberta ao diálogo, à diversidade e à cooperação internacional. Que estas páginas sejam, ao mesmo tempo, registro de trajetórias, inspiração para novos percursos e convite à reflexão sobre o que fazemos com as experiências que nos transformam. Porque atravessar fronteiras pode ampliar nossos horizontes, mas é no compromisso com aqueles que caminham conosco que essa experiência encontra sua dimensão mais coletiva e transformadora.

RETROSPECTIVA

20 anos de intercâmbio - UFJF

Histórias que cruzaram
fronteiras, ampliaram
perspectivas e construíram
um mundo de conexões.



Duas décadas levando a UFJF para o mundo

Apresentação

Em 2026, a Universidade Federal de Juiz de Fora completa duas décadas de uma trajetória marcada pelo crescimento institucional, pela diversificação de oportunidades e pela consolidação da mobilidade internacional como dimensão estruturante da formação de seus estudantes de graduação.

Ao longo desses 20 anos, o intercâmbio outgoing transformou-se. Deixou de ser uma oportunidade restrita a um grupo seleto de estudantes para constituir uma política institucional abrangente, acompanhada pela construção de mecanismos de apoio, bolsas, acordos internacionais e diferentes modalidades de mobilidade.

A transformação é particularmente evidente nos números: em 2006, eram oferecidas 15 vagas distribuídas em apenas 4 destinos. Em 2024/2025, o PIIGRAD oferecia 158 vagas em 72 instituições, distribuídas por 16 países. Mas além dos números, essa trajetória representa histórias reais: estudantes que atravessaram fronteiras, aprenderam novas línguas, estabeleceram redes acadêmicas e culturais e retornaram à UFJF como agentes da sua própria transformação.

Esta retrospectiva procura reconstruir essa história.

1. O começo: estruturando o intercâmbio

Embora experiências pontuais de mobilidade internacional existissem anteriormente, 2006 marca o início formal e institucionalizado do intercâmbio de graduação na UFJF. Naquele ano, a universidade oferecia 15 vagas distribuídas em 4 destinos. O crescimento foi rápido: em 2007, 27 vagas e 5 destinos; em 2008, 44 vagas e 9 destinos; em 2009, 100 vagas e 16 destinos. Em 2010, a oferta alcançou 131 vagas em 29 destinos.

Entre 2006 e 2014, o número de vagas cresceu mais de 20 vezes, enquanto o número de destinos saltou de 4 para 47. Esse crescimento não representava apenas a ampliação das relações internacionais da universidade. Refletia, sobretudo, a criação de mecanismos institucionais destinados a tornar a experiência internacional progressivamente mais acessível.

2. A democratização do intercâmbio: 2010

Um marco decisivo ocorreu com a publicação da Resolução nº 16/2010 do Conselho Superior, que instituiu a Bolsa de Intercâmbio Internacional.

Essa resolução representou uma mudança conceitual fundamental: a experiência internacional deixava de depender exclusivamente da capacidade financeira individual do estudante e passava a ser objeto de uma política institucional de apoio.

A bolsa priorizava estudantes em situação de vulnerabilidade socioeconômica com bom desempenho acadêmico, vinculando mobilidade internacional às políticas de assistência estudantil.

Internacionalizar, a partir de então, significava não apenas ampliar acordos com universidades estrangeiras, mas criar condições concretas para que mais estudantes da UFJF pudessem participar efetivamente dessas oportunidades.

3. A grande expansão: 2011–2015

A segunda metade da primeira década foi marcada por expansão acelerada. Em 2011, 159 vagas; em 2012, 251; em 2013, 310; em 2014, 350; em 2015, aproximadamente 398 vagas.

O crescimento também se refletiu na diversificação geográfica. Em 2012, o intercâmbio contemplava Alemanha, Angola, Argentina, Coreia do Sul, Dinamarca, Espanha, Estados Unidos, França, Itália, Japão, Portugal e Rússia. Portugal concentrava 157 vagas naquele ano, consolidando-se como principal destino.

A UFJF começava a construir uma rede internacional que ultrapassava os destinos tradicionalmente associados ao intercâmbio brasileiro, abrindo-se para experiências acadêmicas culturalmente diversas.

4. Intercâmbio como política institucional

Durante a década de 2010, a mobilidade internacional foi progressivamente incorporada à política institucional de internacionalização da UFJF. A estrutura responsável pelas relações internacionais também evoluiu, acompanhando o crescimento das atividades. Essa mudança de perspectiva é particularmente evidente nos relatórios da Diretoria de Relações Internacionais (DRI).

5. PIIGRAD: consolidando o modelo

O Programa de Intercâmbio Internacional de Graduação (PIIGRAD) tornou-se o principal instrumento institucional de mobilidade outgoing da graduação.

Sua estrutura se consolidou em duas etapas: na primeira, a UFJF realiza seleção interna dos estudantes com base em desempenho acadêmico, proficiência linguística e compatibilidade entre cursos; na segunda, o candidato indicado é submetido ao processo de candidatura e avaliação da universidade estrangeira.

O PIIGRAD funcionou, assim, como uma ponte entre a política institucional de internacionalização da UFJF e a rede de universidades parceiras espalhadas pelo mundo.

6. Retorno institucional:

A partir da segunda metade da década, a DRI passou a pensar a mobilidade outgoing de forma mais integrada: não apenas como envio de estudantes, mas como processo

que deveria gerar retorno para a própria universidade.

O Relatório de Gestão de 2019 registra iniciativas para que ex-intercambistas retornassem institucionalmente à UFJF. As possibilidades incluíam participação no Projeto Buddy (mentorado de calouros internacionais) e apoio a estudantes em mobilidade.

A partir de 2025, ex-intercambistas participam do Global July, promovido pela DRI, na sessão “Intercâmbio: relatos de experiências”.

Essas iniciativas evidenciam uma mudança conceitual importante: o intercambista deixa de ser apenas beneficiário da política de internacionalização e passa a ser agente dessa política. O conhecimento adquirido no exterior retorna à universidade por meio de redes, pesquisas, projetos e ações de acolhimento.

7. A dimensão humana da internacionalização

Ao longo dos anos, os números passaram a representar muito mais que vagas preenchidas. Cada oportunidade significava uma experiência individual transformadora.

Um estudante que deixava Juiz de Fora para estudar no exterior lidava com uma nova universidade, uma nova língua, metodologias diferentes, diferenças culturais e, frequentemente, a experiência inédita de viver distante da família. Simultaneamente, essa vivência produzia ganhos que dificilmente se mensurariam em indicadores: amadurecimento pessoal, autonomia, desenvolvimento linguístico, construção de amizades internacionais, ampliação de perspectivas profissionais.

A partir de 2023, a DRI sistematizou essa dimensão por meio da publicação de e-books com relatos de ex-intercambistas, transformando memórias individuais em parte da memória institucional da universidade. Esses estão disponíveis em: <https://www2.ufjf.br/piigrad/relatos-de-ex-intercambistas-da-ufjf>

8. A interrupção pandêmica: 2020–2021:

Em 2020, a pandemia de COVID-19 interrompeu os fluxos internacionais. Os estudantes aprovados no PIIGRAD 2020 não puderam realizar a mobilidade prevista. A DRI precisou acompanhar estudantes já no exterior, orientar retornos seguros e reorganizar procedimentos acadêmicos.

Em outubro de 2020, a universidade suspendeu oficialmente o envio de estudantes até pelo menos o segundo semestre de 2021. O intercâmbio, que pressupõe deslocamento físico, encontrou-se diante de uma realidade em que atravessar fronteiras havia se tornado risco.

Mas a crise também provocou reflexão sobre o próprio significado da internacionalização: seria possível internacionalizar sem mobilidade presencial? A pergunta abria novos caminhos.

9. A retomada e a diversificação (2021–2022)

A partir de 2021, e sobretudo em 2022, a mobilidade internacional foi progressivamente reconstruída. A DRI retomou atividades presenciais e reorganizou seleções e envio de estudantes.

Uma importante mudança marca essa retomada: em vez de depender exclusivamente do PIIGRAD, a UFJF passou a trabalhar com diferentes modalidades de mobilidade outgoing, incluindo Programas Especiais de Intercâmbio(PEI), intercâmbio livre (Free Mover) e mobilidade virtual (MIV). Essa diversificação tornou-se marca da nova fase.

10. Reconstruindo a escala: 2022–2025:

Em 2022, a DRI retomou os processos seletivos do PIIGRAD com oportunidades em diferentes países e áreas.

Em 2024/2025, o PIIGRAD ofereceu 158 vagas em 72 opções de destino distribuídas por 16 países. Portugal se consolidou novamente como principal destino, com mais de 230 inscritos para 54 vagas. As vagas complementares foram utilizadas em um Programa Especial de Intercâmbio que adicionou 81 oportunidades em 25 universidades de 11 países.

No edital PIIGRAD 2025/2026, a universidade manteve essa lógica de seleção baseada em desempenho acadêmico, proficiência linguística e exigências específicas de cada instituição parceira.

Período	Características
2006–2009	Estruturação inicial e crescimento acelerado (15 → 100 vagas)
2010–2014	Expansão e institucionalização de bolsas (100 → 350 vagas)
2015–2019	Consolidação como política institucional (~398 vagas, 47+ destinos)
2020–2021	Ruptura pandêmica e reorientação para outras modalidades
2022–2025	Retomada, diversificação e consolidação (~158 vagas, 72 destinos)
2025–2026	Consolidação de modelo amplo de mobilidade

A comparação inicial e final é particularmente elocuente:

- 2006: 15 vagas e 4 destinos
- 2024/2025: 158 vagas e 72 opções de destino

Em 20 anos, a estrutura de oportunidades internacionais da UFJF passou por transformação profunda. Mais importante: atualmente a mobilidade é acompanhada

por processos estruturados de seleção, orientação, candidatura, acompanhamento e registro das experiências.

12. De quatro destinos para uma rede global

Uma das imagens mais potentes dessa história é a transformação geográfica do intercâmbio. Em 2006: apenas quatro destinos. Ao longo das décadas: expansão para diferentes regiões do mundo.

Hoje, estudantes da UFJF têm contato com sistemas acadêmicos nas quatro regiões do globo: Europa (Alemanha, França, Itália, Espanha, Portugal), América do Norte (Estados Unidos, Canadá), Ásia (Japão, Coreia do Sul, China) e América Latina (Colômbia, Chile, Argentina).

Essa diversidade é particularmente significativa para uma universidade pública localizada no interior de Minas Gerais. A internacionalização funciona, assim, como instrumento de democratização do acesso a experiências acadêmicas internacionais.

13. O estudante como protagonista

Talvez a conclusão mais importante desses 20 anos seja que a história do intercâmbio não pode ser contada apenas pelos números da DRI ou pela perspectiva administrativa.

Ela precisa ser contada pelos estudantes, pois são eles que transformam uma vaga em experiência vivida, levam o nome da UFJF para universidades estrangeiras, constroem amizades, parcerias e redes duradouras. São eles que retornam e compartilham aquilo que aprenderam, frequentemente atuando como multiplicadores da internacionalização dentro da própria universidade.

Por isso, os e-books de relatos de intercâmbio publicados pela DRI representam mais do que uma coleção de depoimentos. Constituem uma memória viva dessa política institucional.

14. Uma universidade que aprendeu a se deslocar

Há 20 anos, internacionalizar a graduação significava, em grande medida, criar oportunidades para que alguns estudantes pudessem estudar fora.

Hoje, a internacionalização envolve múltiplas dimensões: mobilidade presencial, acordos bilaterais, bolsas, desenvolvimento de idiomas, acolhimento de estudantes estrangeiros, pesquisa colaborativa, extensão internacional, internacionalização em casa, mobilidade virtual e redes acadêmicas complexas.

O intercâmbio outgoing é uma das faces mais visíveis desse processo porque torna concreto um princípio fundamental: a universidade não termina em seus muros.

Quando um estudante da UFJF embarca para qualquer destino internacional, leva

consigo uma pequena representação da universidade. E quando retorna, traz consigo parte do mundo.

15. O futuro

Ao completar duas décadas de intercâmbio outgoing, a UFJF encontra-se diante de uma nova etapa. O desafio não é simplesmente recuperar números anteriores à pandemia ou aumentar indefinidamente vagas.

O desafio é fazer com que a internacionalização alcance cada vez mais estudantes e esteja verdadeiramente integrada à formação acadêmica, à pesquisa, à extensão e à vida universitária em sua totalidade.

16. Vinte anos levando a UFJF para o mundo

Durante 20 anos, a UFJF enviou estudantes para conhecer o mundo. Mas essa história mostra que o movimento nunca aconteceu em única direção.

Cada estudante que partiu levou consigo a universidade; cada estudante que voltou trouxe consigo novas perguntas, experiências, conhecimentos e perspectivas. É nessa troca contínua que a internacionalização deixa de ser apenas mobilidade e passa a ser transformação — tanto dos estudantes quanto da própria instituição.

*Nilcilea Peixoto
Vitor Hugo Terra*

PARTE I

EUROPA

Experiências que atravessam
fronteiras, conectam culturas
e transformam trajetórias
acadêmicas.



Ana Beatriz Machado Nascimento

Direito

Universität Passau

ALEMANHA

Um semestre em Passau

Expectativas

Eu já tinha escutado a experiência de alguns alunos da UFJF, que também cursaram Direito, que já tinham ido a Passau e todos falaram muito bem sobre a cidade e a universidade, então estava animada com a experiência. Sempre gostei da área de Direito Internacional, assim, estava contente com a possibilidade de aprofundar os conhecimentos nessa área na referida universidade.

Chegada e adaptação

Eu fiquei em uma acomodação estudantil e subloquei o quarto de um estudante que ia para Praga fazer um intercâmbio no mesmo período que o meu. Esse estudante pediu ao seu amigo, um paquistanês, chamado Anas, para me recepcionar quando chegasse à cidade. Já na estação de trem, ele me ajudou com as malas até a acomodação e me apresentou vários pontos da cidade importantes para compras de itens para cozinha, quarto e banheiro. Eu e ele acabamos virando grandes amigos e, graças à sua benevolência de me apresentar como funcionavam várias questões práticas e burocráticas na cidade, consegui me adaptar com mais facilidade. Eu tinha um quarto e banheiro só para mim e dividia a cozinha com uma brasileira, que também se tornou uma grande amiga, um tunisiano, duas alemãs e uma ganense. Todos eram muito simpáticos e, como eram de lá ou moravam lá há mais tempo, sempre estavam dispostos a me ajudar se precisasse. Era um convívio harmônico entre nós, o que foi também uma sorte minha, pois nem sempre, nessa questão de dividir um ambiente, as pessoas conseguem se dar bem.



Como a Universidade de Passau tem muitos programas que aceitam estudantes internacionais, conhecemos pessoas das mais diversas nacionalidades, o que me fez aprender muito sobre outras culturas e quebrar alguns estigmas.

Os alemães em si são pessoas mais reservadas e têm realmente um jeito que chamamos aqui de “mais seco” para conversarem com você, mas, de forma geral, não são grossos, apenas diretos, o que pode assustar um pouco de início, mas depois você se acostuma. Os jovens alemães, no entanto, são mais carismáticos.

As aulas que eu peguei eram ministradas em inglês, porque ainda não tenho domínio suficiente da língua alemã para conseguir acompanhar uma aula nesse idioma. Os professores são bem receptivos e gostei bastante das aulas pois alcançaram minha expectativa de aprofundar o aprendizado em matéria de Direito Internacional.



As aulas têm um formato similar com as do Brasil: o professor, geralmente, segue um slide, explicando a matéria e abrindo espaço para dúvidas.

A Universidade também conta com uma academia e vários esportes e, por uma taxa de aproximadamente 60 euros, você pode usufruir o semestre inteiro.

Além disso, tinha uma organização estudantil, AEGEE, que tinha como um dos objetivos levar os estudantes internacionais a se inserirem no contexto social (eventos, passeios, etc) e, a partir disso, conhecesse outros estudantes e fizessem amizades.

Assim, no início do semestre, principalmente, há vários encontros e festas organizadas por eles em que pude fazer amizade com pessoas de diferentes nacionalidades (como da Tunísia, Egito, Síria) e ficar mais próxima dos brasileiros que já moravam lá e das meninas da UFJF que estavam comigo; também havia intercambistas da USP-RP- Direito).

Por eu ter um alemão bem básico e nem todo mundo lá saber falar inglês (o que aconteceu apenas, na minha experiência, com pessoas mais idosas), às vezes, tinha uma dificuldade de comunicação, mas usava o Google Tradutor e o que sabia de alemão para me comunicar .

O frio nessa época (final de setembro a final de fevereiro) é bem rigoroso, chegando à temperaturas como -10°C , mas como os lugares são aquecidos por dentro, a maior dificuldade é somente quando está andando na rua, mas com uma boa proteção e roupas térmicas, você consegue aguentar o suficiente até se aquecer novamente em um ambiente interno e, em algumas semanas, vai estar comemorando quando em um dia de janeiro a temperatura chegar a 5°C .

Um ponto positivo dessa época é que você, com certeza, irá se encantar com os mercadinhos de Natal, tradição que se iniciou na Alemanha, e há em toda a Europa na nessa época. São várias barraquinhas com comidas típicas, bebidas quentes e decoração natalina.

Crescimento pessoal e aprendizado

Com certeza, com o intercâmbio, cresci muito. Apesar de sempre poder contar com bons amigos ao meu lado (tanto os brasileiros quanto os estrangeiros), e sou muito grata por isso, em muitos momentos, temos que nos virar sozinhos; seja tendo que preparar comida, faxinar ou resolver questões burocráticas da nossa estadia em outro país.

Pude, também, melhorar meu alemão tanto com as aulas que a universidade oferece, quanto com o cotidiano de estar constantemente escutando os alemães conversarem.

Reflexões e conclusões

Acredito que a experiência de intercâmbio contribuiu de maneira significativa para a ampliação da minha visão de mundo. Frequentemente, construímos percepções baseadas em estereótipos e preconceitos acerca de determinados países e culturas, influenciados por informações parciais ou representações superficiais. Entretanto, a vivência direta em um contexto cultural distinto possibilita a desconstrução dessas concepções, evidenciando que muitas delas não passam de estigmas. Dessa forma, o intercâmbio favorece o desenvolvimento de uma compreensão mais crítica, abrangente e respeitosa da diversidade cultural.

Analice de Aquino Vaz

História

Universität Passau



ALEMANHA

Quando um sonho ganha passaporte

Ainda no ensino médio, eu acompanhava os editais do PIIGRAD e sonhava com o destino que escolheria quando me tornasse estudante da UFJF. Esse sonho passou a fazer parte dos meus planos muito antes de ingressar na universidade e, durante toda a graduação, nunca o perdi de vista. Continuei pesquisando sobre as oportunidades, planejando cada etapa e me dedicando aos estudos para manter um bom desempenho acadêmico, sempre com o objetivo de conquistar uma vaga em um programa de intercâmbio.

Até que esse sonho se tornasse realidade, houve muitas etapas, mas a primeira delas foi, sem dúvida, acreditar que seria possível. Quando recebi a notícia de que havia sido aprovada na universidade que escolhi, vivi uma verdadeira montanha-russa de emoções. Entre os preparativos, documentos, expectativas e inúmeras possibilidades, percebi o quanto o apoio da minha família foi fundamental para que eu chegasse até ali.



À medida que a data da viagem se aproximava e tudo começava a tomar forma, a ansiedade aumentava. Eu mal podia esperar para fazer novos amigos, aprender alemão, vivenciar a experiência de estudar em outro país, viajar e conhecer lugares que sempre admirei. Ao mesmo tempo, era impossível não sentir medo. Preocupava-me a ideia de ficar longe da minha família e dos meus amigos, de enfrentar as dificuldades do idioma, de lidar com uma viagem tão longa e com toda a burocracia envolvida. Afinal, realizar um grande sonho também significa encarar muitos desafios.

Quando pousei na Alemanha, a experiência foi totalmente incrível. Felizmente, não consigo citar uma experiência completamente ruim e minhas preocupações se revelaram muito mais brandas do que realmente foram na realidade. Eu fiquei em um dormitório estudantil, meu quarto era incrível e eu amava o ambiente (tinha um castelo medieval como vista da minha janela!).

Experimentar isso, como nos filmes, foi muito legal. Eu dividia o espaço com uma garota alemã. Eu estudava na Universität Passau, que tem uma comunidade internacional incrível. Fiz amigos de todos os cantos do mundo, e pretendo levar para a vida. Até fiquei hospedada na casa de uma amiga húngara em Budapeste. A adaptação foi intensa mas possível, rapidamente me acostumei com o ambiente estranho, as pessoas diferentes e o idioma, o mais difícil. Hoje posso dizer que o alemão não me assusta mais. As diferenças culturais foram intensas, mas eu levei tudo como uma enorme aventura, me sentia um astronauta desvendando um planeta desconhecido, então tudo era legal. Quando tinha um problema ou dificuldade, eu focava em resolvê-la, e ter amigos de lá para me ajudar fez toda a diferença. A adaptação do clima não foi nada fácil, eu sou muito friorenta e lá estava muito frio, mas sempre que nevava era só diversão pra mim.

Estranhei bastante o sistema acadêmico, as avaliações e os temidos exames do Hemisfério Norte, mas, no fim, consegui me adaptar e sobreviver a essa experiência. Também aproveitei intensamente a oportunidade para viajar pela Europa; conhecer lugares que sempre sonhei em visitar foi extraordinário. Participei de muitas festas e eventos sociais e procurei aproveitar cada momento, permanecendo o mínimo possível em casa.

Esses momentos de lazer com meus amigos vão ficar na minha memória para sempre. Quanto aos desafios, eu sempre pedia ajuda para superá-los. O idioma foi questão de me arriscar, eu falava inglês e rapidamente fiquei confiante com isso, e quando a comunicação não era possível, eu arriscava o alemão, fazia mímicas, escrevia no celular, e sempre dava certo. Gosto de pensar que agora sou uma grande “resolvedora de problemas”.

A saudade de casa e do meu namorado foi uma questão, principalmente no Natal e Ano Novo. Mas conversar sempre com eles e estar cercada de amigos ajudou muito, sempre tinha algo divertido para fazer.

Sinto que cresci imensamente como pessoa. Apreendi a fazer as coisas mesmo estando com medo, a me reinventar e me virar; não sinto haver fronteiras para quem eu quero ser. Aumentou minha fome por explorar o mundo e me enfiar fora da minha zona de conforto, além de buscar mais experiências extraordinárias. Meu alemão melhorou muito, assim como meu inglês. O contato com pessoas de inúmeros países diferentes também me ensinou muito sobre a humanidade e nossa sociedade, ver com diferentes culturas e opiniões também abriu meus horizontes.

Assim, minha experiência foi extraordinária. Meu conselho a quem tem esse sonho é buscar realizá-lo, mesmo estando com medo. Nossas preocupações, muitas vezes, são muito além da realidade, e subestimamos nossa capacidade de lidar com o desconhecido. Não tenha medo de errar nem de tentar, eu errei bastante, mas sempre consegui resolver. Além disso, tenha sempre uma rede de apoio com você e peça ajuda! Se eu estivesse sozinha, não sei o que seria de mim e da minha experiência. Então, se abra para as pessoas e se permita viver. Participe dos eventos e converse com o maior número de pessoas possíveis, ficar na cama não é uma opção, nem quando estiver -10 graus lá fora.

Essa foi uma experiência inesquecível e agradeço imensamente a Universidade Federal de Juiz de Fora e a Universität Passau por terem me dado essa oportunidade!



**Arthur Malvacini
Franchesqueti**

Engenharia Computacional

Universität Rostock

ALEMANHA

Mochila nas costas, inverno alemão e uma vida transformada

Antes de sair do Brasil, eu estava dividido entre a curiosidade e a insegurança. Imaginava encontrar aquele país extremamente organizado de que todos falam, onde tudo funciona com precisão e as pessoas são mais reservadas. Meu principal objetivo era aprender a me virar sozinho em um lugar onde eu ainda não dominava completamente o idioma e, ao mesmo tempo, conhecer de perto cidades históricas que sempre admirei, com seus castelos, catedrais e arquitetura centenária. Acima de tudo, queria descobrir se seria capaz de viver seis meses longe da minha família, dos amigos e de tudo o que me era familiar.

As primeiras impressões foram marcadas pelo frio e pela grandiosidade de tudo ao meu redor. Desembarcar em Hamburgo e me deparar com estações de trem enormes foi, ao mesmo tempo, fascinante e intimidante. As primeiras semanas exigiram uma adaptação intensa: aprender a comprar bilhetes nas máquinas de autoatendimento, entender o funcionamento do comércio — inclusive o fato de os mercados não abrirem aos domingos — e enfrentar toda a burocracia necessária para regularizar minha permanência no país.

Morei em uma residência estudantil, uma escolha que fez toda a diferença para que eu não me sentisse sozinho. Compartilhar a cozinha e os espaços comuns favorece a convivência e tornava natural conhecer novas pessoas. Eu imaginava que teria colegas de apartamento alemães, mas a residência reunia estudantes de diversas nacionalidades. Por isso, durante boa parte do intercâmbio, utilizei muito mais o inglês do que o alemão para me comunicar.

Na universidade, também encontrei um modelo de ensino bastante diferente do da UFJF. Os estudantes têm muito mais autonomia para organizar sua vida acadêmica, mas essa liberdade vem acompanhada de uma grande responsabilidade. Até mesmo a inscrição para os exames precisa ser feita pelo próprio aluno, o que exige organização, disciplina e atenção constante aos prazos.

Fora da sala de aula, vivi alguns dos momentos mais marcantes do intercâmbio. Aproveitei para viajar bastante de trem, especialmente em março, após o período de provas, conhecendo cidades como Munique e Colônia. Caminhar por ruas históricas, admirar catedrais góticas e visitar lugares que eu conhecia apenas por fotografias foi uma experiência difícil de descrever. Tão especial quanto as viagens foram as amizades que construí. Conheci pessoas de diferentes partes do mundo e compartilhei conversas, cafés e cervejas em um inglês repleto de sotaques, descobrindo que a vontade de se comunicar supera qualquer barreira linguística.

Nem tudo foi fácil. A saudade de casa esteve presente durante todo o semestre, assim como o desafio de resolver sozinho cada pequena questão burocrática ou do

cotidiano. No entanto, a cada problema solucionado, eu ganhava mais confiança e percebia o quanto estava me tornando mais independente.

Para quem pretende estudar na Universität Rostock, deixo algumas sugestões que fizeram toda a diferença na minha experiência. Assim que chegar, procure o escritório da AStA para solicitar o Deutschlandticket, incluído na taxa semestral. Esse benefício permite utilizar gratuitamente ônibus, transportes urbanos e trens regionais (RE) em toda a Alemanha e será indispensável para a rotina e para as viagens.

Outra dica importante é pedir para ser incluído, o quanto antes, nos grupos da ESN (Erasmus Student Network). É por meio deles que são organizados muitos dos eventos, passeios e atividades sociais, além de ser um excelente espaço para conhecer outros estudantes internacionais e construir amizades.

Por fim, meu conselho é encontrar um equilíbrio entre os estudos e a experiência de viver em outro país. Aproveite a oportunidade para conhecer novas pessoas, viajar, participar dos eventos e explorar a cultura local. Não deixe que a rotina ou mesmo os dias cinzentos do inverno — os famosos Winter Blues — impeçam você de viver intensamente essa experiência. O intercâmbio passa muito rápido, e são justamente esses momentos fora da sala de aula que permanecem na memória por toda a vida.



Daniela Paiva de Oliveira

Direito

*Universidade de
Passau*



ALEMANHA

Passau: uma experiência vibrante e colorida entre os três rios e o inverno alemão

Apesar de ter vivido em Passau durante o inverno europeu, minha experiência não poderia ter sido mais calorosa. A universidade, extremamente organizada, ativa e dinâmica; os amigos intercambistas, sempre animados, sociáveis e gentis; e a própria cidade, intimista na medida certa, bem localizada e com ótimas possibilidades de viagens acessíveis, fizeram com que essa vivência estivesse longe de ser fria — em qualquer sentido.

Estive na cidade entre os dias 24 de setembro de 2025 e 18 de março de 2026. As aulas tiveram início em 12 de outubro de 2025 e se encerraram em 9 de fevereiro de 2026. No entanto, é importante destacar um detalhe que pode gerar confusão: embora o *factsheet* indique que o semestre se estende até 31 de março, as aulas terminam consideravelmente antes. Esse desencontro de informações, inclusive, impactou a compra da minha passagem de retorno.

Com o objetivo de tornar este relato mais claro e, sobretudo, útil para futuros estudantes da UFJF interessados em realizar intercâmbio em Passau, optei por organizá-lo por temas, buscando compartilhar de forma prática as principais informações e impressões dessa experiência.

As universidades : UFJF e Universität Passau

Em Juiz de Fora, sou aluna da Faculdade de Direito da UFJF e, antes do intercâmbio, frequentemente me questionava sobre a real utilidade dessa experiência para estudantes de Direito. Isso porque, no estágio atual da minha graduação, já não estou mais em contato com disciplinas propedêuticas ou generalistas, mas sim totalmente voltada ao estudo da legislação brasileira, com foco na atuação profissional no Brasil.



Nesse contexto, o intercâmbio poderia parecer, à primeira vista, pouco alinhado à formação jurídica específica. No entanto, a experiência se mostrou extremamente enriquecedora — não apenas no âmbito pessoal, o crescimento foi significativo e transformador, mas também no campo acadêmico.

Isso se deve, em grande medida, ao programa **Certificate of Studies in European, Comparative and International Law (CECIL)**, oferecido pela Universität Passau. Por meio desse programa, a Faculdade de Direito disponibiliza uma ampla variedade de disciplinas ministradas em inglês, com foco em Direito Internacional e Comparado. Nota-se uma preocupação concreta da universidade em garantir que a mobilidade acadêmica de estudantes estrangeiros faça sentido dentro de suas formações específicas, o que contribui para uma experiência acadêmica efetivamente proveitosa.



No meu caso, cursei um total de dez disciplinas. Dentre elas, cinco eram ofertadas em formato regular, com aulas semanais, enquanto as demais foram ministradas no modelo de workshops intensivos, realizados ao longo de dois dias (geralmente nos finais de semana), com aulas em período integral. Esse formato, apesar de mais concentrado, tinha a vantagem de permitir a conclusão da disciplina em um curto espaço de tempo.

A forma de avaliação também merece destaque: todas as disciplinas eram avaliadas exclusivamente por meio de provas ao final do semestre, geralmente aplicadas em um único final de semana. As avaliações tinham duração média de 30 minutos e consistiam em cerca de 10 questões objetivas. De modo geral, o nível de dificuldade era acessível.

Para a obtenção do certificado CECIL, é necessário ser aprovado em disciplinas que totalizam ao menos 20 créditos ECTS. Todos os estudantes brasileiros que participaram do programa comigo conseguiram cumprir esse requisito com sucesso.

Por fim, cabe ressaltar a excelente infraestrutura da universidade. O campus conta com restaurante universitário a preços acessíveis (embora mais elevados em comparação ao RU da UFJF, com refeições em torno de quatro euros), além de academia, ampla oferta de esportes, cursos de línguas e, especialmente, ensino de alemão em todos os níveis — um recurso extremamente valioso para estudantes internacionais.

A vida social

A vida social em Passau foi bastante ativa — em nenhum momento me senti sozinha. Isso se deve, em parte, ao fato de que, junto comigo, havia outros oito brasileiros na cidade realizando o intercâmbio ao longo desses seis meses: éramos cinco da UFJF e quatro da USP de Ribeirão Preto. Criamos uma convivência muito próxima, desenvolvendo laços de amizade fortes que, felizmente, se mantiveram mesmo após o término do intercâmbio.

Além disso, a universidade organiza, antes do início das aulas, duas semanas de orientação (orientation weeks), com uma programação intensa e diversificada. Essas atividades têm como objetivo tanto acolher os estudantes internacionais quanto apresentar as principais dinâmicas da universidade e da vida acadêmica. A agenda inclui encontros com coordenadores, suporte do setor de tecnologia da informação (TI) e a atuação de um grupo estudantil bastante ativo, a AEGEE, responsável por promover atividades sociais ao longo de todo o semestre.

Já na primeira semana, a AEGEE organiza pequenas viagens, festas e diversas outras atividades voltadas à integração dos intercambistas. Foi nesse contexto que tive a oportunidade de conhecer estudantes de diferentes nacionalidades e formar amizades que estiveram presentes durante toda a minha experiência em Passau.



As viagens

Viajar pela Europa é, sem dúvida, um dos grandes atrativos para quem decide viver no continente, ainda que por um período relativamente curto, como foi o meu intercâmbio de seis meses. Nesse sentido, as viagens se mostraram não apenas possíveis, mas frequentes, acessíveis e extremamente enriquecedoras — sendo, com certeza, um dos pontos altos da experiência.

Consegui realizar, em média, uma viagem internacional por mês. Ao longo do intercâmbio, visitei cidades e países como Londres, Budapeste, Paris, Espanha, Marrocos, Portugal e Áustria. Cada destino trouxe experiências culturais muito distintas, ampliando ainda mais a dimensão formativa da vivência no exterior.

Além das viagens internacionais, também explorei bastante a Alemanha. Um fator que facilitou muito essa mobilidade foi o **Deutschland Ticket**, que permite o uso ilimitado de transportes públicos — incluindo metrô, ônibus e trens regionais — mediante o pagamento de uma tarifa mensal (à época, cerca de 36 euros). A única limitação é a exclusão dos trens de alta velocidade, como os ICE e IC.

Graças a esse benefício, viagens que poderiam ser custosas se tornaram parte da rotina. Íamos para Munique com frequência, muitas vezes quase todos os finais de semana, sem qualquer custo adicional além do ticket mensal. Outras cidades próximas que visitamos diversas vezes foram Nuremberg, Landshut, Regensburg e Freising. Também realizamos uma viagem para Berlim que, apesar de mais longa — cerca de 10 horas entre trens e conexões —, valeu muito a pena pela experiência.

A Alemanha e suas burocracias

Neste tópico, abordo aspectos práticos e burocráticos da vida na Alemanha, incluindo regularização administrativa, idioma, questões financeiras, moradia e transporte — pontos essenciais para a adaptação de qualquer estudante internacional.

Em um primeiro momento, ter conhecimentos básicos de alemão mostrou-se útil, mas não indispensável. É plenamente possível se virar apenas com o inglês, especialmente no ambiente universitário, onde praticamente todos se comunicam nesse idioma. Fora da universidade, a maioria das pessoas também possui ao menos um nível básico de inglês, o que facilita bastante a comunicação em situações cotidianas, como pedir informações ou lidar com prestadores de serviço. Ainda assim, dominar expressões básicas em alemão pode tornar a experiência mais confortável e integrada.

No que diz respeito à questão financeira, foi necessário abrir uma conta bloqueada (*blocked account*), com o valor de aproximadamente 992 euros por mês de permanência no país. Esse procedimento é uma exigência comum para estudantes internacionais e tem como objetivo comprovar a capacidade de subsistência durante o intercâmbio. Realizei esse processo por meio da empresa Expatrio, especializada

nesse tipo de serviço, e não enfrentei qualquer problema.

Em relação à regularização administrativa, logo nos primeiros 15 dias após a chegada é necessário realizar o registro na cidade (city registration). Para isso, é preciso reunir alguns documentos e comparecer ao setor responsável – no caso de Passau, a própria universidade oferece suporte direto nesse processo, facilitando bastante a adaptação inicial. Como brasileiros não necessitam de visto prévio para entrar na Europa por até 90 dias, é fundamental, antes do término desse prazo, dar entrada no pedido de autorização de residência (residence permit). A principal providência antecipada que pode ser tomada ainda no Brasil é justamente a organização da conta bloqueada; os demais trâmites são devidamente orientados e acompanhados já na Alemanha, contando com o apoio de um setor específico da Universität Passau voltado a estudantes internacionais.

Por fim, quanto ao transporte, Passau não possui metrô, mas conta com um sistema de

ônibus bem estruturado, capaz de atender toda a cidade. A carteirinha de estudante da universidade garante acesso gratuito a esse sistema. Ainda assim, considero altamente recomendável a aquisição do *Deutschland Ticket*, que amplia significativamente as possibilidades de deslocamento, incluindo não apenas os ônibus locais, mas também trens regionais em toda a Alemanha.

Conclusão

De modo geral, meu intercâmbio em Passau foi uma experiência extremamente positiva, enriquecedora e transformadora. Tive a oportunidade de crescer não apenas acadêmica, mas também pessoalmente, conhecendo novas culturas, ampliando minha visão de mundo e construindo relações que levarei comigo para a vida. Recomendo fortemente a experiência para outros estudantes, especialmente aqueles que, como eu, tinham dúvidas sobre a aplicabilidade do intercâmbio na formação jurídica – elas são rapidamente superadas diante de tudo o que se vivencia. Por fim, coloco-me à disposição para tirar dúvidas e compartilhar mais detalhes sobre essa experiência por meio das minhas redes sociais, caso possa ajudar futuros intercambistas nesse processo.



**Eliza Henriques
Rabello
Dessupoio**

Direito

Universität Passau



**UNIVERSITÄT
PASSAU**

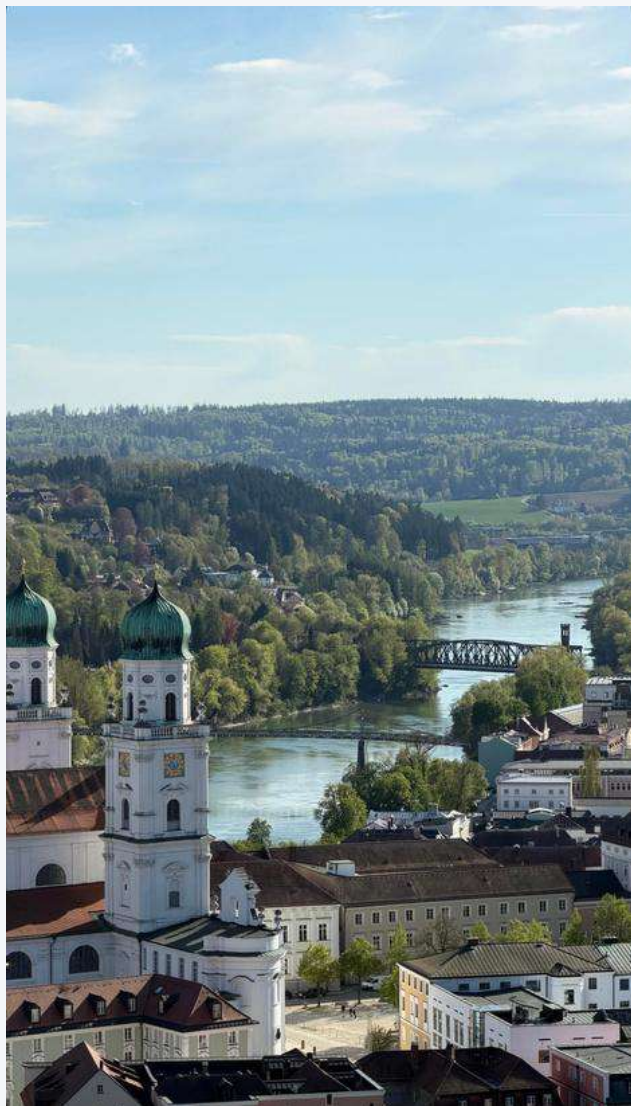
ALEMANHA

Vivências na Dreiflüssestadt

Morar no exterior sempre foi um grande desejo meu. E graças à oportunidade criada pelo PIIGRAD, esse pôde se tornar realidade. Tudo saiu melhor que a encomenda e minha experiência foi a mais incrível possível.

Expectativas

As expectativas eram sempre as melhores possíveis e, quanto mais se aproximava de se tornar realidade, mais a ansiedade batia. Apesar de estar muito empolgada com a ideia, havia medo sobre tudo o que envolvia morar em um novo país durante seis meses. Medo sobre a acomodação, sobre a adaptação e se os meus planejamentos sobre a nova vida iriam dar certo ou não. Entretanto, ainda sim, o que preenchia era sempre a felicidade e empolgação de conhecer novas culturas e viver novas experiências. Esperava que, com a mobilidade acadêmica, eu me tornasse mais independente, aprendesse a me virar sozinha, a curtir mais a minha própria companhia e crescesse como pessoa. Sempre morei em Juiz de Fora, com os meus pais, e via a oportunidade de morar fora como uma chance de alcançar objetivos pessoais ainda não alcançados.



Chegada e adaptação

Cheguei em Passau em Setembro de 2025 e a primeira impressão foi muito positiva. A cidade e a universidade eram muito bonitas e muito acolhedoras. Nas primeiras duas semanas aconteceram alguns eventos de recepção de estudantes internacionais, o que facilitava muito a integração e adaptação à nova vida. Fizemos tour pela universidade e pelo centro histórico de Passau e todos os outros eventos fizeram com que eu me sentisse muito acolhida.

As amizades surgiram naturalmente, conforme as atividades iam acontecendo. Conheci pessoas incríveis ao longo do tempo, fiz amizades que tenho certeza de que irão durar a vida toda. A adaptação à nova vida foi fácil. Nos primeiros dias, tudo era novidade. Sempre havia coisas novas para fazer e lugares para conhecer. Tudo era maravilhoso.

Durante os seis meses em que fiquei na Alemanha, morei em um dos alojamentos da universidade, localizado na *Donau-Schwaben-Straße* e tive uma ótima experiência, apesar de algumas pequenas dificuldades. O quarto era individual e o banheiro era compartilhado com uma outra menina. Compartilhar a cozinha com outras sete pessoas, de nacionalidades distintas era um desafio, estava sempre ocupada e não havia tanto espaço para ser utilizada. No entanto, ainda que fosse difícil, foi uma experiência positiva, em que pude conhecer e aprender a lidar com tanta gente de culturas e hábitos tão diferentes.

A maior dificuldade foi em relação ao idioma. Por não falar alemão, por vezes era difícil me comunicar com alemães e nem sempre eles tinham paciência. Entretanto, na maioria das vezes, era possível me comunicar em inglês sem maiores problemas.

Em relação às diferenças culturais, não tive muita dificuldade para me adaptar. Uma que me chamava muito a atenção era o comportamento dos alemães no trânsito. A maioria deles somente atravessava a rua com o sinal de pedestres verde. Independentemente da hora, do dia e, mesmo se não estivesse passando carro, muitos ficavam aguardando na faixa de pedestres até que o sinal abrisse. Um ponto positivo e que me agradava muito era a pontualidade das pessoas, do transporte público e a possibilidade que eu tinha de me planejar exatamente de acordo com o horário marcado, porque sabia que seria cumprido.

Experiências pessoais

Todas as aulas eram ministradas em inglês e os professores eram ótimos. Por fazer Direito, as aulas que tive na Alemanha eram mais voltadas para Direito Internacional e algumas questões de Direito Europeu. Por não serem disciplinas específicas de uma faculdade de Direito Alemão, os alunos com quem tive mais contato eram também alunos internacionais, o que tornava as aulas muito interessantes, já que todos tinham espaço para compartilhar como o direito funcionava em seus respectivos países e quais entendimentos se diferenciavam do que estava sendo discutido naquele momento. Essas discussões enriquecedoras me fizeram aprender muito.

Em relação ao sistema de ensino, achei parecido com o do Brasil. As aulas eram teóricas e expositivas, o professor passava o conteúdo e todos tinham espaço, caso quisessem, para expor seus pontos de vista, tirar dúvidas e fazer contribuições com o que havia sido passado.

Durante os seis meses em que fiquei na Alemanha, morei em um dos alojamentos da universidade, localizado na *Donau-Schwaben-Straße* e tive uma ótima experiência, apesar de algumas pequenas dificuldades. O quarto era individual e o banheiro era compartilhado com uma outra menina. Compartilhar a cozinha com outras sete pessoas de nacionalidades distintas era um desafio; estava sempre ocupada e não havia tanto espaço para ser utilizada. No entanto, ainda que fosse difícil, foi uma experiência positiva, em que pude conhecer e aprender a lidar com tanta gente de culturas e hábitos tão diferentes.

A maior dificuldade foi em relação ao idioma. Por não falar alemão, por vezes era difícil me comunicar com alemães e nem sempre eles tinham paciência. Entretanto, na maioria das vezes, era possível me comunicar em inglês sem maiores problemas.

Em relação às diferenças culturais não tive muita dificuldade para me adaptar. Uma que me chamava muito a atenção era o comportamento dos alemães no trânsito. A maioria deles somente atravessava a rua com o sinal de pedestres verde. Independentemente da hora, do dia e, mesmo se não estivesse passando carro, muitos ficavam aguardando na faixa de pedestres até que o sinal abrisse. Um ponto positivo e que me agradava muito era a pontualidade das pessoas, do transporte público e a possibilidade que eu tinha de me planejar exatamente de acordo com o horário marcado, porque sabia que seria cumprido.



Experiências pessoais

Todas as aulas eram ministradas em inglês e os professores eram ótimos. Por fazer Direito, as aulas que tive na Alemanha eram mais voltadas para Direito Internacional e algumas questões de Direito Europeu. Por não serem disciplinas específicas de uma faculdade de Direito Alemão, os alunos com quem tive mais contato eram também alunos internacionais, o que tornava as aulas muito interessantes, já que todos tinham espaço para compartilhar como o direito funcionava em seus respectivos países e quais entendimentos se diferenciavam do que estava sendo discutido naquele momento. Essas discussões enriquecedoras me fizeram aprender muito.

Em relação ao sistema de ensino, achei parecido com o do Brasil. As aulas eram teóricas e expositivas, o professor passava o conteúdo e todos tinham espaço, caso quisessem, para expor seus pontos de vista, tirar dúvidas e fazer contribuições com o que havia sido passado.

As minhas habilidades com o inglês e alemão melhoraram muito. Com o alemão (antes inexistente), aprendi a me comunicar um pouco, ainda que seja um idioma

muito difícil. Com o inglês, tive a oportunidade de praticar ainda mais e conseguir me aprimorar na comunicação.

A vida social era intensa. Passau é uma cidade universitária pequena, e, com pouco tempo morando lá, possibilita que qualquer um crie um senso de comunidade e se sintam em casa rapidamente. Sempre encontrava alguma coisa para fazer e quando a vida na cidade ficava mais pacata, viajava para conhecer outros lugares. Na Alemanha existe o chamado *Deutschland Ticket*, que, por um valor mensal, acessível para estudantes, permite utilizar qualquer transporte público no país inteiro e nas regiões de fronteira com a Alemanha, ilimitadas vezes. Assim, viajar de trem tornou fácil e possível visitar várias cidades diferentes na Alemanha.

Os preços das passagens e hospedagens, relativamente baratos, e a pequena distância entre os lugares possibilitaram que eu viajasse para novos países na Europa. Assim, fiz várias viagens com os amigos que fiz e com a minha irmã, que foi me visitar. Mas, como nem tudo são flores, também enfrentei desafios ao longo dessa jornada. O maior deles foi, com certeza, a alimentação. Apesar de gostar de comer de tudo e de experimentar coisas novas, tive muita dificuldade de me alimentar na maioria dos dias como eu gostaria. Sentia muita falta de frutas, legumes e verduras e do nosso arroz com feijão. Como sabia que seria por pouco tempo, tentava aproveitar ao máximo toda a experiência. No entanto, acredito que, caso a minha estadia fosse mais longa, precisaria me adaptar melhor e encontrar maneiras de comer comidas mais saudáveis e parecidas com a brasileira.

Crescimento pessoal e aprendizado

Sem sombra de dúvidas, o intercâmbio foi a experiência mais desafiadora e que mais me fez crescer, amadurecer e evoluir na minha vida. Estar longe de casa, dos amigos, da família, ter que me adaptar a uma nova rotina e, tudo isso, sem nunca ter morado em outro lugar que não fosse Juiz de Fora, na casa dos meus pais, foi, com certeza, muito enriquecedor. Aprendi a gostar mais da minha própria companhia, a aprender os meus limites e a respeitar mais minhas próprias vontades. Aprendi também a tomar decisões e solucionar problemas sozinha e a lidar com pessoas completamente diferentes de mim e de culturas também completamente diversas.

Reflexões e conclusão

O intercâmbio é uma experiência que todos, que tiverem a oportunidade, devem viver. Me trouxe vivências e aprendizados transformadores, amizades que levarei para a vida toda e a chance de viver em um país diferente do Brasil, o que me fez também valorizar ainda mais a nossa cultura e perceber o tanto de coisas boas que também temos por aqui. Perceber o quão caloroso e acolhedor é o povo brasileiro e ver a falta que isso faz no dia a dia. Conseguir fazer comparações e enxergar muitos pontos positivos e negativos de cada cultura e cada país é impagável. Ele me fez ter uma vontade ainda maior de continuar conhecendo o mundo inteiro, mas com a certeza de que o Brasil sempre terá sabor de casa.

Gabriel de Oliveira Durso Fernandes

Direito

*Ruhr-Universität
Bochum*



ALEMANHA

Entre o Direito e o Mundo: Experiências e aprendizados de um intercâmbio na Alemanha

Realizar o intercâmbio na Ruhr-Universität Bochum (RUB), na Alemanha, foi uma das experiências mais marcantes da minha trajetória acadêmica e pessoal. Mais do que a oportunidade de estudar em uma universidade estrangeira, o intercâmbio me permitiu viver uma realidade completamente diferente, desenvolver minha autonomia, conhecer novas culturas, aprimorar idiomas e construir relações que, certamente, levarei para o resto da vida.

Nesse contexto, como estudante de Direito, a experiência acadêmica na RUB foi especialmente enriquecedora. Ao longo do intercâmbio, tive contato com disciplinas e perspectivas jurídicas diferentes daquelas com as quais estava acostumado no Brasil, principalmente nas áreas de Direito Empresarial, Direito Internacional, Direito Societário e Direito norte-americano. Além disso, um dos grandes diferenciais da experiência foi a possibilidade de participar do programa de certificação em inglês jurídico, com aulas ministradas por professores capacitados e especializados na área. Dessa forma, a experiência contribuiu não apenas para o desenvolvimento do meu vocabulário jurídico em inglês, mas também para a minha capacidade de compreender e discutir questões jurídicas em um contexto internacional, algo que considero muito importante para a minha formação e para meus objetivos profissionais.

Paralelamente à experiência acadêmica, outro aspecto fundamental do intercâmbio foi o contato com o idioma alemão. Embora estivesse inserido em um ambiente universitário bastante internacional, viver na Alemanha proporcionou uma oportunidade única de ter contato cotidiano com a língua e com a cultura alemã. Nesse sentido, trabalhar durante o intercâmbio em uma cafeteria foi uma experiência especialmente importante. Além de representar uma experiência profissional diferente, o trabalho me colocou em situações reais de comunicação, permitindo que eu praticasse o alemão de maneira muito mais natural e, conseqüentemente, desenvolvesse maior segurança para me comunicar no dia a dia.

Além disso, Bochum contribuiu muito para que a experiência fosse ainda mais especial. Apesar de não ser uma cidade tão grande quanto Berlim ou Munique, é uma cidade acolhedora, com uma forte presença universitária e muitos estudantes internacionais. Por possuir uma dinâmica muito ligada à universidade, Bochum facilita a integração e oferece diversas oportunidades para conhecer pessoas, participar de atividades e construir novas amizades. Ao longo do intercâmbio, tive contato com pessoas de diferentes nacionalidades e pude conhecer diferentes formas de pensar, viver e enxergar o mundo. Assim, essa convivência ampliou significativamente meu network e me mostrou que uma das maiores riquezas de um intercâmbio está justamente nas pessoas que encontramos pelo caminho.

Da mesma forma, viver na Alemanha foi uma oportunidade de conhecer de perto uma cultura diferente e, ao mesmo tempo, desenvolver maior independência. Desde lidar com as tarefas cotidianas até compreender novas formas de organização, transporte e convivência social, cada situação representava uma nova oportunidade de aprendizado. Nesse sentido, a possibilidade de utilizar o transporte público de maneira ampla, especialmente por meio do Deutschlandticket, também facilitou muito a exploração do país. Além disso, a localização de Bochum, no coração da região do Ruhr e próxima de diversos outros destinos europeus, tornou possível conhecer diferentes cidades alemãs e também viajar para países vizinhos, ampliando ainda mais a experiência cultural.

Nesse cenário, as viagens também se tornaram uma parte importante do intercâmbio. Conhecer diferentes lugares, culturas e pessoas me permitiu compreender que estudar fora não significa apenas frequentar uma universidade estrangeira, mas também aproveitar a oportunidade para enxergar o mundo a partir de uma perspectiva mais ampla. Ao mesmo tempo, a experiência de morar longe de casa trouxe desafios, principalmente relacionados à adaptação, à saudade e à necessidade de resolver sozinho situações que, no Brasil, seriam muito mais familiares. Entretanto, esses desafios contribuíram diretamente para meu amadurecimento e para o desenvolvimento da minha autonomia e confiança.

Ao final dessa experiência, percebo que o intercâmbio na Alemanha representou muito mais do que uma etapa da minha formação acadêmica. Foi uma oportunidade que me permitiu crescer profissionalmente, desenvolver idiomas, conhecer novas culturas, ampliar minha visão de mundo e, principalmente, conhecer pessoas que se tornaram parte importante da minha história. Algumas das amizades construídas durante esse período, inclusive, certamente permanecerão para toda a vida. Dessa forma, volto ao Brasil levando comigo não apenas novos conhecimentos jurídicos e linguísticos, mas também memórias, experiências e uma visão muito mais ampla das possibilidades que existem para minha vida acadêmica e profissional.

Por fim, considero que o intercâmbio é uma oportunidade que deve ser aproveitada em sua totalidade. As aulas são, sem dúvida, uma parte fundamental da experiência; contudo, aprender a viver em outro país, trabalhar, viajar, conhecer pessoas, enfrentar desafios e se permitir sair da própria zona de conforto são aprendizados que permanecem muito depois do retorno para casa.



Gabriel Domenici Mozzer Arantes

Eng. Elétrica
Robótica e Automação
Industrial

Universität Rostock

ALEMANHA

Intercâmbio: possibilidade de conviver com o diferente

Expectativas

Antes de iniciar o intercâmbio, meu principal objetivo era sair da rotina, vivenciar uma realidade completamente diferente e desenvolver minha independência em um país totalmente novo. Eu esperava que essa experiência me desafiasse tanto no âmbito pessoal quanto acadêmico.

Além disso, tinha o interesse de estabelecer contatos na minha área de formação, participar de projetos desenvolvidos pela universidade e aprofundar meus conhecimentos técnicos. Outro objetivo importante era aprimorar o domínio do idioma alemão, utilizando-o no cotidiano e convivendo diretamente com a cultura local.

Chegada e adaptação

Ao chegar à Alemanha, tudo era muito novo. Nos primeiros dias, senti uma mistura de ansiedade e insegurança, principalmente porque era a primeira vez que morava sozinho em outro país. Atividades simples do dia a dia, como utilizar o transporte público ou ir de um ponto a outro da cidade, pareciam extremamente complexas. Como estudante de Engenharia, costumava planejar cada detalhe e tratar essas situações quase como um problema de engenharia a ser resolvido.

Com o passar das semanas, fui me adaptando à rotina. Comprei uma bicicleta e comecei a utilizá-la para conhecer melhor a cidade, resolver questões do cotidiano, como consultas médicas, fisioterapia, atividades esportivas e compras, além de explorar novos lugares. Essa autonomia fez com que eu me sentisse muito mais confortável para viajar e aproveitar a experiência do intercâmbio da minha própria maneira.

Durante esse período, morei em um alojamento estudantil internacional. Eu possuía um quarto individual, mas compartilhava cozinha, banheiro e outras áreas comuns com um estudante alemão, uma estudante romena e uma estudante chinesa. A comunicação era feita predominantemente em inglês, inclusive com a colega chinesa, que ainda estava desenvolvendo sua fluência no idioma.

Desde o início estabelecemos uma boa organização para a convivência. Definimos um sistema para descarte do lixo, limpeza dos ambientes comuns e organização da cozinha.

Cada morador era responsável por manter seus próprios espaços organizados e, periodicamente, realizávamos uma limpeza geral do apartamento. A adaptação à convivência foi bastante tranquila e respeitosa.

Ao longo do intercâmbio também tive a oportunidade de fazer amizade com pessoas de diversas nacionalidades. Essa convivência multicultural foi uma das experiências mais enriquecedoras da viagem. Percebi que, de maneira geral, os estudantes levavam muito a sério questões relacionadas à reciclagem e ao descarte correto de resíduos, refletindo uma forte consciência ambiental.

Outro aspecto que me chamou atenção foi a abertura das pessoas para conhecer diferentes culturas. A maioria dos estudantes era bastante receptiva, comunicativa e acolhedora, integrando rapidamente novos participantes aos grupos de amizade. Essa característica contribuiu significativamente para que eu me sentisse bem recebido e facilitou minha adaptação ao novo ambiente.

Experiência acadêmica

Durante o período de intercâmbio, cursei disciplinas da área de Engenharia Elétrica na Universität Rostock. Ao todo, matriculei-me em quatro disciplinas, realizei as avaliações de três delas e obtive aprovação em duas.

Além das disciplinas regulares, participei de um projeto de laboratório em conjunto com minha professora. O objetivo do projeto era implementar um robô para manipulação automatizada de fármacos utilizando um software proprietário que permitia programação em Python. Minha principal contribuição foi desenvolver e implementar protocolos laboratoriais, como diluição seriada e titulação, para que



posteriormente pudessem ser utilizados pelos alunos durante as atividades práticas. Ao final do projeto, foi elaborado um relatório técnico documentando todo o trabalho desenvolvido.

A maior diferença que percebi em relação ao ensino foi o formato das avaliações. As aulas eram ministradas em inglês e, apesar de algumas disciplinas serem de nível de mestrado, consegui acompanhar o conteúdo sem grandes dificuldades. Entretanto, as provas eram bastante exigentes e possuíam um tempo reduzido para resolução, o que representou o maior desafio para mim. Ainda assim, considero que os professores eram extremamente qualificados, acessíveis e sempre dispostos a auxiliar os estudantes quando necessário.

Vida social e cultural

Formei um grupo de amigos composto por pessoas dos Estados Unidos, França, Taiwan, Índia, Romênia, Hungria, Argentina e também por outro estudante da Universidade Federal de Juiz de Fora. Toda a comunicação era realizada em inglês, o que contribuiu significativamente para o desenvolvimento da minha fluência no idioma.

Como todos morávamos no mesmo alojamento estudantil, era comum almoçarmos juntos no restaurante universitário praticamente todos os dias. À noite, frequentemente organizávamos encontros nos quartos dos estudantes para conversar, cozinhar, assistir a filmes ou simplesmente passar um tempo juntos. A mensalidade do alojamento era de aproximadamente 300 euros, valor relativamente acessível para os padrões da cidade.

Também participei ativamente da Erasmus Student Network (ESN), uma organização europeia dedicada ao acolhimento e integração de estudantes internacionais. A ESN promovia diversos eventos culturais, esportivos e sociais, proporcionando excelentes oportunidades para conhecer pessoas de diferentes países. Foi por meio dessa organização que conheci grande parte do meu grupo de amigos.

Além disso, participei de uma viagem organizada pela ESN para Berlim, onde ocorreu um grande encontro de estudantes internacionais. A programação incluiu visitas guiadas pela cidade, atividades culturais, palestras e eventos sociais, todos muito bem organizados.

Viagens

Durante o intercâmbio também aproveitei para conhecer diferentes cidades da Alemanha e de países vizinhos. Como estudante, tive acesso ao *Deutschlandticket*, que permite utilizar a maior parte do transporte público regional alemão mediante uma assinatura mensal.



Com o auxílio do Google Maps e do aplicativo DB Navigator, organizei praticamente todas as minhas viagens utilizando apenas transporte público. Dessa forma, visitei cidades como Berlim, Munique, Dortmund e Garmisch-Partenkirchen.

Também realizei uma viagem a Praga, na República Tcheca, acompanhando minha namorada. Essas experiências permitiram conhecer diferentes culturas, paisagens e costumes, enriquecendo ainda mais o intercâmbio.

Desafios e aprendizados

Nem todas as experiências foram positivas. Durante minha estadia, fui vítima de dois furtos, ambos ocorridos após deixar meus pertences desacompanhados por poucos minutos.

Esses episódios me ensinaram que, embora a Europa seja considerada bastante segura em diversos aspectos, é importante permanecer atento e cuidar dos objetos pessoais em qualquer lugar.

Outro aspecto que merece destaque é o respeito às leis e normas locais. Os alemães valorizam muito a organização, a pontualidade e o cumprimento das regras. Pequenas atitudes do cotidiano, como separar corretamente o lixo, respeitar os horários de silêncio e organizar rapidamente as compras no supermercado após passar pelo caixa, fazem parte da cultura local e são esperadas de todos.

Em relação ao custo de vida, a alimentação representou uma parcela significativa das despesas. Diferentemente do restaurante universitário brasileiro, na Alemanha o valor da refeição depende dos itens escolhidos, e não da quantidade servida. Em média, gastava cerca de 8 euros por refeição. Para economizar, costumava cozinhar uma vez por semana e preparar marmitas para consumir durante os dias seguintes. De forma geral, o intercâmbio foi uma experiência transformadora.

Além do crescimento acadêmico e profissional, desenvolvi maior autonomia, aprendi a lidar com desafios inesperados e tive contato com pessoas e culturas muito diferentes da minha. Esses aprendizados certamente terão impacto positivo tanto na minha vida pessoal quanto na carreira profissional.

Crescimento pessoal

Sem dúvida, o intercâmbio foi a experiência mais enriquecedora da minha vida, tanto no aspecto pessoal quanto no acadêmico. Recomendo fortemente essa oportunidade a qualquer estudante que tenha a possibilidade de vivenciá-la.

Ao longo desse período, tornei-me uma pessoa mais madura, independente e desenvolta. Aprendi a lidar com situações completamente novas e descobri que sou capaz de viver e me adaptar a um país com uma cultura totalmente diferente da minha. Muitas dificuldades que antes pareciam grandes desafios passaram a ser situações comuns, que hoje consigo resolver com naturalidade.



A convivência com pessoas de diferentes nacionalidades foi um dos maiores aprendizados do intercâmbio. O contato diário com outras culturas ampliou minha visão de mundo, ensinou-me a respeitar diferentes perspectivas e proporcionou amizades que pretendo manter por muitos anos.

Do ponto de vista acadêmico e profissional, também obtive um crescimento significativo. Meu nível de inglês evoluiu a ponto de me permitir comunicar com segurança em ambientes acadêmicos e sociais, enquanto meu conhecimento de alemão alcançou um nível básico-intermediário, suficiente para lidar com diversas situações do cotidiano. Além disso, tive a oportunidade de conhecer pesquisadores da minha área de atuação e estabelecer contatos que pretendo fortalecer futuramente por meio de novas colaborações e projetos.

Hoje me considero uma pessoa mais confiante, segura e preparada para enfrentar novos desafios.

Acredito que um dos maiores benefícios do intercâmbio é justamente tirar o estudante da sua zona de conforto. É nesse ambiente de constantes desafios que ocorre o maior crescimento pessoal e profissional, tornando a experiência verdadeiramente transformadora.

Conclusão

Entre todos os momentos vividos durante o intercâmbio, um dos mais marcantes foi ver a neve cair pela primeira vez. Foi uma experiência que sempre imaginei viver e que superou completamente minhas expectativas. Lembro de ficar acordado durante a madrugada apenas observando a neve cair pela janela. Foi um momento simples, mas ao mesmo tempo mágico e inesquecível.

Outro momento muito especial foi o Natal que passei ao lado de outros estudantes internacionais. Cada um preparou pratos típicos de seu país, e eu também cozinhei algumas receitas brasileiras. Passamos a noite conversando, compartilhando nossas tradições e conhecendo um pouco mais sobre as diferentes culturas presentes naquele grupo. Foi uma experiência que mostrou como pessoas de origens tão distintas podem criar laços de amizade em pouco tempo.

Também guardo com muito carinho o dia em que decidi subir uma montanha sozinho. Além da beleza da paisagem, aquele momento representou uma conquista pessoal, pois percebi o quanto havia me tornado mais confiante e independente desde que cheguei à Alemanha.

Na verdade, são inúmeras as lembranças que levarei para o resto da vida. Cada viagem, amizade, desafio superado e descoberta contribuiu para que essa experiência fosse única.

Se eu pudesse deixar uma mensagem para quem está em dúvida sobre fazer um intercâmbio, seria muito simples: vá. Aproveite essa oportunidade sem medo. É uma experiência que transforma a forma como enxergamos o mundo e a nós mesmos. Os desafios existem, mas o crescimento pessoal, acadêmico e profissional faz tudo valer a pena.

Tenho certeza de que será uma das melhores experiências da sua vida e dificilmente você irá se arrepender.

Isabela Pereira Barra

Direito

Universität Passau



ALEMANHA

Onde três rios se encontram, eu me encontrei

O intercâmbio sempre foi um dos meus maiores objetivos desde que ingressei na graduação na UFJF. Sempre tive grande interesse por idiomas, culturas e pela possibilidade de enxergar o mundo por diferentes perspectivas. A ideia de viver essa experiência em um contexto acadêmico internacional reunia tudo o que mais me motivava: aprender, viajar, conhecer pessoas e expandir meus horizontes pessoais e profissionais.

Esse desejo foi fortemente incentivado pelo meu pai, professor da UFJF durante muitos anos. Desde cedo, ele me ensinou a valorizar as oportunidades do ambiente universitário — entre projetos, pesquisas e atividades extracurriculares, sempre destacava o intercâmbio como uma das vivências mais transformadoras que um estudante poderia ter. No entanto, ao longo da graduação, essa possibilidade pareceu se afastar. A pandemia interrompeu planos, fechou fronteiras e trouxe incertezas para toda uma geração.

Quando a situação se normalizou, eu já estava em fase avançada do curso, conciliando estágios, responsabilidades acadêmicas e a busca pelo mercado de trabalho. Algumas questões pessoais reforçaram a sensação de que a oportunidade havia passado. Foi então que surgiu o último edital do PIIGRAD antes da minha formatura.

Sem grandes expectativas, mas sem querer carregar o peso do arrependimento, decidi me candidatar. Afinal, naquele momento, eu sentia que não tinha nada a perder. O que eu ainda não sabia era que tinha quase o mundo todo a ganhar. Mais do que estudar em outro país, o intercâmbio representou a concretização de um sonho que resistiu ao tempo e aos imprevistos. Permitiu-me desenvolver autonomia, ampliar minha visão de mundo e construir uma bagagem pessoal impossível de ser adquirida apenas em sala de aula.

Cheguei à Alemanha uma semana antes do início das aulas com um objetivo muito especial: participar da Oktoberfest. Como apaixonada por cerveja, a experiência superou todas as expectativas — a dimensão do evento, a atmosfera festiva e a convivência com pessoas de todo o mundo foram a antecipação perfeita do semestre extraordinário que estava por vir.

Com o início das atividades na Universität Passau, tive meu primeiro contato com a AEGEE, associação responsável por integrar os estudantes internacionais. Seus eventos foram fundamentais para minha adaptação, permitindo que eu criasse uma rede de amigos logo nos primeiros dias. Por ser uma cidade relativamente pequena e com forte presença de intercambistas, Passau favorecia conexões naturais e um sentimento de pertencimento quase imediato.

Morei em uma residência estudantil onde compartilhei espaços com uma estudante tunisiana que, ao longo do semestre, se tornou uma grande amiga. Nossa convivência proporcionou algumas das trocas culturais mais enriquecedoras que vivi durante o intercâmbio. A residência também contava com áreas comuns — sala de jogos e cinema — que fortaleceram laços e tornaram o cotidiano ainda mais agradável.

A Universität Passau é uma das principais referências em ensino e pesquisa jurídica na Alemanha. Durante o semestre, tive contato com professores de excelência e atuação internacional reconhecida, o que ampliou significativamente minha visão sobre o Direito. Direcionei meus estudos para o Direito Internacional e o Direito da União Europeia — áreas pouco exploradas na minha grade curricular de origem, mas fundamentais para a atuação jurídica em um mundo globalizado. As disciplinas contribuíram tanto para o aprofundamento técnico quanto para o desenvolvimento do pensamento crítico e da capacidade de analisar questões jurídicas sob diferentes perspectivas culturais e institucionais. As turmas eram compostas por estudantes de diversas nacionalidades e, em alguns casos, também por alunos alemães, o que tornava os debates ainda mais ricos e plurais. A infraestrutura do campus, situado às margens do rio Inn, é de rara beleza. Foi nesse cenário que desenvolvi, junto a amigos alemães, o hábito do ice bathing — uma das formas mais singulares de me aproximar da cultura local.

Além da paisagem, a universidade oferecia ampla variedade de atividades esportivas e extracurriculares, com infraestrutura moderna e completa, contribuindo para uma experiência universitária equilibrada e enriquecedora. A própria cidade de Passau encanta a cada esquina: construções históricas bem preservadas, praças acolhedoras, parques e a presença constante dos três rios que a atravessam — o Danúbio, o Inn e o Ilz —, conferindo à cidade uma geografia singular e uma beleza difícil de descrever. Uma cidade tranquila, segura e propícia à verdadeira imersão cultural, com trilhas e espaços naturais que convidam à exploração.



A localização estratégica de Passau, próxima às fronteiras com a Áustria e a República Tcheca, também tornou o intercâmbio uma excelente oportunidade para explorar diferentes regiões da Europa. Além de visitar amigos que estavam vivendo em países vizinhos, pude conhecer diversos destinos do Leste Europeu, ampliando ainda mais minha compreensão sobre a diversidade histórica, cultural e social do continente. Cada viagem proporcionou aprendizados únicos e reforçou uma das grandes riquezas da experiência de intercâmbio: a possibilidade de vivenciar, em pouco tempo, realidades muito distintas e construir conexões que ultrapassam fronteiras. Acima de tudo, porém, acredito que o intercâmbio é uma experiência sobre pessoas — e também, talvez principalmente, uma viagem interna. Aprendi a viver com a minha própria companhia, a conhecer melhor meus gostos, a respeitar meu tempo e a ser gentil comigo mesma. Morar fora cansa: resolver tudo sozinha, em outro idioma, exige muito.

Aprendi que, às vezes, um dia de sol depois de um inverno gelado merece ser vivido em descanso — e não em correria pelos pontos turísticos da cidade. Esse salto tão grande me revelou muito mais corajosa e capaz do que jamais imaginei.

Ao longo do semestre, melhorei meu domínio do alemão, me aproximei de outros idiomas, desenvolvi organização acadêmica e financeira e aprendi a planejar viagens. Mais do que isso, aprendi a estar mais aberta aos encontros — a ouvir as pessoas com genuíno interesse, a me deixar surpreender por suas realidades e pontos de vista.

Durante o semestre, convivi com estudantes de diversas partes do mundo, cada um trazendo histórias, valores e perspectivas únicas. Compartilhei jantares com amigos turcos, conheci tradições até então desconhecidas e participei de um Iftar — refeição que marca a quebra do jejum no Ramadã —, vivência que me fez compreender, na prática, a riqueza da diversidade cultural e a importância do diálogo entre diferentes povos e crenças. Também não poderia deixar de destacar a presença das minhas amigas da UFJF — Eliza, Daniela, Analice e Ana Beatriz. Compartilhamos desafios, conquistas, viagens e inúmeros momentos que certamente permanecerão vivos em nossa memória. Em muitos instantes, a convivência com elas fez com que eu me sentisse acompanhada por uma extensão da minha própria família.

Ao final dessa trajetória, levo muito mais do que conhecimentos acadêmicos ou recordações de viagens: levo amizades que atravessam fronteiras, aprendizados que dificilmente viriam de uma sala de aula e uma compreensão mais ampla do mundo e das pessoas que o habitam. Foi uma experiência excepcional — e os momentos mais marcantes foram, quase sempre, os menos esperados. Certamente, tudo isso continuará me influenciando pessoal e profissionalmente por muitos anos.

A woman with long brown hair, wearing a dark blue puffer jacket and a long white scarf, stands smiling in front of a modern building. The building has a white facade with large, stylized letters spelling 'THOMAS MORE' across the top. Below the letters are large glass windows reflecting the sky. The ground is paved with grey tiles, and there are some bushes and a red fence in the background.

**Nicole Calderaro
Moreira**

Arquitetura e Urbanismo

***Thomas More
University***

BÉLGICA

Além das fronteiras: uma jornada na Bélgica

Deixar meu país de origem para estudar no exterior foi uma das decisões mais assertivas que já tomei. Como estudante de Arquitetura na Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF), tive a oportunidade de passar cinco meses como aluna de intercâmbio na Thomas More University of Applied Sciences, em Mechelen, Bélgica, estudando Design de Interiores. Essa experiência não foi apenas uma conquista acadêmica, mas também uma profunda jornada pessoal que moldou quem eu sou hoje, depois de ter retornado. Ela me ensinou sobre resiliência, gratidão, diversidade cultural e o verdadeiro valor de sair da minha zona de conforto.

Desde o momento em que cheguei à Bélgica, percebi que essa experiência mudaria minha vida. Tudo era novo: o idioma, o clima, as pessoas e o sistema acadêmico. No início, senti-me nervosa e insegura, mas, pouco a pouco, Mechelen tornou-se a minha segunda casa. Por meio de desafios, amizades e momentos inesquecíveis, aprendi a crescer, me adaptar e acreditar em mim mesma.

Durante meu intercâmbio na Thomas More, cursei diversas disciplinas, incluindo Design 3, Design e Pesquisa, Pesquisa e Inovação, além de Atividades Extracurriculares e Atividades de *Masterplan*. Cada matéria contribuiu de maneira única para o meu desenvolvimento acadêmico e profissional.

Entre todas as disciplinas, Design 3 teve o maior impacto sobre mim. Nessa disciplina, trabalhei em um projeto real, desenvolvendo o design de um ateliê para um cliente real. Essa experiência foi desafiadora e, ao mesmo tempo, extremamente gratificante. Aprendi a ouvir com atenção, traduzir ideias em espaços funcionais e equilibrar criatividade com praticidade. Trabalhar com colegas de diferentes países tornou essa vivência ainda mais enriquecedora. Cada pessoa trouxe sua cultura, visão e criatividade para o projeto, e juntos criamos algo significativo. Um dos meus maiores desafios foi o idioma holandês. No começo, ele me fez sentir insegura e, às vezes, isolada. Tarefas simples como fazer compras, pedir informações ou compreender avisos tornaram-se difíceis.

Minha experiência de intercâmbio não se limitou à vida acadêmica. Fora da universidade, vivi alguns dos momentos mais bonitos da minha vida. Estar na Europa me deu a oportunidade de viajar e descobrir novas culturas. Durante minha estadia, visitei vários lugares e cada país me ensinou algo diferente e ampliou minha visão de mundo.

Viajar sozinha ou com amigos me ajudou a me tornar mais independente e responsável. Aprendi a resolver problemas por conta própria, administrar meu dinheiro e me adaptar a situações inesperadas. Mais do que visitar pontos turísticos famosos, aprendi a valorizar os pequenos momentos: assistir ao pôr do sol, compartilhar refeições, me perder em cidades novas e ouvir diferentes idiomas.

Na Bélgica, apaixonei-me pela beleza simples da vida cotidiana. Caminhar pelas ruas de Mechelen, andar de bicicleta, visitar cidades próximas e descobrir cafés locais tornaram-se parte da minha rotina. A comida belga foi outra fonte de felicidade. Waffles, chocolates, batatas fritas e pratos tradicionais me traziam conforto, especialmente nos dias em que a saudade de casa apertava.

O que mais me tocou foi a gentileza das pessoas. Professores, colegas, vizinhos e até desconhecidos estavam sempre dispostos a ajudar. O carinho deles me fez sentir acolhida e segura. Por meio das amizades e experiências compartilhadas, construí uma família longe de casa. Esses laços me deram apoio emocional e tornaram minha jornada inesquecível.



Esse programa de intercâmbio me transformou de maneiras que eu nunca imaginei. Profissionalmente, tornei-me uma designer mais confiante e criativa. Aprimorei minhas habilidades técnicas, aprendi novas metodologias e compreendi a importância do trabalho em equipe e da comunicação. Trabalhar em um ambiente internacional me preparou para futuras oportunidades globais.

Pessoalmente, cresci ainda mais. Viver longe da minha família e amigos não foi fácil. Houve momentos de solidão, medo e dúvida. No entanto, esses momentos me fortaleceram. Aprendi a confiar em mim mesma, resolver problemas de forma independente e valorizar cada pequena conquista.

Mais importante ainda, aprendi a ser grata pelas oportunidades, pelas amizades, pelos desafios e pelo crescimento. Cada dificuldade tornou-se uma lição, e cada sucesso tornou-se um motivo de orgulho.

Aos futuros estudantes de intercâmbio, meu primeiro conselho é: acreditem em vocês mesmos e sejam corajosos. Sair da zona de conforto é assustador, mas é também quando os crescimentos mais bonitos acontecem.

Estejam abertos a novas culturas, novas ideias e novas pessoas. Não comparem tudo com o seu país de origem. Em vez disso, procurem compreender e valorizar as diferenças. Aprendam um pouco do idioma local, mesmo que seja difícil. Cada palavra aprendida é uma ponte para a conexão.

Levem os estudos a sério, mas também permitam-se viver plenamente. Participem de projetos, façam perguntas e busquem conhecimento. Ao mesmo tempo, viajem, explorem e criem memórias. Não tenham medo de cometer erros. Eles fazem parte da jornada. Sejam pacientes consigo mesmos e confiem no processo. E, acima de tudo, aproveitem cada momento, porque o tempo passa muito rápido.

Minha experiência de intercâmbio na Thomas More, em Mechelen, foi um dos maiores presentes da minha vida. Ela me moldou acadêmica, profissional e emocionalmente. Deu-me confiança, coragem e clareza sobre o meu futuro. Sou profundamente grata à UFJF, à Thomas More, aos meus professores, aos meus amigos e a todos que me apoiaram durante essa jornada. Sem eles, essa experiência não teria sido possível.

Este intercâmbio não foi apenas um período de estudos no exterior. Foi um capítulo de auto descoberta, crescimento e transformação que levarei para sempre em meu coração.

Luiza Gaspar Cimino

Cinema e Audiovisual

Aarhus University

DINAMARCA

Aarhus em foco

Nesses últimos seis meses, vivi uma das experiências mais marcantes da minha vida ao participar de um programa de intercâmbio em Aarhus, na Dinamarca, por meio da parceria entre a Universidade Federal de Juiz de Fora e a Aarhus Universitet. Agradeço muito por esta oportunidade!

Antes de ir para o intercâmbio, era como se eu fosse para outro planeta, não conseguia imaginar claramente como seria minha vida em outro país. Tinha muitas expectativas, porém não sabia o que esperar. Mas estava aberta ao choque que essa experiência me traria, ainda mais considerando o fato de que eu nunca tinha viajado sozinha e muito menos saído do Brasil.

A viagem seguiu de avião até Copenhague, capital da Dinamarca, e depois, de trem para Aarhus, que é uma cidade portuária, a segunda maior do país, situada na costa oriental da península da Jutlândia e banhada pelo estreito do Categate. A cidade “é frequentemente considerada a melhor cidade da Dinamarca para estudantes internacionais, oferecendo uma combinação vibrante de educação de alta qualidade, diversidade cultural e um ambiente acolhedor”.*

Até a chegada ao dormitório foi tudo um pouco complexo, não tinha sinal de telefone por estar em outro país e tive um pouco de dificuldade para encontrar onde se pegava a chave do apartamento. Mas, quando cheguei ao local, adorei o meu quarto, que tinha banheiro privativo e era próximo do ponto de ônibus.

No começo da minha estadia, utilizava o ônibus para me locomover, mas depois comprei uma bicicleta usada e fazia literalmente tudo com ela em Aarhus, desde ir para universidade, fazer compras, passeios e até algumas saídas noturnas. Essa é uma das coisas que eu mais gostei e que eu sinto muita falta ao retornar para o Brasil: a facilidade de me locomover. Lá, mais de 90% da população possui uma bicicleta, sendo que a cidade tem uma estrutura de ciclovias que funciona muito bem. Tudo é muito plano, facilitando o deslocamento, além de ser muito seguro em todos os sentidos.

Em relação ao dia a dia na cidade, tive que me acostumar primeiramente com o preço das coisas. Na Dinamarca tudo é muito caro, então esteja preparado para investir em alimentação. Mas, em compensação, o pessoal é muito receptivo e não tive problemas com adaptação em relação à cultura de modo geral. Os dinamarqueses são bem casuais e abertos a conhecer novas pessoas; porém, são bem rígidos, isto é, não existe muita discussão caso algo de errado aconteça: o que é, realmente é; e o que não é, não é. Então, não se atrase e não fique dando muitas desculpas, porque eles não abrem exceções.

A Aarhus Universitet é “uma universidade renomada, classificada entre as 100



melhores do mundo, que oferece 50 programas de estudo em inglês nos níveis de bacharelado e mestrado”.** As aulas não são muito diferentes do que estamos acostumados, a única diferença é que eles possuem um sistema de ter um pequeno intervalo a cada 45 minutos de aula, mas seguem os mesmos padrões que conhecemos. O que mais destoa foi que nas aulas existem muitas participações especiais para enriquecer o processo de aprendizagem, e isso é muito legal! Tive a oportunidade de ter aulas com pessoas de diversos países que possuíam um conhecimento diferenciado e/ou já haviam trabalhado na área.

A universidade proporciona diversos eventos sociais para os estudantes intercambistas, que serviam não só para apresentar a instituição e a cidade, mas também para possibilitar aos alunos conhecerem novas pessoas e terem a oportunidade de fazer novas amizades. Apesar de serem interessantes, essas atividades sociais não foram o que mais me chamou a atenção, exceto os grandes eventos, entre eles, o evento inicial de recepção e as festas mais famosas, como o Halloween.

Nos finais de semana era quando eu mais me divertia, geralmente quando encontrava com as pessoas que havia conhecido em Aarhus. No fundo, a diversão era muito mais por conta das pessoas com quem eu passava o tempo do que em relação ao evento em si, e isso era o mais importante para mim: essas convivências que eram completamente diferenciadas e que faziam todas essas sensações serem novas. Eu adorei conhecer neve, foi completamente diferente do que eu estava imaginando, é muito empolgante a sensação.

Devido à proximidade entre os países e a facilidade de viajar de trem, aproveitei a oportunidade para conhecer diversos locais da Europa e também para assistir espetáculos diferenciados. Alguns deles foram o ballet Quebra-Nozes no Natal e uma

ópera em Berlin. Visitei inúmeros países que eu nunca sequer tinha imaginado que teria a oportunidade de conhecer e vivenciei dias maravilhosos na França, Áustria, Hungria, além de outros lugares inesquecíveis.

Muitas coisas mudaram depois desse intercâmbio, acho que passei a enxergar o mundo e as relações de forma diferente. Tenho a impressão de que agora não é mais sobre conhecer um modo de vida completamente diferente, mas já ter tido a oportunidade de experimentar essa realidade.

Aprendi muito sobre para onde quero ir e quais as ações que eu tenho que tomar para isso se tornar uma realidade. Apesar de ter meus sonhos, sentia que o caminho que tinha que realizar para chegar mais perto era um pouco nublado. Mudei minhas percepções sobre como o mundo funciona e adquirir novos gostos pessoais. Descobri que eu gosto de ter meu espaço e morar sozinha me proporcionou isso.

Além de treinar bastante o inglês durante esse período, senti que também aprendi muito mais a me virar em situações difíceis, lidar com os recursos que eu tenho no momento e trabalhar com eles da melhor maneira possível. Acredito que a habilidade de sempre perguntar quando estou com dificuldade foi algo que eu desenvolvi, já que eu estava sozinha e tinha que encontrar as soluções de alguma forma.

Uma coisa que eu recomendo para qualquer pessoa que escolha fazer intercâmbio em Aarhus seria definir previamente o período que se pretende ficar logo de início, principalmente por conta do dormitório. Se existe a dúvida entre ficar um semestre ou um ano, é preferível reservar o dormitório para um ano, pois é muito mais difícil pedir para estender o tempo de estadia do que apenas pedir para reduzir. E não existe nenhum aviso caso você queira estender, você quem deve procurar.

Por fim, foram meses de muito aprendizado, dentro e fora da sala de aula. Tive a chance de ter aulas com novos professores, conhecer diferentes formas de ensino e sair completamente da minha zona de conforto. Mais do que isso, conheci pessoas incríveis, tive experiências que nunca imaginei viver e viajei para lugares que antes pareciam tão distantes.

Pude criar laços com pessoas de vários países e construir amizades que vou levar para a vida toda. Cada desafio, cada descoberta e cada momento vivido fizeram essa experiência ser exatamente do jeito que tinha que ser.

Olho para esse período que eu fiquei na Dinamarca com muito carinho e com a certeza de que não mudaria absolutamente nada. Apesar de curto, vai mudar completamente a minha vida. Dessa forma, não mudaria nada desse período que estive em Aarhus, foi uma das experiências mais incríveis que eu tive e não trocaria esses momentos por nada.

* Disponível em: <https://international.aarhus.dk/study>, acesso em 01/03/26.

** Disponível em: <https://international.aarhus.dk/study/tertiary-education-in-aarhus/aarhus-university>, acesso em 01/03/26.

Isabela Passos Villela

Arquitetura e Urbanismo

*Universidade de
Salamanca*



ESPAÑA

A mais nova Zamorana é brasileira

Expectativas

O sonho do intercâmbio faz parte do meu imaginário já há alguns anos. Não é à toa que, ainda na adolescência, dei início às minhas aulas de Espanhol, unindo minha admiração pela língua com a vontade de ampliar minhas oportunidades de destino. Diante da frustração de um ensino médio na pandemia, transferei minhas expectativas de um intercâmbio escolar para um intercâmbio durante a graduação, e passei bons semestres explorando as diversas opções de convênio proporcionadas pelo Piigrad.

A Universidade de Salamanca me chamou atenção logo de cara. As razões eram múltiplas: o incentivo da minha professora de Espanhol, Angélica, formada em Letras pela UFJF, intercambista pelo mesmo programa, nessa mesma Universidade; minha familiaridade de anos com o Castelhana combinada com a oportuna localização de Salamanca em Castilha e Leon; e seu posto de 4º Universidade a ser fundada no mundo.

Sonhei com uma grande mistura multicultural, pessoas vindas de todos os cantos, grandes grupos de intercambistas para os quais eu poderia apresentar a riqueza brasileira. Eu diria, porém, que minha experiência se aproximou muito mais da vivência de um estudante local. Apesar da grandiosidade da Universidade de Salamanca e do forte caráter internacional da cidade, meu curso — Arquitectura Técnica — era oferecido no campus de Zamora, uma cidade com pouco menos da metade da população de Salamanca e cuja população é majoritariamente espanhola. Essa circunstância me proporcionou uma experiência mais próxima do cotidiano universitário e da realidade local.

A cidade e o campus

Apesar de estar a algumas horas do empolgante frenesi intercambista de Salamanca, me adaptei com facilidade a calma de Zamora. Depois de 21 anos vivendo em uma cidade como Juiz de Fora, poder caminhar de ponta a ponta da cidade em que eu vivia em 40 minutos era definitivamente novo. Zamora possui seus charmes, incluindo cerca de 20 igrejas originais de estilo românico, uma linda ponte de arcos que corta o Rio Douro, uma Biblioteca Pública riquíssima, um mirante encantador ao lado da Catedral, um antigo castelo em ruínas e, um dos meus favoritos, um cinema com toque retrô com desconto estudantil nas quartas-feiras.

A universidade era também muito especial. Um antigo quartel militar convertido em complexo acadêmico, com um pátio central e uma biblioteca com diversas mesas de estudo em conceito aberto, o Campus Viriato oferecia as aulas do último ano de Arquitectura Técnica em seu edifício mais novo.

Diferenças e semelhanças culturais, acomodação, experiências pessoais e sociais

No meu primeiro dia, eu era a única recém-chegada em salas de 12 a 15 alunos, mas,



ao longo da semana, chegaram duas brasileiras e um colombiano nas mesmas matérias em que eu estava matriculada.

Apesar do choque inicial de haver três brasileiras em turmas tão pequenas, a Luana e a Lis foram minhas primeiras amigas na Espanha. Naturalmente não saímos do país em busca de brasileiros, visto que a intenção era mesmo sair da zona de conforto, mas as meninas foram um verdadeiro refúgio durante os momentos em que nossa cabeça doía de tanto se esforçar para entender os novos termos arquitetônicos cuja tradução desconhecíamos, ou quando o espanhol de alguma de nós falhava e logo completávamos nossas frases sem precisar de mímica nem de Google Tradutor.

Junto delas – ou pouco tempo depois –, tive também o prazer de conhecer Lorena, colombiana cujo sotaque já estava desaparecendo após anos na Espanha, Lua, chinesa de nascença e espanhola de criação, e Natália, natural de Salamanca que moldou minha visão sobre seu país com as melhores lentes possíveis.

A imersão linguística foi bem intensa devido à minha acomodação: um quarto alugado em um apartamento compartilhado com duas espanholas e um argentino. As diferenças culturais entre Natália, Claudia e eu, por vezes, se dissipavam no apartamento. Foram muitas conversas longas, risadas altas e rotações entre as duas cadeiras que possuíamos na cozinha.

Entretanto, seria injusto não citar o caráter um pouco mais fechado dos nativos de Castilha e León quando conhecem alguém pela primeira vez. Aquele que está interessado em morar na citada Comunidade Autônoma deve estar ciente de que não será instantaneamente abraçado, mas isso não significa que o afeto não virá com o tempo. Diante dessa realidade, agradeço profundamente às brasileiras e aos colombianos que conheci. Minha experiência do primeiro mês foi agradável graças aos latino-americanos.

Porém, já no segundo mês, quando as meninas se mudaram para o meu apartamento e eu fui aos poucos tendo mais contato com meus colegas de curso espanhóis, posso dizer que meu ressentimento criado pela frieza inicial se desfez. O silêncio logo foi substituído por “reina”, “guapa” e “maja”, e eu adorei ser chamada de “mija” pela minha vizinha idosa, Mari Tere, e pelos donos do apartamento em que vivi, estando tão longe de casa e da minha mãe.

Apesar de não serem calorosos como nós latinos, os espanhóis ainda são mediterrâneos.

Desenvolvimento pessoal e conhecimento adquirido

Diria que uma das melhores conclusões a que cheguei, durante meu semestre fora,



foi a de que não somos assim tão pequenos como pensamos. O aprendizado fora do Brasil não é unidirecional, e nós, estudantes da UFJF, temos muito com o que contribuir, onde quer que estivermos.

Foi um prazer imenso poder responder perguntas dos meus professores com propriedade, discutir BIM e softwares de compatibilização de projeto com meu professor Héctor, e ser chamada de “craque das provas” por minha professora Ascensión. Achei que a desvantagem linguística prejudicaria meu desempenho, mas me deparei diversas vezes com cenários em que ajudei colegas de curso espanhóis a compreender atividades e questões de prova.

Acredito também que a estranheza generalizada de estar em outro país, onde nada é conhecido, proporciona certo gás a mais. A vontade de provar para os demais que a Universidade Federal de Juiz de Fora tem ensino de qualidade, e que nós brasileiros somos capazes, é alta, e o patriotismo quando saímos do país triplica misturando-se com a saudade.

No que tange às habilidades adquiridas na minha área de atuação, tive o privilégio de estudar em uma Graduação cuja grade curricular é completamente distinta da FAU-UFJF. Explorando o caráter técnico da Arquitectura Técnica da USAL, aprendi sobre medições de sistemas e elementos construtivos em módulos para fins de orçamentação, desenvolvimento de orçamentação de projetos residenciais completos no software Menphis, formas de contratação e quantificação de atividades relativas a movimentos de terras, etapas de obra, maneiras de compartimentar, programar e fiscalizar uma obra, dentre outras. Pude comparecer ao congresso ITE+3R, em Palencia, cujo tema era “25 anos para a Neutralidade Climática” e visitar uma obra de restauro no Convento de São Marcos, em León, onde aprendi ao vivo sobre diversas técnicas de limpeza, consolidação e restauração tanto na fachada como no interior.

Conclusão e recomendações

Recomendo que os interessados em viver na parte da Península Ibérica que não nos conquistou estejam preparados para a forma cautelosa com que os espanhóis de Castilha e León se aproximam, mantendo em mente que o ritmo deles é mais bem descrito por “devagar e sempre”. Que desfrutem do jamón ibérico e da tortilla de batatas, que se sentem nas centenas de bancos espalhados pelas centenas de praças por cidade, que cochilem logo depois do almoço como lhes é de costume, e que finjam ter a língua presa apenas para mimetizar o sotaque de vez em quando (abraço para o segurança da rodoviária que me perguntou se eu era Zamorana).

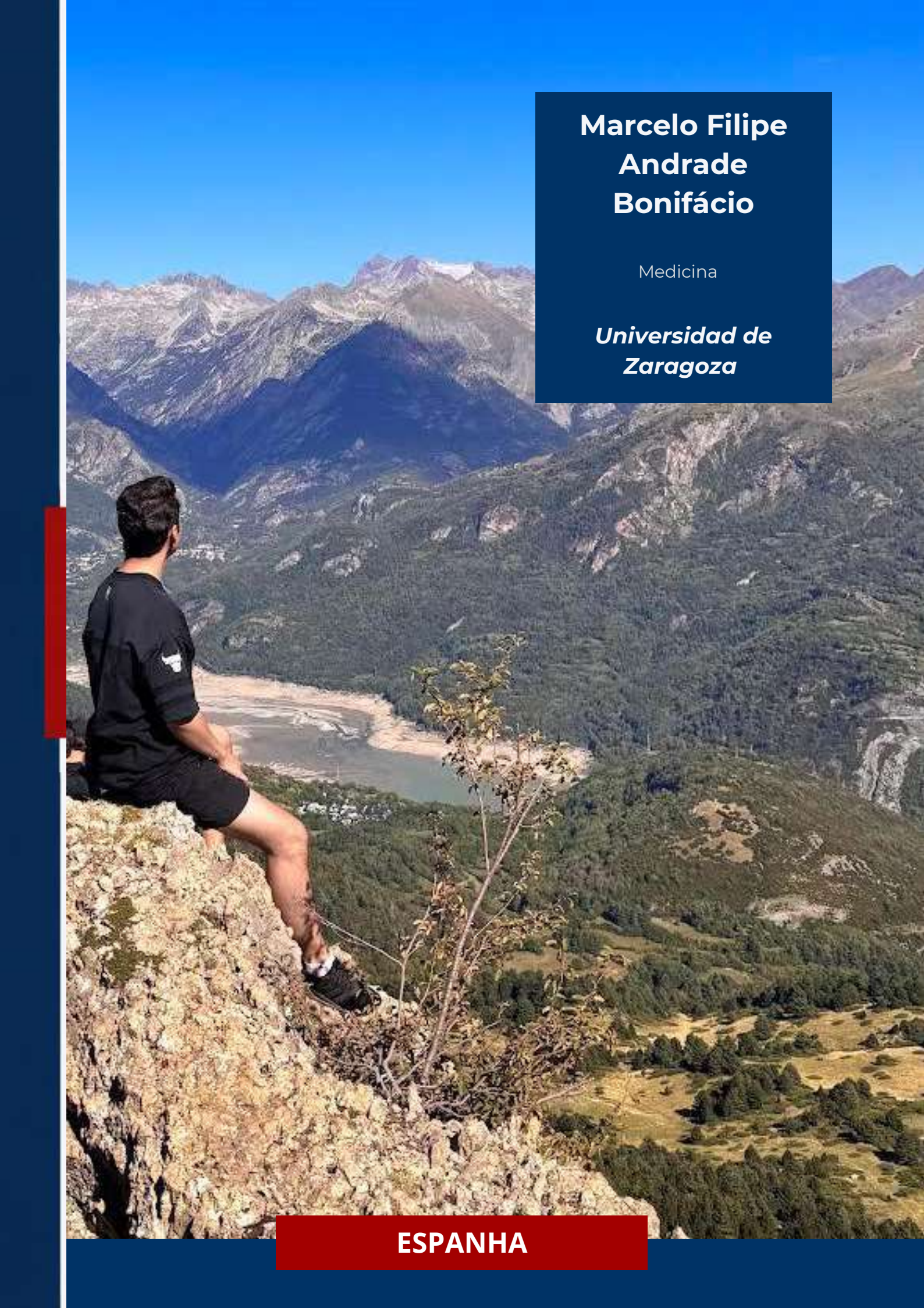
Não posso estender muito do meu conhecimento às demais Comunidades Autônomas do país em que não vivi, visto que assim como o Brasil, a Espanha é repleta de regionalismos, mas posso adicionar, com base nos meus passeios e viagens, que o país tem muitíssimo a oferecer. Não houve desafio durante minha

estadia que me tirou o fôlego mais do que a majestosidade da Sagrada Família, em Barcelona.

Além disso, recomendo àqueles que tenham a oportunidade, que explorem o máximo possível os arredores desse país tão bem localizado na Europa. Como estudantes de arquitetura, a viagem tira do papel importantes marcos estudados e enriquece ainda mais nosso repertório.

Afirmo que valeu muito a pena passar por sensações térmicas de -6°C , porque voltei com um novo olhar sobre o mundo. No fim, somos todos mais parecidos do que imaginamos, e serei eternamente grata por todas as mãos amigas estendidas a mim durante esses cinco meses. Hasta luego, España.



A man with dark hair, wearing a black t-shirt and black shorts, is sitting on a rocky cliff edge. He is looking out over a vast valley. In the foreground, there is a small, dry, leafless tree. The valley below is filled with green trees and a winding river. In the background, there are large, rugged mountains with some snow on their peaks under a clear blue sky.

**Marcelo Filipe
Andrade
Bonifácio**

Medicina

***Universidad de
Zaragoza***

ESPAÑA

Prescrição médica: fazer intercâmbio de medicina em Zaragoza

Para começar, posso dizer que minhas expectativas em relação ao intercâmbio eram de viver uma experiência incrível. E, para adiantar o final dessa história, posso afirmar que foi exatamente isso que aconteceu. Essa foi minha primeira vez na Europa, e viajar sozinho foi, ao mesmo tempo, assustador e empolgante. Aterrisei em Barcelona e, de lá, segui de trem para Zaragoza — o que, por si só, já foi uma novidade e uma experiência muito agradável para mim

Logo quando cheguei na cidade, passei vários dias explorando no meu tempo livre e fiquei encantado com a arquitetura, especialmente no casco antigo. Estar caminhando distraído pelas ruas e, de repente, avistar a imponente Catedral-Basílica de Nuestra Señora del Pilar é uma surpresa de tirar o fôlego. Zaragoza me conquistou rapidamente por sua beleza e atmosfera vibrante. Em outubro, acontecem as tradicionais Fiestas del Pilar, e a cidade inteira entra em clima de celebração, com shows, eventos culturais e muita animação possível não se contagiar.

Em relação à acomodação, tive certa dificuldade no início para encontrar um lugar para ficar e acabei passando a primeira semana em um hotel. As opções de alojamento estudantil se esgotam muito rápido, e o mais comum é alugar quartos em apartamentos compartilhados entre estudantes. Recomendo fortemente entrar em contato com os alojamentos antes de vir, pois eles costumam ser mais baratos, oferecem atividades próprias e, muitas vezes, incluem alimentação, academia e outras facilidades.

Comecei realizando práticas no serviço de Neurocirurgia do Hospital Miguel Servet e fui muito bem recebido pela equipe. Minhas atividades acadêmicas se limitavam ao período da manhã, das 8h às 14h direto, sem pausa para almoço, já que os espanhóis costumam almoçar mais tarde. Por isso, aprendi rapidamente a tomar um bom café da manhã reforçado.

Logo que cheguei, descobri grupos de WhatsApp que organizam atividades sociais e turísticas para intercambistas. Nessas experiências, conheci pessoas de diferentes países, o que me encantou ainda mais, já que tenho grande interesse por idiomas e culturas diversas.

Meu maior desafio inicial talvez tenha sido a comida. Estar acostumado com arroz e feijão todos os dias tornou a adaptação à culinária local mais leve e menos calórica um pouco difícil no começo. Aos poucos, fui me adaptando e descobrindo ingredientes nos supermercados para preparar minhas próprias refeições brasileiras.

Acredito que cresci muito enquanto pessoa durante o tempo que passei em Zaragoza. Passei a enxergar novas formas de viver e aproveitar a vida, novas

possibilidades para minha carreira e novos sonhos e planos no horizonte. Creio que meu espanhol melhorou muito, e até mesmo meu inglês, já que pratiquei bastante com outros intercambistas que não dominavam o espanhol.

Em resumo, em Zaragoza pude conhecer um pouco do sistema de saúde espanhol por meio das práticas no hospital, além de vivenciar novas culturas, costumes e paisagens incríveis. Sempre me recordarei com muito carinho da cidade, das pessoas e das experiências vividas. Sou profundamente grato à UFJF e à UNIZAR por essa oportunidade transformadora.



A full-page photograph of a woman with long, wavy pink hair, smiling and standing in front of a large, light-colored brick building. The building has the words 'FACULTAD DE MEDICINA' carved into its upper section. The woman is wearing a black puffer jacket and black jeans. The sky is overcast.

FACULTAD DE MEDICINA

**Natália de Paula
Lima Batista
Kishimoto**

Medicina

***Universidad de
Zaragoza***

ESPAÑA

Autistando na Espanha: capítulo UNIZAR – Medicina

Fazer intercâmbio sempre foi um sonho desde que entrei na UFJF. Ao mesmo tempo, eu achava que era algo muito distante da minha realidade, principalmente por cursar Medicina, que é um curso com uma carga muito pesada e com poucas oportunidades para tal. Então, quando, neste ano, abriu uma vaga específica para Medicina dentro do programa, pareceu algo quase inacreditável. Era exatamente a oportunidade que eu imaginava, mas que não sabia se um dia realmente aconteceria.

Eu esperava, acima de tudo, uma imersão completa na cultura. Queria aprender não só dentro da faculdade, mas fora dela também. Queria conhecer diferentes protocolos médicos, outras formas de ensino, outras formas de pensar a prática médica. Minha expectativa era ampliar muito a minha área de conhecimento acadêmico, mas também crescer cultural e, pessoalmente. Eu queria viver tudo aquilo de forma que depois pudesse trazer essas experiências para a minha própria realidade.

Ao mesmo tempo, eu estava muito ansiosa. Eu sou autista e tenho algumas barreiras sociolinguísticas e de comunicação que, para mim, são desafiadoras. Então, a ideia de morar em outro país, em outro idioma e em outra cultura trazia bastante medo e insegurança. Ainda assim, eu decidi topiar esse desafio justamente por saber o quanto isso poderia me fazer crescer.

Chegando à Espanha, a primeira coisa que eu precisei aprender foi a desacelerar. Aqui, as coisas funcionam em um ritmo muito mais lento. As pessoas realmente valorizam o tempo de lazer, o tempo de ócio, o tempo de estar com a família e consigo mesmas. Em Zaragoza, a cidade onde fiquei, tudo fecha por volta de uma ou duas horas da tarde e só reabre às cinco. Existe a “ciesta”, que é esse momento de pausa para descansar antes de retomar as atividades.

É muito comum ver as pessoas reunidas em bares, conversando, comemorando, vivendo. Eu precisei me adaptar a essa forma de viver mais devagar, principalmente porque aos domingos e feriados simplesmente nada abre, e isso exige planejamento, algo com o qual eu não estava acostumada.

Também precisei me adaptar à língua, à cultura, à alimentação e ao ambiente acadêmico e hospitalar, que tinham uma dinâmica um pouco diferente da que eu vivia na UFJF. Morei em um apartamento com mais cinco meninas. O convívio foi tranquilo e muito bom. Durante esse período, participei de várias atividades organizadas pelo Comitê de Alunos Internacionais, que promovia encontros entre estudantes de vários países. Tivemos encontros de troca de idiomas, noites de karaokê, noites de tapas e passeios por diversas cidades, entre outras atividades, o que ajudou muito na imersão cultural.

Dentro da faculdade, a dinâmica das aulas me chamou muita atenção. As aulas são rápidas e objetivas. O professor não detalha profundamente o conteúdo, e isso fica muito por conta do aluno. Então, é essencial estudar antes e depois das aulas. Além disso, todas as avaliações ficam concentradas no final do período. Como eu cursei entre 10 e 12 disciplinas, isso exigiu uma organização muito grande para conciliar os estudos com as práticas hospitalares.

Eu tinha aula e prática quase todos os dias, além de estágios opcionais. As práticas aconteciam no hospital universitário, que possui várias unidades espalhadas pela cidade. Isso me permitiu conhecer diferentes partes do sistema de saúde espanhol, que é público, e foi uma experiência extremamente gratificante. Passei por áreas como urgência, internação, clínica médica, área cirúrgica e atendimento de porta hospitalar. Foi um contato muito rico e muito formador.



Os maiores desafios, sem dúvida, foram a língua, as diferenças culturais e as barreiras que o próprio autismo traz para mim. Eu precisei entender meus limites dia após dia, compreender quais adaptações eu precisava fazer para conseguir estar ali bem. Também foi desafiador criar uma rotina muito organizada para dar conta do espanhol, dos estudos de medicina e das práticas hospitalares. Medicina não é um curso fácil no Brasil, e na Espanha também não é. Exige muita dedicação e muito estudo.

A saudade também foi constante. Todos os dias eu sentia saudade. Mas eu sabia qual era o meu objetivo final, e isso me manteve firme mesmo nos dias mais difíceis.

Eu cresci muito como ser humano e como futura profissional. Foi um desafio enorme, mas um desafio que me mostrou que eu sou capaz, que é possível sonhar e realizar, e que, mesmo com as limitações do autismo, eu posso mostrar meu conhecimento e meu valor. Também foi muito marcante perceber o quanto a UFJF é uma universidade forte. Recebi feedbacks muito positivos de professo-

res, que diziam que eu era uma aluna de destaque, que eu trazia muito conhecimento e que eles também aprendiam comigo. Então, além de levar muita coisa daqui, eu também trouxe muita coisa da minha formação no Brasil.

Desenvolvi muito o meu espanhol, a ponto de algumas pessoas comentarem que eu falava castelhano como uma espanhola. Isso foi muito especial para mim.

Para quem deseja fazer intercâmbio, a principal dica é: planeje antes. Moradia na Espanha é cara, então dividir apartamento costuma ser a melhor opção. Pesquisar bem a localização também ajuda a economizar com transporte, pois há muitas opções perto do campus. Outra dica importante é se planejar com a alimentação, porque comer fora é caro. Cozinhar em casa faz muita diferença no orçamento.

E, principalmente, se permita viver. Aproveite as oportunidades que surgirem. Agarre cada chance.

Apesar dos desafios, da saudade, dos choros e dos perrengues do dia a dia, foi uma experiência que me transformou para sempre. Eu consegui deixar minha marca, assim como fui profundamente marcada por tudo o que vivi aqui. É algo que vou carregar comigo pelo resto da vida.



**Paula Borges de
Mattos Zamagna
Lauar**

Engenharia de Produção

*Universidad de
Salamanca*



ESPAÑA

Uma nova vida na cidade dourada

Fazer um intercâmbio é embarcar em uma experiência repleta de desafios e descobertas. Você vai começar do zero, em uma nova cultura, nova língua e com novas pessoas. Eu já tinha grandes expectativas em Salamanca, conhecida por ser uma cidade relativamente pequena, mas cheia de vida, com muitos estudantes, principalmente de intercâmbio.

Mas nada nos prepara para o momento de fato. É uma mistura de medo e felicidade, vontade de viver tudo ao mesmo tempo e o receio de não conseguir aproveitar ao máximo. A minha adaptação foi rápida. Salamanca possui grupos de Erasmus que acolhem os estudantes e tornam esse primeiro passo muito mais tranquilo, através de atividades que eles promovem.

A acomodação pode ser desafiadora de encontrar, seja por regras dos proprietários, condições do apartamento ou pelas pessoas com quem você vai morar. Decidi chegar na cidade com um quarto alugado por duas semanas e buscar minha moradia presencialmente. Foi uma boa decisão, consegui escolher um bom apartamento para compartilhar, que estava em boas condições e já conhecendo quem dividiria comigo, algo que pode ser difícil de fazer à distância. Morar com mais três meninas de diferentes países foi incrível. As amizades que você cria, as vivências e o apoio são essenciais e tenho certeza que vou levar para a vida toda.

A Espanha é conhecida por ter uma rotina mais tardia e, por mais que você saiba disso, pode ser um choque no início. A vida começa depois das 9h, pausa para a famosa siesta e volta à noite, sem hora para acabar. No começo pode ser difícil se adaptar, mas você entra no ritmo e aprende a aproveitar o estilo de vida espanhol.

O estilo de ensino também era um pouco diferente do que estava acostumada a ter na UFJF. As aulas eram divididas em dois dias, um focado na teoria e outro na prática, o que tornava o aprendizado mais dinâmico e interessante. Todas as minhas aulas foram em espanhol, mas como o intercâmbio já exigia um nível prévio, não tive dificuldades para acompanhar o conteúdo, fazer provas ou trabalhos. Algo interessante para destacar é que faço Engenharia de Produção na UFJF e, na Universidade de Salamanca, tive a oportunidade de cursar matérias na área de Administração, explorando bastante o marketing. Isso me trouxe uma visão diferente do que estou acostumada a ver na UFJF, ampliando minha forma de pensar e sendo uma experiência muito interessante academicamente.

Salamanca é, na minha opinião, uma cidade perfeita para intercâmbio. Ela te dá liberdade e muitas possibilidades, desde explorar a própria cidade até viajar, principalmente por estar próxima de Madrid. Outro ponto é a segurança. Você pode sair a qualquer hora, sozinha ou acompanhada, com tranquilidade. E é impossível falar

de Salamanca sem mencionar a vida noturna. Cheia de bares e festas, é comum começar a noite em um lugar e passar por vários outros. Mesmo sendo uma cidade pequena, sempre há algo acontecendo e muita gente conhecida nas ruas. A sensação é que todos os intercambistas acabam se encontrando o tempo todo.

Viver sozinha em outro país vem acompanhado de desafios, mas tudo vale a pena. Não conheço ninguém que não considere o intercâmbio a melhor experiência da vida. Inclusive, conheci muitas pessoas que estavam no segundo, até terceiro intercâmbio. Precisei lidar com situações importantes em espanhol, principalmente quando fiquei doente e tive que resolver toda a burocracia do seguro saúde, além de um sistema de medicina diferente do que estamos acostumados.

É difícil colocar em palavras o quanto cresci. Seja dominando uma nova língua, aprendendo a resolver problemas em outro idioma ou me conhecendo melhor, com liberdade para explorar um mundo completamente novo.

No final, o que fica são as lembranças e a saudade. Nem sempre será fácil, mas posso dizer com segurança que será uma das melhores experiências da sua vida. Vá de coração aberto e preparada para tudo que estiver por vir. E já aviso, você nem imagina tudo que vai acontecer.



**Eduarda dos
Santos Carvalho**

Letras

***Université Marie et
Louis Pasteur***

FRANÇA

Quando o sonho se tornou rotina

Fazer um intercâmbio era um sonho que eu tinha desde que consigo me lembrar. Quando mais nova, parecia algo muito distante e pouco provável de acontecer. Já adulta, percebi que, com organização e planejamento, talvez esse sonho pudesse se tornar realidade. Foi assim que decidi aprender uma língua do zero em um ano, conquistar um certificado de proficiência e, alguns meses depois, embarcar para morar e estudar em um país onde nunca havia estado. No final de agosto de 2025, cheguei em Besançon, na França, para realizar meu intercâmbio na Université Marie et Louis Pasteur, antiga Université de Franche-Comté. Um projeto que durante muito tempo parecia impossível acabou se tornando uma das experiências mais importantes da minha formação.

A chegada foi um grande desafio. Pela primeira vez, precisei usar uma terceira língua para resolver as situações mais básicas do cotidiano: lidar com a burocracia francesa, encontrar minha nova casa, fazer compras, entender os transportes e começar a conhecer pessoas. Eu conseguia conversar o básico em francês quando cheguei, mas rapidamente entendi que estudar uma língua e viver nela são experiências muito diferentes. Ainda assim, foi muito gratificante perceber, aos poucos, que eu conseguia me virar. Situações simples representavam, para mim, o resultado de muito estudo e uma grande conquista.



A adaptação também foi muito mais fácil por eu ter alguém vivendo aquela mesma experiência ao meu lado. Meu intercâmbio não teria sido o mesmo sem a Júlia, estudante de Direito da UFJF e minha vizinha de quarto na residência estudantil. Nossas janelas davam uma para a outra, e acabamos compartilhando boa parte da experiência, desde o voo que saiu do Brasil até o natal que passamos na Alemanha. Ter alguém com quem dividir as pequenas dificuldades dos primeiros dias, as descobertas e os momentos de saudade tornou o processo muito mais leve.

Eu morei durante aqueles meses em um quarto de nove metros quadrados com o menor banheiro que eu já vi em uma residência estudantil. No começo, foi estranho pensar naquele espaço como minha casa, mas a rotina foi fazendo com que ele adquirisse esse significado naturalmente. Meus amigos intercambistas também moravam naquela residência, o que fez com que nossa convivência fosse muito intensa. Enquanto o clima permitia, nós fazíamos piqueniques e mesmo quando o frio apertou, dávamos um jeito de passar bastante tempo juntos. Também participei de eventos universitários e das festas organizadas pela faculdade, que aconteciam em frente ao prédio da residência. Essas experiências fizeram com que o intercâmbio não se limitasse ao espaço da universidade, mas também se tornasse uma experiência de convivência e construção de amizades.

Na Université Marie et Louis Pasteur, cursei disciplinas de Literatura Inglesa, Francês como Língua Estrangeira e Italiano Básico. Algumas aulas eram ministradas em inglês e outras em francês, o que me permitiu experimentar diferentes formas de aprendizagem. Estudar Literatura Inglesa na França foi uma escolha que pareceu inusitada para algumas pessoas, mas foi muito formativa para mim. Tive a oportunidade de rever assuntos que já havia estudado no Brasil a partir de uma perspectiva acadêmica e cultural diferente. Um dos momentos de que mais gostei foi poder estudar *Jane Eyre*, meu livro favorito, por meio de uma lente diferente daquela à qual estava acostumada. Essa experiência ampliou minha maneira de pensar sobre a literatura e também me fez valorizar ainda mais a qualidade da formação que tenho na universidade pública brasileira.

Grande parte das amizades que fiz durante o intercâmbio foi com outros estudantes internacionais. Conviver diariamente com pessoas de diferentes países tornou a experiência ainda mais rica, porque pequenas situações do cotidiano revelavam diferenças culturais que eu nunca havia considerado. Também tive a oportunidade de fazer amizade com alguns franceses em situações sociais, embora em menor número. Aos poucos, fui percebendo que estar em um ambiente internacional significa também estar constantemente aprendendo com as pessoas ao redor, mesmo quando esse aprendizado não acontece dentro de uma sala de aula.

Viajar também foi uma parte importante dessa experiência. Além de conhecer diferentes cidades francesas, tive a oportunidade de viajar também para outros países. Algumas viagens foram feitas com amigos que conheci durante o intercâmbio

e outras tiveram um significado especial por me permitirem reencontrar pessoas importantes para mim. Eu nunca havia imaginado que conheceria Portugal durante aquele período, mas minha melhor amiga estava fazendo intercâmbio no Porto. Essas viagens foram uma das partes mais especiais da experiência, não apenas pelos lugares conhecidos, mas pelas pessoas com quem pude compartilhá-los.



É claro que também houve dificuldades. A burocracia francesa foi uma das partes mais complicadas da adaptação, e o inverno foi outro desafio para alguém acostumada ao clima brasileiro. Porém, talvez a parte mais difícil tenha sido ver os amigos intercambistas começarem a voltar para seus países. Todos sabíamos desde o início que aquela convivência tinha prazo para terminar e eventualmente chegou o momento em que cada um precisou seguir seu próprio caminho. A realidade de não saber quando ou se voltaríamos a nos encontrar foi difícil. Felizmente, a tecnologia tornou possível manter o contato e continuar acompanhando a vida uns dos outros mesmo depois do retorno.

Ao olhar para a experiência como um todo, percebo que um dos maiores aprendizados foi descobrir que consigo lidar com situações que, antes do intercâmbio, pareciam muito mais assustadoras. Aprendi a resolver problemas sozinha, a me comunicar mesmo quando não tinha certeza de que estava falando corretamente e a construir uma rotina em um lugar completamente novo. Também aprendi muito sobre minha própria formação acadêmica ao entrar em contato com outras formas de ensinar e estudar. Mais do que aprender uma nova língua, aprendi que sou capaz de aprender coisas que antes pareciam estar muito além do que eu conseguiria fazer.

Voltei ao Brasil no início de fevereiro de 2026 com uma relação diferente com o meu próprio país. Embora tenha amado a França e ainda sinta muita falta de Besançon, estar longe me fez valorizar ainda mais o Brasil e algumas coisas que antes pareciam tão comuns que eu nem percebia. Ao mesmo tempo, trouxe comigo uma nova perspectiva sobre meu curso, sobre as possibilidades de aprendizado e sobre tudo aquilo que ainda quero conhecer.

Se eu pudesse dar um conselho para a Eduarda que estava prestes a embarcar, diria para dizer sim às oportunidades e aproveitar ao máximo aquilo que aparecesse pelo caminho. Nem tudo sairia como planejado, e algumas situações seriam mais difíceis do que eu imaginava, mas justamente por isso elas acabariam sendo importantes. Hoje, Besançon é muito mais do que a cidade onde passei alguns meses. É um lugar do qual sinto saudade, onde construí amizades, estudei e vivi uma rotina que, por algum tempo, foi completamente minha. Talvez essa seja uma das melhores coisas que um intercâmbio pode deixar: a lembrança de que um lugar que um dia era completamente desconhecido pode, mesmo estando do outro lado do oceano, passar a ser lar.

**João Pedro
Chaves**

Engenharia Civil

***CY Cergy Paris
Université***



FRANÇA

Entre o Cristo Redentor e a Torre Eiffel: uma jornada de engenharia e autodescoberta na França

Expectativas

Antes de iniciar o intercâmbio, minhas expectativas eram altas. Eu desejava vivenciar novas culturas, experimentar diferentes tipos de comida e construir amizades internacionais. Além disso, esperava adquirir uma nova perspectiva acadêmica na área de engenharia civil e desenvolver minha independência em um ambiente completamente novo.

Primeiras impressões

Ao chegar à França, minhas primeiras impressões foram marcadas por desafios e descobertas. A barreira linguística foi uma das principais dificuldades iniciais, mas, por outro lado, fiquei impressionado com a facilidade de transporte e a grande variedade de atividades e oportunidades disponíveis para estudantes.

Acomodação

Fiquei hospedado em uma residência estudantil do governo. Apesar de ser uma experiência enriquecedora, enfrentei algumas complicações com meu colega de quarto, o que exigiu adaptação e paciência. Ainda assim, morar nesse ambiente me proporcionou contato direto com estudantes de diversas nacionalidades.



Diferenças culturais

Logo no início, percebi diferenças culturais significativas, especialmente em relação à alimentação, ao acolhimento e ao padrão de limpeza. Foi necessário um período de adaptação, mas encarei essas diferenças como parte essencial do aprendizado intercultural.

Atividades acadêmicas

As aulas foram ministradas em inglês e, de modo geral, bastante semelhantes ao modelo brasileiro. Isso facilitou minha adaptação acadêmica, permitindo que eu acompanhasse o conteúdo sem grandes dificuldades.

Atividades sociais

A universidade ofereceu diversas atividades sociais desde a primeira semana de aula. Participei de eventos, jogos e esportes gratuitos organizados pela faculdade, além de atividades como bingos e visitas a monumentos históricos em Paris. Essas experiências enriqueceram muito minha vivência no exterior.

Fazer novas amizades foi surpreendentemente fácil. Fui muito bem acolhido pela minha turma, o que contribuiu significativamente para minha adaptação e bem-estar.

Desafios

Enfrentei diversos desafios durante o intercâmbio, como a dificuldade em me comunicar em francês, o frio intenso — chegando a temperaturas de até -8°C — e a saudade de casa, da família e da comida brasileira. Com o tempo, aprendi a lidar com essas dificuldades, desenvolvendo maior resiliência.



Crescimento pessoal e aprendizado

Durante o intercâmbio, precisei lidar sozinho com questões burocráticas, muitas vezes em outra língua, o que contribuiu muito para meu amadurecimento. Também tive a oportunidade de conhecer a engenharia sob a perspectiva europeia, ampliando minha visão profissional.

Desenvolvimento pessoal

Aprendi a lidar melhor com a solidão e com períodos difíceis, como semanas com pouca presença de sol, o que pode afetar o psicológico. Essa experiência me tornou mais forte emocionalmente e mais independente.

Habilidades adquiridas

Uma das maiores conquistas foi o aprendizado do francês em nível básico, tornando-o meu terceiro idioma. Além disso, adquiri habilidades interculturais importantes para a convivência em ambientes diversos.

Reflexões e conclusão

O intercâmbio foi uma experiência extremamente marcante e transformadora. Proporcionou um enorme aprendizado, tanto pessoal quanto acadêmico, além de agregar valor ao meu currículo e ampliar minha visão sobre a engenharia civil a partir de uma perspectiva europeia.

Como recomendação para futuros intercambistas, sugiro buscar conversar presencialmente com ex-intercambistas, pesquisar bem o entorno da universidade e procurar boas companhias durante a estadia, pois isso faz toda a diferença na experiência.

Por fim, posso afirmar que essa vivência foi muito mais do que uma experiência acadêmica: foi um processo de crescimento pessoal intenso. Aprendi a me adaptar, a superar desafios e a enxergar o mundo com uma visão mais ampla. Levo comigo não apenas conhecimentos, mas também memórias, amizades e aprendizados que irão me acompanhar por toda a vida.





**Júlia Rezende
Ferraz Pereira**

Direito

***Université Marie et
Louis Pasteur***

FRANÇA

Tudo o que um intercâmbio pode ser

Participar de uma corrida colorida, ganhar um concurso de histórias, passar o ano novo com italianos na Alemanha, andar de caiaque, apresentar em jogos de basquete, aparecer na TV da Franche-Comté, ganhar um forno elétrico, me pintar de verde, viajar com meus amigos do Brasil, fazer parte de uma equipe de Cheerleading, ir à Disney, nadar em uma piscina pública, fazer um photoshooting gratuito e ir ao cinema ver um filme brasileiro. Essa lista não é nem metade do que eu fiz em Besançon, no meu programa de mobilidade internacional. Eu esperava, sim, viver, rir, fazer amizades - mas não poderia prever o quão poderia crescer e explorar o mundo ao passar um semestre no exterior.

A experiência que tive em Besançon foi muito incrível - eu certamente esperava que fosse, mas não teria conseguido prever nem metade do que eu fiz. A verdade é que eu vivi muito, e vivi mesmo, e sou muito grata pela experiência. Ir para um intercâmbio, independentemente do destino, significa se arriscar, se jogar para o mundo: não vou mentir, não é fácil. Não posso romantizar e dizer que tudo se deu sem nenhuma dificuldade, pois se adaptar em outro país, sem conhecer ninguém, não é fácil. Mesmo tendo amigos que já foram para a universidade, e que já tinham dicas para me passar, o que facilitou muito, mas não me livrou de todos os desafios. Descobrir como se desbravar pela cidade e viajar internacionalmente sozinha, sentir falta da família e da rotina confortável da sua cidade não são fáceis. Às vezes, me pegava lembrando como era fácil andar pelas ruas de um lugar que você já conhece; ir ao mercado e saber as comidas que você gosta; sair na rua e saber que todos vão te entender sem muitos problemas.

Para mim, foi desafiador, inicialmente, pegar o ritmo de aulas, e me adaptar a ele: eu era a única estrangeira em uma sala cheia de franceses, estudando no último ano do Direito lá! Dito isso, não me arrependo nem por um instante de ter pegado matérias do Direito; talvez pela minha empolgação por um desafio, talvez por ter aprendido e conhecido mais sobre o Direito Internacional e como os franceses estudam esse assunto nas universidades. Pude, também, provar para mim mesma que era capaz, e consegui obter notas altas mesmo em outro idioma!

Para além dos desafios — e talvez justamente por sentir a necessidade de fazer esse disclaimer inicial —, tive uma experiência excepcional. A verdade é que, junto aos desafios, vieram também vivências muito especiais: descobrir novas comidas, desafiar-se a ser compreendido em outro idioma, conhecer feiras (em Besançon, a de outono é incrível!), participar de eventos locais... Uma fonte importante de apoio e convívio certamente é o grupo de estudantes internacionais. Afinal, trata-se justamente da reunião de pessoas que se propõem a viver novas experiências e que compartilham o mesmo propósito. Conhecer e explorar. Costumo brincar com meu amigo - que fez intercâmbio na Alemanha - que fiz mais amizades com alemães do

que ele, e ele mais amizades com franceses do que eu. Isso porque é mais difícil se aproximar de pessoas que estão vivendo o dia a dia delas, sem terem esse ímpeto de se aproximarem de estrangeiros. Não porque não querem, ou não têm interesse, mas muitas vezes porque não sabem como aproximar ou têm medo de serem inconvenientes. Por isso, é importante se arriscar e sair da zona de conforto! Mesmo assim, as amizades com os demais intercambistas surgem com muita naturalidade e facilidade: sempre terá mais alguém para compartilhar a experiência. Principalmente no meu caso, em que fiquei em uma residência estudantil da universidade, e meu andar estava cheio de italianos e uma amiga brasileira.

Considero que tenho muita sorte por já ser parte de uma equipe de cheerleading (famoso pom pom girls na França) aqui no Brasil. Isso porque, mesmo antes de ir, fiz questão de procurar times de Cheer para continuar os treinos em Besançon - e encontrei o ABC! Se não fosse por essa equipe, não teria vivido metade do que vivi no meu intercâmbio - e foi lá que eu realmente conheci e interagi com os bisontins (locais de Besançon). Ao participar de uma equipe esportiva, me inseri dentro da família que é o ABC Cheer (como costumam ser todas as equipes de cheer espalhadas pelo globo) e me vi em uma realidade alternativa do Brasil, cujas similaridades eram tantas que a diferença do idioma se tornou consideravelmente menor. Na equipe, pude conhecer os franceses, aprender Cheer, apresentar em jogos de basquete, aparecer na TV, trabalhar na Decathlon por uma semana embrulhando presentes (e que sidequest isso foi!)... Foi muito bom ter um time onde podia ser acolhida, mesmo com treinos terça, quinta e domingo (que às vezes iam até 23h). Se tem algo que recomendo para aqueles que desejam realmente conhecer a cidade e seus cidadãos é entrar em alguma associação ou time - e, em Besançon, tem de tudo! De equipes de RPG até dança, de coral até rugby, de Cheer até roller, de teatro até artesanato.



Sobre as atividades, vamos ao que a universidade oferece: aulas de esporte gratuitas semanais, oficinas de culinária, cortes de cabelo e manicure mensais gratuitos (mas as vagas são limitadas!), trilhas e viagens de ski, mercados de Natal, eventos de boas vindas, corridas, brindes, troc party e troc sport (onde você pega vários itens de graça, novos e usados), entre muitos outros. Além disso, a ESN (comunidade de recepção de intercambistas) oferece várias atividades incríveis por preços acessíveis (média de €5): festival da raclette, evento de halloween (esculpir abóboras), patinação no gelo, oficinas de culinária, evento de boas vindas, viagem se Natal, viagem de ski, feiras culturais. E a cidade não fica para trás - contando com feiras de outono (centro fica tomado por descontos ótimos), mercados natalinos, jogos de hockey, de basquete e muito mais. Digo, de primeira mão, que todos esses eventos são muito legais!! Definitivamente fizeram a minha estadia na cidade.

Se tem algo que fiz nesse intercâmbio foi ousar. Ousar perguntar, ousar ir, ousar se inscrever, ousar viver. O intercâmbio é tudo sobre coragem - busque-a! Essa experiência me inspirou a ter coragem de me colocar nas atividades mais inusitadas e me tirar totalmente da zona de conforto: afinal, por que não? Participei de um concurso para contar sobre alguma história de mobilidade internacional da universidade e, com uma dúzia de brigadeiros e muita vontade, ganhei o primeiro lugar! Ganhei €100 para gastar nas padarias e comércios de Besançon. Se eu não tivesse me puxado para todas as experiências que apareciam, teria perdido 100 euros! Como admitir isso?

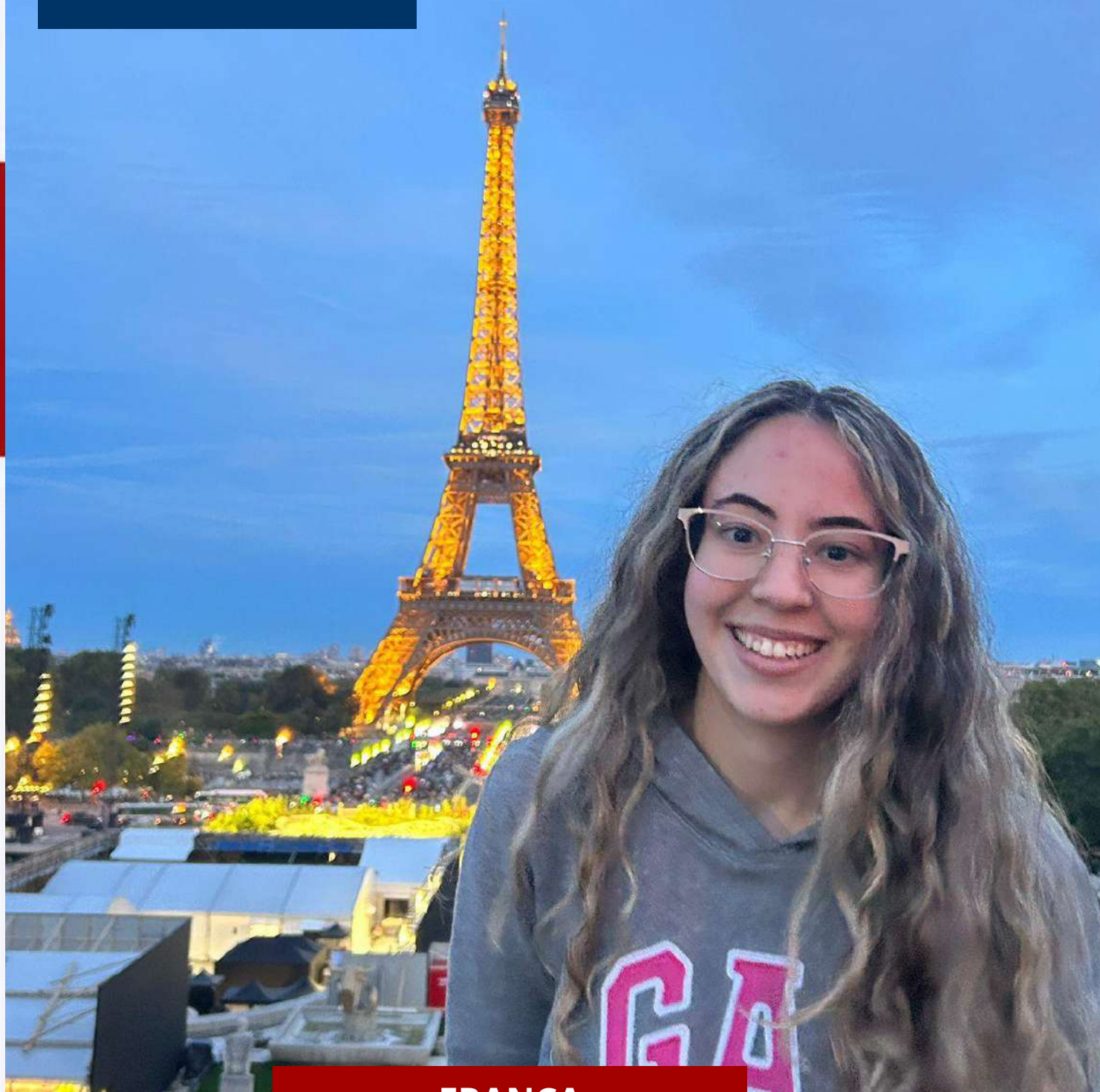
Como minhas amigas de lá diziam, eu fiz tudo. Eu vivi. E que oportunidade! Só tenho a dizer que foi muito extraordinário - desde as viagens com meus amigos até as corridas na pista da universidade (que, por sinal, fica livre para quem quiser). Claro que houveram maus bocados: passagem cancelada durante a viagem, hostels questionáveis - embora em sua maioria foram muito bons -, maus entendidos na comunicação. Mas acredito que viver o intercâmbio seja entender que, acima dos desafios, vale muito a pena. Viver uma nova realidade, uma experiência fora do ordinário. Ouse!



**Mariana Motta
Garcia**

Engenharia Civil

***CY Cergy Paris
Université***



FRANÇA

Sonhar grande é de graça!

Então, fiz desse sonho a maior aventura da minha vida!

Eu sempre tive muita certeza de que conhecer o mundo era algo que eu queria fazer: visitar lugares que sempre vi em livros, experimentar comidas que nunca provei, falar um idioma completamente diferente do meu e conhecer pessoas de culturas diferentes. Isso sempre foi um sonho, pois, na realidade, eu achava que viver algo assim seria extremamente caro. Quando fiz minha inscrição para o intercâmbio, fiquei imaginando o custo de tudo, a barreira linguística e como seria solitário sem minha família e amigos por perto. Mesmo assim, eu sabia que o sacrifício valeria a pena para realizar esse sonho.

A faculdade me disponibilizou um Studio (uma moradia simples para quem mora sozinho) com tudo que eu precisava. O prédio era bem silencioso, tinha tudo por perto e ficava a 15 minutos da universidade. Havia inúmeras atividades gratuitas, como academia, piscina, ateliês de pintura, culinária e até mesmo eles transmitiram os jogos da Copa do Mundo (sim, todos os jogos!). Além disso, os estudantes recebiam cestas básicas a cada 15 dias, e doações de eletrodomésticos aconteciam todos os meses.

Antes das aulas começarem, tivemos um encontro com o departamento estudantil, que nos recebeu muito bem. Ganhamos presentes de boas-vindas, recebemos almoço gratuito e passamos uma tarde maravilhosa no parque, onde andei de caiaque pela primeira vez. Fiz amizade com japoneses, paquistaneses, marroquinos, argelinos, chineses, franceses e pessoas de vários outros países. Foi uma recepção incrível!

Mas o mais incrível foi conhecer Paris, a Cidade Luz! Ver a Torre Eiffel, o Museu do Louvre e o Arco do Triunfo. Eu nunca me cansava de visitar esses lugares e conhecer outros, como Mont Saint-Michel, Giverny (Cidade onde ficam os jardins de Monet), o Castelo de Chantilly, Blois, Reims e muito mais.

Foi durante as aulas, onde a maioria dos estudantes eram franceses, que percebi as maiores diferenças culturais. A primeira delas era a velocidade com que falavam. Mesmo compreendendo, era muito difícil acompanhar a conversa. Apesar disso, eles são bem receptivos. A diferença acadêmica também era muito visível. Praticamente todos os alunos falavam pelo menos três idiomas diferentes, a graduação deles incluía intercâmbios no exterior em universidades parceiras e eles já iniciavam a faculdade pensando em fortalecer o currículo. Minha primeira impressão foi que havia uma grande dedicação dos estudantes em procurar empregos e estágios desde cedo. Mas, a realidade era outra. Depois de alguns meses vivendo no país, percebi que as ofertas de emprego são limitadas, até para engenheiros e arquitetos. Muitos estágios não contratavam os estudantes após a conclusão, por isso, eles aprendem muitos idiomas com o objetivo de procurar empregos em outros países. Perguntei se eles tinham projetos acadêmicos com bolsas de iniciação científica, Programas de



Educação Tutorial (PET), ligas acadêmicas ou programas parecidos. Para a minha surpresa, a resposta foi não. A prioridade da universidade é apenas a formação acadêmica em si, fiquei bastante chocada quando descobri isso.

As aulas no geral foram bem tranquilas. Os professores eram muito inteligentes e simpáticos. A carga horária foi um pouco complicada. Os horários eram integrais e com apenas uma hora de almoço e quase todos os dias. As provas também eram outro desafio. Tínhamos que respondê-las 100% a caneta (incluindo as contas) dentro de uma hora e meia. Um sistema muito diferente da minha faculdade. Mas, obtive notas boas, apesar das adversidades. O único problema é o meio de comunicação. Muitas coisas são feitas por e-mail e nem sempre era possível tirar dúvidas ou conversar com os professores ou a coordenação. Enquanto no Brasil, muitos professores têm horário de atendimento.

Fora da sala de aula, a Universidade apresenta muitas atividades esportivas para todos, como yoga, escalada, passeios de bicicleta, meditação, luta e até mesmo golfe! Fiz yoga e meditação porque já praticava essas atividades no Brasil. Também viajei com o departamento de Relações Internacionais para vários lugares da França, como: Mont Saint-Michel, Gisors, Blois e Chambord. Além de passeios no Museu do Louvre, atividades perto da Torre Eiffel e noites de filmes franceses. E tudo isso de forma gratuita! As pessoas eram muito amigáveis. Todos buscando o mesmo objetivo: conhecer pessoas e culturas diferentes. A maioria falava inglês ou outra língua. Mas, no final, todos se entendiam e compartilhavam da mesma experiência.

O maior desafio provavelmente foi o financeiro. Eu estava bem receosa com isso, pois sempre diziam ser muito caro fazer intercâmbio. Mas, para a minha surpresa, muitas coisas para estudantes de universidade pública eram extremamente acessíveis. A universidade tinha hospital (localizado dentro do campus) com mais de 20 serviços diferentes com atendimento gratuito, o almoço custava um euro para bolsistas, o alojamento tinha 50% de desconto no aluguel e não pagávamos por água e energia, o cartão de transporte público era metade do valor para estudantes e a universidade também distribuía cestas básicas (sim, ao todo, eu recebia 2 a cada 15 dias – apenas carne que não era incluído).

Outro problema também foi a burocracia. Diferente do Brasil, muitas coisas na Europa são resolvidas por meios de carta ou fax. Eu não tinha fax, então, tudo era feito por carta ou ir até o estabelecimento. Contas bancárias, cartão de saúde e auxílio estudantil tinham que ser feitos ou pessoalmente ou por carta. O serviço é lento, com filas enormes e a barreira linguística (mesmo eu sabendo francês, eles falam muito rápido e em gírias, algo que complicava minha comunicação). Ainda bem que resolvi a maioria desses problemas nos primeiros meses que cheguei, mas alguns colegas demoraram muito mais.

Dos lugares que conheci, dois se tornaram, sem dúvida, os meus favoritos: o Mont-Saint-Michel e a Disneyland Paris. Escolhi justamente esses dois porque, em ambos, tive a sensação de estar pisando em lugares que não pareciam reais. O Mont-Saint-Michel, com sua atmosfera medieval, suas construções antigas e a imponente abadia no alto, cercada pelo mar, parecia ter saído diretamente de um filme. Já a Disneyland Paris era diferente: era a realização de um sonho que carregava desde a infância. Os filmes e histórias que assistia quando criança me ensinaram a sonhar, a não desistir e a acreditar que, mesmo quando tudo parece incerto, alguns sonhos podem, sim, se tornar realidade.

Sem dúvidas, o intercâmbio é uma experiência que nos faz amadurecer muito! Mudar para um país onde a política, a língua, a moeda e os costumes são completamente diferentes é desafiador. Não tive uma rede de apoio por perto; cada problema, cada decisão e cada conquista dependiam exclusivamente de mim. E, para mim, isso é coragem! Hoje, eu entendo que sair da zona de conforto não é apenas algo empresarial ou um slogan motivacional. É viver a incerteza todos os dias, aprender a se comunicar quando nem sua língua as pessoas entendem, resolver problemas sem ter para quem correr e continuar seguindo em frente. Liderança também ganha outro significado. Não é um título, nem um conceito ou um cargo. É assumir a responsabilidade pelo rumo da própria vida quando tudo ao redor é desconhecido.

Muitas pessoas falam sobre desafios, resiliência, adaptabilidade e protagonismo sem nunca terem presenciado o verdadeiro desconforto. Abrir mão de todas as certezas, aprender a viver em outro país, reconstruir sua rotina do zero, sozinho, são desafios da vida adulta que transformam você por inteiro. É aí que essas palavras deixam de ser conceitos bonitos e passam a fazer parte de quem você é.

Aos próximos viajantes, saibam que morar em outro país é desafiador e pode causar medo. Mas, não deixe o medo limitar seus sonhos! Mesmo com pouco dinheiro, é possível usufruir de experiências incríveis e únicas. Se seu sonho é conhecer o mundo, as relações internacionais da UFJF são o lugar perfeito para começar. Faça dos seus sonhos a melhor aventura da sua vida! Vai ser uma etapa que você nunca irá esquecer e cada aventura é única! Permita-se conhecer um mundo diferente, não apenas como uma visita, mas como uma vivência profunda e cheia de desafios.

O intercâmbio me ensinou que crescer é difícil. Descobri que a verdadeira independência não está em fazer tudo sozinho, mas em acreditar que você é capaz de encontrar um caminho, mesmo quando tudo parece desconhecido. Aprendi a confiar mais em mim, a lidar com o medo, a me adaptar ao novo e a enxergar oportunidades onde antes eu via apenas obstáculos. E, se existe algo que essa experiência me ensinou, é que os nossos maiores sonhos quase sempre começam do outro lado do medo. Vale a pena atravessá-lo!





**Patrick Albino
Teixeira**

Arquitetura e Urbanismo

ENSA Toulouse

FRANÇA

Da arquitetura ao croissant: uma completa experiência francesa

Expectativas

As minhas expectativas eram muito altas para fazer o intercâmbio, ainda mais porque era a minha primeira vez saindo do Brasil. Porém, o processo burocrático para conseguir o visto francês é extremamente moroso, o que torna tudo cansativo. Apesar disso, estava muito animado e desejando viver a cultura francesa e fazer novos amigos. Fui muito aberto a novas experiências e disposto a fazer novas amizades.

Chegada e adaptação

Ao chegar à França, fiquei em êxtase com a sua culinária e toda a parte da confeitaria, que é extremamente deliciosa. Logo, inseri as comidas francesas na minha rotina e, ao fazer isso, me sentia mais conectado ao país. Ao chegar, percebi que tudo era um pouco diferente e usufruí bastante dos espaços públicos e sociais.

Nesse período de intercâmbio, morei em um dos alojamentos estudantis da cidade de Toulouse, o Crous Chapou, em que o quarto tinha 9 m², porém possuía o necessário para passar esse período morando fora. Era um quarto pequeno, mas tinha uma pequena cozinha e um banheiro individuais, o que não era comum em todos os quartos. Viver no alojamento foi o maior choque cultural que já tive, porque havia pessoas de vários países do mundo, então a diferença cultural era grande.

Na chegada à faculdade, tivemos uma reunião com a coordenação junto com os alunos intercambistas, o que foi muito benéfico, porque logo nos conhecemos e fizemos amizade. Porém, faltou um pouco de explicação por parte da instituição sobre como funcionava a faculdade e a metodologia de ensino francesa.

Experiências pessoais

Em relação às experiências pessoais, falar francês foi um pouco desafiador no primeiro mês, mesmo já tendo anos de estudo na língua. Falar com nativos e viver com eles é completamente diferente de estudar por livros e assistir a filmes. Porém, me propus a fazer uma imersão na cultura francesa e falar o máximo possível da língua, e com o tempo a comunicação se tornou mais natural e menos complicada.

Em relação às atividades acadêmicas, percebi uma diferença drástica entre o sistema educacional francês e o brasileiro, porque na França os conteúdos são extremamente metódicos, rígidos e pouco práticos. Além disso, muitos professores são profissionais que também atuam na área, mas faltava um pouco de didática para lidar com os alunos e transmitir conhecimento. Porém, conheci uma professora muito gentil com quem tinha afinidade em uma temática em comum, e fui convidado por ela para participar de suas aulas no mestrado e acompanhá-la em grupos de estudo.

No que diz respeito às atividades sociais, havia algumas instituições que promoviam



festas e eventos de integração, como, por exemplo, festa no barco, noite poliglota, degustação de queijos e vinhos, visitas culturais na cidade e viagens regionais.

O processo de interagir e fazer novas amizades foi tranquilo para mim; logo nas primeiras semanas já tinha feito amizades que foram extremamente importantes para viver essa experiência.

O maior desafio foi passar pelas avaliações dos professores franceses, que em sua maioria são difíceis de lidar e de compreender as diferenças culturais. Porém, com o suporte dos meus amigos e bastante dedicação, foi uma questão superada.

Crescimento pessoal e aprendizado

O intercâmbio me fez refletir muito sobre o meu crescimento pessoal, porque no Brasil eu vivia na zona de conforto. Mudar de país, sem conhecer ninguém é muito desafiador e contribui muito para o crescimento pessoal. Aprendi a ser mais independente, a lidar melhor com problemas e a ser mais gentil com as diferenças entre as pessoas.

A maior habilidade que desenvolvi foi, sem dúvida, a comunicação. Passava o dia todo falando em francês e inglês, então conversar em duas línguas que não são o seu idioma nativo foi muito desafiador e, ao mesmo tempo, muito enriquecedor.

Reflexões e conclusão

As experiências mais marcantes foram poder viajar, conhecer outros países, fazer amizades com pessoas que têm uma vida completamente diferente da sua e poder trocar informações culturais. O intercâmbio foi, sem dúvidas, um marco na minha vida. Tenho certeza de que, daqui a muitos anos, vou olhar para trás com muita felicidade e gratidão por esse período.

Recomendo viver as experiências sem comparações e julgamentos. É muito importante ir de mente aberta e, claro, sempre norteado pelos seus princípios e valores pessoais. Mesmo com o cansaço e a saudade de casa, é importante dar o seu máximo e desfrutar das experiências, porque o tempo de intercâmbio passa muito rápido.

Sendo assim, posso dizer que o intercâmbio me fez crescer muito como pessoa e como profissional. A vivência e os aprendizados que tive jamais serão esquecidos. Além disso, consegui perceber e entender melhor a diferença entre Brasil e Europa, reconhecendo que o nosso país é muito rico culturalmente também e que somos privilegiados por sermos brasileiros.





**Vivian Teixeira
Ferreira**

Engenharia Civil

CY Paris Université

FRANÇA

CY'est la vie

Encerrar este intercâmbio me faz refletir sobre o quanto essa experiência transformou não apenas minha formação acadêmica, mas também a minha visão de mundo. Quando saí do Brasil, eu estava tomada por uma mistura de ansiedade e receio. Tinha medo de não me adaptar a uma cultura tão diferente e, principalmente, de enfrentar dificuldades por não dominar totalmente o idioma francês. Eu esperava aprender muito sobre Engenharia Civil, mas o que eu não previa era o quanto aprenderia sobre minha própria capacidade de lidar com o inesperado.

Minha chegada à França aconteceu em pleno verão, o que facilitou muito minhas primeiras impressões. O clima estava excelente e eu logo percebi o quanto os franceses valorizam o contato com a natureza. Como cheguei no final do verão, foi possível perceber que os moradores locais aproveitam muito dos parques e espaços abertos para fazer piqueniques, um hábito simples que me ensinou muito sobre a importância de aproveitar o tempo livre. Outro ponto que tornou minha chegada mais leve foi a gastronomia. Eu sempre gostei muito de itens de boulangerie, então a adaptação com a comida local foi imediata. Ter essa conexão ajudou a diminuir a sensação de estranhamento com o novo país.

Durante todo o período do intercâmbio, eu morei em um apartamento universitário individual, que foi uma escolha fundamental para o meu bem-estar, pois eu tinha o meu próprio espaço e a tranquilidade necessária para os estudos, além de que era muito próximo a faculdade.

Os desafios começam com a burocracia francesa, que é bastante rígida e ainda muito dependente de processos presenciais ou via cartas. Resolver questões administrativas exigiu de mim paciência e organização que eu precisei desenvolver na prática. Além disso, conforme o verão ficava para trás, o frio chegou com força. Foi um processo difícil de acostumar, já que as baixas temperaturas exigem uma preparação constante e mudam o ritmo da gente, mas foi mais uma etapa de resiliência que precisei superar.

No âmbito acadêmico, a experiência na CY Paris Université foi excelente. As aulas aconteciam em salas com turmas pequenas, o que eu achei ótimo para o aprendizado. A dinâmica consistia em aulas expositivas seguidas por diversas aulas de exercícios, em que os professores nos incentivavam a resolver os problemas por conta própria antes de intervir. Esse método foi essencial para desenvolver minha capacidade técnica e minha confiança como futura engenheira. Embora o curso fosse em inglês, a faculdade também disponibilizou aulas de francês para os intercambistas o que fez com o que eu conseguisse evoluir do básico ao intermediário no idioma e isso mudou a minha relação com a cidade, porque me comunicar no dia a dia ficou mais fácil e me permitiu uma conexão muito mais profunda com a cultura local.

A vida social também foi fundamental para que eu aproveitasse o intercâmbio ao máximo. Conheci muitos brasileiros, principalmente de Minas Gerais! E formamos grupos de interação para nos ajudarmos mutuamente. Ter essa rede de apoio nacional facilitou a resolução de dúvidas e tornou os momentos de saudade mais leves.

Partindo para o lado sonhador, eu nunca esquecerei a sensação mágica de ver a Torre Eiffel pela primeira vez; foi o momento em que a ficha finalmente caiu e eu percebi que estava realizando o sonho de fazer intercâmbio em um dos países mais belos do mundo. Mesmo vivendo tudo isso, a saudade de casa batia, mas eu a amenizava com videochamadas frequentes para minha família e amigos, sempre consciente de que aquela era uma oportunidade única de crescimento.



Além disso, estar do outro lado do mundo, sozinha, me trouxe uma maturidade que eu dificilmente alcançaria de outra forma. Eu precisei aprender a resolver problemas sem ter minha rede de apoio por perto, fortalecendo minha confiança a cada situação superada. Sobre o lado pessoal, eu aproveitei a facilidade de deslocamento entre os países da Europa para viajar. Conheci países, museus e obras de engenharia que eu antes via apenas em livros de história, e ver tudo aquilo de perto trouxe uma sensação única de conexão com o conhecimento.

Ao concluir esta etapa, percebo que levo comigo muito mais do que créditos universitários. Carrego memórias, vivências e uma nova forma de ver o mundo, resultado de tudo o que vivi na França, tudo inesquecível.

Para quem pretende trilhar esse caminho, meu conselho é aproveitar cada oportunidade que a faculdade oferece, fazer amizades e explorar novos lugares. E, como uma recomendação prática: nunca esqueça uma roupa térmica na bolsa. Volto para o Brasil com a certeza de que essa jornada na CY Paris Université agora faz parte definitiva de quem eu sou e da profissional que pretendo ser.

A full-page photograph of a woman with long brown hair, wearing a dark blue sweater and white trousers, standing behind a metal railing in the foreground. She is smiling and pointing towards the Colosseum. The Colosseum is a large, ancient stone amphitheater with multiple tiers of arches, partially ruined. The sky is blue with some clouds. In the background, many people are walking around the Colosseum area.

Isadora Souza Menezes

Rádio, TV e Internet

Sapienza Università

ITÁLIA

Entre o que eu esperava e o que vivi

Expectativas

Antes, quando eu pensava nos lugares mais culturalmente semelhantes ao Brasil (além da América Latina, é claro), a Itália era o primeiro país que me vinha à cabeça. Porém, eu não poderia estar mais enganada. Achava que seria acolhida, mas, infelizmente, não foi o que aconteceu. Falando italiano, achei que conseguiria fazer amizades, mas o povo italiano se mostrou muito mais fechado do que eu imaginava. Eu esperava não só aprender mais sobre minha área, mas também viver uma experiência de troca cultural mais calorosa - algo que, no geral, não se concretizou da forma como eu imaginava.

Primeiras impressões

Foi um longo voo de 12 horas - mal tinha conseguido dormir - e estava, pela primeira vez, em outro país - não só em outro país, mas do outro lado do Atlântico, longe de tudo o que amo e do que me era familiar. Uma imensidão de lugares novos para explorar.

Ao chegar à casa em que viveria por um mês - e que foi conseguida depois de muitas tentativas, uma semana antes da viagem - não me senti nem um pouco acolhida.

Acomodação

Minha anfitriã, uma italiana nada simpática que também morava na casa, era extremamente rígida e grosseira, e uma confusão com outra menina que morava lá acabou respingando em mim. Foi o mês e meio mais difícil da minha vida. Ligava para a minha mãe chorando - não tinha paz dentro da própria casa.

Ao final desse mês e meio, depois de muita procura no difícil mercado romano de aluguel de quartos, fui morar com três meninas chinesas. Para ser sincera, também não foi muito fácil. As meninas tinham hábitos de higiene bem diferentes dos que estamos acostumados no Brasil. Mas, no final, o saldo foi positivo, pois tínhamos uma convivência bem pacífica e elas eram tranquilas e simpáticas. Inclusive, me ajudaram na única vez em que passei mal em terras europeias.

Diferenças Culturais

Na Itália, algumas das diferenças culturais mais significativas para mim foram a comunicação extremamente direta - e, por vezes, sarcástica - dos italianos, que não faziam rodeios, como grande parte dos brasileiros, para dizer o que pensam; e a rigidez dos italianos com comidas e restaurantes: não é permitido pedir para mudar nada nos pratos, não é permitido escolher a mesa em que se quer sentar, entre muitas outras particularidades que certamente complicam a vida de uma pessoa que vem de um lugar tão acolhedor (em todos os sentidos) como o Brasil.

Atividades acadêmicas

Na faculdade, busquei escolher disciplinas que se alinhavam com meus estudos na UFJF, ou seja, com foco em audiovisual. Porém, grande parte das matérias que eu havia escolhido não estavam sendo ofertadas naquele semestre, então tive que escolher outras que não eram exatamente o que eu gostaria de estudar. Ambas as disciplinas eram em língua italiana.

A maior dificuldade foi a interação com os colegas de sala, principalmente pela grande diferença do sistema de ensino universitário italiano (ou, pelo menos, o da Sapienza, universidade onde estudei): as aulas eram praticamente palestras, com salas enormes, centenas de alunos e pouquíssima interação entre os estudantes.

Numa das poucas atividades em grupo das quais participei - junto com outra colega brasileira que também estava em intercâmbio - as italianas do nosso grupo não faziam nenhum esforço para nos incluir, apesar das nossas tentativas. Fiz uma disciplina de Semiótica, bem similar ao que eu já havia estudado na UFJF, e uma disciplina em Televisão, na qual minha maior dificuldade foi entender algumas questões relativas especificamente à televisão italiana.

No final, senti que gostaria de ter aproveitado mais as aulas, mas a diferença no sistema de ensino prejudicou bastante minha experiência. Acho que o que mais tirei dessa oportunidade foi aprender a valorizar a universidade pública no Brasil que, além de me acolher, oferece um ensino de excelência.



Atividades sociais

Na Europa, existe uma grande rede de estudantes de intercâmbio, a Erasmus Student Network, que promove alguns eventos para integração entre os alunos. Participei de alguns desses eventos - entre eles, uma viagem a Florença e Pisa - e conheci pessoas dos mais diversos países. Também viajei para Bolonha, Veneza e Verona com uma amiga brasileira que fiz por lá.

Ao final das aulas, ainda tive praticamente três meses para viajar, pois não precisei fazer nenhuma prova. A partir de fevereiro, deixei o apartamento em que vivia com as chinesas e passei a “morar” em hostels, visitando, dessa forma, onze países e um grande número de cidades.

Passei por alguns perrengues, mas também conheci pessoas - em sua grande maioria brasileiras - que enriqueceram muito a experiência.

Para quem nunca tinha viajado para o exterior, fazer tudo isso sozinha, com pouco dinheiro - e, sendo assim, economizando de todo jeito possível, como viajando de um país para o outro de ônibus de madrugada - foi um grande ato de coragem.

Desafios

Acho que o maior desafio que encontrei - além da saudade e de me sentir sozinha - foi a diferença de fuso horário. Passava grande parte do tempo vivendo como se estivesse no horário do Brasil, em chamada com familiares, amigos e com a minha namorada.

A questão financeira também me fez passar por bons perrengues. Apesar de trabalhar online, ganhando em dólar, e de ter o suporte dos meus pais, por vezes tive gastos além do esperado e, com a grande diferença de valor entre o euro e o real, busquei economizar em tudo o que era possível - e todos sabemos que, às vezes, o barato sai caro.

Desenvolvimento pessoal

Apesar das dificuldades, o período que passei sozinha foi essencial para - por mais clichê que seja - me conhecer melhor, entender o que quero fazer da minha vida e me reconhecer não como a Isadora, filha, irmã, amiga ou namorada, mas sim como uma tela em branco, pronta para ser pintada da cor que eu quisesse.

Hoje, me sinto mais capaz, ainda mais aberta ao novo e com plena consciência de que existe um mundo inteiro a ser explorado.

Habilidades adquiridas

Agora, sei que posso fazer muitas coisas sem precisar de ninguém, conversar em vários idiomas e me virar, não importa a situação em que esteja. De tudo o que vivi, acho que o que mais gostei foi poder conversar em diferentes idiomas e escutá-los ao vivo.



Reflexões e conclusão

Foi extremamente gratificante poder conhecer tantos lugares, culturas e pessoas diferentes. Mas eu ainda sentia saudades. Das pessoas, dos lugares, de pequenas coisas que antes eu nem percebia que tinha. Um mundo de lugares novos — mas o que mais valorizo agora é o meu país, a minha cultura, a minha casa e a minha família.

A recomendação que eu daria para qualquer outro intercambista é: se jogue, saia da sua zona de conforto, viva como se não houvesse amanhã, se descubra e se redescubra - sabendo que, quando voltar, você vai ser outra pessoa, mas ainda terá uma casa aqui.

Viver tudo isso foi muito importante para mim, mas o momento pelo qual mais ansiava foi, com certeza, a volta. Fui recebida de braços abertos, corações saudosos, sorrisos largos e olhos marejados, com a certeza de que sou amada e de que nasci no lugar certo.

E que, não importa quem eu era, quem eu sou agora - aquela Isadora tela em branco, agora está com algumas cores a mais - e quem eu vou ser no futuro, continuarei sendo amada e acolhida.

Agora, olho para trás com boas lembranças e saudades do que vivi, sabendo que posso fazer o que quiser e que, se tudo der errado, vou ter uma casa para onde voltar

**Maria Teresa
Corrêa Esteves**

Jornalismo

Sapienza Università

SAPIENZA
UNIVERSITÀ DI ROMA



ITÁLIA

O bonito risco de ser feliz longe

Que sutil ironia existe em viver momentos em que já se sente saudade no exato instante em que acontecem. Cada segundo desse intercâmbio na Itália foi permeado por essa exata sensação. Quando me despedi da minha família, dos meus amigos e de um namoro de três anos para encarar 11 meses estudando fora, já previa o desafio. O que eu não previ inicialmente é que seria hipócrita se resumisse o sofrimento inicial de deixar o Brasil como o maior desafio do intercâmbio. A verdade é que foi imensamente mais difícil me despedir da Itália e voltar ao Brasil ao término do segundo semestre no exterior. Se já foi difícil deixar quem eu amava no Brasil, com passagem de volta comprada, despedaçou meu coração deixar em outro continente pessoas e lugares incríveis que não faço ideia de quando poderei rever.

As estradas realmente levam a Roma

Quando se cultiva um sonho por sete anos, você se esforça ao máximo para que ele seja ainda melhor do que o sonhado. Aos 15 anos, depois de fazer um intercâmbio de férias para os Estados Unidos, ir para um intercâmbio universitário se tornou uma grande meta de vida. No processo do vestibular, troquei de universidade duas vezes até chegar na UFJF, que era meu objetivo principalmente pelas oportunidades de mobilidade internacional. Desde o primeiro semestre da faculdade me preoquei em segurar notas para agarrar a melhor oportunidade de intercâmbio que surgisse.

Por ter uma boa bagagem de inglês, meu plano original sempre foi estudar em um país anglofalante. Contudo, a oportunidade de ir para Roma transformou tudo. Minha expectativa de ir para um país de língua inglesa com certeza não teria sido tão incrível. O inglês seria mais cômodo, mas ir para a Itália me permitiu aprender um idioma totalmente novo, além de me colocar em contato com um povo extremamente simpático, receptivo e caloroso, muito parecido com os brasileiros. Como era a minha segunda vez em Roma, não foi uma primeira impressão sobre o país, mas cada vez que eu saía na rua naquela cidade cheia de detalhes em cada entrelinha, era uma nova impressão extraordinária. Quando abriram as vagas de intercâmbio do PII-GRAD, depois de navegar pelas oportunidades que tínhamos para o curso de Comunicação, ficou claro que Roma seria de longe a melhor opção para mim.

Ritmo do cotidiano romano

Estudar na Sapienza Università di Roma, fundada em 1303 e a maior universidade da Europa em número de alunos, traz uma sensação impactante só por pisar em um campus com mais de 700 anos de história. A estrutura era ótima e os professores eram verdadeiras referências em suas áreas. Cursar disciplinas da graduação e do mestrado em Global Humanities e Comunicação, em inglês e italiano, além de toda a bagagem acadêmica, também me deu novos insights para finalizar meu TCC quando eu voltasse ao Brasil.

O sistema de ensino italiano, no entanto, trouxe um choque metodológico: a priorização de avaliações orais e apresentações de seminários em vez de provas escritas. É um pouco assustador quando você não está acostumado, ainda mais em um idioma que não é o seu nativo. Se já é difícil uma prova em que você entende todas as palavras, imagina ter que ler e decorar as teorias de cinco livros em línguas que você não domina completamente? Foram muitas horas de leitura, estudo, tradução e anotações. E quando chegava nas provas orais, sempre parecia faltar exatamente aquela palavra técnica específica que eu precisava para definir um termo.

Fora da faculdade, morar no Convitto Lateranense Beato Pio IX foi uma das melhores partes de toda a experiência. Era uma moradia universitária particular católica onde eu tinha a minha própria suíte, mas dividia a casa com mais 30 pessoas, a maioria jovens universitários ou trabalhadores italianos, mas também uma mexicana, uma inglesa, um indonésio e um casal de gêmeos coreanos. Nos reuníamos em todas as refeições e também nas áreas comuns para fofocar, estudar, jogar ou assistir TV. Os reitores eram extremamente gentis e acolhedores. A casa também organizava vários eventos de integração com a outra sede, que tinha mais 30 italianos.

Não me choquei com grandes diferenças culturais no dia a dia, porque a vibe deles não é muito diferente de nós, brasileiros; mas sentia uma falta imensa do café da manhã brasileiro salgado, com pão, queijo e manteiga. Na Itália, o café da manhã costuma ser estritamente doce, baseado em cappuccino e cornetto. Depois de poucos dias tentando me adaptar ao café doce oferecido pela casa, desisti e passei a esperar direto pelo almoço. Mas a culinária italiana compensava em qualquer oportunidade: gelatos, mozzarella, pesto, cacio e pepe e maritozzos eram minhas comidas favoritas. Realmente não mente quem chama a Itália de dona da melhor culinária do mundo.



A saudade de casa era superada por chamadas de vídeo frequentes, atualizações diárias da minha rotina para a minha mãe e finais de semana inteiros em ligação assistindo a filmes com meu namorado. No fim, a distância foi bem menos dolorosa do que imaginávamos e a certeza do afeto encurtou os milhares de quilômetros.

Aproveitando sem pressa

Participar da vida universitária e da moradia me rendeu memórias inesquecíveis. Em um evento para estudantes internacionais na praia com mais de 100 alunos, fiz amizade com um menino do Uzbequistão que estava vendo o mar pela primeira vez na vida, e no mesmo dia passamos horas jogando Uno na areia com algumas espanholas. Em outra ocasião, comemorando meu aniversário com amigos do Convitto, fomos a uma balada italiana onde, para minha surpresa, tocou Gustavo Lima, que no Brasil já é super obsoleto, mas os gringos amam. Outro dia que também me marcou muito e provavelmente foi um dos dias mais felizes desse intercâmbio foi o Concertone del Primo Maggio, que é um grande show gratuito que acontece em Roma todos os anos. Passamos quase 12 horas em pé, mas voltei extasiada para casa, mesmo não conhecendo nem 10 músicas. Fui com a Erika, a Lisa e a Sofia, italianas que foram minhas melhores amigas nesse período.

Pequena diante de tanto

Foram 326 dias, 15 países e 6 matérias concluídas na Itália. Viajar pela Europa era tão barato que eu podia escolher entre jantar fora ou comprar uma passagem para outro país. Em 11 meses, surpreendentemente visitei 15 países, muito além de qualquer sonho. Ao mesmo tempo em que vivi o prazer da tranquilidade, cheguei ao meu extremo tantas vezes. Com o clima, enfrentei desde temperaturas de -17°C na Áustria até a sensação térmica de 42°C no auge do verão italiano. Na Alemanha, caminhei 21 quilômetros em um único dia após dormir apenas três horas no pós-Ano Novo.

O que fica em mim

Sinto que esse intercâmbio me tirou da adolescência e me fez virar adulta. Aprendi o quanto sou capaz de cuidar de mim mesma, superar medos e inseguranças. Ao mesmo tempo, foi o tempo de aproveitar a juventude enquanto meu corpo tem energia para explorar o mundo. Aprendi a dar valor a cada momento, porque amanhã posso estar do outro lado do oceano. O mundo é grande demais e a vida é curta. Às vezes sinto que nunca mais serei tão intensamente feliz como fui no intercâmbio. Saber que não existem anos capazes de me fazer conhecer cada esquina e pessoa do planeta é algo que me perturbará para sempre, mas que bom que tive a chance de explorar um bom pedacinho.

Volto com a certeza inabalável do poder dos idiomas. Você nunca sabe quando vai precisar se comunicar em um canto distante ou quando vai encontrar uma parte de si mesma em uma italiana, em um indiano, uma francesa ou ao desabafar com uma mexicana. O mundo fica verdadeiramente na palma da mão de quem é capaz de se

comunicar com o outro. Da mesma forma, entendi que a coragem de dizer “sim” para cada oportunidade, recusando o mínimo de convites possível para viver o máximo enquanto há tempo, é o que transforma a mobilidade acadêmica em algo inesquecível. Também descobri quanto é difícil dizer adeus às amizades cultivadas, mas que teria sido infinitamente mais difícil encarar tudo isso sem a companhia delas.

Por fim, não é coincidência que o anagrama invertido da palavra Roma seja “amor”. Foi exatamente esse o sentimento diário que vivi lá. E por falar de amor, a música do Achille Lauro, diz que “l’amore è come una pioggia sopra Villa Borghese”, e realmente posso descrever como mágica a sensação de estar ensopada em um dia de chuva na Villa Borghese quase vazia, meu lugar favorito da cidade. Volto ao Brasil deixando um pedaço do meu coração na Cidade Eterna. Arrivederci!



A young man with dark hair and a beard, wearing a black puffer jacket and light grey jeans, is walking towards the camera on a cobblestone street. He is smiling and looking slightly to his left. In the background, there are several multi-story historic buildings with colorful facades (yellow, orange, and green). A street sign on a pole to the left reads "Ruppiner Straße". Several cars are parked along the street, and two children are visible in the background near a bicycle rack. The sky is overcast.

Arthur Iglesias Marinho

Engenharia de Produção

***Wroclaw University of
Science and
Technology***

POLÔNIA

Um mundo de primeiras vezes

Desde muito cedo na faculdade, eu planejava ter a experiência de morar fora, conhecer uma culturas diferentes da minha, poder praticar línguas estrangeiras, estar em contato e fazer novas amizades.

Finalmente chegou a notícia de que eu tinha sido classificada para fazer intercâmbio na universidade de Wroclaw, na Polônia. Parecia algo tão distante e até bizarro realmente saber que eu iria morar nessa cidade pitoresca e charmosa. Eu me imaginava andando pelas ruas com casinhas e prédios coloridos, vendo o outono chegar e transformar a cidade com as árvores amareladas e alaranjadas. Também pensava na comida de lá e em como eu achava que teria dificuldade para me adaptar à culinária local. E, claro, sempre tinha em mente as amizades e relações que seriam criadas por lá.

O mundo tão distante que separava o momento da aprovação no PIIGRAD até a data da minha ida oficial para a Europa passou de uma maneira absurdamente rápida. Quando me dei conta, lá estava eu com uma mala imensa e super pesada, carregando-a pelas ruas de pedra da cidade até chegar ao meu hotel, bem no centro de Wroclaw. Foi nesse dia que tive o primeiro contato com os outros três estudantes da UFJF que estavam indo para o mesmo intercâmbio.

Agora sim, a experiência começou para valer! Já estávamos morando no dormitório da faculdade, em um apartamento que ajudava a me sentir em casa, pois éramos eu, Fernanda e João — todos da UFJF — e Sandra, nossa colega de apartamento que veio da Espanha. Entre choques culturais e dificuldades com a língua local, já que muitos poloneses não falam inglês, morar com eles foi uma experiência que tornou tudo mais fácil. Quando percebemos, nós, que somos tão diferentes uns dos outros, nos tornamos uma família na Polônia.

No dia a dia, a frustração de comprar comidas no mercado sem saber o que eram, ou de ir a padarias e pedir qualquer coisa sem ter certeza do recheio — já que eu não entendia nada de polonês — foi ficando um pouco mais fácil com o uso de algumas palavras-chave, e o Google Tradutor se tornou realmente meu melhor amigo. E assim, os choques continuavam: festas em baladas subterrâneas; tirar os sapatos ao entrar em qualquer casa; se acostumar com cerveja, já que drinks eram raros — e, quando existiam, não se comparavam ao nível brasileiro; usar um transporte público eficiente para todo lugar; sentir segurança ao andar na rua independentemente da hora do dia; e se acostumar com o silêncio em espaços públicos, onde ninguém fala alto, muito menos grita. Confesso que esse “caos” típico brasileiro fazia falta, pois, em alguns momentos, parecia que estávamos em um filme mudo ao observar o nosso redor, como ao andar nos trams da cidade.

Na faculdade, eu cursei disciplinas nas áreas de Management, Business e Mechanical

Engineering, além das aulas de língua. Estudei alemão em uma turma bem reduzida, o que foi uma experiência super interessante e enriquecedora, e também polonês, que fazia eu e meus amigos ficarmos estressados, dado o nível absurdo de complexidade da língua. Quando escolhemos as matérias, existem diferentes “tipos” de aula, como “lecture”, “class” e “lab”. Eu tive majoritariamente “lectures”, que consistem em aulas mais teóricas e expositivas, mas também cursei uma disciplina chamada “Leading Projects in Modern Organizations”, que incluía tanto uma aula de lecture quanto uma aula de classe por semana. Nesse último caso, as aulas envolviam a aplicação prática dos conteúdos teóricos, com as entregas semanais realizadas durante as próprias aulas, o que tornava tudo mais tranquilo de conciliar. E, fugindo um pouco do padrão, também tive uma lecture que incluía entregas em todas as aulas dadas.

De modo geral, acredito que o nível de profundidade teórica deles é um pouco menor do que o que temos no Brasil. No entanto, há uma aplicabilidade maior nas aulas e uma abordagem diferente da nossa. Assim, as matérias que envolviam atividades e projetos foram desenvolvidas por mim com facilidade e qualidade, principalmente porque, em sua maioria, tratavam de conteúdos com os quais eu já tinha certo nível de familiaridade, devido à minha graduação em Engenharia de Produção na UFJF.



Durante o intercâmbio, tivemos diversos eventos da ESN, uma organização local que ajuda principalmente na integração dos estudantes na primeira semana do semestre, quando todos ainda são novos e não tiveram outras oportunidades de se conhecer. Depois desse início, os lugares aonde íamos para socializar passaram a ser mais focados em festas nas boates da cidade com os nossos amigos. Vale ressaltar que encontramos diversos brasileiros em Wrocław e conseguimos ter ótimas amizades com eles também.

E, claro, quando se fala na Europa, todos pensam na facilidade de conhecer diversos países, línguas e culturas. E isso é verdade: é muito fácil e acessível viajar por lá. Realizei inúmeras viagens pela Polônia e pelo continente. Inclusive, realizei um desejo antigo de fazer uma viagem solo e me aventurei em um roteiro pelos três países bálticos — Lituânia, Letônia e Estônia. São oportunidades únicas e extremamente

enriquecedoras para o crescimento pessoal, além de permitirem conhecer realidades e costumes tão singulares e diferentes daqueles aos quais estamos acostumados.

Em resumo, essa experiência foi composta por varias “primeiras-vezes”! Primeira vez ao velho continente; primeira viagem solo; primeira vez que pude praticar com nativos o Francês e o Espanhol que eu já havia estudado; primeira vez tendo aulas de graduação em Inglês; primeira neve caindo do céu ao acordar de manhã; primeiro mercado de natal visitado (e digo com segurança que o de Wroclaw é o mais bonito que eu e meus amigos visitamos em toda a europa); primeira vez morando em um país onde a língua oficial eu não fazia a menor ideia de como me comunicar. Assim, afirmo que se você se jogar de peito aberto nessa experiência, irá se tornar uma pessoa melhor, mais empática, com maior contato às diferenças, mais madura e ‘aprimorada’ como ser humano.

ps: Sim, se prepare pois você irá escutar de todo mundo e a todo tempo a pergunta “mas por que você escolheu a Polônia para fazer intercâmbio?”.



A woman with long brown hair, wearing a black leather jacket with a cream-colored shearling lining and a white scarf, stands in a cobblestone city square. In the background, a large, ornate Gothic church with multiple spires and a clock tower is visible under a blue sky with scattered white clouds. Other people are walking in the square, some carrying luggage.

Fernanda Mendes Lourenço

Arquitetura e Urbanismo

*Wroclaw University of
Science and
Technology*

POLÔNIA

O inverno mais caloroso da minha vida

Expectativas

Você já imaginou morar em um país no leste europeu, que fala um idioma completamente diferente do seu e onde o máximo de calor que você sente é (com sorte) 5°C? Pois é, eu também nunca tinha pensado nessa hipótese, até surgir essa ideia um tanto quanto exótica, que hoje prefiro chamar de a melhor escolha da minha vida.

Estudar fora do Brasil sempre foi um pensamento presente em mim, mas que ficou adormecido por um tempo depois que ingressei na faculdade — porém, nunca esquecido. No primeiro semestre, lembro de ter conhecido uma veterana que passaria o semestre seguinte estudando na França, e essa ideia nunca mais saiu da minha cabeça. Alguns semestres depois, pensei: “por que não agora?”. Foi então que conheci o PIIGRAD. Comecei a procurar possíveis opções para o meu curso (Arquitetura e Urbanismo) na língua que domino, o inglês, e então surgiu na tela do meu computador o seguinte nome: Politechnika Wrocławska (Polônia).

Eu já havia conhecido outro veterano que estava estudando lá e comecei a conversar com ele para entender melhor como era morar em um país tão diferente. Posso dizer que, depois de cinco minutos de conversa, minha decisão já estava tomada.

Chegada e adaptação

Meu veterano já havia me contado muitas coisas boas sobre o intercâmbio na Polônia, mas confesso que o que encontrei no desconhecido foi muito melhor do que eu esperava. Cheguei a Wrocław (cidade onde estudei) após longas 24 horas de viagem, devido às conexões, e, surpreendentemente, a única coisa que eu conseguia sentir era animação e curiosidade.

Confesso que chegar a um outro país, do outro lado do mundo, e ler placas no aeroporto sem entender absolutamente nada do que está escrito é levemente assustador. Mas a animação de estar realizando um sonho superou qualquer medo que eu pudesse sentir.

E então tudo começou. Para quem já morava sozinha há alguns anos, dividir um apartamento com três pessoas parecia algo desconfortável, mas acabou sendo uma das melhores coisas que poderiam ter acontecido. Eu, dois brasileiros também da UFJF e uma espanhola conseguimos transformar aquele lugar em um lar e nos apoiar sempre que precisávamos.

A faculdade também foi uma bela surpresa: um campus maravilhoso e enorme, com direito até a um bondinho, e um prédio de arquitetura simplesmente espetacular. Me apaixonei pelas aulas de projeto e tive contato com uma professora excepcional, sempre disposta a ajudar.

Experiências pessoais

Acho que o mais incrível de morar na Europa é a facilidade de conhecer diferentes culturas e países. Em cinco meses, consegui conhecer sete — algo que eu nunca imaginaria, nem nos meus melhores sonhos.

Além disso, tive a oportunidade de conhecer pessoas de diversos lugares e construir grandes amizades: alemães, italianos, espanhóis, turcos e muitos outros.

Crescimento pessoal e aprendizagem

A língua, que aos poucos deixou de ser assustadora, ainda me parece um pouco enigmática, mas não prejudicou em nada a minha vivência por lá. Com o tempo, fui aprendendo o básico, e palavras como *przepraszam*, *proszę* e *dzień dobry* passaram a fazer parte do meu dia a dia.

Reflexões

O frio que enfrentei na Polônia foi apenas físico, porque meu coração nunca esteve gelado por lá, cercado de tantas pessoas boas e experiências incríveis. Com o passar dos dias, fui me acostumando e me adaptando, e o frio, que no início me assustava, passou a ser apreciado.

Nunca vou me esquecer do primeiro dia em que vimos neve. Nós, brasileiros, corremos para a janela para apreciar esse fenômeno tão maravilhoso e, naquele momento, todas as camadas de roupa e botas especiais passaram a fazer sentido.

Conclusão

A Polônia foi uma experiência que sempre fará parte de mim, e fico muito feliz por ter tido essa oportunidade. Sinto que existe uma Fernanda antes da Polônia e uma — muito mais feliz — depois dela.

Esse foi, sem dúvida, o inverno mais caloroso que já vivi.



João Vito Nunes Palo

Engenharia Civil

***Wroclaw University of
Science and
Technology***



POLÔNIA

Entre culturas e descobertas: minha experiência de intercâmbio na Polônia

Expectativas

Minhas expectativas eram muito altas. Eu acreditava que poderia me desenvolver muito como ser humano ao conhecer inúmeras pessoas de diferentes países e culturas, algo que de fato se concretizou durante o intercâmbio. Além disso, eu tinha grandes expectativas de aperfeiçoar o meu inglês e aprender novas formas de enxergar o meu curso. Também esperava adquirir muito conhecimento técnico que pudesse contribuir para minha carreira futura na engenharia civil. Felizmente, todas essas expectativas foram atendidas e até superadas ao longo da experiência.

Chegada e adaptação

O país me causou uma excelente primeira impressão. A Polônia é extremamente segura, tranquila e limpa, o que torna o dia a dia muito confortável para quem chega de fora. No entanto, os poloneses são culturalmente muito diferentes dos brasileiros, o que já era esperado. De modo geral, são pessoas mais reservadas e menos expansivas no primeiro contato.

Outro ponto marcante foi o clima, que é muito frio, especialmente para quem vem de um país tropical como o Brasil. Apesar disso, o país é completamente preparado e estruturado para lidar com temperaturas baixas, com aquecimento eficiente em prédios, transporte e residências, o que facilitou muito o processo de adaptação.

Acomodação

Fiquei hospedado no dormitório da universidade, dividindo o quarto com dois brasileiros e uma espanhola. Isso facilitou bastante a adaptação inicial, principalmente pela proximidade cultural e pela facilidade de comunicação. Além disso, foram pessoas maravilhosas de conviver, o que tornou a experiência ainda mais positiva. Por outro lado, o espaço era relativamente pequeno e a cozinha era compartilhada com outros estudantes do prédio, o que pode ser um desafio para algumas pessoas que preferem mais privacidade ou estrutura. Ainda assim, para mim foi uma experiência bastante positiva e fez parte da vivência universitária internacional.

Diferenças culturais

Algumas diferenças culturais ficaram evidentes logo no início. A comida, por exemplo. Apesar disso, com o tempo consegui me adaptar e encontrar opções que me agradavam. O clima também é um fator marcante, com temperaturas que podem chegar a até -20 °C durante o inverno. Além disso, os poloneses costumam ser um pouco mais reservados especialmente no primeiro contato, mas são pessoas educadas e respeitosas.



Atividades acadêmicas

As aulas eram muito focadas em projetos práticos e aplicados à engenharia civil. Diferentemente do modelo brasileiro, que costuma ser mais baseado em cálculos na lousa e teoria, muitas disciplinas lá eram voltadas para aplicações reais da engenharia.

Os professores frequentemente compartilhavam experiências do campo e exemplos de obras e projetos, o que tornava as aulas muito interessantes. Para mim, isso foi excelente, pois eu estava justamente buscando essa visão mais prática da profissão e a oportunidade de entender melhor como a engenharia é aplicada no dia a dia.

Atividades sociais

Foi muito fácil fazer amigos durante o intercâmbio. O programa Erasmus promove um grande intercâmbio entre estudantes de diversos países da Europa, o que cria um ambiente extremamente multicultural.

Por ser brasileiro, fui muito bem recebido e acolhido pelos outros estudantes. Participei de diversos eventos e passeios organizados pela ESN (Erasmus Student Network), que é uma organização estudantil voltada para integrar os estudantes internacionais. Além disso, também fiz várias viagens por conta própria com amigos alemães, franceses e portugueses que conheci na Polônia, o que tornou a experiência ainda mais enriquecedora.

Desafios

O idioma polonês é extremamente difícil e praticamente impossível de aprender em apenas seis meses. Felizmente, a maioria das pessoas com menos de 30 anos fala inglês com bastante facilidade, o que fez com que a língua não fosse um grande obstáculo no dia a dia.

Desenvolvimento pessoal

Foi uma experiência incrível conhecer pessoas do mundo todo e entrar em contato com tantas culturas diferentes. O intercâmbio também proporcionou a oportunidade de viajar para vários países e conhecer novas realidades.

Ao longo desse período, pude aprender muito, não apenas academicamente, mas também sobre mim mesmo. Essa experiência contribuiu muito para meu amadurecimento.

Habilidades adquiridas

Durante o intercâmbio, desenvolvi muitas habilidades importantes. Uma delas foi a criação de uma rede internacional de contatos (networking), conhecendo pessoas de diversos países e áreas diferentes.

Além disso, melhorei muito minhas habilidades sociais, perdi o medo de falar inglês no dia a dia e aprendi a me desafiar ao conhecer lugares, culturas e países completamente diferentes do que eu estava acostumado.

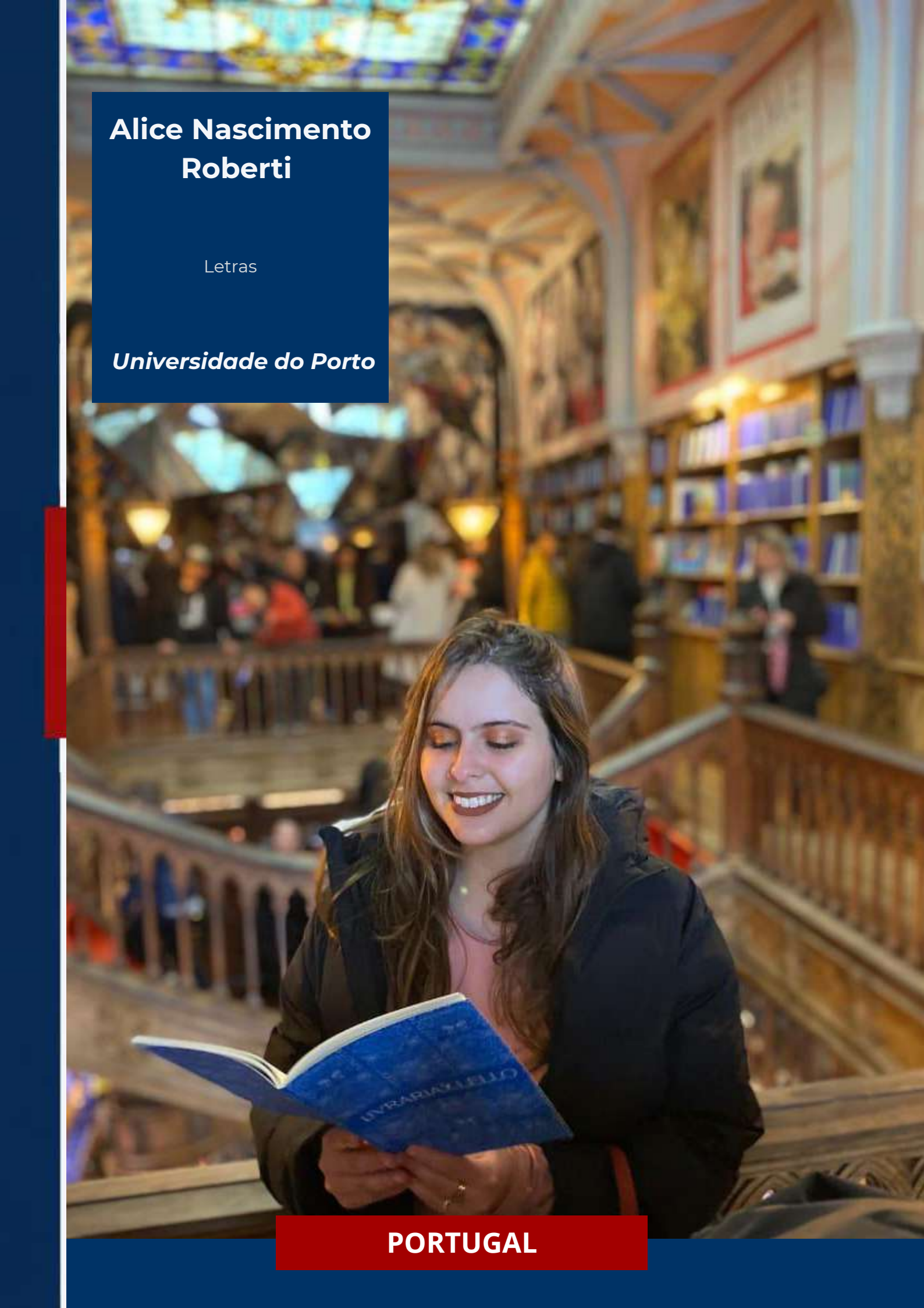
Recomendações

Uma recomendação importante para futuros intercambistas é deixar para comprar roupas de frio na própria Polônia. Além de serem mais baratas do que no Brasil, elas também são mais adequadas para o clima rigoroso da região.

Conclusão

O intercâmbio foi, sem dúvida, uma das experiências mais marcantes da minha vida. Além de contribuir para minha formação acadêmica, ele também teve um impacto profundo no meu desenvolvimento pessoal. A oportunidade de conviver com pessoas de diferentes culturas, estudar em outro sistema educacional e viajar por novos países ampliou muito minha visão de mundo.

Essa experiência me tornou uma pessoa mais aberta, independente e preparada para lidar com diferentes realidades. Levo comigo não apenas o aprendizado acadêmico, mas também as amizades, as histórias e os desafios superados ao longo desse período. Sem dúvida, foi uma experiência que influenciará positivamente minha vida pessoal e profissional no futuro.



**Alice Nascimento
Roberti**

Letras

Universidade do Porto

PORTUGAL

A vista mais linda e tudo o que veio depois

Há momentos na vida que parecem simples à primeira vista, mas que, na verdade, marcam o início de transformações profundas. Às vezes, tudo começa com um instante — uma imagem, uma sensação, um lugar — que, sem aviso, muda a forma como enxergamos o mundo e a nós mesmos. Para mim, esse instante aconteceu ao chegar ao Porto, diante de uma paisagem que parecia irreal. No entanto, mais do que a vista mais linda que já vi, aquele momento representou o começo de uma experiência intensa, desafiadora e transformadora. Este relato reúne não apenas o caminho até essa imagem, mas, principalmente, tudo o que veio depois.

A respeito das minhas expectativas, não sei exatamente o que eu realmente esperava. Ao mesmo tempo, esperava muitas coisas: crescer, me sentir mais adulta, desenvolver novas habilidades, me sentir pertencente ao mundo, conhecer pessoas novas e realizar o sonho de ir para fora — para qualquer lugar — e voltar com memórias. No entanto, essas expectativas não eram constantes, pois mudavam ao longo de todo o processo, à medida que eu também crescia. Às vezes, eu não tinha expectativa nenhuma; em outras, elas triplicavam. Em certos momentos, até surgia um arrependimento. Com o tempo, aprendi que tudo isso é normal e que não devemos julgar essa montanha-russa de emoções, apenas deixá-la ser o que é.

Quando finalmente cheguei à cidade do Porto, depois de um dia e meio de viagem — sendo minha primeira experiência em avião, com um voo de uma hora, seguido de uma conexão, mais um voo de nove horas, quatro horas na fila de imigração e, por fim, mais quatro horas de ônibus — eu estava completamente exausta. Ao chegar, a senhora que me hospedou me convidou para caminhar. Mesmo cansada, aceitei. Quando subi a Serra do Pilar e vi a Ponte Dom Luís I, o rio Douro e a Ribeira do Porto, entendi por que eu estava ali. Era a vista mais linda que eu já tinha visto e, naquele momento, percebi que havia realizado meu sonho de estar na Europa. Foi, sem dúvida, a melhor primeira impressão que eu poderia ter.

Em relação à acomodação, fiquei hospedada na casa de uma senhora. Antes de viajar, conversei com meu pastor, que conhece pessoas em Portugal, e recebi a recomendação de me hospedar com ela. O custo de vida no Porto é alto, especialmente em relação ao aluguel, mas consegui um valor relativamente bom. Não fiquei perto da universidade, porém o transporte público da cidade é excelente, e jovens com menos de 25 anos conseguem facilmente um passe gratuito. Em alguns momentos, a convivência com a senhora não era muito agradável, mas entendi que isso também faz parte da experiência de intercâmbio: lidar com diferentes pessoas e situações, inclusive as mais desafiadoras.

As diferenças culturais entre Portugal e Brasil existem e são muito interessantes. Não busquei conhecê-las antes da viagem, e acredito que isso tornou a experiência



ainda mais enriquecedora, pois fui descobrindo tudo aos poucos. Uma coisa que me chamou a atenção é que, em Portugal, as pessoas conhecem bastante sobre o Brasil, mas o contrário nem sempre é verdadeiro, o que torna a vivência ainda mais curiosa e cheia de descobertas.

As aulas na Universidade do Porto foram muito interessantes. É possível escolher até cinco disciplinas, com uma carga horária um pouco menor do que no Brasil. Optei por cinco matérias que ainda não havia cursado. Os professores são muito capacitados, e o sistema valoriza o estudo individual e a autonomia dos alunos. Na Faculdade de Letras, também são realizados diversos eventos acadêmicos e culturais, que enriquecem a experiência durante o intercâmbio. Outra diferença é que as faculdades não ficam reunidas em um único campus, mas estão distribuídas por diferentes pontos da cidade.

No âmbito social, em Portugal — e acredito que isso aconteça em muitos países — a primeira impressão é que as pessoas não são tão calorosas quanto no Brasil. Por isso, é importante se envolver em grupos para facilitar a criação de vínculos. Participei de um grupo de mentoria da universidade, o que ajudou bastante na adaptação. Também me envolvi em um grupo chamado “desinfluencers”, que discute os impactos do uso excessivo do celular, e frequentei uma igreja, onde também fiz amizades importantes. Além disso, participei de festas com estudantes internacionais, que são ótimas oportunidades para conhecer pessoas de diferentes países. Já na sala de aula, fazer amizades pode ser um pouco mais difícil.

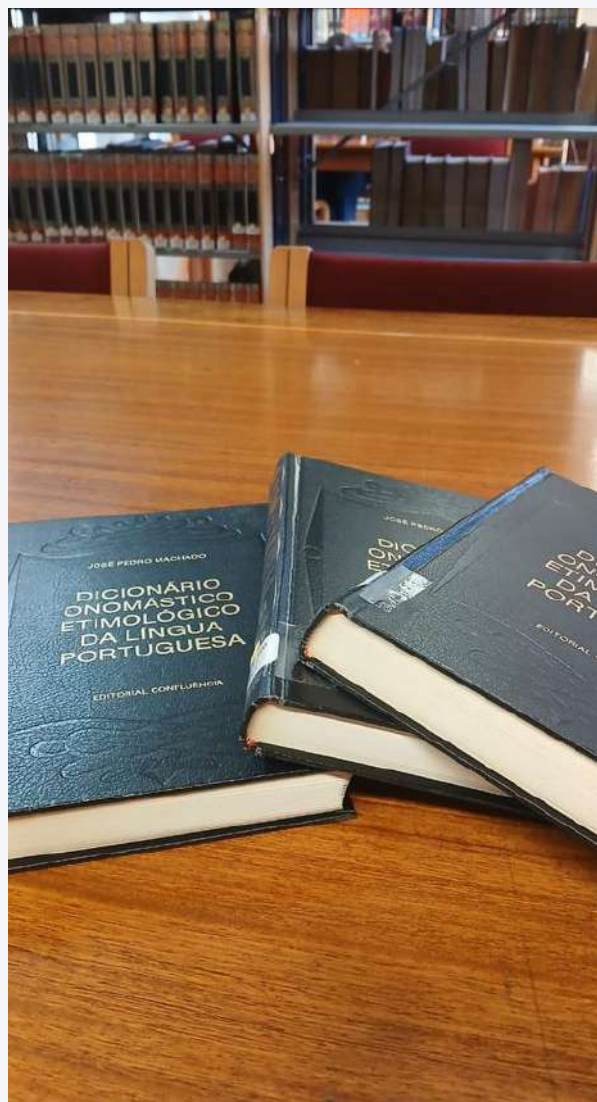
O maior desafio para mim foi, sem dúvida, a distância da minha família e do meu namorado. Tive que aprender a ser independente o tempo todo, sem ter alguém

por perto para cuidar de mim, sem poder me permitir tanta vulnerabilidade e sem companhia para enfrentar momentos difíceis. As ligações ajudaram muito, e o apoio deles foi essencial durante todo o processo. Mesmo longe, sempre estiveram ao meu lado. Também ajudou o fato de esperar minha mãe me visitar no Natal para passar duas semanas comigo, o que foi incrível!

Essa experiência contribuiu profundamente para o meu crescimento pessoal. Aprendi que quero continuar explorando o mundo e, mais do que isso, aprendi, na prática, como fazer isso acontecer. Conviver com pessoas de diferentes culturas foi uma das partes mais enriquecedoras do intercâmbio, pois tive contato com novos sotaques, línguas e formas de ver o mundo. No âmbito acadêmico, aprofundei meus conhecimentos em literatura, já que escolhi disciplinas dessa área, e o programa da universidade é excelente. Também desenvolvi habilidades práticas importantes, como planejamento de viagens, reserva de hospedagens, organização de roteiros e a capacidade de lidar com o cansaço e os imprevistos. Além disso, trabalhei com turismo, guiando visitantes falantes de inglês, o que contribuiu muito para o desenvolvimento da minha comunicação e me proporcionou uma nova habilidade profissional.

Foram os quatro meses mais longos e intensos da minha vida. Apesar de o tempo passar rápido, eu realmente vivi a cada momento, e isso é algo muito especial. Estar em uma cidade tão linda e cheia de história tornou tudo ainda mais marcante. Para futuros intercambistas, recomendo que se permitam sentir tudo, inclusive as dúvidas e inseguranças, que se envolvam em grupos e atividades para facilitar a adaptação, que aproveitem ao máximo as oportunidades acadêmicas e culturais e que estejam abertos ao novo, mesmo que seja desconfortável no início.

Por fim, esse intercâmbio foi muito mais do que uma experiência acadêmica: foi uma experiência de vida. Aprendi sobre o mundo, sobre as pessoas e, principalmente, sobre mim mesma. Descobri minha capacidade de adaptação, minha força diante das dificuldades e o quanto sou capaz de ir além do que imaginava. Mais do que realizar o sonho de conhecer a Europa, esse período me ensinou que o mundo é



maior do que eu pensava e que eu também posso ser maior dentro dele. Foi desafiador, intenso e, ao mesmo tempo, maravilhoso — uma experiência que levarei comigo para sempre.

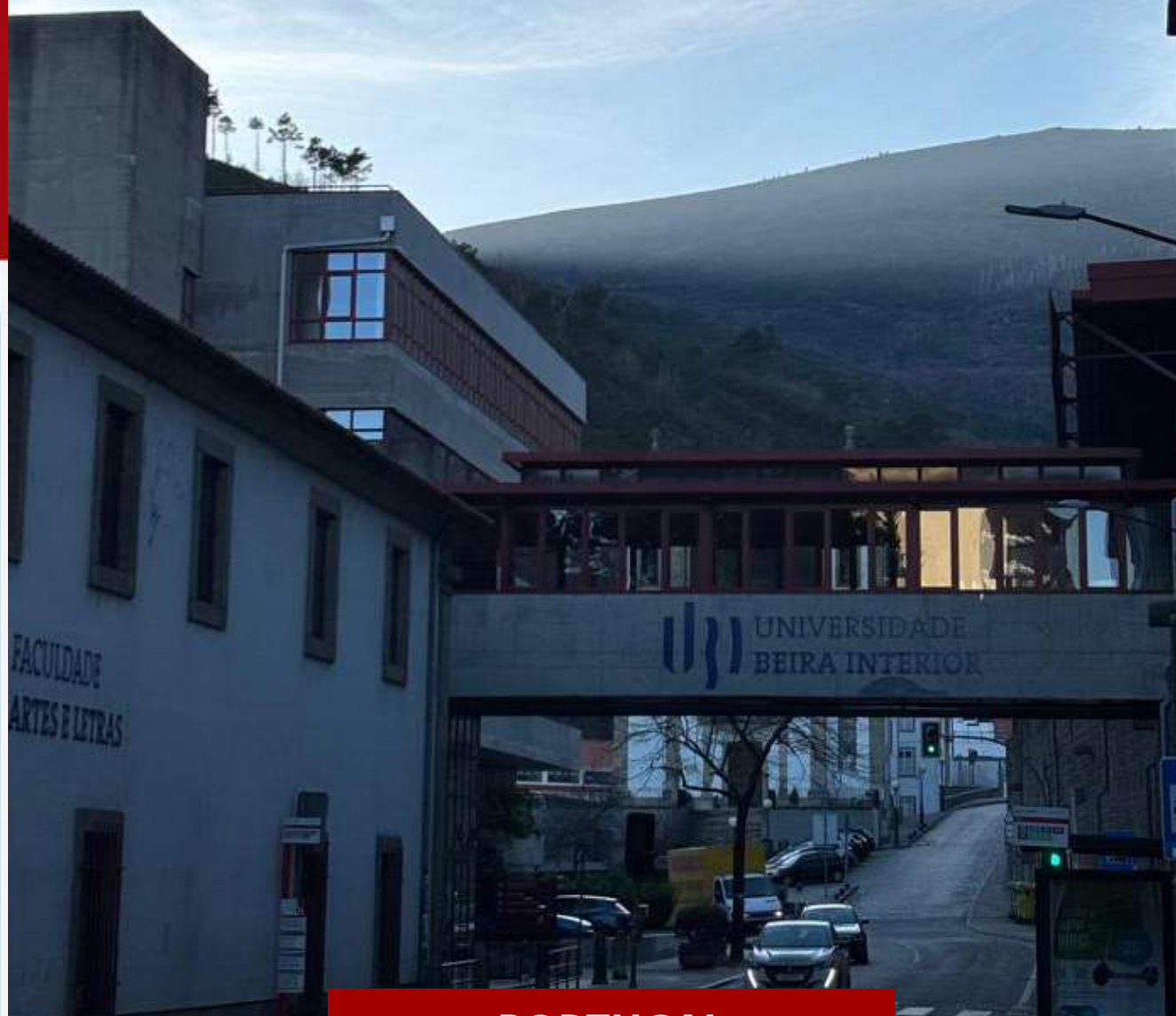
Caminhei por museus no Porto, me perdi entre lugares históricos, experimentei sabores novos e, aos poucos, fui me readaptando a cada instante vivido. Foi lá também que celebrei meus vinte e um anos — um aniversário longe de casa, mas cheio de significado. Não venho de uma realidade de luxo, e ainda assim, quase sem entender como, consegui conhecer 21 cidades ao longo dessa jornada. Em cada vista que contemplava, havia em mim uma sensação de conquista, como se aquele momento fosse inteiramente meu. Mas, no fundo, eu sabia que não era só meu. Era fruto do amor e do esforço dos meus pais, do apoio constante do meu namorado e da graça de Deus, que tornou tudo isso possível. E foi nesse entendimento que cada experiência ganhou ainda mais sentido — porque nunca estive realmente sozinha em nenhuma delas.



Ana Liz de Castilho Hallack

Engenharia da Produção

*Universidade da Beira
Interior*



PORTUGAL

Covilhã: Endereço temporário, mudanças permanentes

Expectativas

Meu intercâmbio em Covilhã foi uma surpresa desde o início! Isso porque, a vaga para qual me inscrevi inicialmente e passei era para a Universidade do Porto, mas, no período de matrícula, a Universidade alegou estar com as vagas lotadas para o meu curso (Engenharia e Gestão Industrial). A DRI então contactou a Universidade da Beira Interior e eles disponibilizaram quatro vagas para a UFJF.

Minha primeira reação frente a esse contratempo não foi das melhores, afinal minha vaga havia mudado para uma cidade que eu nunca tinha nem ouvido falar, porém houve uma questão fundamental para que eu não desanimasse... Eu e meu namorado, que também faz Engenharia de Produção, nos inscrevemos juntos e a troca de vaga ocorreu para ambos, assim, o fato de saber que eu teria uma companhia independente do lugar ajudou muito para que eu não desistisse da ideia. No final, acabou sendo uma mudança para o bem, porque um dos maiores impeditivos para mim era a questão financeira e o custo de vida em Covilhã é consideravelmente menor do que em Porto.

Assim, começamos juntos a planejar nossa ida para Covilhã. A expectativa que alimentamos durante todo o processo foi de que seria uma experiência muito desafiadora, mas também transformadora, queríamos sair da nossa zona de conforto, conhecer novas culturas e aprender a nos virar sozinhos, sem uma rede de apoio como temos no Brasil. Academicamente falando, a ideia era buscarmos algo que fugisse das matérias mais clássicas que faríamos no Brasil, para ter uma experiência mais diversa.

Chegada e adaptação

Nossa chegada foi um pouco conturbada, tivemos problemas com o voo, ficamos muito tempo na imigração e depois de todo esse longo caminho ainda tivemos que pegar o ônibus (ou autocarro como descobrimos quando ninguém no aeroporto entendia o que estávamos perguntando) e enfrentar mais três horas e meia de viagem.

Depois do cansaço inicial da chegada, pudemos conhecer melhor a cidade que na época estava movimentada e vibrante com o final do calor e o início de um novo período da faculdade. A nossa adaptação foi, de certa forma, tranquila... No início, precisamos resolver muitas burocracias, documentações e ainda aprender a nova rotina, cuidar da casa, cozinhar etc., mas o fato de estarmos juntos e termos esse apoio um do outro facilitou muito o processo.

Logo de cara, percebemos que, apesar de falarmos o mesmo idioma, havia muitas diferenças, então enfrentamos um pouco de dificuldade até nos acostumarmos com o modo deles de falar e o jeito mais “frio” de ser, mas depois dessa adaptação inicial, foi bem tranquilo!



O lugar que escolhemos para morar também fez total diferença, pois, apesar de pequeno, era muito acolhedor, bem equipado e tinha em sua maioria estudantes. Foi lá que fizemos os nossos amigos mais próximos, sendo eles um casal de brasileiros de Porto Alegre e um grupo de italianas.

Em resumo, considero que a adaptação, apesar de cansativa e um pouco trabalhosa por ser tudo novidade, foi tranquila à medida que tínhamos um ao outro para contar e não precisávamos passar por “perrengues” sozinhos.

Experiências pessoais

Na faculdade, escolhemos duas matérias: Empreendedorismo e Inovação Tecnológica, uma matéria que ainda não havíamos feito no Brasil e pensamos que poderia ser interessante aprender em um contexto diferente e Marketing Research, uma matéria para intercambistas que foi fundamental para conhecermos pessoas novas e aprimorarmos nosso inglês.

O estilo de ensino é relativamente parecido com o do Brasil e o nível de dificuldade foi bem tranquilo. Vale ressaltar que, em alguns momentos, achamos inclusive que tínhamos um nível mais avançado do que o pessoal de lá.

Sobre a vida social, podemos dizer que aproveitamos bastante. A cidade tem um foco

bem universitário, com muitos eventos voltados para alunos e às vezes especificamente para intercambistas. Nesses eventos, conhecemos pessoas de muitas nacionalidades, fizemos amigos e assim cultivamos nossa vida social bem agitada.

Além da vida em Covilhã e dos destinos de Portugal, ainda conseguimos ter a chance de conhecer outros países e culturas. Fizemos uma viagem (quase um mochilão) para Amsterdã, Bruxelas, Roma, Florença, Veneza e Barcelona. Foi sem dúvida uma das experiências mais marcantes que vivemos.

Outra coisa bastante positiva foi jogar vôlei pelo time da faculdade. É algo que eu já amo fazer no Brasil e consegui ter essa experiência diferente lá, conhecendo mais pessoas e chegando até a disputar um campeonato.

Mas claro que também houve desafios. Em alguns momentos, a saudade de casa, dos amigos, da família e principalmente do jeito de ser do brasileiro apertava. Além disso, posso citar dois fatores que considero os piores: o frio, que é muito severo na Covilhã, além de chover muito e quase não fazer sol, e o dinheiro, pois um intercâmbio não era algo exatamente da minha realidade financeira, então tive que batalhar bastante para conseguir dinheiro para me manter e para viajar.

Crescimento pessoal e aprendizado

Acredito que, no final de tudo, não tem como dizer que o intercâmbio não é transformador. Entre todas as dificuldades e entre todos os momentos ruins, a gente acaba aprendendo muita coisa nova e vivendo muitas experiências que jamais imaginávamos. Aprendi o valor de uma conquista dessas, claro que com ajuda da minha família, mas também com muito esforço próprio, aprendi a me virar sozinha, a resolver burocracias, a lidar com imprevistos, a aprender e admirar culturas diferentes, melhorei muito meu inglês e, principalmente, aprendi a ser mais “desenrolada”.



Reflexões e conclusão

Durante esses seis meses em Portugal, vivi coisas que eu não imaginava viver tão cedo na minha vida, tive a oportunidade de conhecer a Europa e fiz amigos que guardo em um lugar especial no meu coração. De quebra, tenho uma experiência sensacional para colocar no currículo e sei que de fato evolui muito nesse período.

Se eu puder te dar um conselho, aí vai: não pense que tudo será uma maravilha, não é romantizado e idealizado como vemos na internet, você vai passar por várias dificuldades, mas, esteja preparado (ou se vire na hora) e com certeza os momentos bons superaram esses ruins. Além disso, é importante que você faça amigos brasileiros, porque é reconfortante ter alguém lá com o nosso jeitinho, mas não se limite a isso!! Explore novos lugares, faça amigos de nacionalidades diferentes e se permita viver experiências novas. Viva o intercâmbio de peito aberto, o Brasil vai estar te esperando quando você voltar! Aprendi a admirar muitas coisas da Europa, mas também aprendi a ser grata por tudo que tenho no Brasil!



**Ana Luíza Alves
Pires**

Rádio, TV e Internet

***Universidade do
Algarve***



PORTUGAL

Do Brasil a Portugal: novas jornadas e narrativas

Expectativas

Há alguns anos, realizar um intercâmbio se tornou o meu maior objetivo de vida. Mas era um sonho direcionado: a Universidade do Algarve sempre foi a minha primeira e (quase) única opção. Ainda me lembro da felicidade que senti quando recebi a carta de aceite da UALg.

Viver um intercâmbio sempre encheu meus olhos. A possibilidade de estudar, aprofundar meus conhecimentos na minha área, em um ambiente novo, conhecer um novo país e encarar o desafio de atravessar o oceano para aprender a partir de outra perspectiva, de outro ponto de vista e cultura, fazia meus olhos brilharem e aquecia meu coração. Minha grande expectativa era justamente essa: aprender, expandir meu olhar, sair da caixa e estudar o que amo por meio de uma nova perspectiva.

Minha primeira impressão ao chegar em Portugal foi um pouco dúbia. Ao mesmo tempo em que eu estava encantada com as lindas praias do Algarve e com a pequena cidade de Faro, tão aconchegante, tudo também era muito diferente. Desde a arquitetura até muitos dos hábitos dos portugueses, mas que não foi difícil de me adaptar. Além disso, o que mais me surpreendeu, sem dúvidas, foi ver o céu ainda claro às 19h30. Era o horário do pôr do sol no verão, e antes da chegada do inverno, quase todos os dias me punha a admirar o sol se esvaindo no mar.

Apesar de falarmos a mesma língua, muitas das expressões e costumes não me eram familiares. No início, tive certa dificuldade para entender algumas palavras e me comunicar, mas isso logo foi superado. Ainda assim, o ambiente era quase familiar: havia muitos brasileiros, e isso fez com que eu me sentisse em casa com facilidade desde o princípio.

Antes mesmo de chegar a Faro, fiz amizade virtualmente com quatro meninas que também estavam indo do Brasil para Portugal. Essa amizade permaneceu durante todo o intercâmbio, fomos companhia umas para as outras nos momentos bons e difíceis, nos estudos e nas viagens. Nosso grupo ficou nomeado como “Abrigadas em Faro”, pois nos conhecemos tentando encontrar moradia juntas em Portugal.

Neste ano, a UALg não ofertou moradia estudantil para intercambistas, portanto, todas as questões de moradia foram organizadas e decididas por mim. Durante todo o intercâmbio, dividi um apartamento com duas meninas: uma brasileira e outra portuguesa. Apesar de não serem as mesmas do grupo, a convivência foi tranquila. Organizamos as tarefas da casa e, nos momentos em comum, compartilhamos nossas experiências e estudos. Cada uma tinha seu próprio quarto, e o apartamento pertencia a uma senhora que não costumava frequentar o local.

O ambiente acadêmico

Apesar de algumas semelhanças, senti que a forma como as aulas eram conduzidas era bastante diferente da UFJF. Na Universidade do Algarve, as disciplinas que cursei eram essencialmente práticas. Desde as primeiras aulas, já iniciamos atividades práticas, o que me chamou atenção.

Na UFJF, mesmo em disciplinas desse teor, costuma haver um tempo maior de construção teórica antes da execução. Já em Portugal, a prática vinha logo no início. Para mim, que já estou finalizando o curso, isso foi muito interessante, porque muitas coisas eu já havia estudado e pude colocá-las em prática e construir portfólio, mas agora sob uma nova perspectiva.

Outro ponto muito rico foi o contato com colegas de diferentes países. Essa diversidade trouxe novos olhares e formas de pensar, o que contribuiu muito para minha formação. Em alguns momentos, percebi que minha forma de pensar divergia muito dos meus colegas, no sentido prático das atividades. Talvez eu não tenha percebido, a princípio, que se tratava de uma diferença cultural, mas foi algo ao qual não tive dificuldade de me adaptar, pois estava aberta a vivenciar todos os olhares e experiências possíveis na academia.



Atividades sociais: estive cercada de gatinhos

Durante o intercâmbio, me envolvi principalmente em atividades voluntárias ligadas a animais. Participei ativamente como voluntária em um abrigo de gatos, o Cabana da Meia-Noite. Nos finais de semana, principalmente, estive junto aos gatinhos, ajudando na organização e limpeza do espaço, e também auxiliando com os cuidados dos bichanos. Além disso, também participei de ações pontuais, como a *Cãominhada*, em que passeávamos com cães de um abrigo. Não fui a muitas festas, mas as de que participei mostraram bem a pluralidade de pessoas em Portugal.

O intercâmbio também me permitiu realizar outros sonhos: conheci a Espanha, França e Itália, além de outras cidades de Portugal, como Lisboa e Porto. Em quase todas as viagens, estive acompanhada de amigas que fiz durante o intercâmbio.



Desafios: apesar de encantador, nem sempre foi assim...

Meu principal desafio foi estar longe de casa, da minha família, da minha gatinha de estimação e das pessoas que amo. A solidão como imigrante foi algo que me atingiu em vários momentos. A saudade da minha antiga rotina também foi difícil de lidar. No meio do intercâmbio, em vários momentos desejei já estar de volta ao Brasil, em minha casa, e com as pessoas que tanto me faziam falta.

Outro desafio foi não dominar uma segunda língua. Isso dificultou a troca com estudantes de outros países que não falavam português, além de limitar minha participação em eventos acadêmicos realizados em inglês.

O inverno rigoroso também foi um desafio, especialmente por ser algo muito diferente da realidade com a qual eu estava acostumada.

Crescimento pessoal e aprendizado

É difícil descrever em palavras tudo o que senti e aprendi com o intercâmbio. Essa experiência me proporcionou ter mais autonomia, percebi em mim uma determinação que eu ainda não conhecia. Lidar com compras, contas, taxas de câmbio, administrar dinheiro em outra moeda, preparar todas minhas refeições, ir ao hospital sozinha, cuidar de mim quando fiquei doente... tudo isso me tornou muito mais forte. Apesar da saudade de casa, com o intercâmbio senti que posso conquistar

muitas coisas através dos estudos, sem medo, e mesmo que tenha que ir sozinha novamente, não me excitaria de forma alguma.

Minhas viagens para outros países, mesmo sem dominar outro idioma, reforçam esse sentimento em mim. Quem diria que, com coragem, o Google Tradutor e o Google Maps, eu conseguiria ir sozinha a qualquer lugar?

Desenvolvi também o autoconhecimento, visto que pela primeira vez pude refletir sobre mim em um local desconhecido. Aprendi a ser mais flexível nas minhas decisões, a me adaptar, e a lidar com o inesperado, assim como confiar mais em mim mesma. O intercâmbio me fez enxergar o mundo e meus sonhos de outra forma. Quando você atravessa o oceano sozinha e constrói parte da sua trajetória em outro lugar, sua visão de mundo nunca mais é a mesma.

Me apaixonei pelo Algarve, pelas paisagens, pela cidade de Faro e pelo desconhecido que hoje me é tão familiar, afinal, Portugal foi a minha casa.

Viver um intercâmbio é, sem dúvidas, uma experiência inesquecível. Uma história que vou contar pelo resto da vida.

Para quem pretende viver isso também, esse é meu conselho: esteja aberto ao novo. Nem tudo será fácil, talvez muitos momentos sejam dolorosos, mas tudo será aprendido.



Ana Luíza Prancic

Letras

Universidade do Porto



PORTUGAL

Das margens do Paraibuna às do Douro: o Porto como passagem

*“Hoje escrevo porém para a Saudade
– Nome que diz permanência do perdido
Para ligar o eterno ao tempo ido
E em Murilo pensar com claridade –”*

Sophia de Mello Breyner Andresen

O antes

Fazer um intercâmbio sempre esteve no meu horizonte imaginário desde criança. Ainda menina, pensava sobre como seria essa experiência de ir morar em outro país, longe daquilo que eu talvez possa chamar de conhecido e adentrar um mundo onde tudo é novo todos os dias. Os questionamentos e expectativas mudaram muito ao longo dos anos, mas algo nunca mudava. Eu só teria as respostas para as minhas perguntas se deixasse o mundo dos sonhos e começasse a buscar aquilo com a vontade que eu tinha para imaginar. Com essa realização, me inscrevi no PIIGRAD e o Porto surgiu de forma voluntária. Dentro das possibilidades que eu possuía, ele era o destino que soava mais certo (e já adianto que foi uma grata surpresa).

Com um destino resolvido, os desafios e as expectativas começaram a aparecer. Além de todo o processo burocrático necessário para realizar o intercâmbio, algumas questões também se mostram urgentes ao longo do processo, como onde morar, quanto de dinheiro eu preciso ter por mês, etc. Depois, questionamentos sobre as pessoas (Como seriam? Seriam receptivas?), sobre as aulas e a faculdade, sobre a comida, sobre como seria morar sozinha e como seriam meus dias longe de todos meus amigos e familiares. Eu me adaptaria? Eu me encontraria a ponto de querer ficar? Fazer um intercâmbio logo de cara se mostrou aprender a lidar com a incerteza.

De alguma forma, acredito que sempre soube que viver essa experiência me mudaria como eu sempre precisei (clichê, eu sei). Nos meses que antecederam a viagem relatei diversas vezes aos meus amigos que me sentia na iminência de algo grande, que me tornaria outra pessoa e que, claro, estava assustada. E sendo assim, fui. Fui com a coragem de fazer acontecer um sonho que sempre existiu.

O durante

Em setembro de 2025, me despedi dos meus pais no aeroporto de Guarulhos. A despedida de todos foi intensa, mas chegar ao Porto foi mais intenso ainda. Extraviaram a minha mala, o chip de internet que eu havia contratado não funcionou e logo de cara já enfrentei desafios para chegar até a Residência Universitária da U.Porto em que eu ficaria hospedada até fevereiro do ano seguinte. Além de estar sem as minhas coisas, em um lugar onde nada me gerava familiaridade, ao chegar na residência eu não tinha acesso à rede Wi-Fi, já que era necessário ter a matrícula de

estudante para se conectar, o que só seria possível em uma semana. Com essa infeliz notícia, precisei que o segurança da universidade me emprestasse o seu celular para que eu contatasse meus pais e avisasse da minha chegada. O dia seguinte se desdobrou numa longa odisseia: sem Google Maps para me localizar, eu precisava resolver as pendências que tinha de modo analógico para enfim conseguir resgatar minha mala e me sentir bem-vinda na cidade do Porto. Confesso que fiquei muito grata por estar em um país que falava a minha língua, apesar das diferenças. Felizmente, nesse processo encontrei a Isabella, uma estudante da UFMG, que, ao saber da minha situação, se voluntariou para me ajudar e me encontrou prontamente.

Com todos os problemas resolvidos, pude me concentrar na cidade. O Porto é encantador desde o primeiro momento. A cidade é dotada de charme com as suas ruas estreitas, seus jardins etéreos, a cordoaria e as tasquinhas, que enchem a cidade de vida à noite, e a estrela do show, o cais da ribeira e o Rio Douro, que de fato reluz nos dias ensolarados. Após outubro, esses dias não foram tão frequentes e choveu muito, então vá preparado para muita água!



Com o início das aulas e da rotina, comecei a enfrentar algumas dificuldades de adaptação na residência universitária, apesar de ser uma grande oportunidade, principalmente pelo valor e vantagem de localização, ela não possuía fogão, apenas microondas, o que tornou tudo um pouco mais difícil. Além das minhas colegas de andar serem todas portuguesas e irem para as suas cidades aos fins de semana, as governantas da residência também eram intransigentes com as regras das acomodações, chegando às vezes a serem bem ríspidas, então ninguém sequer podia subir para o meu apartamento. A falta da comida brasileira começou a se juntar à saudade de casa e à sensação de solidão, o que me fez ter dias bem tristes no meu pequeno quarto. Mas não durou muito e logo eu comecei a me aproximar mais de outras pessoas do Brasil que estavam fazendo intercâmbio, de portugueses e de pessoas de outras nacionalidades, além de uma amiga que se mudou para a residência também, o que tornou meus dias menos solitários e bem agitados. No entanto, esse sentimento de saudade de casa foi extremamente importante para perceber que eu tinha sorte de ter algo para sentir falta no meu país.

Além disso, lidar com os dias bons e os dias ruins ainda faz parte da experiência. A vida acontece no intercâmbio também.

Com o início das aulas e da rotina, comecei a enfrentar algumas dificuldades de adaptação na residência universitária, apesar de ser uma grande oportunidade, principalmente pelo valor e vantagem de localização, ela não possuía fogão, apenas microondas, o que tornou tudo um pouco mais difícil. Além das minhas colegas de andar serem todas portuguesas e irem para as suas cidades aos fins de semana, as governantas da residência também eram intransigentes com as regras das acomodações, chegando às vezes a serem bem ríspidas, então ninguém sequer podia subir para o meu apartamento. A falta da comida brasileira começou a se juntar à saudade de casa e à sensação de solidão, o que me fez ter dias bem tristes no meu pequeno quarto. Mas não durou muito e logo eu comecei a me aproximar mais de outras pessoas do Brasil que estavam fazendo intercâmbio, de portugueses e de pessoas de outras nacionalidades, além de uma amiga que se mudou para a residência também, o que tornou meus dias menos solitários e bem agitados. No entanto, esse sentimento de saudade de casa foi extremamente importante para perceber que eu tinha sorte de ter algo para sentir falta no meu país. Além disso, lidar com os dias bons e os dias ruins ainda faz parte da experiência. A vida acontece no intercâmbio também.

Já no fim do intercâmbio, após muitas viagens, visitas, francesinhas e pastéis de nata, festas com muita música brasileira, provas, palestras e tempestades, tive uma surpresa amarga. Durante o processo de entrada na Residência Universitária da U.Porto é necessário enviar a sua documentação e suas passagens aéreas de ida e volta. Meu retorno estava previsto para quatro dias após a estadia padrão na residência e eu fui informada que em janeiro eu poderia solicitar a extensão do prazo

e pagaria diárias referentes aos dias a mais. No entanto, não foi isso que ocorreu e eu precisei deixar minha acomodação quatro dias antes do meu retorno para casa. Algo que gerou um grande caos emocional e financeiro, uma vez que eu tive que realizar uma mudança dias antes de organizar minhas malas e as estadias eram muito custosas em cima da hora. Por sorte, a Isabella estava morando na casa de uma família em Rio Tinto que pôde me receber mediante o pagamento das diárias. Acredito que a despedida do meu quarto poderia ter ocorrido de forma mais tranquila se as coisas tivessem acon-



tecido como me explicaram quando cheguei na residência.

O que fica

É difícil sintetizar seis meses tão intensos em poucas palavras. A cada dia que passa as coisas ficam mais claras ao mesmo tempo que menos é possível entender. Uma coisa é certa, eu de fato encontrei e vivi a mudança que eu tanto precisava e mudar de país nos muda internamente. Da experiência não levo só meu carinho pelo Porto, que definitivamente me terá como sua admiradora e sua hóspede por mais outras vezes, carrego também as amizades que fiz de forma tão honesta. Essas foram e serão sempre um lembrete de que é preciso estar de coração aberto e que a vida é muito mais divertida acompanhada. Apesar disso, aprendi que sou muito mais capaz do que eu imaginei e que sei me virar sozinha quando necessário. E também a aproveitar e me entreter com a minha própria companhia. Com as minhas viagens pude praticar e aprimorar tanto meu inglês quanto o meu italiano, o que aumentou a minha confiança nos meus estudos, além de poder conhecer de perto muitas coisas que estudei. Aprendi a valorizar mais o nosso país, e posso dizer que conheci mais do lugar que sempre julguei conhecido. Dos dias de sol tão caros, que não parecem grande coisa, mas fazem muita diferença nos dias frios, até a educação pública, gratuita e de qualidade que nos é oferecida no Brasil, tudo que me remete a casa tornou-se mais valioso. Só tenha a agradecer por tudo vivido!





**Ananda de Paula
Ribeiro**

Ciências Sociais

Universidade do Porto

PORTUGAL

Aprendizados além da ementa

Expectativas

Antes do início do intercâmbio, minhas expectativas não se organizavam apenas como um plano, mas como uma inquietação. Havia um desejo claro de ampliar meu repertório intelectual, de entrar em contato com outras formas de produzir conhecimento e de tensionar aquilo que, até então, parecia consolidado na minha formação em ciências sociais. Eu buscava mais do que aprender conteúdos, queria deslocar perspectivas.

Mas, para além do campo acadêmico, existia uma dimensão mais silenciosa e, ao mesmo tempo, mais profunda. Havia em mim uma vontade de me colocar em movimento, de experimentar o desconhecido não apenas como um lugar externo, mas como um espaço de transformação interna. Viver em outro país representava a possibilidade de romper com automatismos, de rever hábitos, certezas e formas de existir que, muitas vezes, passam despercebidas no cotidiano.

Eu esperava, ainda que sem conseguir nomear completamente, que o intercâmbio me atravessasse. Que ele me exigisse adaptação, autonomia e abertura, não apenas ao novo, mas também às mudanças que esse novo poderia provocar em mim.

Primeiras Impressões

A chegada ao Porto foi marcada por um misto de estranhamento e familiaridade. A cidade se apresentou como um espaço ao mesmo tempo acolhedor e desafiador, exigindo uma reorganização prática e emocional nas primeiras semanas, desde questões cotidianas até a compreensão de novos códigos sociais.



Acomodação

Durante o intercâmbio, morei em uma casa de família, compartilhando o cotidiano com um pai divorciado, suas filhas, presentes quinzenalmente, e sua companheira, em uma dinâmica marcada por diferentes ritmos de convivência. Essa experiência foi central para minha adaptação, pois me permitiu uma imersão no cotidiano português por meio de trocas diárias, hábitos e rotinas compartilhadas. Localizada em uma zona predominantemente portuguesa, mas também com presença de imigrantes, a vivência ampliou meu contato intercultural, tornando o uso do inglês recorrente em interações fora do ambiente doméstico.

Diferenças culturais

Apesar da proximidade linguística, as diferenças culturais se manifestaram de forma sutil, especialmente nos modos de comunicação, nas dinâmicas do cotidiano e em pequenas formas de interação que, à primeira vista, pareciam quase imperceptíveis. Foi nesse nível mais delicado: dos gestos, dos silêncios e das formas de dizer que percebi que estar em outro país exigia mais do que compreender a língua: exigia aprender novas formas de estar.

Ao mesmo tempo, viver no Porto também foi, muitas vezes, uma experiência de reconhecimento. Isso porque, apesar das diferenças, há proximidades culturais marcantes entre Brasil e Portugal, atravessadas por um passado histórico comum. Essas aproximações apareciam, sobretudo, no cotidiano.

Havia momentos em que o estranhamento dava lugar a uma sensação quase familiar. Um doce que mudava de nome (como o que conhecemos como sonho, chamado ali de bola de Berlim) mas que mantinha o mesmo sabor. Esses elementos criavam pontes afetivas, tornando o processo de adaptação mais sensível e, por vezes, mais acolhedor.

Nesse entre-lugar, entre o que era diferente e o que era surpreendentemente próximo, fui aprendendo a reconhecer as nuances culturais de forma mais atenta. Ao



longo do tempo, passei a lidar com essas diferenças com mais consciência, entendendo que a adaptação não se dava apenas pela superação do estranhamento, mas também pela capacidade de perceber continuidades, construir familiaridades e me situar entre elas.

Atividades acadêmicas

A vivência acadêmica na Universidade do Porto iniciou-se com um certo estranhamento. Em Portugal, a formação segue o modelo do Processo de Bolonha, no qual a graduação possui duração média de três anos, sendo frequentemente complementada por um mestrado.

Também identifiquei diferenças na organização curricular. Enquanto minha formação na UFJF foi fortemente marcada pela antropologia e por experiências mais práticas, na Universidade do Porto a sociologia ocupava um papel central, sendo o campo mais próximo das ciências sociais disponíveis na minha grade. As disciplinas de antropologia e política apareciam de forma mais pontual.

Essa diferença exigiu um processo de adaptação, mas também se mostrou positiva, pois possibilitou uma maior aproximação com a sociologia, ampliando meu repertório teórico e contribuindo para preencher lacunas na minha formação.

As dinâmicas de sala de aula e os modelos de avaliação apresentaram poucas diferenças em relação ao contexto brasileiro, o que facilitou minha adaptação. Além disso, por já estar em fase final de graduação no Brasil, percebi uma maior segurança na participação acadêmica.



Atividades sociais

Minha inserção social no Porto começou com a participação no programa Erasmus, que reúne estudantes internacionais de diferentes nacionalidades. Esse foi meu principal espaço inicial de socialização. O programa oferecia atividades diversas, como festas temáticas, oficinas culturais e visitas a espaços da cidade. O Erasmus também possibilitou a construção de vínculos com estudantes de diferentes países, ampliando minha experiência para além do contexto português. A universidade também promovia atividades voltadas para intercambistas, como visitas a museus e celebrações culturais.

Além disso, a localização na Europa facilitou deslocamentos para outros países. Durante o intercâmbio, tive a oportunidade de conhecer países como Suíça, Alemanha, França e Espanha.

O Porto também se mostrou uma cidade dinâmica, onde, por meio de eventos culturais e interações cotidianas, construí relações que permanecem até hoje.

Desafios

Entre os principais desafios, destaco a adaptação emocional, marcada pela gestão da saudade e pelo distanciamento de familiares, além do enfrentamento de situações de incerteza no cotidiano. O estabelecimento de vínculos foi fundamental nesse percurso, evidenciando a importância de redes de apoio. Como resultado, desenvolvi maior autonomia emocional e capacidade de lidar com contextos instáveis.

Desenvolvimento pessoal

O intercâmbio atravessou meu crescimento pessoal de uma forma que não se deu de maneira imediata, mas em camadas, quase silenciosamente. Estar em um lugar novo me colocou, muitas vezes, diante de mim mesma.

No início, o desconforto era constante. Havia uma sensação de deslocamento que não era apenas geográfica, mas interna. Aos poucos, fui entendendo que esse estranhamento fazia parte do processo. Aprendi a não fugir dele, mas a habitá-lo.

As pequenas conquistas do dia a dia, conseguir me orientar, resolver situações sozinha, estabelecer novas rotinas, passaram a ter um peso diferente. Elas deixaram de ser apenas tarefas e se tornaram marcas de autonomia. Com o tempo, fui percebendo que a confiança não vinha da ausência de medo ou insegurança, mas da capacidade de seguir mesmo quando eles estavam presentes.

Esse processo também me ensinou a lidar melhor com a incerteza. Nem tudo precisava estar completamente resolvido para que eu pudesse continuar. Havia, ali, um aprendizado sobre flexibilidade, sobre adaptação e, sobretudo, sobre escuta, de mim mesma e do contexto ao meu redor.

Habilidades adquiridas

Ao longo do intercâmbio, as habilidades que desenvolvi não surgiram de forma imediata ou planejada, mas foram sendo construídas no cotidiano, a partir das experiências, dos encontros e também das dificuldades enfrentadas.

A autonomia acadêmica, em um contexto diferente, precisei reorganizar minha forma de estudar, de me posicionar e de conduzir meu próprio processo de aprendizagem.

A adaptação intercultural também foi sendo construída aos poucos, no contato com diferentes modos de viver, pensar e se expressar. Ao mesmo tempo, meu repertório foi ampliado não apenas pelas disciplinas cursadas, mas também pelos deslocamentos que me levaram a questionar referências já consolidadas na minha trajetória.



Por fim, a comunicação em contextos diversos se tornou uma habilidade essencial no cotidiano. Seja em português, adaptado a outras nuances, ou no uso do inglês como língua de mediação, fui desenvolvendo formas de me expressar e de me fazer compreender em diferentes situações, o que exigiu não apenas domínio linguístico, mas também sensibilidade às diferenças culturais.

Resumo das Experiências

Ao revisitar essa experiência, percebo que o intercâmbio não se limitou a um período específico no tempo, mas se constituiu como um processo formativo que atravessou diferentes dimensões da minha trajetória. Ele impactou não apenas minha formação acadêmica, mas também minha forma de perceber o mundo e a mim mesma.

As experiências vividas, nos espaços acadêmicos, nas relações construídas e nos deslocamentos cotidianos. O que antes parecia estável passou a ser questionado, e novas formas de compreender a realidade foram se

abrindo. Nesse sentido, o intercâmbio não apenas acrescentou experiências, mas também ressignificou caminhos já existentes na minha formação.

Recomendações

Para futuros intercambistas, acredito que a principal recomendação seja a de se permitir viver a experiência para além do que foi previamente planejado. Estar aberto às diferenças, mesmo quando elas causam desconforto, é parte fundamental do processo.

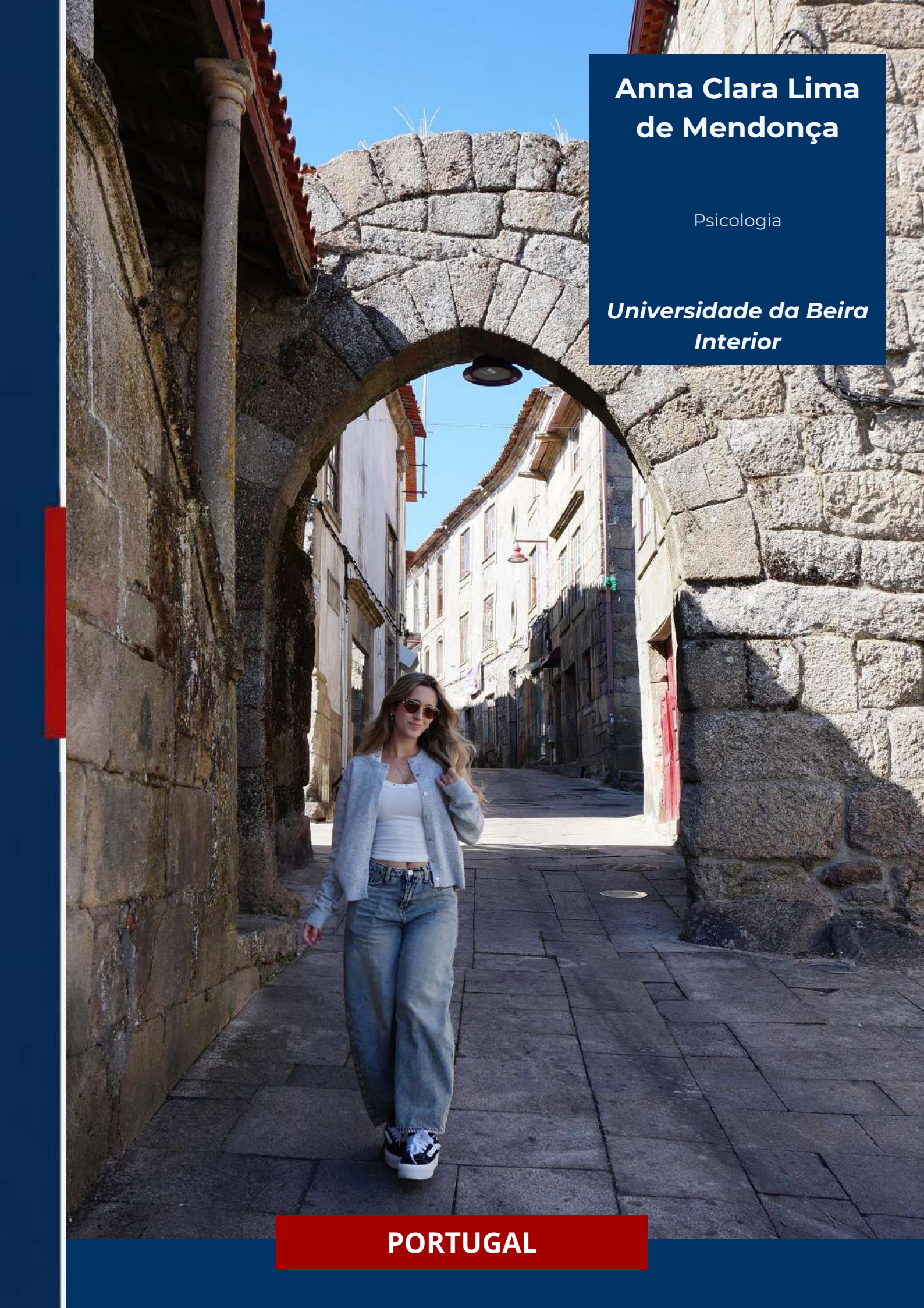
Organizar-se previamente é importante, mas é igualmente necessário desenvolver flexibilidade diante dos imprevistos. Além disso, construir redes de apoio faz toda a diferença: são essas conexões que sustentam a experiência nos momentos mais desafiadores e que também potencializam os momentos de descoberta.

Aproveitar o intercâmbio em sua totalidade, tanto no âmbito acadêmico quanto nas vivências culturais e sociais, é o que possibilita que essa experiência se torne, de fato, transformadora.

Conclusão

Ao final, compreendo que o intercâmbio foi menos sobre o deslocamento físico e mais sobre os deslocamentos internos que ele provocou. Mais do que conhecer novos lugares, tratou-se de aprender a me situar em contextos desconhecidos, a lidar com a incerteza e a me reconhecer em transformação. O que permanece não são apenas os aprendizados acadêmicos, as memórias dos lugares visitados, mas as mudanças silenciosas que essa experiência produziu em mim. Mudanças na forma de olhar, de sentir, de me posicionar no mundo. De certo modo, o intercâmbio não se encerra no retorno, ele continua presente nas formas como sigo me construindo depois dele.



A full-page photograph of a woman with long blonde hair, wearing sunglasses, a light blue cardigan, a white top, and wide-leg jeans, walking towards the camera through a large stone archway. The archway is made of rough-hewn stone blocks. Beyond the arch, a narrow, sunlit street with white buildings and red-tiled roofs stretches into the distance. The sky is clear and blue. The overall scene is bright and sunny.

**Anna Clara Lima
de Mendonça**

Psicologia

***Universidade da Beira
Interior***

PORTUGAL

Percorrendo novos caminhos

Fazer um intercâmbio esteve nos meus objetivos acadêmicos desde o momento em que ingressei na UFJF. Ter a oportunidade de aprender e me aprofundar em outros temas da psicologia, estudando em uma outra universidade, foi uma grande oportunidade de formação profissional. Inicialmente, vim para o intercâmbio com abertura para entender o que estava sendo desenvolvido na psicologia em Portugal, e no que isso poderia agregar na formação que tive durante o momento da graduação na UFJF. Fui surpreendida com a qualidade do ensino brasileiro, que me possibilitou compreender todas as disciplinas que me propus a fazer durante o intercâmbio com tranquilidade.

Logo que cheguei na cidade de Covilhã, fui até aos serviços acadêmicos da universidade, onde fui muito bem recebida e orientada com relação à matrícula e a escolha das disciplinas. A cidade, localizada no interior de Portugal, é pequena e aconchegante, uma típica cidade universitária, com muitos jovens e vida noturna animada. Na primeira semana de aula, já tivemos uma recepção organizada pela instituição com o intuito de apresentar a faculdade aos alunos intercambistas. Foi um momento descontraído, que proporcionou a integração dos alunos e facilitou a criação de laços de amizade.

Uma expectativa que veio comigo para Portugal foi com relação à língua, por também ser falado o português acreditava que a comunicação não seria um problema, entretanto percebi com o tempo que nossas diferenças culturais produzem também diferenças linguísticas marcantes. O que observei estando aqui é que os portugueses têm um jeito bastante direto de falar, o que no início soa um pouco grosseiro, mas com o tempo entendi que não passava de uma diferença cultural. Acredito que faz parte do desafio de morar fora do seu país de origem lidar com um certo sentimento de inadequação em alguns momentos. No meu caso, algo que me ajudou foi fazer amizades e aprender com elas.

Nesse período morando fora, fiz muitos amigos especiais que levo comigo com carinho. Com os amigos estrangeiros, aprendi que o mundo é muito grande e que as formas de viver são múltiplas! Com os amigos do Brasil, aprendi que casa é um sentimento, e não um lugar. Existe uma certa magia em estar em um lugar novo, aberto a todas as possibilidades que possam aparecer, sejam elas vivências acadêmicas ou pessoais. Entretanto, estar longe do local que consideramos seguro e conhecido, é uma experiência desafiadora que, ao mesmo tempo, produz muita transformação e acredito que esse tenha sido um dos maiores impactos do intercâmbio para mim: a sensação de experimentar uma nova cultura estando sozinha.

Inicialmente fiquei preocupada com relação à avaliação das disciplinas, uma vez que

estaria em outro país e já estava acostumada com o padrão de avaliação do meu curso que, em sua maioria, consiste em trabalhos escritos e seminários. Na UBI, realizei provas como avaliação em todas as disciplinas e, apesar de ser uma metodologia distinta do que é cobrado no curso de psicologia da UFJF - em linhas gerais -, saí bem, sem dificuldades. Consegui acompanhar todas as disciplinas, as aulas não foram tão diferentes do que via na UFJF: aulas teóricas expositivas e algumas dinâmicas de grupo.

A experiência do intercâmbio me apresentou mais do que novas teorias e técnicas em psicologia, me proporcionou também um novo jeito de olhar sobre o mundo, um respeito ainda maior por outras culturas e abertura para aprender com tudo isso que temos contato sendo alunos intercambistas. Acredito que a UBI é uma universidade que permite esse encontro de culturas de forma ainda mais especial, com os eventos realizados para os intercambistas, pelo profundo respeito com que reconheciam a singularidade de cada aluno e pela forma como acolhiam as diferenças culturais nesses encontros.

O intercâmbio institucional me permitiu estudar psicologia por um outro ângulo e, simultaneamente, me possibilitou morar fora do Brasil e conhecer novas culturas, lugares e pessoas. Certamente é uma experiência que marcou minha vida positivamente e que eu recomendo a todos que também têm esse desejo de estudar fora e conhecer mais do mundo. Agradeço imensamente à Diretoria de Relações Internacionais e à UFJF por tornar a concretização do sonho do intercâmbio possível!



Arthur Barreira da Rocha Mafra

Engenharia Civil

Universidade do Porto

DADE DE ENGENHARIA DA UNIVERSIDADE DO POR



PORTUGAL

Em contato com a herança portuguesa

Em viagem a Portugal com minha família, ao caminhar pelas ruas onde meus avós nasceram, percebi que queria fazer intercâmbio e esse seria muito mais do que um período de estudos: seria também uma forma de reencontrar parte da minha própria história. Após retornar de Portugal, me informei sobre os programas de intercâmbio na UFJF e me inscrevi para realizá-lo em 2024, mas fiquei na lista de espera, e tentei novamente para 2025, conseguindo a nomeação. Fiquei com muita expectativa até receber a minha carta de aceite e esperava ter a oportunidade de acumular novos conhecimentos e ganhar experiência morando sozinho em um país estrangeiro.

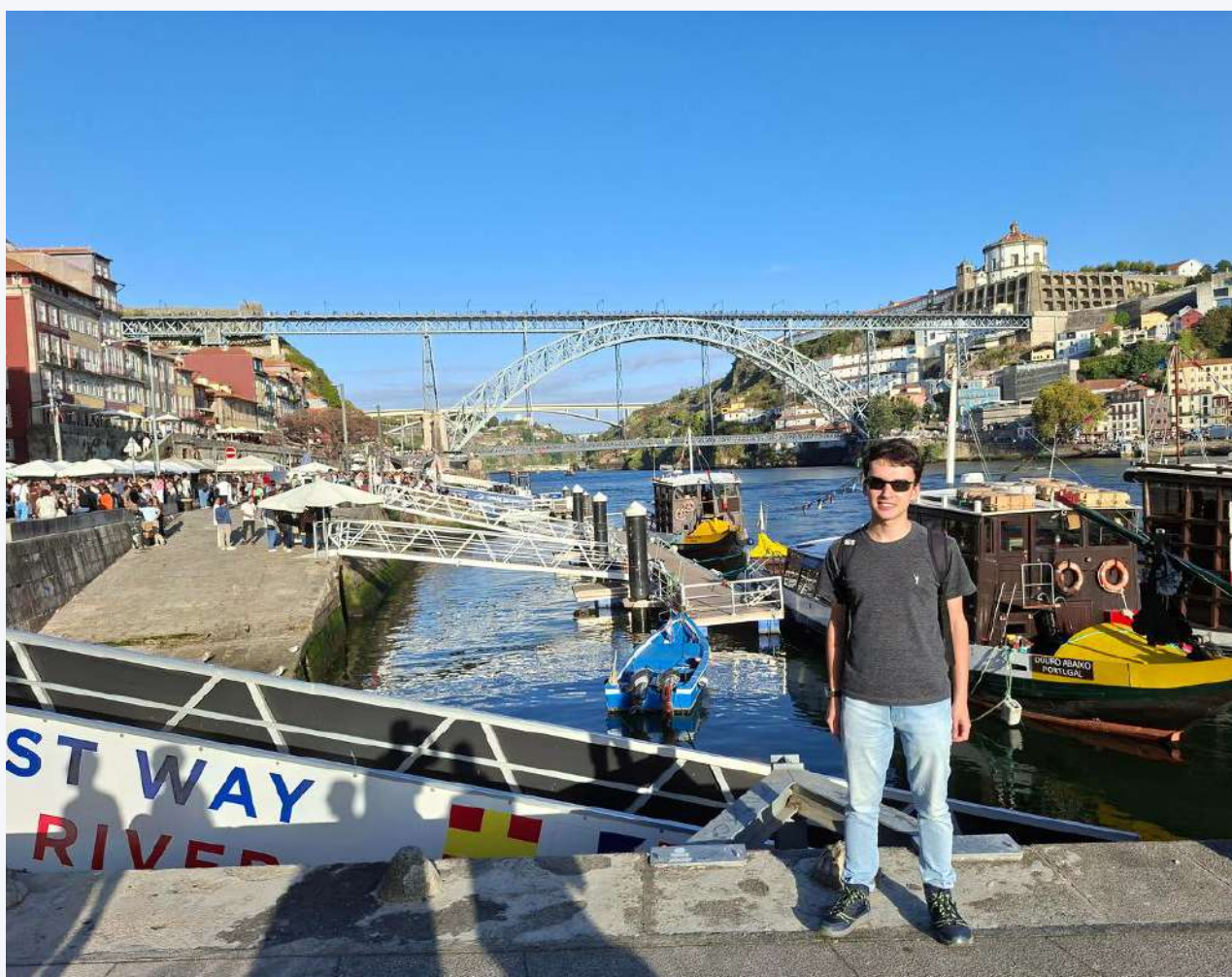
Cheguei ao Porto três semanas antes do início das aulas, passando esses primeiros dias nas casas de parentes e amigos em cidades próximas ao Porto, os quais me deram muitas dicas úteis para a minha rotina durante o período de intercâmbio. Meus pais me acompanharam nesse início, aproveitando a oportunidade para visitar os familiares e algumas cidades em Portugal como Guimarães, Aveiro e Nazaré, assim como as terras natais de meus avós maternos.

A partir da primeira semana de aula, fiquei alojado em um quarto alugado numa residência em Areosa, do qual eu conseguia ir a pé até a faculdade. Na casa também havia dois estudantes franceses, um estudante turco e um trabalhador brasileiro, com os quais eu conversava certas vezes na cozinha. A adaptação à residência foi fácil, pois havia supermercados, farmácia e padaria perto, o preço incluía limpeza semanal e eu tive tempo para arrumar o quarto antes do início das aulas, comprando alguns itens necessários com o auxílio dos meus pais.

Apesar de ser uma cidade grande, o estilo de vida no Porto não era muito acelerado, permitindo que eu me adaptasse rápido e algumas vezes aproveitei para conhecer partes da cidade que não havia visitado na minha primeira vez, assim como de cidades acessíveis pela rede de transportes urbanos, a qual era gratuita para menores de 24 anos, o que facilitava muito o deslocamento.

No âmbito acadêmico, uma das principais diferenças em relação ao Brasil foi a estrutura do ensino superior em Portugal. Os cursos são organizados em ciclos de formação, com a licenciatura seguida do mestrado, que costuma ser voltado para áreas específicas da Engenharia Civil. Como eu já estava em uma etapa mais avançada da graduação, tive a oportunidade de me matricular em disciplinas do mestrado na área de Estruturas e Geotecnia. Escolhi matérias que ampliaram minha formação em temas ainda não abordados na UFJF, como Engenharia Sísmica, Dinâmica de Estruturas e Obras Subterrâneas, além de aprofundar conhecimentos em Pontes e Projeto Estrutural.

Desde o início das aulas, percebi diferenças na metodologia de ensino. As disciplinas



eram organizadas em aulas teóricas e teórico-práticas, e algumas eram ministradas integralmente em inglês, em razão da presença de estudantes internacionais. Outro aspecto marcante foi o sistema de avaliação: após o recesso de fim de ano, todo o último mês do semestre era reservado exclusivamente para os exames finais, compostos apenas por questões discursivas e abrangendo todo o conteúdo estudado. Embora tenha considerado esse modelo bastante exigente e, por vezes, cansativo, consegui me adaptar sem maiores dificuldades.

No âmbito social, consegui me aproximar primeiramente dos estudantes internacionais do meu curso, que vinham do Brasil e de outros países como República Tcheca, Itália, Alemanha e Holanda, e posteriormente dos estudantes portugueses, com os quais eu interagi diversas vezes ao longo do semestre.

Em relação aos eventos no Porto, pude participar dos encontros de acolhimento dos estudantes de intercâmbio no início do semestre, nos quais tive mais contato com outros brasileiros e posteriormente nos eventos e passeios organizados pela ESN Porto, nos quais pude exercitar meu inglês interagindo com pessoas de diferentes países. Participei de passeios tanto no Porto, como na Casa da Música e na Fundação Serralves, quanto em outros lugares, como uma viagem de fim de semana para Madrid.

A principal dificuldade que enfrentei foi a saudade das pessoas no Brasil, sendo videochamadas para casa parte da minha rotina diária. A aproximação com os colegas na faculdade e as visitas aos familiares próximos do Porto, com os quais passei o meu primeiro Natal longe dos meus pais, ajudaram a amenizar esse sentimento.

Cresci muito com essa experiência, aprendi a ter maior controle da minha vida financeira, conquistei mais autoconfiança e independência, aumentei minha bagagem de conhecimentos de engenharia, conheci lugares e culturas que só havia visto através dos livros e das telas, percebendo que ainda há muito mais no mundo para se descobrir. Pratiquei e elevei meu inglês oral e fortaleci minhas habilidades de convivência multiculturais.

Em síntese, essa foi uma das melhores experiências da minha vida e estou feliz por ter aproveitado dela o máximo que pude. Aconselho a quem vier que aproveite, arrisque-se, que cada momento compense, mesmo que com dificuldades, dedique-se à faculdade e aproveite o máximo possível.

"Voltei ao Brasil trazendo muito mais do que novos conhecimentos em engenharia. Retornei com a sensação de ter reencontrado parte da história da minha família e, ao mesmo tempo, descoberto uma nova versão de mim mesmo."

Por fim, gostaria de agradecer à UFJF e à Universidade do Porto pela oportunidade, aos meus pais que me possibilitaram ficar lá durante este semestre e aos meus familiares e amigos que tanto me apoiaram nessa temporada longe de casa, que foi deveras recompensadora e inesquecível.





Bárbara Pinho Veiga

Ciências Econômicas

*Universidade da Beira
Interior*

PORTUGAL

Na Serra da Estrela, um semestre que transformou minha história

Em novembro de 2024, minha mãe me alertou que a UFJF havia postado em suas redes sociais que se iniciava o período de inscrições para os intercâmbios institucionais. Me inscrevi, mesmo inicialmente sem muitas expectativas, pois, do que eu sabia, não era muito simples ser aprovado em um intercâmbio.

Na época, eu fazia estágio em uma empresa e não estava mais muito satisfeita com o trabalho que eu desempenhava. Queria ir atrás de novos desafios, experiências e vivências. Dessa forma, quando a aprovação ao intercâmbio para a Universidade da Beira Interior chegou ao meu email, me senti em êxtase. As expectativas eram muito altas, queria estudar novos conceitos dentro da economia, entender como se davam as relações econômicas dentro dos países europeus, e quem sabe, me certificar que eu gostaria realmente de trabalhar no futuro com Economia Internacional, que já era um desejo grande. Além disso, sonhava em conhecer os hábitos dos portugueses e viajar pelos países europeus, adquirindo vivências que agregariam muito para o meu crescimento.

Assim que o meu visto chegou, em agosto de 2025, arrumei minhas malas e parti para Covilhã! Fui para a cidade com um quarto já alugado. Porém, chegando lá, me deparei com uma casa velha, sem muitos cuidados. Decidi procurar outro lugar para ficar, junto com minha amiga Anna Clara, que também estava em Portugal, vinda da UFJF.

Juntas, encontramos um *coliving*, prédio repleto de apartamentos compartilhados para estudantes da UBI. Os apartamentos eram novos, muito arrumados e funcionais. Eu e Anna dividimos um apartamento com outros cinco portugueses. De início, percebi diversas diferenças culturais entre o meu jeito e o jeito dos portugueses, a maior delas foi a forma de se comunicar e de falar. No Brasil, eu estava acostumada a conversar de maneira mais informal e expansiva, já em Portugal, mesmo para conversar com meus colegas de apartamento, a conversa era mais formal, e não conseguia me aproximar muito deles. Em Covilhã, fazer amizade com os portugueses foi um desafio, sentia que eles não eram muito abertos para novas relações de amizade.

Os primeiros dias de aula me tiraram completamente da zona de conforto. Não conhecia ninguém e não conseguia entender perfeitamente o que os professores falavam, devido ao sotaque muito forte, mas pouco a pouco fui me acostumando. As aulas eram expositivas, os professores passavam muitos trabalhos e leituras para fazermos em casa e eram bastante rígidos com a presença e a participação em aula. De modo geral, achei semelhante às aulas que já tive no Brasil, o que me mostrou que a educação superior no Brasil não fica para trás, temos profissionais excelentes aqui, e aulas muito interessantes e completas. Uma diferença que percebi, era que na UBI, diversas matérias foram disponibilizadas na língua inglesa, inclusive a maior parte da



minha grade do curso era de matérias em inglês, para inclusão dos alunos de outros países, que não falavam a língua portuguesa.

Mensalmente, a coordenação de intercâmbio da UBI promovia encontros e eventos para todos os intercambistas. Nesses eventos eles disponibilizavam um lanche bem típico, repleto de pastéis de nata, e algumas dinâmicas de jogos que possibilitavam a integração entre os estudantes. Em um desses encontros, conheci a Julia, uma polonesa, que virou rapidamente uma das minhas melhores companhias! Fazíamos quase tudo juntas, como almoçar, frequentar a universidade e passear pela cidade. Além disso, havia um grupo de brasileiros e com eles eu ia sempre a festas e bares, para conversar e me divertir.

O maior desafio que eu enfrentei durante esse semestre foi a saudade da minha família, dos meus amigos e do meu namorado. Em Portugal, eu percebi o quanto eu sou apegada a todos eles e que sentia falta de estar perto deles. Para superar a saudade, eu ligava sempre para eles, fazíamos longas chamadas de vídeo, nas quais contava tudo o que estava vivendo, e eles me atualizavam sobre o que estava acontecendo em Juiz de Fora. E, para matar as saudades, meu pai me visitou em Portugal em novembro, passamos alguns dias em Lisboa e no Porto. E durante o Natal e o Ano Novo, minha mãe e minha irmã embarcaram para a Europa, onde passamos o recesso juntas, viajando. Essas visitas foram essenciais para que eu pudesse mitigar as saudades de casa.

O intercâmbio não somente contribuiu para o meu crescimento acadêmico, mas também para o meu crescimento pessoal. Morar sozinha, em um país que eu não conhecia ninguém, foi uma responsabilidade completamente diferente.

Resolver problemas sempre sozinha me fez crescer como ser humano, e me vejo uma mulher mais independente, corajosa e determinada. Na UBI convivi com muitas pessoas de nacionalidades diferentes, me aproximei muito de meninas polonesas e italianas. Isso me ajudou a aprimorar meu inglês, minhas habilidades sociais de comunicação e minhas capacidades de fazer e manter novos relacionamentos e amizades.

O intercâmbio me marcou profundamente e, desde que eu voltei, mudou a forma com que eu encaro a minha vida. Foram seis meses de experiências completamente novas, longe de tudo e todos que eu convivia diariamente. As amizades que fiz lá vão ficar para sempre no meu coração. Os lugares que visitei, para sempre na minha memória. Sinto que até mesmo os perrengues e situações difíceis que passei tiveram resultado positivo, pois me ajudaram a evoluir como estudante e como mulher. Só posso agradecer, por tudo que vivi.



**Cíntia Helena
Marques Bergo**

Artes Visuais

***Universidade de
Coimbra***

**Cíntia Helena
Marques Bergo**

Artes Visuais

***Universidade de
Coimbra***

**Cíntia Helena
Marques Bergo**

Artes Visuais

***Universidade de
Coimbra***



PORTUGAL

Entre estudos e pertencimentos: uma experiência em Coimbra

Quando me inscrevi no intercâmbio, era apenas um teste para entender o processo. Não havia grandes expectativas de que eu passaria ou sequer ganharia a bolsa. No entanto, tudo deu certo nos minutos finais e, de repente, eu estava indo para Coimbra sem saber exatamente o que me esperava.

No início, minhas expectativas estavam voltadas principalmente para os estudos. Havia alguns semestres na UFJF em que eu me dedicava mais ao campo profissional e às atividades práticas do que ao aprofundamento teórico. Enxerguei, então, o período em Coimbra como uma oportunidade de retomar a pesquisa em artes com mais intensidade. Ao mesmo tempo, alimentava o desejo de viajar, de conhecer os museus e as obras que eu havia estudado durante quatro anos de graduação e, sobretudo, de ampliar meus horizontes pessoais, nas amizades, nas vivências e na forma de olhar o mundo.

Morei sozinha em um estúdio que fazia parte de uma residência. Foi uma experiência marcante, pois eu nunca havia morado sozinha e na residência eu entrava apenas para lavar roupa, enquanto o restante da rotina acontecia dentro do estúdio. No começo, o silêncio do espaço trazia uma certa solidão, mas rapidamente fiz amigos brasileiros e europeus e aprendi a equilibrar meu tempo entre momentos de recolhimento e encontros animados. Passei a ter autonomia sobre decisões simples e essenciais, como o que comprar, o que cozinhar e quando limpar. Ao mesmo tempo, reconheço também a importância de dividir uma casa com outras pessoas, pois compartilhar tarefas e contar com uma rede de apoio próxima faz diferença, especialmente nos dias mais difíceis.

Os choques culturais vieram de forma sutil. A língua, embora seja a mesma, exigiu um período de adaptação. Demorei algumas semanas para me acostumar com certas palavras e expressões em sala de aula, mas logo tudo se ajustou. A pontualidade portuguesa me chamou atenção, assim como a alimentação. Apesar de semelhante à brasileira, a comida tem temperos diferentes e uma presença muito maior de peixe, coelho, frango e porco do que carne bovina, que é muito mais cara. Os supermercados também impressionam pela variedade de produtos do mundo todo, e também com muitos produtos brasileiros como guaraná, farofa e o achocolatado Toddy.

Na universidade, tive uma experiência extremamente positiva. As salas eram bem equipadas, com televisões e mesas amplas, e os professores eloquentes e exigentes na medida certa, de tal forma que minhas expectativas acadêmicas foram superadas. O semestre na FLUC teve duração de três meses, sendo janeiro destinado à recuperação ou à melhoria de nota e os métodos de avaliação eram parecidos com os da UFJF, mas percebi maior rigor em alguns aspectos. Todos os trabalhos eram

escritos à mão, o que contrastava com os trabalhos enviados pelo classroom que eu estava acostumada. Em algumas provas e avaliações, tínhamos duas horas para escrever, no mínimo, quatro páginas dentro da sala de aula, o que chegou a ser desafiador, mas também profundamente enriquecedor, especialmente para o desenvolvimento da escrita e da organização de ideias.

A vida social se construiu de maneira natural, mas é importante estar com a mente aberta para ir a lugares sozinha no começo e disposta a conversar com desconhecidos. Foi assim que, logo no primeiro dia de intercâmbio, conheci pessoas que estiveram comigo até o fim. Esse processo

também foi facilitado pelo projeto ESN, que organiza diversos eventos para integrar os intercambistas e incentivar a criação de vínculos. Para quem teme a solidão, esses encontros acabam sendo um ponto de apoio, pois rapidamente surgem grupos, histórias compartilhadas e um sentimento de pertencimento inesperado. Ao conviver com estudantes de diferentes países, compreendi melhor a dimensão do mundo e percebi que não estava sozinha nas inseguranças e descobertas. No Natal e no Ano Novo, muitos de nós nos reunimos para celebrar juntos, transformando a distância de casa em companhia.

Com o tempo, ficou claro que as pessoas são o que sustentam a experiência. Aproximar-me de outros brasileiros foi essencial pois há momentos em que tudo o que se deseja é um churrasco, um samba, o som familiar da própria cultura e mesmo morando em Portugal, um país com muitos brasileiros, essas referências nem sempre são fáceis de encontrar. Assim, construir um grupo de amigos brasileiros que compartilhavam das mesmas saudades trouxe conforto e leveza, e curiosamente, mesmo vivendo em um país lusófono, acabei me aproximando mais de intercambistas de outras nacionalidades, o que também contribuiu para aprimorar meu inglês.

Ao olhar para trás, sinto que vivi tudo o que esperava e um pouco mais. Viajei para os



países que sonhava conhecer, frequentei bares e restaurantes, participei de festas em repúblicas e residências estudantis, estudei com dedicação e ainda encontrei tempo para descansar. Aprendi também a importância da organização financeira e, para isso, fazer uma planilha para controlar os gastos com alimentação, lazer e viagens foi fundamental para atravessar os meses com tranquilidade.

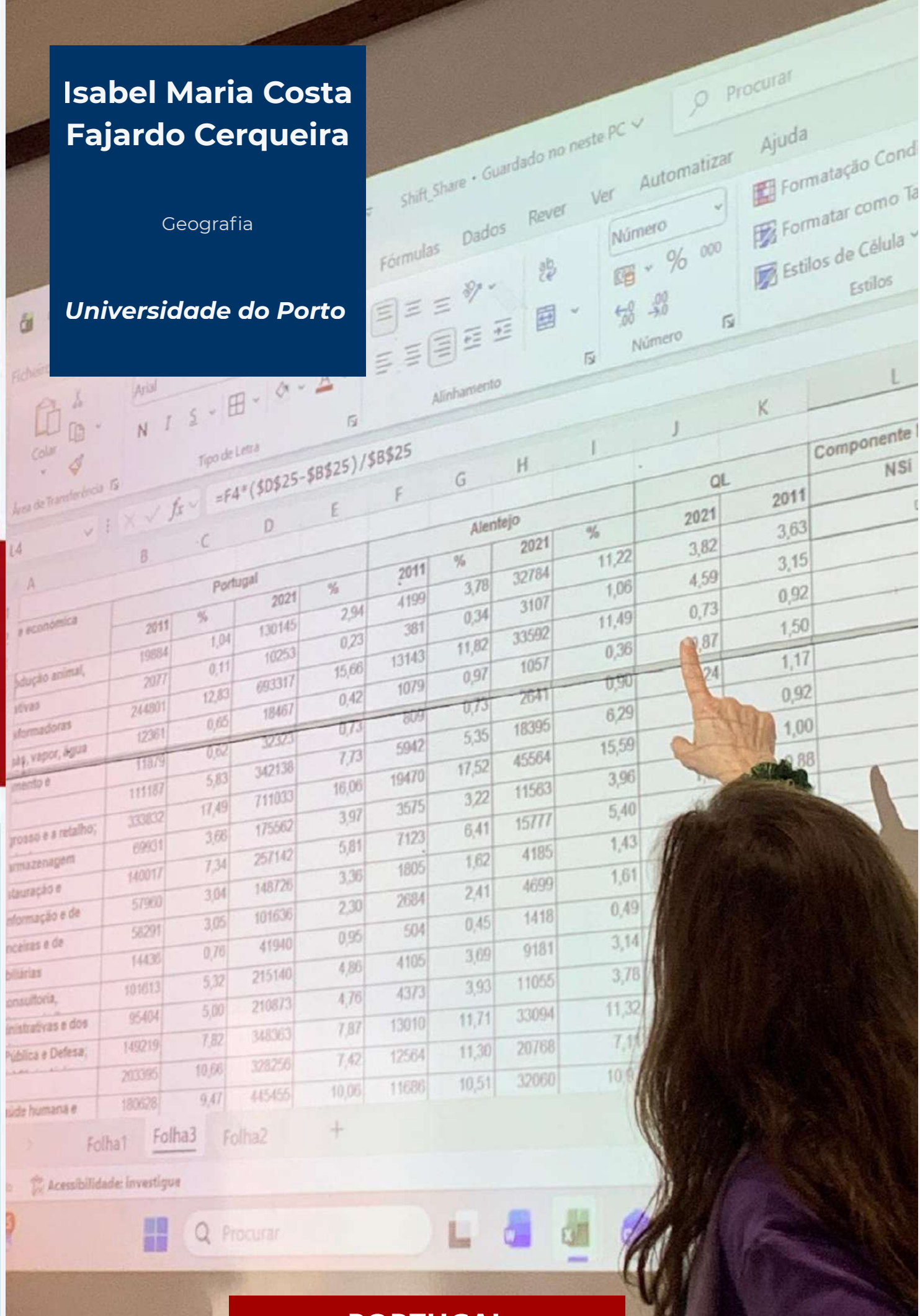
Por fim, existe uma palavra que atravessa toda essa experiência: saudade. Vivi a saudade do Brasil enquanto estava em Coimbra e, agora, escrevendo este relato, sinto saudade de Portugal. Morar em outro país amplia a percepção sobre quem somos e de onde viemos. A distância revela o que nos constitui, o que nos pertence e o que carregamos como identidade. Em muitos momentos nos sentimos perdidos, mas, paradoxalmente, é justamente ao atravessar outras culturas que começamos a nos encontrar.



Isabel Maria Costa Fajardo Cerqueira

Geografia

Universidade do Porto



The image shows a large Excel spreadsheet projected on a screen. The spreadsheet is divided into two main sections: 'Portugal' and 'Alentejo'. Each section has columns for '2011', '%', and '2021'. The 'Portugal' section lists various economic sectors, and the 'Alentejo' section lists similar sectors. A person's hand is visible pointing at the '2021' column for 'Alentejo'.

	2011	%	2021	%	2021	%	2021	%	2021	%
Portugal										
Produção animal	19884	1,04	130145	2,94	4199	3,78	32784	11,22	3,82	3,63
Indústrias	2077	0,11	10253	0,23	381	0,34	3107	1,06	4,59	3,15
Transformadoras	244801	12,83	693317	15,66	13143	11,82	33592	11,49	0,73	0,92
Energia, vapor, água	12361	0,65	18467	0,42	1079	0,97	1057	0,36	0,87	1,50
Transporte e	11879	0,62	32323	0,73	809	0,73	2641	0,90	0,24	1,17
Comércio	111187	5,83	342138	7,73	5942	5,35	18395	6,29	0,92	1,00
Grossista e retalho	333832	17,49	711033	16,06	19470	17,52	45564	15,59	0,88	0,88
Armazenagem	69931	3,66	175562	3,97	3575	3,22	11563	3,96		
Restauração e	140017	7,34	257142	5,81	7123	6,41	15777	5,40		
Informação e de	57960	3,04	148726	3,36	1805	1,62	4185	1,43		
Finanças e de	58291	3,05	101636	2,30	2684	2,41	4699	1,61		
Seguros	14436	0,76	41940	0,95	504	0,45	1418	0,49		
Atividades	101613	5,32	215140	4,86	4105	3,69	9181	3,14		
Consultoria,	95404	5,00	210873	4,76	4373	3,93	11055	3,78		
Administrativas e dos	149219	7,82	348363	7,87	13010	11,71	33094	11,32		
Pública e Defesa;	203395	10,66	328256	7,42	12564	11,30	20768	7,11		
Saúde humana e	180628	9,47	445455	10,06	11680	10,51	32060	10,9		

PORTUGAL

Saindo da minha bolha

Como estudante de geografia, sempre tive muita curiosidade sobre o mundo. De ver ao vivo os lugares, as cores e pessoas. Cada pessoa tem seus sonhos e objetivos. Umas têm eles bem claros e outras, descobrem ao longo da jornada. Eu me considero como o segundo tipo e ainda estou descobrindo coisas novas a cada dia.

Quando cheguei em Portugal, me lembro da sensação de parecer que não era real. Desde a despedida dos meus pais, não parecia estar acontecendo. Entrar em um avião pela primeira vez, ficar tanto tempo longe, eles aceitarem eu ficar tanto tempo longe, tudo isso, parecia algo impossível de acontecer, mas aconteceu. Fiquei quatro dias em Lisboa, a princípio, porque minha prima mora lá e ela me ensinou a dinâmica de pegar metrô, algo que eu não tinha o costume de fazer, já que em Juiz de Fora não tem. O ritmo da cidade grande me assustou e ver tanta gente de fora foi divertido. Sinceramente, era como se eu estivesse vendo como observadora e não vivendo aquele momento. Me lembro que cheguei em uma quinta feira e ela tinha que trabalhar, então se eu quisesse conhecer alguma coisa por ali, tinha que fazer isso sozinha. E eu sempre tive dificuldade de fazer alguma coisa sem companhia, mas eu estava disposta a me conhecer e fazer coisas diferentes, me desafiar a fugir do padrão e eu consegui.

Em seguida, fui para Porto, onde ia morar. Demorou uma semana para cair a ficha que lá seria a minha casa. Pela primeira vez, eu estava sozinha. Era uma mistura entre desespero e euforia. Eu estava muito ansiosa em ver como eu lidaria com isso, em descobrir quem eu sou e do que sou capaz. Primeiro que foi uma odisséia encontrar um lugar para morar em Porto. Portugal está passando por uma crise imobiliária absurda e por eu ir para uma cidade universitária, era ainda mais absurdo. No começo, dividi quarto com uma menina moçambicana, Alice, uma querida, mas ela era muito dependente de mim. Não conseguia fazer nada sozinha e isso foi me deixando meio doida e me motivou a procurar por um lugar onde eu pudesse ter mais privacidade, ao menos, um quarto para mim. Só de eu ter conseguido resolver esse tipo de coisa, além de lidar com as contas sozinha, já fiquei muito feliz.

Meu maior medo era não ter amigos, não me adaptar na faculdade, mas isso é com o tempo. A FLUP é uma universidade gigante. É como se fosse o nosso ICH, mas misturado com Educação, Comunicação e Letras. Tudo o que é considerado “humanas” com exceção de Artes. As aulas eram em inglês e português, porque havia muitos alunos intercambistas, principalmente da França e da Alemanha. A dinâmica das aulas é muito diferente do modo como ensinam geografia na UFJF. Notei que, enquanto na nossa geo, nossos professores focam em discutir sobre o assunto, são abertos ao diálogo e sugestões dos alunos, na FLUP a geografia é mais prática. Principalmente em questão do uso de softwares de geoprocessamento. Algo que aqui apenas nos aprofundamos quando entramos em algum laboratório de pesquisa

ou estágio, lá, os alunos do terceiro período já dominam esses recursos, embora deixem a desejar sobre os questionamentos do mundo. Percebi que eles se importam muito com a geografia europeia e em seu funcionamento econômico. Deixando de lado os outros países, muitas vezes ignorando a importância deles para com a economia local. As matérias foram interessantes e o ritmo acadêmico, em questão de programa do conteúdo e cobrança em provas e trabalhos é bem parecido com o nosso. A diferença é que as provas deles são em janeiro, mas mesmo assim, muitos professores optam em finalizar antes do Natal para liberar os alunos

Eu tive dificuldade de fazer amizade com os alunos na faculdade, senti que eles eram mais fechados. Mas acredito que possa ser porque eu restringi meu ciclo de amizade para os alunos brasileiros intercambistas. Sinceramente, considero que a minha experiência no intercâmbio realmente começou quando estava prestes a acabar, quando as provas se encerraram em dezembro.

Como tive que arcar com minhas despesas. Isso inclui: aluguel, contas, mercado e eventuais saídas. Fiz um acordo com meus pais de eles pagarem o aluguel e o mercado, enquanto eu fiquei responsável pelas contas e os extras para poder sair e eventualmente, viajar. Em média, eu gastava 400 euros por mês, que na época, correspondia a R\$ 2400,00, mais ou menos. Não é barato. o intercâmbio exige muita conversa com sua família e muita auto responsabilidade. Mas foi justamente por essas condições que me permitiram ser mais livre. Eu consegui três empregos em Porto, todos eles informais, nesse esquema de “freelancer”, ou seja, pagamento por hora, sem vínculo empregatício, você trabalha de acordo com sua disponibilidade e necessidade do estabelecimento. Assim fiquei nesse esquema por alguns meses e consegui juntar dinheiro para viajar.



Foi, sem dúvida, a melhor experiência da minha vida. Apesar de ter enfrentado dificuldades nas amizades no início do intercâmbio, esses desafios acabaram me fortalecendo. Em vez de me deixar abater, concentrei minhas energias em trabalhar, economizar dinheiro e me planejar para aproveitar ao máximo essa oportunidade. Essa experiência também me fez enxergar com mais clareza o valor das relações verdadeiras e construir laços que levarei para sempre. Os amigos que fiz em Portugal continuarão fazendo parte da minha vida, assim como eu da deles. Foram conexões sinceras, que contribuíram para o meu crescimento pessoal.

Com dedicação, esforço e independência, aperfeiçoei meu inglês e meu francês e tive a coragem de viajar sozinha por oito países. Descobri o prazer da minha própria companhia, ao mesmo tempo em que me mantive aberta para conhecer pessoas, culturas e histórias diferentes em cada destino. Também realizei um dos maiores sonhos da minha vida: visitar Paris e conversar em francês com os próprios franceses. Estudo essa língua desde os 13 anos e sempre fui apaixonada por ela; viver esse momento foi emocionante e representou a concretização de um sonho cultivado por muitos anos.

A dica que eu dou para você que se interessou pela ideia do intercâmbio é: faça. Pode não ser seu sonho, essa ideia nunca ter passado pela sua cabeça, mas ele faz descobrir o que você não sabia o do que gostava. Eu descobri que AMO viajar sozinha, ter meu espaço. Algo que um dia me dava muito medo. É claro que para fazer uma mudança de vida dessa, você precisa ter muito auto cuidado, porque senão é muito fácil se perder e se sentir sozinho. Mas aconselho a sempre conversar com sua família, atualizar seus amigos de casa e não deixar de lado os seus hábitos que costumava fazer antes de se mudar. Se entregue à experiência e sempre tire uma foto. Eu me apaixonei pela independência e espero que todos possam sentir esse gosto um dia. Obrigada.

**Isabelle Vitória
Pereira Miranda**

Psicologia

***Instituto Universitário
de Ciências
Psicológicas, Sociais e
da Vida***

PORTUGAL

Sobre navegar em um barco de papel

Partir para enxergar

Migrar sempre foi um impulso, desde pequena. Havia qualquer coisa que me dizia que o nosso lar pode se espalhar pelo mapa e que as pinturas velhas não poderiam renovar por muito tempo o meu ar; eu precisava me esquecer um pouco, tal como nos versos do Rubel, em *Quadro verde*. Olhar de longe me ajuda a enxergar, apesar da miopia. Precisei tomar distância para me ver de longe, ver a minha família, ver a igreja, ver a Psicologia, ver a minha vida — só não imaginei que atravessaria o oceano para isso. Ao contrário dos portugueses, que se “perderam” e nos encontraram, eu estava certa de que, indo em direção a eles, acabaria por me perder um pouco também.

Tinha um grande medo, mas uma imensa vontade e necessidade de ir. “Sê valente, Isabelle!”, eram esses versos que o livro antigo me dizia. Encontrei diversos gigantes nesse caminho: um oceano que não naveguei antes, poucos recursos e um barco de papel. “Onde vou ficar? Será que vão me entender? E se eu passar frio? E se eu passar fome?”. Não são questões bonitas nem românticas de se ter e contar, mas este relato é para aqueles que ousam querer, mesmo sem saber como navegar, assim como eu. Às vezes, lutamos batalhas com 300 homens, em vez de 32.000, para perceber que o “chegar lá” tem meios bem diferentes dos usuais.

Decidi ir, mesmo sem bolsa. Pesquisei financiamentos, planilhei custos, falei com muitas pessoas, gastei horas me planejando e vendo que não seria possível. Posso dizer, agora que essa história se concretizou, que esta viagem é fruto do trabalho de muitas mãos. Sou mesmo grata por terem me semeado. Por graça, muita gente contribuiu para que isso acontecesse: família, amigos, mentores, professores, conhecidos e desconhecidos — todos com uma porção do que tinham e com um sussurro de uma promessa que me esforcei para honrar: “Vai descobrir o mundo, Vivi, vamos contigo”. E fui.

Aprender a existir do lado de cá

Dentre esses amigos, encontrei uma família de acolhimento de brasileiros que haviam imigrado anos antes e estavam dispostos a me receber durante os meses em que ficasse em Portugal. Partilhar os dias com eles ensinou-me muito mais do que eu esperava. Foram o colo de que precisei e a base segura para alcançar lugares inexplorados.

Muita coisa era diferente em Portugal, apesar das semelhanças: as cores combinadas, as calçadas ladrilhadas, o ritmo de vida mais brando. Confesso que, à partida, fiquei impaciente com a objetividade dos portugueses; julgava-a grosseria. Aos poucos, porém, fui percebendo que eu também estava autorizada a ser genuína e sincera de um jeito novo.

Compartilhamos a mesma língua, mas nossas culturas ainda se esbarram: ora era luta, ora jogo, ora dança — e que bonito é perceber e me sintonizar com essa dinâmica. Constatei como o mundo era mesmo eurocêntrico e fiquei com uma imensa pena de querermos tantas vezes ser mais como eles, quando temos tantas coisas maravilhosas. Com algum trabalho, pude ficar cada vez mais à vontade para ocupar meu espaço, meu jeito de falar e pensar, apesar das resistências que enfrentamos. Algo que me ajudou muito foi estar em comunidade com outros brasileiros e ver que cada um arranhou sua forma de se adaptar. Nesse cenário, o caminho que fez sentido para mim foi me aproximar, insistir e partilhar.

Para minha surpresa, mudar de país não significou deixar a mim mesma para trás. Vieram comigo todos os traços ainda pouco contornados de quem eu era e de quem sou. Havia, porém, uma diferença importante: aqui, minha narrativa poderia ganhar outras formas. Ser quem sou, com a história que carrego do lugar de onde vim, é uma virtude, ainda que nem todos pudessem reconhecê-la como tal.

Fui também confrontada no meu paroquialismo (ainda bem). Fiz bons amigos de diversas nações, dividi muitas mesas e foi fabuloso dar esse salto e aprender imensas coisas com eles.

Raízes e horizontes

Quando as novidades decantaram e passei a encontrar minha rotina, vieram outras perguntas que me trouxeram até aqui: como seria estudar Psicologia em outro país? Quais abordagens eu desconhecia?

Chorei ao atravessar o Tejo pela Ponte 25 de Abril pela primeira vez e perceber que aquele seria o meu caminho de todos os dias. Estudei por dois semestres no ISPA — Instituto Universitário de Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida, em Lisboa. Selecionei disciplinas de que realmente gostava e que me interessavam, e foi incrível: senti que tive o complemento de que precisava para minha formação. No ISPA, encontrei professores que se importam com nosso desenvolvimento pessoal e profissional. Em todas as aulas havia experiências práticas de *role play* e exercícios de autoaplicação. Senti espaço para crescer e aprofundar raízes, em vez de insistir em dar frutos sempre. Sou grata pelas ideias ventiladas aqui dentro, que me mostraram caminhos ainda por explorar.

Conheci a abordagem relacional-sistêmica e me aproximei significativamente de duas professoras. Uma delas me convidou para estagiar com ela na InLuto — Associação Portuguesa de Cuidados Integrados no Luto. Esse convite me levou a estender o intercâmbio por mais um semestre. Como o visto e as condições permitiam minha permanência, passei a conhecer as outras estações que faltavam para mudar a paisagem lusitana.

Foi importante trabalhar em um lugar que eu queria, na área de que gosto, com



profissionais de referência no país. Pensar e cuidar das perdas que nos atravessam formou-me de um jeito único. Aprendi imensas coisas que jamais imaginaria e vou seguir aprendendo por estar matriculada numa especialização em intervenção no luto. Felizmente, apesar das dificuldades de ser estrangeira, consegui me integrar em um lugar onde minha perspectiva brasileira foi bem recebida. Não podia ignorar os atravessamentos tão particulares do contexto de que vim, e minhas perguntas e críticas tornaram-se fagulhas positivas no trabalho que estamos a desenvolver. Volto para o Brasil com vislumbres de colaborações futuras entre nossos países em investigação e outros projetos.

Se, por um lado, precisei aprender a ocupar meu lugar em um país novo, por outro, descobri que não precisava fazer esse caminho sozinha. Antes mesmo de mudar para Portugal, conheci meninas da faculdade para a qual iria, que participavam de um

movimento irmão daquele de que eu já fazia parte no Brasil. Eu era da Aliança Bíblica Universitária — ABU, e elas, do Grupo Bíblico Universitário — GBU. Elas me acolheram muito bem e nos tornamos grandes amigas. Foram meu colo e suporte nos dias difíceis, mas também boa companhia e graça nos melhores dias. Fiz amigas para a vida e descobri formas lindas de me relacionar. Conseguimos fazer passeios incríveis, muitas vezes gratuitos, por museus, castelos e lugares que me concederam imagens para os sonhos de uma vida toda.

Para além dessas atividades, tive a oportunidade de fazer voluntariado numa ONG voltada à integração de migrantes e refugiados em Lisboa, o Lisbon Project. Foi extremamente rico conhecer pessoas tão diferentes e perceber os desafios relativos à construção de sentimento de pertença enquanto eu própria estava prestes a enfrentá-los, ainda que em níveis diferentes. Conheci famílias de Bangladesh, Taiwan, Nigéria, China, Ucrânia, Indonésia, Sudão, Egito, Argélia e tantos outros países. Pratiquei muito meu inglês, e foi bonito ver os encontros possíveis a partir dessa disposição de comunicar e cuidar uns dos outros.

Levar a casa comigo

Um ano pode nos mudar profundamente. Se pudesse mencionar algumas coisas, diria que entendi que, mesmo tendo uma coragem covarde, ainda assim consigo ir - isso ninguém mais me tira. Também entendi que, se os olhos permanecem abertos, o caminho se revela.

Trabalhei por anos no Instituto Semear, uma instituição que apoia universitários de baixa renda, e foi também ali que aprendi que existem pessoas dispostas a acreditar em trajetórias que, à primeira vista, parecem improváveis. Gente interessada em apoiar, abrir caminhos e oferecer recursos para que alguém possa chegar a lugares que talvez não alcançasse sozinho. Foi esse tipo de apoio que também encontrei ao longo desta jornada. Por isso, meu grande desejo é que mais pessoas tenham oportunidades como a que eu tive. Que, no futuro, fazer um intercâmbio não seja um acontecimento raro e restrito àqueles que já possuem os recursos para isso, mas que aqueles que quiserem possam encontrar melhores condições para fazê-lo, com o apoio de que necessitam.

Viajar me ajuda a lembrar das coisas de que realmente preciso e daquelas das quais posso viver sem. Ajuda-me a carregar comigo o que é necessário; alguns pesos não cabem mais.

Nesses meses finais, lamentei regressar, porque descobri que, no fim do dia, o impulso não era simplesmente viajar, mas aprender que conseguimos construir casa em qualquer lugar para onde formos. Estou deixando uma casa aqui. Engraçado é perceber que a cidade que tanto temi tornou-se o lugar onde aprendi a descansar.

Um azulejo que conta parte de uma história, mesmo separado do todo. Pertença,

mesmo do lado de lá ou de cá — e que bom poder se reinventar assim. Vou ter de esquecer algo cá para ter de buscar depois: algumas partes minhas, alguns bons amigos e amores que construímos ao longo desse caminho. Aprendo também que muitas coisas não são problemas a resolver, mas tensões com as quais aprendemos a viver.

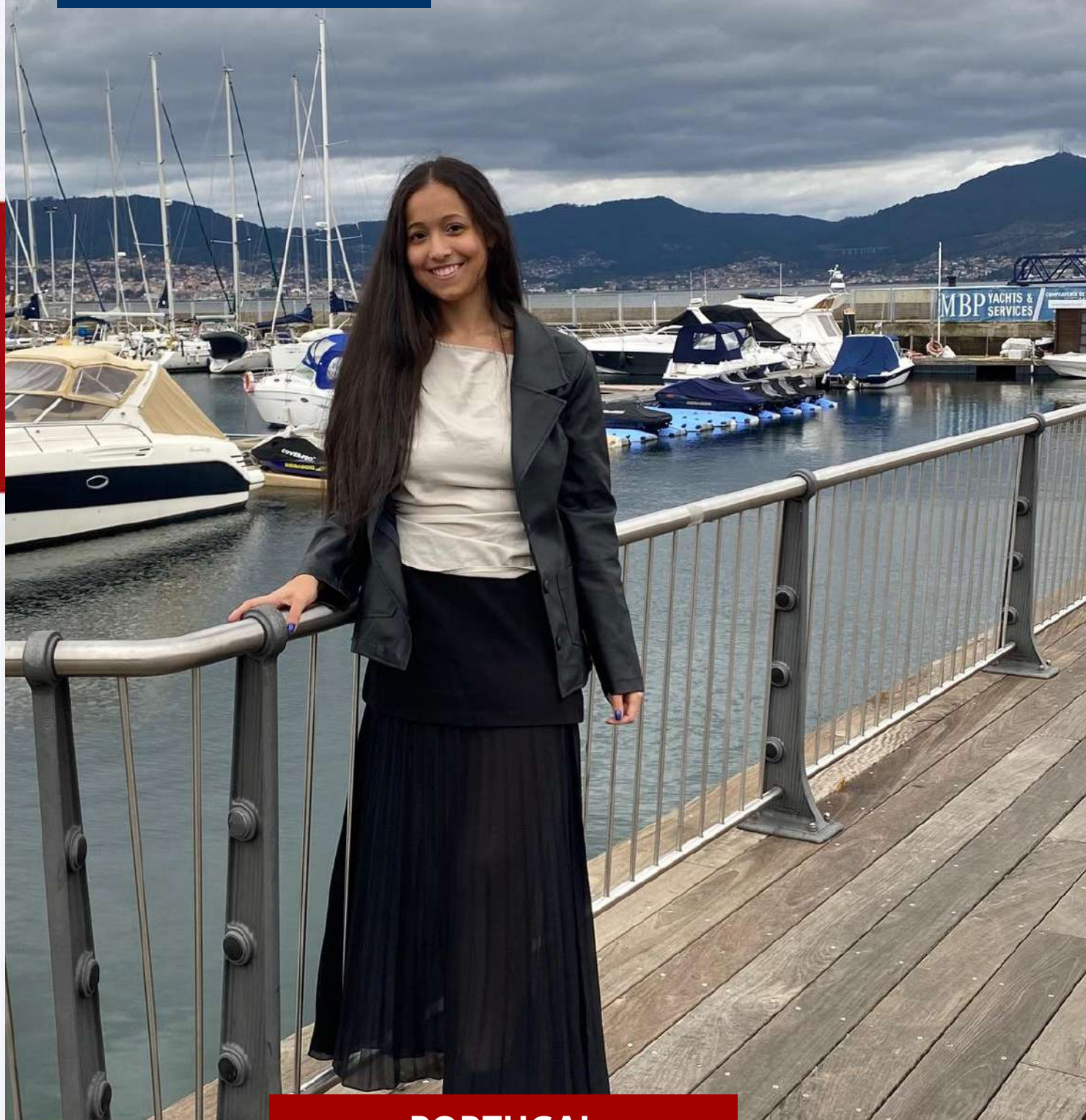
Sou grata à Universidade Federal de Juiz de Fora por tornar possível esta parceria e abrir a porta para que essa experiência acontecesse. Nenhum intercâmbio é construído por uma única instituição ou por uma única pessoa, mas por uma rede inteira de confiança. A UFJF foi uma dessas portas, e sou grata por tê-la atravessado.



Isadora Silva Guimarães

Direito

Universidade do Minho



PORTUGAL

Aprendizados que não estavam na ementa

Expectativas:

Desde antes de entrar na faculdade eu já sabia que queria fazer um intercâmbio, mesmo sem nunca ter saído do meu país ou entrado em um avião. Eu buscava aprimorar meu desenvolvimento acadêmico e pessoal, vivenciar uma cultura diferente e me tornar mais independente.

Quando o meu visto finalmente saiu, parecia que não era real, e, quando percebi, duas semanas haviam passado e eu estava embarcando em uma longa viagem para chegar a Braga, onde passaria um semestre na Universidade do Minho.

Chegada e adaptação

Ao chegar em Portugal, percebi a diferença do sotaque. Nos primeiros dias, precisei me adaptar à nova rotina e à forma como as coisas funcionavam. Lembro que decidi ir ao supermercado e um caminho que, ao final do intercâmbio, demorava 10 minutos, levei 30 minutos na primeira vez.

Vivi na residência da universidade e compartilhei o quarto com uma menina da Espanha. Nós nos comunicávamos na maior parte do tempo em inglês. A residência possuía uma unidade do restaurante da universidade, o que era extremamente conveniente, mesmo que não tenha gostado muito da culinária portuguesa.

Durante todo o período, desfrutei do passe de ônibus que permitia circular por toda a cidade gratuitamente. Descobri minhas comidas preferidas no restaurante universitário e me acostumei com o sotaque português. Também descobri que “ementa” se refere ao cardápio e não ao conteúdo das disciplinas (ou, de forma geral, a um resumo), como estamos acostumados no Brasil.

Experiências pessoais

A minha disciplina favorita foi a de crimes e representações midiáticas, em que, na maioria das aulas, havia uma parte prática na qual se discutia como certos assuntos são representados na mídia, como a lei da imigração, os estereótipos da mulher brasileira e o caso da Eloá.

Todas as disciplinas possuíam uma parte prática e outra teórica. Acreditava que, por ser uma universidade em Portugal, a maior parte dos intercambistas seria composta por pessoas que falavam português, mas a realidade foi completamente diferente. A maior parte dos estudantes eram alunos de outras universidades europeias que nunca tinham tido contato direto com a língua portuguesa.

Então, pude finalmente utilizar o meu inglês e conversar com pessoas de diversos países, como Alemanha, Itália, Espanha, Turquia, França, entre outros. Cada um

tentando se expressar em um idioma diferente do seu nativo.

Um dos principais desafios foi a adaptação ao clima chuvoso e a saudade de casa também esteve presente em vários momentos, mas foi amenizada pelas experiências vividas.

Crescimento pessoal e aprendizado

Os meses que vivi lá foram, provavelmente, os mais agitados e diferentes da minha vida. Embora Portugal compartilhe a mesma língua que o Brasil, é um país muito diferente em diversos aspectos. O clima, as pessoas, a culinária e a universidade, entre tantos outros elementos, evidenciam essas diferenças e tornam a experiência ainda mais enriquecedora.

Essa foi uma aventura que me fez conhecer um pouco mais sobre mim mesma. Por exemplo, eu dizia que adorava o inverno e a chuva, mas agora penso o oposto. Percebi que talvez o outono seja minha estação preferida e que os dias de sol são extremamente valiosos, principalmente quando o sol quase não aparece e os dias amanhecem e escurecem mais cedo.

Viajei para cidades que me fizeram sentir frio em lugares que nunca pensei que isso fosse possível. Percebi que, mesmo amando viajar, ainda prefiro viver no Brasil (onde o clima é incrível e as pessoas ainda mais).

Com essa experiência, desenvolvi não apenas maior autonomia, mas também habilidades de comunicação intercultural e adaptação a diferentes contextos.



Reflexões e conclusão

A experiência de viver em outro local é completamente diferente de apenas visitar. Ao viver, você acaba percebendo que nem tudo é perfeito e se acostuma com a rotina que cria.

Contudo, há experiências que toda vez eram incríveis, como comer um pastel de nata na Manteigaria, subir as escadas do Bom Jesus e andar pelo centrinho de Braga. Havia dias extraordinariamente comuns e outros extraordinários.

Muitas vezes, andei muito rápido para subir o morro até o prédio da Faculdade de Direito e não chegar atrasada, quebrei alguns guarda-chuvas por causa do vento no meio do caminho e aprendi um pouco mais sobre o direito de outro país.

Foi uma experiência enriquecedora conhecer pessoas com mentalidades diferentes e discutir assuntos que interferem diretamente no dia a dia. Além disso, meu intercâmbio foi composto por muitas viagens de fim de semana, um hotel cápsula, alguns hostels, trens atrasados e filas de imigração.

Assim, tive a oportunidade de conhecer novos lugares por meio dessas viagens. Para quem pretende fazer um intercâmbio, recomendo aproveitar ao máximo todas as oportunidades, se abrir para novas experiências e não ter medo de sair da zona de conforto. Mesmo diante das dificuldades, cada momento contribui para o crescimento pessoal e torna a experiência ainda mais significativa.

Assim, sinto saudade do tempo que passei lá, mas sou ainda mais grata por ter vivido essa experiência e por ter voltado para o lugar que é realmente a minha casa.



**José Portes da
Silva Neto**

Ciências Sociais

Universidade do Porto

PORTUGAL

Uma experiência particular e universal

Expectativas:

O país em que realizei intercâmbio, Portugal, lançou-se nas transformações que culminaram na modernidade, com eventos que marcam a história e constituição da sociedade brasileira, inserindo tal território no concerto econômico que se desenhava. Como cidadão brasileiro, tais eventos marcam também minha história individual. O meu interesse pelas Ciências Sociais e pela Sociologia criou em mim a expectativa de compreender esses aspectos por meio da investigação sistemática, de modo que o intercâmbio era o meio apropriado para tal: estranhar e desnaturalizar essas duas sociedades, suas estruturas e particularidades.

Embora a familiaridade entre os dois países comece pelo idioma - o português-, a especificidade da experiência de estudos na Universidade do Porto me pareceu relevante, tanto pelo corpo docente quanto pelo programa de ensino, que se manifesta no escopo teórico-empírico da instituição. Além disso, compreendi de início que tal experiência constituiria um momento de alteridade, possibilitando o estranhamento de minha própria cultura. O que me motivava, portanto, era a busca de uma oportunidade de estudos que contribuiria para constituir o meu sistema de pensamento, mas, além disso, seria um modo de experimentar o novo para mim: Portugal e o contexto europeu. Por mais nítido que esse objetivo me parecesse, imaginava que, a partir dele, tornaria compreensível o significado do meu lugar de partida e dos estudos - críticos e teóricos - que realizamos na UFJF.

Chegada e adaptação

A chegada, no entanto, envolve processos burocráticos, formalidades que possibilitam a experiência propriamente dita. A angústia deste momento existiu, mas ele foi necessário para toda a transformação que estava por vir. Despedi-me do conhecido e fui em direção ao outro. Ao pousar, fui surpreendido pelas diferenças e semelhanças do território português. De início, o estranhamento, mas logo senti-me reconstruindo e conhecendo os pontos de contato.

Para uma boa chegada, é bom que tenhamos um bom lugar de pouso. Assim, meu primeiro lar foi encontrado antes da partida, em uma residência de estudantes brasileiros, sob o senhorio de um português. Dividi quarto com outros dois estudantes e, a casa, com outros dezesseis. Todos diferentes, mas aproximados pela experiência de alteridade que uns iniciavam e outros davam continuidade. A residência Porto Concept Home (PCH) foi importante não somente como estadia, mas pelas experiências tradicionais que nos foram apresentadas (conhecemos através deles um vinhedo, onde tivemos a experiência de participar dos processos de produção do vinho, entre outras atividades).

Portugal, presente na constituição do que se entende por Brasil, possui diferenças próprias que tornam o processo de adaptação amplo, por sua condição de igualdade e de alteridade. O Brasil contém Portugal; nosso antropofagismo nos aproxima, mas Portugal se compreende enquanto um todo coeso, de modo que buscamos o lugar a partir do qual começar, isto é, como estabelecer relações. Nossa diferença de extensão territorial, entre outros aspectos, cria uma percepção condensada da diversidade portuguesa. Assim, há muito no que se entende por diversidade e contato com os outros, não somente europeus, mas também com todos aqueles que vivem os eventos globalizantes.

Experiências pessoais

O percurso formativo aparece, então, marcado por um novo contexto cultural e pelas diferenças deste que nele se expressam. A escolha pelas Unidades Curriculares (UCs) se dividiu em dois campos afins com àqueles já tematizados nas disciplinas cursadas por mim na UFJF. Esses campos são a Sociologia e a Crítica da Arte.

Quanto ao primeiro, UCs como Métodos e Técnicas de Investigação Sociológica, Sociologia da Educação e Sociologia da Cultura permitiram compreender de modo comparativo diferentes modelos de abordagem da Sociologia. Enquanto na UFJF privilegia-se a compreensão crítica dos fenômenos a partir de modelos teóricos suscitados pelo objeto de estudo, valendo-se de metodologias qualitativas, a U Porto geralmente parte de um paradigma quantitativo e privilegia a compreensão a partir da apreensão das metodologias. No campo da Crítica da Arte, UCs como História da Fotografia, História do Cinema e Crítica da Arte permitiram a continuidade de aprendizados que se alinhavam com meu percurso formativo. Assim, pude fazer a intersecção entre esses dois campos em estudos empíricos, tal como um desenvolvido no Cinema Batalha, pensando o objeto a partir do campo da Sociologia da Educação.



A socialização, portanto, teve como centro a Universidade, de modo que, na U Porto, participei de eventos acadêmicos organizados pela instituição, como da frequência a palestra de sociólogo importante para o pensamento contemporâneo de Portugal, assim como participei de eventos realizados pelos discentes, como Cineclubes e grupos de produção audiovisual. Tais momentos de interação trouxeram proximidade e novas amizades, tanto com aqueles que, como eu, eram estudantes internacionais de programas de mobilidade, quanto com estudantes regulares da Universidade.

Fora do ambiente institucional, a cidade do Porto é muito viva culturalmente, com parques e jardins ao ar livre, como os Jardins do Palácio de Cristal, onde acontecem uma série de eventos abertos gratuitamente ao público, cinemas e teatros históricos, como o Cinema Batalha, que oferece sessões temáticas a preços acessíveis, além da pluralidade de museus e galerias de arte, como a Casa-Museu Fernando de Castro.



Quanto ao resto do país, pude visitá-lo graças ao custo acessível dos transportes, o que colocou em evidência as paisagens naturais de Portugal e as peculiaridades locais de diferentes cidades. Em um país de reduzida extensão territorial, a multiplicidade de experiências é surpreendente. Pude ainda conhecer a França e a Itália, que ampliaram minhas perspectivas e minha experiência de alteridade.

As maiores dificuldades enfrentadas no processo quase sempre esbarravam nas condições materiais - burocráticas e financeiras - que começam com a obtenção do visto e com a constituição de uma reserva financeira suficiente para sustentar o tempo de intercâmbio. Tais dificuldades foram em parte reduzidas pelas atividades gratuitas, pelo apoio de familiares que vivem em Portugal e pelo subsídio financeiro do meu grupo familiar no Brasil.

Crescimento pessoal e aprendizado

O desenvolvimento pessoal é um ponto chave de toda a experiência. Gosto de partir da premissa de que conhecer ao outro é conhecer a si – tanto pela negativa, descobrindo o que não se é, quanto positivamente, quando aquilo do outro faz parte de si ou vem a fazer parte após a experiência. Nesse sentido, o pêndulo entre Portugal e Brasil é um caso especial, pois engloba a história de ambos os países e fala de encontros que, não sempre pacíficos, são constitutivos.

Como penso, ainda, enquanto sociólogo, que o pessoal é marcado e intrincado com o social, conhecer essas particularidades possibilitou-me reconhecer, na Estética e na Política, as influências mútuas e reconstituir minhas próprias experiências a partir do conteúdo concreto, dessas similaridades e diferenças, já que pude viver um deslocamento entre os dois países que me permite hoje uma nova autocompreensão. Na estética, por exemplo, pude reconhecer na arquitetura do meu Estado, Minas Gerais, as influências barrocas e as particularidades com que esta categoria geral se expressa em contextos também particulares, bem como perceber como tais diferenças voltam a influenciar Portugal.

O deslocamento subjetivo, provocado pelo deslocamento objetivo de meu contexto original, levou-me a novos sentimentos que, no entanto, pertencem ao campo do comunicável. Certamente, lançar-se ao desconhecido tem efeitos de travessia que não são facilmente descritíveis, mas que permitem afirmar, a partir de um novo modo de estar, que o intercâmbio proporcionou mais do que as minhas expectativas iniciais – que se baseavam naquilo que eu conhecia – permitiam imaginar. Fui profundamente impactado pela experiência, de modo que me tornei outro.

Exemplificando, não ter um círculo social estabelecido, sentir-se não pertencente e ver, de fora, como outros estabelecem vínculos: isso cria uma nova sensação de si. Perdem-se os automatismos da vida cotidiana, e somos empurrados a compreender modos díspares de se conectar e de transitar, pelos laços criados e pelas cidades, suas organizações formais e o variado conjunto de elementos colocados nesta experiência. No contexto acadêmico, temos um modo diverso de construir laços com professores, de realizar pesquisas, enfim, de nos conectarmos com outros sujeitos e também com os objetos de estudo.

Reflexões e conclusão

Por fim, a partir das experiências vividas neste deslocamento, do contato com novos contextos epistemológicos, horizontes estéticos, relações formais e contextos materiais e concretos, posso concluir que uma experiência guiada pelo contexto acadêmico levou a importantes deslocamentos subjetivos. Desse modo, o estranhamento produzido pelo intercâmbio produz conhecimento do outro e de si, pela comparação e pela abertura ao diverso. Os dois países que constituem minha experiência particular como intercambista, quando colocados em comparação, revelam a intrincada relação sem a qual não é possível compreender as duas partes.

Pensando nas condições possíveis, uma recomendação geral àqueles que se interessam pelo intercâmbio seria injusta, mas o que recomendaria a um eu do passado seria que, primeiro, realizasse o intercâmbio mesmo diante das dúvidas e das coerções que o lançar-se ao novo pode produzir. Segundo, que se deixasse transformar pela experiência particular do cotidiano, permitindo que este produzisse efeitos de transformação e reflexão sobre os aspectos universais, ou seja, sobre aquilo que ultrapassa nossa individualidade e permite compreender e tematizar todo o complexo concerto social que envolve o deslocamento produzido por um intercâmbio.



Larissa Rezende Fazza

Ciências da Computação

*Instituto Politécnico
de Setúbal*



PORTUGAL

Uma experiência no Instituto Politécnico de Setúbal

Expectativas:

A aprovação para o intercâmbio veio como uma surpresa, um sonho que parecia distante se tornando realidade. E, quando aconteceu, foi uma mistura de sentimentos e expectativas... Insegurança, medo, ansiedade, animação, felicidade e desejo de viver algo completamente novo e mergulhar de cabeça no desconhecido.

Ao mesmo tempo em que diversos questionamentos rondavam meus pensamentos - sentia medo de não me adaptar, de me sentir sozinha, de não gostar da experiência e preferir retornar ao Brasil -, também me atravessavam sentimentos de empolgação e esperança - em fazer novos amigos, conhecer outras culturas, aprender coisas novas e estudar bastante. Mesmo com todo o medo e toda a insegurança, decidi que precisava viver essa nova fase. E essa foi a melhor decisão que tomei em minha vida.

Chegada e adaptação

O destino da viagem foi Setúbal, uma cidade próxima a Lisboa, mais ao Sul de Portugal. A princípio, receamos que os portugueses fossem xenofóbicos, mas a verdade é que a maioria é bem receptiva com os estudantes ERASMUS (European Region Action Scheme for the Mobility of University Students, ou seja, como eles chamam os intercambistas). Com o tempo, percebemos que aquele lado “literal demais” e de “tudo ao pé da letra” é só o jeito lusitano de ser... eles realmente não fazem por maldade, e, aos que virão depois de mim, meu conselho é: não leve para o coração e guarde as boas histórias e dê risada quando encontrar seus amigos. Falando neles, essa foi a maior e melhor surpresa do meu intercâmbio, pessoas maravilhosas, amigos verdadeiros e que estão passando pelas mesmas felicitações e inseguranças que você. Esses, mais do que colegas de faculdade, se tornam sua família longe de casa, e eu encontrei uma muito boa, que fez tudo valer a pena.

Quanto à moradia, quando cheguei, ainda estava um pouco apreensiva, não conhecia nada, nem ninguém. Cheguei e tudo parecia começar a dar errado: a casa alugada era extremamente pequena, sem pia, sem fogão, sem jeito de fazer ao menos um café. Assim, logo na primeira semana eu pensei “o que eu vim fazer aqui?”, mas não perdi as esperanças, coloquei na cabeça que era algo temporário e parti para a busca de outro lugar para ficar, mesmo em cima da hora e com todo o estresse e correria de começo de período. Duas semanas depois, eu estava em um apartamento maravilhoso, com uma localização ótima e morando com uma desconhecida que se tornaria, em pouco tempo, uma das minhas melhores amigas, uma pessoa maravilhosa e que quero levar comigo para o resto da minha vida.

Experiências pessoais

Quanto às atividades acadêmicas, fui muito feliz no meu tempo no Instituto Politécnico de Setúbal. A universidade foi bem receptiva, assim como os professores e colegas de classe, o campus é muito bem localizado e extremamente bonito.

Apreendi muita coisa nova, conheci novas tecnologias e aplicabilidades que nunca poderia imaginar, foi uma experiência muito engrandecedora.

No que se refere às atividades sociais, a recepção aos estudantes de intercâmbio foi organizada pelos alunos da instituição anfitriã, que elaboraram uma programação de integração ao longo da primeira semana. O roteiro incluiu eventos sociais diversos, como passeio de barco, visita guiada a pontos turísticos da cidade e encontros noturnos, o que proporcionou um ambiente muito bom de socialização e integração. A recepção foi bem calorosa e, como consequência, nós, os estudantes brasileiros, organizamos um grupo nas redes sociais, o “brasileiros do IPS”, e passamos a nos ver todos os dias, o que acabou por se tornar um laço de apoio, carinho, troca de experiência e permanência. Nossa rotina incluía estudar durante o dia, nos encontrarmos na praia ao final da tarde, irmos para casa e, à noite, nos encontrarmos na praça do Bocage, um lugar que ficou marcado em nossos corações.

Crescimento pessoal e aprendizado

O intercâmbio foi a experiência mais importante da minha vida e para meu crescimento não só profissional e acadêmico, mas também pessoal. Sinto que me tornei uma pessoa mais autoconfiante, mais independente, mais forte e segura. Apreendi que não preciso da asseguaração dos outros para confiar em mim, e que as minhas respostas não estão nunca no outro, mas em mim, e que eu sou capaz de muito mais do que pensava e que sou muito mais forte do que eu imaginava. Apreendi muito a resolver problemas com maior assertividade, a me autorregular sozinha e a ser resiliente em toda e qualquer situação.

Reflexões e Conclusão

O período de intercâmbio proporcionado a mim pela UFJF com destino ao IPS se tornou uma experiência de extrema relevância acadêmica, profissional e pessoal.



Entre os pontos mais marcantes, destaco a importância de se ver em um contexto cultural completamente novo e os conhecimentos técnicos diferentes daqueles em que eu estava ambientada, misturando duas áreas que gosto muito, biologia e tecnologia, o que, até então, não havia sido explorado em minha formação. Além disso, é preciso mencionar os vínculos significativos que fiz, com pessoas fantásticas que quero trazer comigo por toda a vida.

A vida fora do meu país me exigiu ter flexibilidade, autonomia e capacidade de enfrentamento a desafios, especialmente no que se refere à adaptação inicial, à reorganização de moradia e à consolidação de uma rotina em ambiente e cultura estrangeiros. No âmbito acadêmico, a experiência ampliou horizontes teóricos e práticos, contribuindo de maneira significativa para minha formação. No plano pessoal, possibilitou o desenvolvimento de competências como independência, autoconfiança, resiliência e autorregulação emocional. Conhecer pessoas de outros países me fez crescer muito, ao ampliar minhas perspectivas sobre as coisas, me tornei uma pessoa mais aberta e mais empática, adquiri um olhar intercultural, além de me desenvolver com relação a habilidades sociais e interpessoais.



Como recomendação a futuros intercambistas, destaco a importância de se manter aberto diante das oportunidades oferecidas pelo programa, seja nos aprendizados da faculdade, seja nas oportunidades de conhecer pessoas e fazer amigos. O processo de adaptação pode sim envolver momentos de insegurança e dificuldades iniciais; contudo, tais desafios constituem parte essencial do aprendizado e do amadurecimento que acabam por vir com a experiência. Assim, aconselho a vocês buscarem apoio em redes de convivência, organizarem-se com antecedência e, quando necessário, serem flexíveis diante das diferenças culturais. Quem sabe assim, como eu, possam fazer de desconhecidos, uma nova família.

De uma forma geral, o intercâmbio foi um marco transformador em minha trajetória. Mais do que uma etapa acadêmica, constituiu-se como uma experiência transformadora, capaz de me fazer crescer, enxergar o mundo de uma outra forma, mais madura, mais confiante, mais honesta comigo mesma. Para além de ampliar horizontes profissionais, o que foi muito importante, foi uma vivência que ultrapassou o âmbito universitário e será eternamente um marco em minha história: foi minha decisão mais feliz, significativa e enriquecedora.



A portrait of a young woman with long, dark, wavy hair and bangs, smiling at the camera. She is wearing a white, textured turtleneck sweater. The background shows a large, modern building with many windows and a large blue sculpture of the letters '@tue' in the foreground. The sky is overcast.

**Lara Gonçalves de
Souza**

Ciências da Computação

***Instituto Superior
Técnico***

PORTUGAL

Me perdendo e me encontrando na cidade das sete colinas

Eu que nunca tinha saído do país, muito menos tinha um passaporte, vivenciei o intercâmbio em muito mais que seis meses: foram anos sonhando, meses me preparando e 169 dias que hoje parecem lembranças de um filme que assisti ou o recorte de vários sonhos que não parecem reais.

Do resultado da nomeação ao Instituto Superior Técnico até o dia da viagem, vivi dias extremos de expectativas e dificuldades. Em meio à caótica organização de documentos e inseguranças do processo de visto, consegui a requisitada vaga na residência de estudantes da Universidade de Lisboa, juntamente com dois amigos também da UFJF. Esse foi um ponto decisivo para nosso futuro no intercâmbio, o alojamento era bem mais barato que a média de preços de Lisboa, tínhamos acesso a um quarto com banheiro privativo e ainda dividimos essa experiência com pessoas do mundo inteiro. Além disso, sair do Brasil com a residência garantida atenuou os medos da chegada proporcionando uma tranquilidade que foi essencial para curtir os primeiros dias em Portugal. Quando as aulas ainda não tinham começado, a residência ainda não estava liberada para mudança. Nesses cinco dias, que mais pareceram um mês, fiquei sozinha em um hostel na área mais movimentada de Lisboa no fim do verão europeu e vivi dias intensos, de muito calor e quilômetros andados. Mas foi quando meus amigos chegaram e nos mudamos para a residência que senti que realmente havia começado o intercâmbio. Meu quarto ficava no andar em que residiam 29 estudantes sendo 14 deles de outros países do mundo, com a metade desses sendo de países dos continentes africano e asiático. Assim, pude, dia após dia, perceber como éramos diferente e ao mesmo tempo tão semelhantes, como nossas culturas nos diferenciavam na maneira de agir e comunicar mas também nos aproximavam em ideias e visões de vida. A adaptação foi instantânea e logo fiz amizades que pareciam de anos, de tão intensa e rápida foram nossa conexão e vivências.

Na faculdade, fomos surpreendidos positivamente pelo prestígio que o IST carregava. Estávamos estudando na melhor faculdade de engenharia e tecnologia de Portugal e isso foi, simultaneamente, estimulante e difícil. Me matriculei em disciplinas que englobam áreas da programação, lógica, gestão e criatividade, sendo a última uma matéria de mestrado toda ministrada em inglês, fiz grupo e apresentei trabalhos que foram essenciais para desenvolver o idioma.

No LinkedIn, comecei a receber mensagens de recrutadores e logo fui selecionada para um estágio remoto não remunerado numa Startup de Portugal, onde tive uma experiência muito positiva e diferente das que eu já havia vivenciado no Brasil. Conciliar faculdade e estágio não foi fácil, mas enfrentei esses desafios com muita empolgação e certeza de que seriam grandes diferenciais para meu futuro acadêmico e profissional.

Em meio a tudo isso, ainda tive a oportunidade de visitar outras cidades e países. A que mais me marcou, foi uma viagem ao Marrocos. Contratei uma agência sem conhecer ninguém e fui sozinha para Marraquexe viver essa aventura. Logo na chegada, “adotada” por famílias brasileiras que melhoraram ainda mais minha experiência nesse lugar tão diferente de tudo que já conheci. Já que estava em dezembro, menos de 24 horas depois de conhecer o deserto do Saara, na volta para Marraquexe, conheci também a neve nas montanhas dos Atlas, uma experiência surreal com paisagens e culturas que eu jamais imaginei imergir. No total foram 12 países visitados, alguns sozinha, alguns com amigos, e sempre muito feliz e realizada por viver essa oportunidade.

É difícil dizer como o intercâmbio me mudou porque é difícil lembrar como eu era antes dele. Quando lia relatos como esse, não acreditava que uma pessoa pode mudar em tão pouco tempo, ou que amizades tão recentes pudessem ser tão significativas. Mas eu estava errada nisso e em outras muitas concepções sobre mim mesma, e hoje consigo ter a certeza que não basta imaginar, é preciso viver.



23

**Lavínia Dutra de
Sousa**

Serviço Social

***Instituto Politécnico de
Portalegre***



Escola
Superior
Educação
Ciências
Sociais
IPPortalegre



PORTUGAL

Do caos ao sonho

Expectativas:

O meu processo para o intercâmbio foi de uma forma inesperada, pois havia apenas uma vaga para a instituição que escolhi e uma pessoa ficou na minha frente, só que essa pessoa desistiu; dessa forma só em fevereiro de 2025 que descobri que seria a próxima da lista, recebendo o e-mail da Diretoria de Relações Internacionais da UFJF. Como fiquei sabendo dessa notícia “em cima da hora” foi um susto e muito nervosismo, pois sabia que o visto iria demorar para ficar pronto (três dias antes de embarcar é que o recebi). Mas antes de chegar na parte de enviar os documentos para o consulado, tive que juntar milhares de comprovações, conseguir uma casa para alugar na cidade onde fiz o intercâmbio. Esse processo requer muita atenção, por isso as expectativas eram baixíssimas, o meu pensamento era que não daria certo, mas não desisti no meio do caminho e no final foi uma das coisas mais importantes da minha vida.

Chegada e adaptação

Nada de surpresa: cheguei passando perrengue. Minha cidade fica a 227 km de Lisboa e eu já tinha comprado a passagem de autocarro para Portalegre. Saí do aeroporto com minhas malas e fui esperar o ônibus, mas ele atrasou muito e comecei a me preocupar, pois no mesmo dia tinha reunião na faculdade. Nesse momento, conheci uma brasileira que também faria intercâmbio na minha faculdade e estava indo para a mesma cidade. Depois de pegar metrô e comboio, chegamos juntas a Portalegre. Os primeiros dias foram tranquilos, tivemos reunião com a coordenadora do curso, que é brasileira, e descobri que havia outra intercambista de Serviço Social, de Brasília, e um estudante espanhol do mesmo curso.

Acomodação:

Morei com uma cabo-verdiana, que gosta muito de brasileiros e ama falar o português do Brasil, então foi muito tranquilo. Com o tempo, fomos criando intimidade e gostava bastante de conversar com ela até tarde, às vezes ela levava alguns amigos gringos na nossa casa, era bom pois treinava o meu inglês, e no final eles viraram meus colegas.

Diferenças culturais:

Na minha residência, percebi diversos costumes que achava diferente, a forma como a minha colega de casa considerava importante algumas tarefas, por exemplo: depois das 17:00 tinha que fechar as janelas e as persianas porque ela dizia que podia entrar alguns bichos. Se desse 17:05 e não estivesse fechado ela já iria relembrar dessa informação. Uma vez comentei que achava engraçado ela levar isso muito a sério e ela dizia que em Cabo Verde, na família dela, eles sempre tinham esse costume. Uma outra questão que percebi no início, foi sobre o modo que eles tratam os

intercambistas, eles não dão tanta importância, é só mais uma pessoa ali na sala. Exceção de alguns (poucos) colegas portugueses que faziam questão de me enturmar nos grupos, me chamava para sair. Para mim, não foi uma questão difícil de lidar, pois já haviam falado que os portugueses eram mais secos comparados aos brasileiros.

Atividades acadêmicas:

Em algumas aulas, eu percebi algumas mudanças didáticas, em uma matéria, todo final de conteúdo a professora usava flash cards para perceber se estávamos entendendo a matéria. Em outra, todo final de uma unidade tínhamos que apresentar como se fosse um teatro, uma encenação de como seria um atendimento de uma assistente social com os usuários, além disso, tínhamos que apresentar cada trabalho feito em grupo.



Atividades sociais:

Vale destacar que Portalegre tem apenas 22 mil habitantes, então havia uma balada, alguns cafés e poucos restaurantes. Aproveitava quando aconteciam eventos da cidade, como feirinhas de Natal, evento de carros de trilha para ir. Como não havia muitas festas, os estudantes se reuniam em uma praça em frente a faculdade que há restaurantes e bares com Dj, então era lá que íamos com frequência.

Portalegre fica a 67 km de Badajoz (Espanha), uma cidade maravilhosa que tem shopping, bastante variedade de bares, restaurantes, esse era o meu passeio em alguns finais de semana, quando queria fazer algo diferente.

Terminei meu intercâmbio fazendo um mochilão com a minha amiga intercambista de Brasília. Fomos em seis países. Sou a prova viva de que economizando é possível viajar, curtir, conhecer várias culturas diferentes. Eu sempre amei muito viajar, e ter feito esse mochilão com outra intercambista foi uma experiência incrível.



Desafios:

Já fui sabendo da diferença de convivência dos portugueses, então não foi um grande desafio, mas no início achava um pouco estranho, porém acaba acostumando-se. Um desafio foi entender que os estudantes da faculdade não estavam muito abertos para uma relação de amizade, a comunicação na grande maioria era bem específica, apenas para fazer trabalhos, alguma atividade da faculdade. Por eu ser uma pessoa bem aberta para fazer amizades, isso para mim foi um desafio, entender que eles não estavam muito a fim de criar vínculos (por talvez saberem que eu já ia embora em janeiro). Mas, em contrapartida, nós intercambistas brasileiros tínhamos um grupo no WhatsApp, marcávamos de correr, de fazer encontros em casa, foi dessa maneira que fizemos uma grande ceia de

Natal apenas com intercambistas brasileiros.

Desenvolvimento pessoal:

Aprendi que consigo tudo, posso tudo, apenas preciso me esforçar, ser criativa e, o mais importante, ser corajosa. No momento em que escolhi fazer o intercâmbio, eu já estava para me formar na UFJF, faltava apenas o TCC, mas eu sempre ficava “namorando” quando abria os editais e nunca ia até o final da inscrição. Só que neste edital vi que seria a minha última oportunidade de fazer intercâmbio pela UFJF no meu curso.

Então, mesmo que atrasasse a minha formatura, fiz a inscrição e arrisquei, por um sonho que sempre esteve guardado no meu coração.

Saio desse intercâmbio mais confiante, e me conhecendo ainda mais. Aprendi com pessoas de vários lugares do mundo, foi uma experiência que nunca irei esquecer.

Em relação ao meu curso, tinha como objetivo entender melhor a didática, os conteúdos estudados na graduação em outro país, como também para enriquecer meu conhecimento dentro da área e levar comigo na bagagem acadêmica essa vivência internacional.

Habilidades adquiridas:

Como me considero uma pessoa comunicativa, fazia questão de conversar com as pessoas de Portalegre, majoritariamente pessoas idosas, e particularmente são pessoas que tenho mais prazer em dialogar, trocar experiências.

Mesmo que a nossa cultura seja bem parecida com a de Portugal, há questões, palavras diferentes, assim, acabei me acostumando com essas diferenças e até hoje ainda falo comboio ao invés de trem.

Reflexões e conclusão

O intercâmbio foi um momento inexplicável na minha vida, pois veio com um turbilhão de sentimentos (por pensar que não iria dar certo por conta dos documentos para o consulado), acredito que esse seja o motivo pelo qual aproveitei mais ainda essa etapa da minha vida. Viajei, senti saudades da família, conheci pessoas maravilhosas que levarei para a vida, fiz tudo que queria fazer, e o mais extraordinário aprendi e vivi com pessoas de todo canto do mundo. Essa troca de saberes foi fundamental para minha formação, proporcionando uma perspectiva internacional e enriquecendo significativamente meu currículo.

Para mim, fazer esse intercâmbio sempre foi um sonho, e realizá-lo pela UFJF foi mais que uma vitória. Sou grata por cada momento, por tudo que aprendi, conheci e me apaixonei. Foram momentos super especiais que levarei para o resto da vida. Essa experiência me mostrou que sou capaz de alcançar qualquer meta!

Recomendações:

Espero que todos os intercambistas aproveitem da maneira que acharem melhor, cada um com seus gostos, porque o tempo passa muito rápido e, quando a gente se dá conta, já está faltando cinco dias... Recomendo que aproveitem cada oportunidade que surgir na faculdade, pois isso será enriquecedor. E, por último, prestem atenção nas regras do país de destino e tirem o visto o quanto antes para evitar estresse. Aproveitem cada segundo!!!



Léo Ferreira Ávila

Ciências Contábeis

***Instituto Politécnico de
Viana do Castelo***



PORTUGAL

Seis meses vividos intensamente

Atravessei o oceano Atlântico para realizar um intercâmbio e posso dizer que a grandeza do que vivi é muito maior do que qualquer distância. Sempre tive o sonho de passar por essa experiência porque acreditava que seria importante no âmbito profissional e pessoal. Posso dizer que sempre estive certo e, além disso, foi muito mais enriquecedor do que eu imaginava. Minhas expectativas pré intercâmbio eram as melhores possíveis, cursar disciplinas inovadoras, conhecer a rotina acadêmica de outro país, fazer novas amizades. E o sentimento de fazer algo pela primeira vez é um misto de felicidade com ansiedade -não me esquecerei nunca dos meses que antecederam o intercâmbio.

Minha ficha só caiu de fato quando pousei em Lisboa e comi meu primeiro pastel de nata. Passar por aquelas ruas e observar as construções foi meu primeiro grande impacto. Era tudo muito bonito. Fiquei hospedado na residência estudantil do IPVC e a acomodação era muito boa, o prédio muito novo e com pessoas de diferentes países. Fiz inúmeras amizades e visitei lugares que sequer imaginei um dia, a cidade do Porto foi minha preferida de Portugal, mas além disso visitei outras incríveis como Aveiro, Fátima e a Ilha da Madeira, além de outros países como Espanha e França. Conhecer todos esses lugares me fez expandir os horizontes e ter outras percepções tanto pessoais como profissionais.

Inicialmente foi complicado me adaptar à rotina de estudos lá, mas com o tempo fui pegando o jeito, e é bem parecido com a rotina que levamos na UFJF, com exceção da escala de pontuação (0 a 20). A metodologia de ensino também achei parecida e os professores, no geral, foram bastante compreensivos comigo. Conhecer estudantes com outras vivências tornou tudo mais enriquecedor, acrescentando uma pluralidade de ideias na minha cabeça. Sou uma pessoa que gosta de sair da zona de conforto a todo momento e posso dizer que essa foi a vivência em que mais consegui fazer isso. Desafiei, conheci lugares, pessoas, culturas, gastronomias, histórias e desenvolvi trabalhos acadêmicos novos.

É claro que estar em um país distante sem conhecer ninguém tem suas dificuldades.

A barreira cultural e linguística não foi um impedimento, pelo menos em Portugal, onde conseguia me comunicar bem, apesar de algumas palavras diferentes entre os idiomas. Passei muito frio, estive distante das pessoas que amo (minha base de amigos se tornou minha família), passei datas importantes longe, mas acredito que os benefícios foram muito superiores; então, se eu pudesse dar uma dica para quem está no processo de inscrição no Piigrad é que continue tentando até que consiga, porque é uma experiência que torna você em uma nova pessoa e não somente uma jornada de estudos em outro país. É uma bagagem de vida que será

levada para sempre. Foi um sonho que consegui realizar. Pude aprimorar capacidades, como relacionamento interpessoal, idiomas por onde visitei, adaptabilidade, independência. Posso agora finalizar minha graduação com a sensação de que vivi tudo o que a UFJF podia me oferecer.



Lucas Martins Oliveira

Ciência da Computação

*Instituto Superior
Técnico*



PORTUGAL

Do calor ao frio congelante: uma experiência de intercâmbio

O intercâmbio começou antes mesmo da chegada. Em meio à ansiedade burocrática e às despedidas, surgiram expectativas de diversidade cultural, desafios de adaptação e curiosidade sobre uma universidade internacionalmente reconhecida.

A chegada a Portugal

Portugal me recebeu com encantamento. Tudo era novidade: ruas, costumes, arquitetura e gastronomia. A residência estudantil da Universidade de Lisboa se revelou o maior presente do programa. Em um quarto individual, compartilhava a cozinha com 23 residentes de diferentes países — China, Itália, Índia e Portugal. Essa convivência diária, repleta de idiomas, tradições e rotinas distintas, proporcionou uma imersão cultural difícil de reproduzir em qualquer outro contexto.

Rotina acadêmica e profissional

O calendário trimestral exigia ritmo intenso: sete horas semanais por disciplina em aulas teóricas e práticas. A concentração do conteúdo demandava disciplina rigorosa. Conciliar os estudos com estágio remoto no Brasil e responsabilidades domésticas foi desafiador, mas desenvolveu significativamente minha autonomia e gestão de tempo.

Relacionamentos e idiomas

Desde os primeiros dias, formei uma rede de apoio com pessoas extraordinárias. Embora muitos amigos fossem brasileiros, criei laços profundos com chineses, italianos e portugueses. A comunicação diária em inglês com quem não falava português impulsionou minha fluidez no idioma, tornando-o naturalmente parte da rotina. Tentativas divertidas de aprender mandarim renderam boas risadas inesquecíveis.

Gastronomia e viagens

Meu interesse por gastronomia se expandiu consideravelmente. Cada viagem pela Europa era oportunidade de explorar sabores autênticos — desde cafés tradicionais até pratos inesperados. Visitei Espanha, Alemanha e Itália, mas também destinos menos convencionais como Polônia, República Tcheca, Áustria e Hungria. Caminhar por Auschwitz e pelo Muro de Berlim transformou conhecimento histórico em reflexão profunda e emocionante.

Desafios e crescimento

Estar distante da família, namorada e amigos foi um dos maiores desafios, amenizado pela rotina intensa e amizades construídas. Aprender a resolver problemas cotidianos — desde dividir prateleiras na geladeira até viver em outro idioma e cultura — contribuiu para profundo autoconhecimento e resiliência.

O inverno europeu com temperaturas de -17°C exigiu disposição, mas essas experiências tornaram a jornada ainda mais especial. Os brasileiros do

Instituto Superior Técnico formaram uma comunidade de apoio que tornou a adaptação mais leve.

Reflexão final

O intercâmbio vai muito além da formação acadêmica — é oportunidade única de crescimento pessoal e construção de relações que ultrapassam fronteiras. Meu conselho: aproveite cada oportunidade, viaje, conheça pessoas, experimente culturas diferentes, saia da zona de conforto. Haverá responsabilidades e desafios, mas é justamente esse equilíbrio que torna a experiência transformadora. Os lugares visitados, as amizades e os obstáculos superados permanecerão para sempre, como memória de um período que mudou profundamente minha visão de mundo.

Luís Otávio Teixeira Oliveira

Cinema e Audiovisual

*Instituto Politécnico de
Viana do Castelo*



PORTUGAL

Oceano transcendental

Expectativas

Confesso que busquei não criar expectativas antes de ter meu visto aprovado, o que só foi acontecer semanas antes de embarcar. Ao olhar em retrospectiva, vejo como tudo era indefinido; a confirmação veio de forma tão abrupta que simplesmente não consegui processar essa informação enquanto eu estava no Brasil. Acredito que isso foi fruto de toda a comoção de me preparar para uma viagem tão longa e para tão longe dos meus familiares.

Hoje, percebo que esse curto intervalo entre o visto e o embarque foi, de certa forma, benéfico, não houve margem para a criação de hipóteses do que poderia ou não acontecer, o que me ajudou a encarar minha primeira viagem internacional com tranquilidade. Um momento que guardo como definitivo foi quando eu estava no banho no hostel em Lisboa. Ali, foi o primeiro momento em que estive sozinho, distante de tudo e todos que conhecia, ligando para minha mãe, minha ficha realmente caiu, eu estava em Portugal. Foi a partir daquele momento que me permiti, de fato, começar a confabular sobre as possibilidades e cenários do meu intercâmbio.

Chegada e adaptação

Cheguei assim que o verão tinha acabado, mas mesmo assim o calor permanecia, então não foi um choque, na verdade, me senti em casa. Na janela do meu quarto havia algumas árvores. Após semanas, o clima foi ficando mais ameno e as folhas mais vermelhas, que podia ver da minha janela, caíam e formavam um tapete colorido. Com o passar de mais semanas, a árvore ficou totalmente sem folhas e, enquanto suas folhas se iam, o frio chegava.

Durante o intercâmbio, residi nos alojamentos do próprio IPVC. Fiquei inicialmente na unidade próxima à Escola Superior de Educação (ESE), onde está concentrado o curso de Artes e Cinema Digital, onde fui muito bem recebido pelas senhoras Maria e Ermelinda com um dos meus colegas de quarto. Aproximadamente dois meses depois, devido a reformas, fomos transferidos para outro alojamento, este mais próximo ao centro da cidade, onde dividi o quarto com outro colega. Fui sempre muito bem amparado no International Office pela senhora Elsa Coelho, que me auxiliou em todas as etapas da mobilidade.

Experiências pessoais

O IPVC possui uma dinâmica distinta da UFJF por ser um instituto politécnico, as disciplinas possuem um caráter muito mais prático. Notei também uma maior diversidade na abordagem dos formatos audiovisuais na grade obrigatória; um exemplo é a disciplina de Cinematografias Virtuais, na qual desenvolvemos um jogo



de RPG e vídeos para redes sociais. O curso de Cinema e Audiovisual da UFJF é mais focado em cinema, que é meu maior interesse particularmente, mas foi de grande importância explorar um pouco dessas possibilidades do meio audiovisual.

O mercado de Natal me surpreendeu pela semelhança com as nossas festas juninas, vendendo chocolate, vinho quente e pinhas em barraquinhas nas praças. Passei o Natal e o Ano Novo com intercambistas brasileiros e tchecos, compartilhando pratos típicos de nossos países, e o Ano Novo no Santuário de Santa Luzia, o ponto mais alto de Viana, de onde assistimos à queima de fogos e nos despedimos de 2025.

No "Domingo-Gordo", vivenciei a festividade do Entrudo Chocalheiro em Podence. Foi maravilhoso ver os Caretos saindo pelas ruas com bandas, chocalhando as pessoas, dançando e pulando com seus trajes vibrantes. Visitei a "Casa do Careto" e entendi como essa tradição, reconhecida pela UNESCO como patrimônio imaterial, é vital para a união dos residentes e emigrantes e para a economia da aldeia.

Conhecer a neve no ponto mais alto de Portugal continental, a Torre, foi um dos momentos mais impactantes do intercâmbio. A subida de ônibus me permitiu ver a dimensão real da serra; aquela paisagem idílica me transportou imediatamente para as fantasias que eu criava na minha infância, para o que eu via em filmes, desenhos e decorações de Natal, e que agora estava ali, materializado diante de mim.

Crescimento pessoal e aprendizado

O intercâmbio provocou uma mudança profunda em mim, minha maturidade cresceu e transformou a forma como enxergo o mundo. Pude conhecer um pouco da cultura portuguesa, com seus pratos típicos, costumes e festividades. Superar desafios, lidar com a saudade do Brasil, da minha família e amigos, o que acredito ser a maior dificuldade. Estar em outro continente, longe de tudo e todos que conheço, me abriu

para enfrentar situações que há muito não vivia, como ter que criar um círculo de amizades do zero, encontrar grupos e viver em uma cidade nova. Passei a ver muito mais possibilidades e modos de viver, além de ter a oportunidade de olhar para o Brasil por uma ótica externa. Foi entusiasmante e motivo de orgulho ver a nossa cultura respeitada e prestigiar filmes brasileiros em cartaz.

Reflexões e conclusão

O planejamento é muito importante. Sei que muitas vezes não é possível, mas mesmo sem a certeza da viabilidade do intercâmbio, informe-se sobre os documentos necessários para o visto com antecedência e tente obtê-los ou separá-los, atente-se pois alguns têm validade. No meu caso, ir presencialmente à empresa intermediária do consulado português foi crucial para agilizar o processo. Para quem for fazer uso do CDAM (Certificado de Direito à Assistência Médica), informe-se sobre o funcionamento do certificado e do sistema de saúde

pública. Caso vá realizar viagens para outros países, não esqueça de fazer um seguro privado. Verifiquem sempre a possibilidade de gratuidade ou descontos em museus, teatros, cinemas e outras atrações com a carteirinha da universidade parceira ou do ISIC. Caso a universidade não promova uma semana de integração, procure os alunos do ERASMUS, que é um programa de intercâmbio da União Europeia, responsável pela maior parte dos alunos em mobilidade no período em que estive por lá.

Esta foi a experiência mais transformadora da minha vida, me mudou como pessoa e como futuro profissional. Foram seis meses muito intensos e de muito aprendizado. Agradeço imensamente à UFJF, à DRI e ao IPVC pela oportunidade; à minha família e amigos que mantiveram a fé, mesmo quando tudo parecia apenas um sonho muito distante. Aos amigos que fiz, sou muito grato pelo apoio e guardarei com carinho memórias dos momentos vividos, e espero ter a oportunidade de encontrá-los novamente.



Luma Leitão Francklin

Psicologia

*Instituto de Ciências
Sociais e Psicológicas*



PORTUGAL

Lisboa e seus labirintos: um relato de transformação pessoal e acadêmica

A oportunidade de realizar um intercâmbio acadêmico é, sem dúvida, uma experiência profundamente transformadora, tanto no âmbito pessoal quanto profissional. Durante seis meses, tive a chance de viver em Lisboa, capital de Portugal, enquanto estudava no ISPA (Instituto Universitário de Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida). Desde o início, fui surpreendida pela localização e pela estrutura da instituição, situada em meio às ladeiras de Alfama, um dos bairros mais tradicionais e charmosos da cidade. A faculdade, com seus corredores e acessos pouco convencionais, parecia um verdadeiro labirinto, o que tornou os primeiros dias ainda mais desafiadores.

A adaptação inicial não foi simples. Um dos principais obstáculos foi o contato com o português europeu, bastante diferente do português brasileiro, especialmente na pronúncia e no ritmo da fala. Os professores falavam rapidamente, e acompanhar as aulas exigia atenção redobrada - no início, eu precisava me atentar a linguagem labial para compreender. Com o tempo, no entanto, fui me acostumando às variações linguísticas e passei a compreender melhor não apenas o idioma, mas também os diferentes significados atribuídos a palavras que já faziam parte do meu vocabulário. Em relação às interações sociais, percebi que os portugueses tendem a ser mais reservados em um primeiro momento, mas, ainda assim, tive a oportunidade de conhecer pessoas extremamente acolhedoras e simpáticas, o que facilitou minha integração.

No âmbito acadêmico, cursei disciplinas do mestrado, equivalentes aos anos finais da graduação no Brasil. Essa experiência foi especialmente enriquecedora, pois me permitiu aprofundar meus conhecimentos na área da Psicologia Escolar e Educacional, que já despertava meu interesse anteriormente. Além disso, tive a oportunidade de conhecer melhor o funcionamento do sistema educacional português, bem como as possibilidades de atuação profissional no país. Um dos aspectos mais marcantes foi o contato com estudantes estrangeiros de diversas nacionalidades, o que ampliou minha compreensão sobre como a Psicologia é estudada e aplicada em diferentes contextos culturais.

Desde o início do intercâmbio, estabeleci vínculos importantes com outros intercambistas, que rapidamente se tornaram grandes companheiros durante essa jornada. A convivência com pessoas de diferentes partes do mundo, como Espanha, Polônia, Itália, Alemanha, Turquia e Bélgica, foi um dos maiores presentes dessa experiência. Juntos, compartilhamos momentos inesquecíveis, como jantares, passeios pela cidade, noites de jogos e encontros em miradouros para apreciar o pôr do sol. Lisboa, com sua atmosfera acolhedora e paisagens encantadoras, proporcionava cenários únicos para essas vivências, embora exigisse disposição para caminhar bastante, independentemente das condições climáticas.

Por fim, um dos aprendizados mais significativos do intercâmbio foi a oportunidade de me conhecer melhor em um contexto completamente novo, longe da minha rede de apoio e de tudo o que me era familiar. Essa vivência contribuiu para o desenvolvimento da minha autonomia, resiliência e capacidade de adaptação. Hoje, ao lembrar minha experiência em Lisboa, sinto uma mistura de saudade e carinho, como se a cidade fosse um álbum de memórias repleto de momentos especiais. Sou profundamente grata à UFJF pela oportunidade proporcionada e ao ISPA pelo acolhimento e pelo aprendizado ao longo dessa jornada inesquecível e verdadeiramente marcante para minha vida pessoal e acadêmica futura também.



**Maria Eduarda
D`Oliveira
Barroso**

Geografia

Universidade do Porto

PORTUGAL

A cidade de granito e sonho

Escrever um relato de intercâmbio, antes, parecia muito mais fácil. Escrever depois de vivenciar uma das experiências mais completas da minha vida se torna, então, uma das tarefas mais difíceis que preciso realizar. E por quê?

O intercâmbio sempre foi um sonho. Um daqueles sonhos muito grandes e assustadores, que dão medo justamente quando a gente percebe que existe, de fato, a possibilidade de torná-los realidade. E, no fundo, eu sempre tive a certeza de que, de alguma forma, ele se tornaria realidade.

Apliquei para o intercâmbio sem ter tanta noção do que, de fato, envolvia uma experiência acadêmica internacional. Eu não sabia exatamente como seriam os seis meses longe de casa, das pessoas que eu amava e de tudo aquilo que me era familiar. Mas sabia de uma coisa: o aprendizado seria enorme.

Fui aceita no programa, e um sonho começou a tomar forma. Tudo aconteceu de maneira acelerada, caótica, desesperada — e esses são apenas alguns dos adjetivos que poderiam descrever os meses que antecederam a viagem. Foram tantos documentos, decisões, despedidas e preparativos que, por muito tempo, pareceu mais fácil simplesmente seguir em frente sem pensar muito no que estava acontecendo.

Até que a ficha começou a cair. Primeiro, quando cheguei para solicitar o visto. Depois, de forma definitiva, no momento em que me despedi da minha mãe. No dia seguinte, peguei um ônibus para o Rio de Janeiro, de onde embarcaria em um avião para Lisboa. E, de Lisboa, finalmente chegaria ao Porto.

Chegada e adaptação

A chegada no Porto foi tranquila, e meu trajeto do aeroporto até em casa também. Um uber muito simpático me deu as boas vindas e me ajudou o tempo todo com as malas. Fui recebida na casa de uma brasileira, que me alugou um quarto para passar os seis meses. A experiência de viver nesse ambiente envolveu momentos bons e alguns momentos complicados, assim como esperado em quase toda acomodação, mas todos os momentos ruins vieram como aprendizado.

As diferenças culturais eram muitas, até porque os brasileiros em Portugal tendem a não ser vistos de forma muito positiva, mas até que tive uma ótima experiência em relação a isso. Aprendi que ser literal é essencial para eles, e que as metáforas, às vezes, podem ser difíceis. Aprendi que ser convidada para um Natal de uma família portuguesa foi um privilégio gigantesco e aprendi ainda que nunca vai ser tempo ruim para um bom vinho e superbock mini entre amigos.



As aulas na Geografia foram de muito aprendizado. Elas eram repletas de extensas discussões técnicas e as aulas práticas eram muito bem exploradas, durante as mesmas tive a chance de trabalhar bastante com softwares como Excel e ArqGIS (essencial para os alunos da Geografia). Também foram essenciais para trabalhar a comunicação em línguas diferentes, porque os alunos internacionais em geral falavam espanhol/inglês e nós falávamos português. Para coordenar da melhor forma, os professores geralmente davam suas aulas em português, enquanto todo o material de apoio era em inglês ou espanhol.

A Universidade do Porto recebeu os alunos muito bem, sempre tínhamos eventos para integração, assim como festas, palestras, recepções. Os alunos brasileiros que estavam matriculados na graduação regular também me receberam muito bem e fizeram questão de me incluir de todas as formas possíveis (seja nas atividades em sala ou para os grupos de estudo na biblioteca).

Os desafios de sair de casa, seja por um mês ou até seis meses, geralmente começam do mesmo princípio. Saudade de casa. Desconforto. Estar fora da nossa zona de conforto. E encarar isso da maneira mais positiva possível é essencial para estarmos sempre com a mente aberta e felizes com a nossa situação atual. Manter a cabeça erguida em alguns momentos foi a parte mais difícil. A adaptação é sempre um momento de sofrimento, e faz parte do caminho.

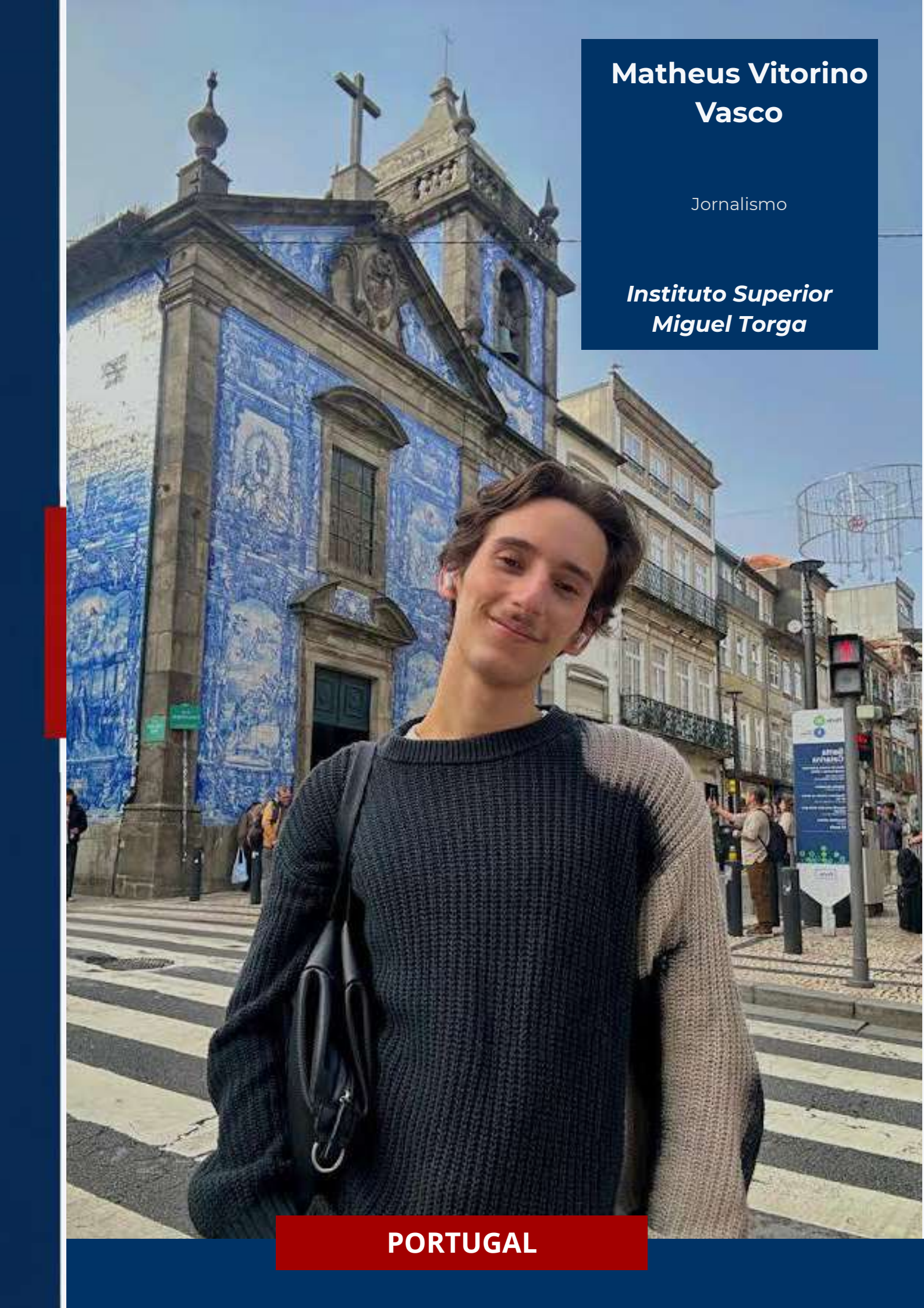
O Porto foi, entre todas as experiências que tive na vida, de longe a mais desafiadora e a mais bonita. Havia dias em que era impossível acreditar que eu estava em uma das cidades mais lindas do mundo, enquanto havia dias em que eu achava impossível acreditar que eu estava vivendo numa cidade que chovia tanto – e era tão fria. Ao longo do tempo, foram muitos pensamentos bons, muitos pensamentos ruins.

E o que fez tudo valer a pena foram os amigos que fiz no caminho. Sempre tivemos a mania de falar que tínhamos muita sorte. Como fizemos um grupo de amigos (composto de 12 pessoas) que permaneceu junto durante seis meses, isso ninguém sabe explicar. Mas foi o que fez qualquer coisa valer a pena. Dentre todas as chances, estávamos juntos. Cada um vivendo sua fase, suas descobertas, enfrentando seus problemas. E no final, continuamos dizendo que tínhamos (e temos) muita sorte.

A experiência do intercâmbio é extremamente completa. E é difícil resumir em palavras o que significa passar seis meses construindo uma vida do zero, em uma cidade que não é a sua, com pessoas que você nunca tinha visto antes. O Porto me ensinou que eu sou mais capaz do que eu imaginava e que, às vezes, a gente precisa estar longe de tudo o que conhece para descobrir quem realmente é. Não consigo nem dimensionar direito o quanto eu cresci como ser humano. Aprendi a cozinhar por necessidade, a me organizar financeiramente com muito mais cuidado, a me virar em situações que antes eu simplesmente teria pedido ajuda para alguém. Aprendi que é possível sentir saudade de um lugar que não é seu, e que existe uma versão de mim que é capaz de encarar o frio de seis graus (e a chuva que não perdoa) e ainda assim sair para ver o pôr do sol no Douro. Academicamente, saí diferente. As discussões nas aulas me abriram perspectivas sobre o ensino das ciências humanas na Europa, e essa diferença no ensino me fez enxergar que somos muito privilegiados em fazer Geografia do jeito que fazemos. Ver como outros alunos, de outros países, constroem seus raciocínios sobre os mesmos temas que eu estudo foi, talvez, o maior aprendizado que uma sala de aula me deu até hoje.

E no final de tudo, o que fica é uma gratidão enorme. Pela DRI, pelo programa PEI, pela Universidade do Porto, pelos professores, pelos brasileiros que já estavam lá e me acolheram, e especialmente por aquele grupo de doze pessoas que, sem nenhum motivo lógico, ficou unido do primeiro ao último dia. E pelas pessoas que sem nem pensar em nada, me ajudaram a uma distância de mais de 8.000km e estavam comigo a distância, o tempo todo.

Se você está lendo esse relato e considerando se aventurar em um intercâmbio, vá. Vá mesmo com medo. Vá mesmo que você ache que não está preparado, porque a verdade é que ninguém está, e está tudo bem. O intercâmbio acadêmico é, acima de tudo, uma experiência de vida. Ele te coloca diante de você mesmo, e o que você faz com isso é o que transforma a experiência em algo que nenhuma sala de aula, nenhum livro e nenhum relato vai conseguir te dar. Recomendo de olhos fechados, e não se esqueçam da capa de chuva!



Matheus Vitorino Vasco

Jornalismo

*Instituto Superior
Miguel Torga*

PORTUGAL

Percorrendo o mundo

Expectativas:

Sabe aqueles momentos da vida em que você percebe que depois dali tudo será diferente? Pois é, foi exatamente o que eu senti no final de 2024 quando recebi a notícia de que havia sido aprovado no programa de intercâmbio. Naquele momento eu sequer conseguia imaginar o que estava por vir nos próximos meses, mas de uma coisa eu tive certeza desde o primeiro momento, eu definitivamente viveria essa jornada.

Desde muito cedo eu sonho alto, sabe aquele parente que sempre é taxado como “iludido”, então esse sou eu. Muitas vezes a gente se sente à parte, como se certas coisas na vida simplesmente não fossem para a gente. O sonho de estudar fora do país era um desses pensamentos que passavam pela minha cabeça como algo distante, o famoso “quem sabe um dia”. Pois é, esse dia chegou, desde que ingressei na universidade pesquisei sobre as oportunidades de intercâmbio, até que em 2024 eu decidi me inscrever. Eu definitivamente só tinha um edital e um sonho, não existia passaporte, nunca havia viajado de avião, sequer havia treinado meu inglês com um nativo. Contudo, hoje eu vejo que essa história é daquelas que literalmente são sobre acreditar que tudo vai dar certo. Desde a aprovação eu fiquei obcecado pela viagem, quais matérias eu faria, quais países conhecer, onde morar e até quais roupas usaria. Entre processos burocráticos de visto, formulários e busca por moradia, o intercâmbio foi tomando forma. É claro que existia o medo, a adaptação, a língua, a faculdade, tudo gerava um frio na barriga. Entre muitas pesquisas, dias e dias de busca por informações, a ficha caiu do tanto que essa jornada me traria. Estudar comunicação em contexto internacional, conhecer novas culturas, morar sozinho em outro país, a expectativa era enorme. Mas como diz Clarice Lispector, “depois do medo, vem o mundo” e Coimbra estava me esperando.

Chegada e adaptação

Lembro das “primeiras vezes” do intercâmbio. O primeiro voo, a primeira vez falando inglês, a primeira ida ao mercado português, a primeira fotografia da casa nova e o primeiro contato com outros intercambistas. Portugal era mais diferente do Brasil do que imaginava, o estilo de vida, o idioma, o clima, até a moda. Foi um processo constante de adaptação, mas posso afirmar que foi mais fácil do que pensei. Optei por morar em um pequeno estúdio no centro de Coimbra, creio que ele tinha menos de 10m², era uma espécie de quarto com cozinha em um prédio para estudantes. Quanto à moradia, alimentação e logística do dia a dia, não tive problemas. Por acaso o prédio era próximo à universidade, supermercados e shoppings, tudo estava de fácil acesso. O contato com a comunidade também era tranquilo, sempre fui bem recebido. Mas por muitas vezes senti falta do “jeitinho brasileiro”, lá era como se cada um estivesse vivendo sua jornada de forma individual. As minhas amizades começaram quando cheguei na universidade, conheci outros estudantes brasileiros e internacionais e, aos poucos, formei uma rede de apoio.

Experiências pessoais

O sistema de ensino em Portugal é mais uma das diferenças que citei. A graduação lá é chamada de licenciatura e dura três anos, o mestrado funciona como um complemento e nem sempre é guiado para o campo acadêmico. Para a minha surpresa, as aulas no ISMT eram tranquilas, em sua maioria expositivas, o formato de avaliação era semelhante ao brasileiro, com provas e trabalhos, e uma média para aprovação mais baixa do que a que estamos acostumados. O grande diferencial das aulas foi a oportunidade de estudar novos assuntos de comunicação, busquei acessar conhecimentos diferentes dos que já existiam na grade do meu curso no Brasil. Entre disciplinas de publicidade, marketing e relações públicas desenvolvi projetos com estudantes de diversas nacionalidades, como Espanha, Itália e República Tcheca. Além disso, outro ganho foi o aprimoramento do inglês, por conta da diversidade dos estudantes, muitos trabalhos eram discutidos em língua inglesa.

Para além da faculdade, Coimbra é uma cidade com bastante energia. Conhecida mundialmente como um polo estudantil, percebia que grande parte da cidade girava em torno da universidade e a cultura universitária era um grande destaque. Existiam muitos eventos, sejam esportivos, culturais ou musicais, eles agradavam a todos os gostos. No meu tempo livre eu busquei conhecer pontos turísticos de Coimbra e planejar viagens para os países vizinhos. Devido à proximidade, consegui realizar outro grande sonho, aquele que dá nome a esse texto, percorrer o mundo. Da Torre Eiffel ao Coliseu até o Big Ben. Nessa jornada de voos e ônibus “low cost”, consegui conhecer outros sete países: Espanha, Itália, Vaticano, França, Holanda, Bélgica e Inglaterra.

Crescimento pessoal e aprendizado

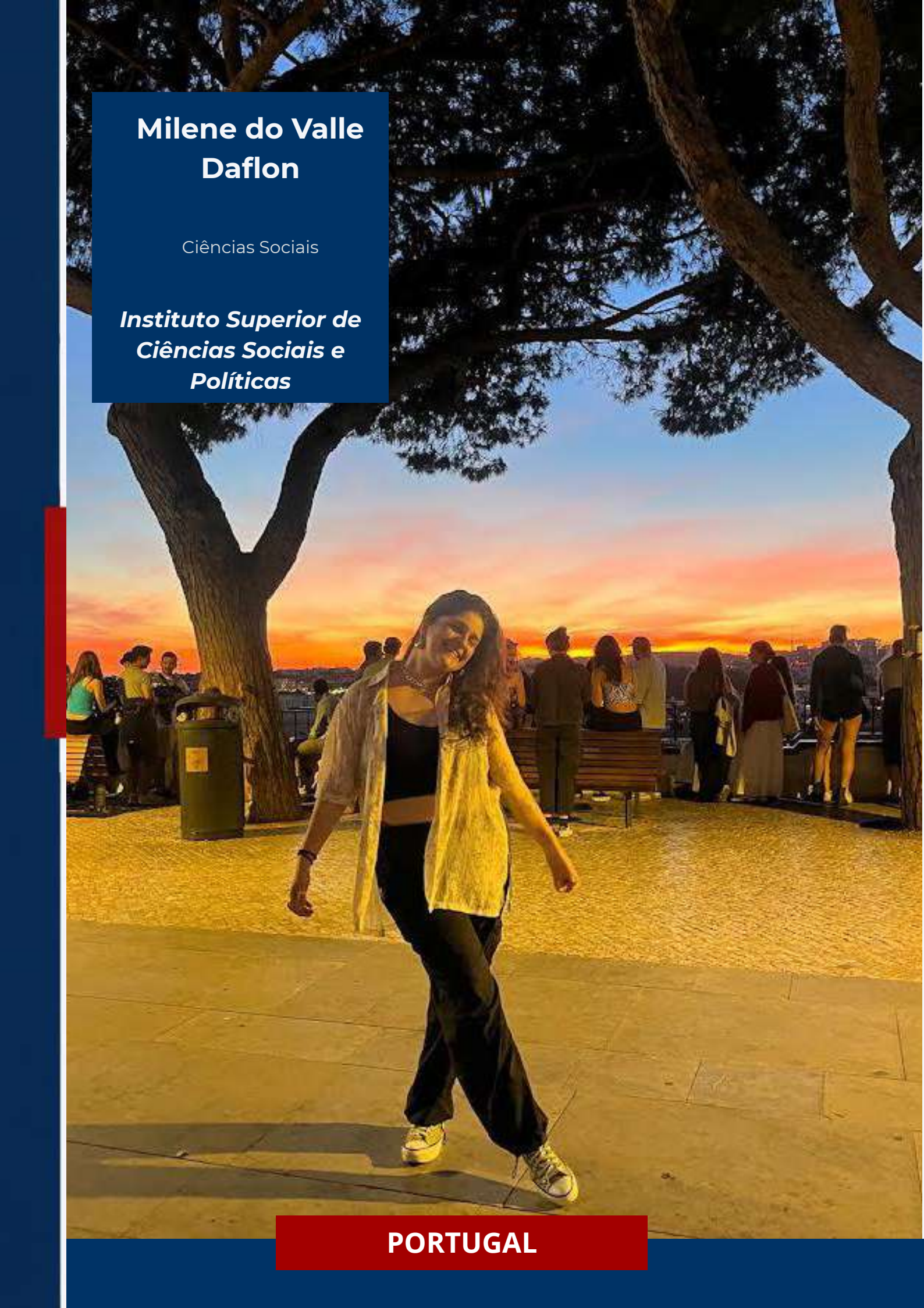
O intercâmbio foi um divisor de águas na minha vida. Descobrir que o mundo é muito maior do que podemos ver da janela, muda percepções, quebra ciclos e amplia barreiras. Apesar dos desafios, esse pacote trouxe uma versão mais madura, independente e sonhadora do Matheus. Nesses meses eu passei por diversas cidades sozinho, aprendi a lidar com minhas particularidades e limites. A logística do cotidiano também gera uma bagagem enorme, construir uma rotina em um lugar novo, lidar com a saudade de casa e compreender outras realidades. Penso que outro destaque desses meses foi me firmar ainda mais como brasileiro, entender minhas raízes e as belezas do meu país.

Reflexões e conclusão

Hoje eu tenho a sensação de que foi tudo um grande sonho. Às vezes abro o meu Instagram e nem acredito que sou eu naquelas fotos. Tenho certeza de que o intercâmbio me mudou para sempre. Foram muitos aprendizados, seja no pessoal, seja para o estudante de jornalismo ou para a minha criança interior que viu as nuvens pela primeira vez. Minha recomendação é para que nunca deixem que te limitem ou coloquem fim nos seus sonhos.

Busquem as informações, conversem com quem já viveu essa experiência e tracem suas metas. Deixem o medo, a timidez e a ansiedade de lado. Depois desses meses, eu tenho a certeza que Coimbra me esperava ansiosamente, mesmo que dois anos atrás eu mal sabia da existência dessa cidade. Torço para que todos que tenham essa oportunidade possam vivê-la da forma mais inesquecível. Serei eternamente grato à Universidade Federal de Juiz de Fora e à sua equipe pelo apoio e cuidado nessa jornada. Esse relato é mais um exemplo de como a educação pública e de qualidade pode transformar realidades. Finalizo esse texto com uma mensagem de uma inspiração de vida, a jornalista Glória Maria que viajou para mais de 160 países e brilhantemente resume essa minha jornada “Eu queria viajar, eu queria percorrer o mundo, então fui lá e percorri e percorro”.



A full-page photograph of a woman with long dark hair, wearing a black top, a light-colored cardigan, black pants, and white sneakers, walking towards the camera in a park. The background shows a sunset over a city, with many people standing on a path and large trees. The sky is a mix of orange, pink, and blue.

Milene do Valle Daflon

Ciências Sociais

*Instituto Superior de
Ciências Sociais e
Políticas*

PORTUGAL

“Toda vez que eu dou um passo, o mundo sai do lugar”

Dedico esta minha escrita à minha família, que sempre me enxergou grande e me permitiu ser. Aos amigos do Brasil (você sabem quem são), que, mesmo de longe, se fizeram presença e torcida. Aos amigos que fiz aqui, especialmente Helo, Ana Paula, Aline, João e Gabriel: vocês me expandiram, me inspiraram e me fizeram continuar caminhando. À Su, que me lembrou que: “amar é pra se corrigir e não perder a paz”. E aos meus colegas de casa, Afriyie, Sera e Markus, que construíram um lar junto comigo.

Desde pequena, gosto de ouvir e contar histórias. Sempre vi nelas uma maneira de organizar o mundo e de dar sentido ao que vivemos. Para mim, as viagens aparecem como oportunidades de encontro: com pessoas diferentes, com realidades diversas e com narrativas que ampliam o olhar e os aprendizados.

Antes do intercâmbio, porém, essas expectativas se misturaram a muitas questões práticas. Por ser minha primeira experiência internacional e não ter apoio financeiro específico para estudantes pesquisadores, precisei lidar com uma série de burocracias: documentos, dinheiro, moradia. Essas demandas exigiam atenção constante e uma postura objetiva, e meus desejos iniciais acabaram ficando em segundo plano diante do que precisava ser resolvido com urgência.

Quando a data da viagem se aproximou e essas etapas foram concluídas, foi possível retomar minhas expectativas. Aos poucos, comecei a imaginar como seria viver em um novo contexto sociocultural: os encontros que poderiam surgir, os choques culturais e as transformações pessoais que acompanham esse tipo de experiência. Afinal, se deslocar não é só uma questão geográfica, mas também interna.

Escrevendo agora, já passados alguns meses desde a minha chegada, me sinto orgulhosa do quanto cresci. Ao chegar a Lisboa, fui direto conhecer a casa em que ficaria. Uma amiga do Brasil já havia morado aqui e me indicou o lugar. Todas as pessoas que moravam na casa eram estudantes em intercâmbio, os três eram alemães, e eu era a única que falava português. Meu inglês era muito fraco, já havia tentado aprender quando era mais nova, mas nunca gostei e nem praticava.

No dia da chegada, não consegui me comunicar direito. Ainda assim, lembro como se fosse hoje do acolhimento: dois deles me ajudaram com as malas nas escadas, me apresentaram a casa e fizeram café para mim. Achei esse gesto muito “brasileiro”, no sentido do cuidado e da hospitalidade. Foi um sentimento de conforto importante naquele primeiro momento.

Com o passar dos dias, porém, a comunicação no cotidiano se tornou difícil. Eu não entendia o que eles falavam e precisava recorrer o tempo todo ao Google Tradutor.

Isso me cansava, ficava triste por ser uma pessoa extrovertida e comunicativa e, ao mesmo tempo, me ver tão limitada, sem conseguir expressar sequer coisas básicas. Minha mente ficava exausta e, muitas vezes, escolhia o silêncio.

Apesar dessa diferença linguística, consegui me aproximar deles e eles de mim. Criamos outras formas de comunicação: através dos gestos, da simplificação do inglês e, principalmente, da convivência. Passamos a compartilhar momentos dentro da nossa rotina: jantávamos juntos, saíamos, cozinávamos. A partir dessa vivência, o que antes era um afastamento causado pela língua virou uma forma de aproximação. Eles se interessavam pela minha história, e eu pela deles.

Aos poucos, o Google Tradutor deixou de ser necessário. Conseguimos criar um elo bonito mesmo sem falar a mesma língua. Foi uma experiência muito boa morar com eles, me senti acolhida e abraçada. É engraçado perceber como o corpo sempre cria novas formas de se comunicar.

Também houve trocas culturais importantes: comidas diferentes, novas receitas, duas delas eram vegetarianas e me mostraram várias versões de pratos. No Natal, cada um iria passar em um lugar diferente, mas acabamos fazendo uma ceia entre nós.



Todos esses cuidados, a partilha do cotidiano, as refeições divididas, os silêncios compreendidos, foram, pouco a pouco, transformando aquela casa em lar. A experiência de morar ali me ensinou que o sentimento de pertencimento pode nascer justamente do estranhamento e do esforço de se encontrar no outro.

Foi nessa convivência que compreendi que construir um lar é um exercício de permanência e insistência. Lembrei de um verso de Don L que diz: "A única luta que se perde é a que se abandona / E nós nunca, nunca abandonamos luta." De certa forma, aprender a permanecer naquele espaço, mesmo diante das dificuldades da língua, também foi uma forma de não abandonar a construção daquele novo lugar.

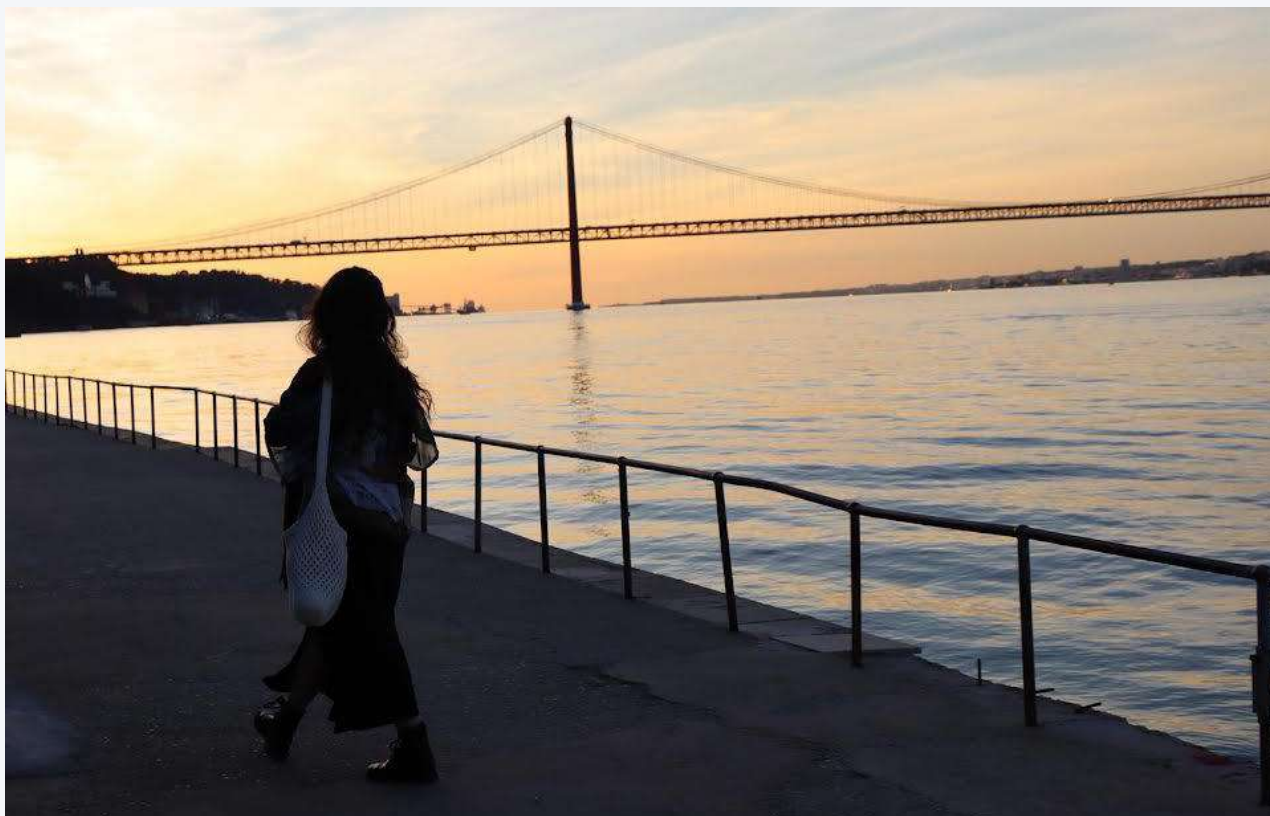
Falando agora da parte mais acadêmica, ao longo das aulas fui percebendo diferentes formas de organização, condução e troca em sala. Mesmo sem a intenção de comparar, é natural que o olhar retorne ao que já é familiar, ao que já foi vivido. As aulas aqui se mostraram menos conteudistas e menos marcadas por um rigor excessivamente científico, abrindo espaço para conversas, escuta e participação dos estudantes.

Em alguns momentos, senti falta da densidade dos debates que costumam acontecer no Brasil, especialmente no curso de Ciências Sociais, onde as discussões me parecem mais avançadas. Pelas minhas observações, a instituição aqui ainda carrega traços mais conservadores. Mesmo assim, é importante ressaltar que isso não impediu encontros potentes com professoras incríveis, sensíveis e abertas ao diálogo.

Uma diferença que percebi com mais clareza foi a forma como o espaço de fala se organiza. No Brasil, muitas vezes, as aulas se estruturam a partir de relações mais hierárquicas entre professoras e alunos, e o estudante tem menos espaço para questionar e construir o percurso junto. Aqui, apesar de alguns debates serem mais fechados, minhas professoras sempre foram receptivas e permitiram que os estudantes participassem ativamente, trazendo experiências, dúvidas e reflexões.

Nesse contexto, tive a oportunidade de ministrar uma aula junto com minha amiga Heloísa, por meio do laboratório de Antropologia. Criamos uma atividade chamada "Sala de aula é território vivo: memórias e resistências dos povos ciganos portugueses". Elaboramos dinâmicas com a turma, exibimos um documentário produzido por um grupo fotográfico português e, ainda, recebemos a presença de uma das organizadoras do projeto para conversar com a turma. Conseguimos movimentar bastante o ambiente e provocar reflexões sobre um tema atual em Portugal.

Essa experiência também abriu portas para eu conhecer e participar de outros projetos do grupo fotográfico. Acompanhei a produção de um diário de Lisboa feito junto à terceira idade, com debates sobre cidade, memória e fotografia. Fiz algumas



observações participantes no projeto e, posteriormente, fui convidada a contribuir com um texto para o livro do projeto.

Essa vivência foi especialmente significativa porque fortaleceu minha confiança acadêmica, me permitiu exercitar a oratória e me colocou em contato com um tema novo, ampliando meus aprendizados. Além disso, reafirmou meu interesse pela docência e pela pesquisa, mostrando como a sala de aula deve ser um espaço de troca e criação coletiva.

Para além das aulas, uma das coisas que mais vou sentir falta é dos momentos fora da sala, quando eu encontrava meus amigos da faculdade para almoçar ou tomar um café. Eram horas de conversas e debates sobre as aulas, sobre o Brasil, sobre Portugal, sobre a história de diversos outros países. Eles sabiam falar sobre quase tudo, e eu adorava esse senso de coletividade que tinham no grupo deles e que tive a sorte de ser abraçada também. Esses encontros reforçavam a ideia de que aprender vai muito além do conteúdo formal e que a troca entre nossos pares é parte essencial da experiência acadêmica.

Ao lado deles, Lisboa deixou de ser apenas uma cidade desconhecida e passou a ser um espaço de encontros e pertencimento. Como diz o verso, "Ao lado deles a cidade não vai me amedrontar." Foi exatamente essa sensação que carreguei durante o intercâmbio.

Um dos maiores desafios que enfrentei durante essa experiência esteve ligado às questões burocráticas e ao próprio fato de ser imigrante em um país que, muitas vezes, não reconhece ou não se coloca diante do seu passado colonial. Essa falta

de reconhecimento se manifesta em procedimentos, exigências e olhares que não consideram as trajetórias e as marcas históricas que acompanham quem chega de fora.

Nesse cenário, vivi alguns imprevistos que tornaram tudo mais desafiador: fui furtada, perdendo passaporte, cartão, chaves de casa e documentos importantes do Brasil. Além disso, ao longo do intercâmbio precisei lidar com pequenos problemas de saúde, que me levaram ao hospital algumas vezes, e, quase no final da experiência, quebrei meu pé, o que limitou minhas andanças pela cidade.

Mesmo diante desse episódio, não me senti sozinha. Tive a sorte de encontrar pessoas muito queridas e abertas, que me acolheram e se dispuseram a me conhecer, e também a me contar suas histórias. Essas relações foram fundamentais para atravessar os períodos mais difíceis. Com apoio dos meus amigos daqui, consegui resolver boa parte das questões práticas, e também consegui aproveitar a cidade mesmo com poucos recursos, descobrindo espaços de convivência e cultura.

Depois de tudo isso, percebi que o medo já não ocupava o mesmo lugar. Como canta Don L: "Deus me livre de ter medo agora / Depois que eu já me joguei no mundo." Era exatamente essa a sensação: depois de atravessar tantas dificuldades, seguir em frente parecia mais natural do que recuar.

O intercâmbio ampliou minha disposição para o novo. Me deu mais sede de aprender, de circular, de experimentar e de me colocar em situações que antes pareciam distantes. Estar em outro país me fez perceber o tamanho do mundo e, ao mesmo tempo, meu lugar possível dentro dele. Aprendi a confiar mais em mim, a seguir em movimento mesmo quando as coisas não estavam completamente resolvidas, e a sustentar sonhos que continuam fazendo sentido, mesmo longe de casa.

Esse processo passou muito pela escuta. Conhecer histórias de vida diferentes, músicas novas e lugares que não faziam parte do meu repertório ampliou meu olhar e me ensinou a conviver com outras formas de viver, pensar e se expressar. O intercâmbio foi, nesse sentido, um exercício constante de abertura, adaptação e presença.

No campo das habilidades, o intercâmbio contribuiu diretamente para o desenvolvimento do meu inglês, principalmente na comunicação cotidiana, na escuta atenta e na perda do medo de errar. Além do idioma, desenvolvi habilidades interculturais importantes, como a capacidade de me comunicar com pessoas de diferentes origens, respeitar ritmos e códigos culturais distintos.

Falando mais especificamente de Lisboa, a cidade é extremamente multicultural, e isso me marcou profundamente. A cidade reúne o mundo em suas ruas, cafés, transportes, praças e janelas. Em cada trajeto, eu ouvia línguas diferentes, via pessoas de diversos lugares e percebia que a cidade é um mosaico vivo. Parecia possível conhecer um pouco de cada país apenas caminhando, escutando e observando. Isso

me ensinou a sair do óbvio, olhar a cidade pelas frestas, andar sem pressa e perceber a vida acontecendo em várias camadas.

Mesmo estando em outro país, busquei me fortalecer com o que me é familiar. Gostava de frequentar rodas de samba, lugares que tocavam funk ou música latina, pequenas formas de manter minha identidade viva, como se eu carregasse um pedaço do meu lugar no bolso, mesmo longe.

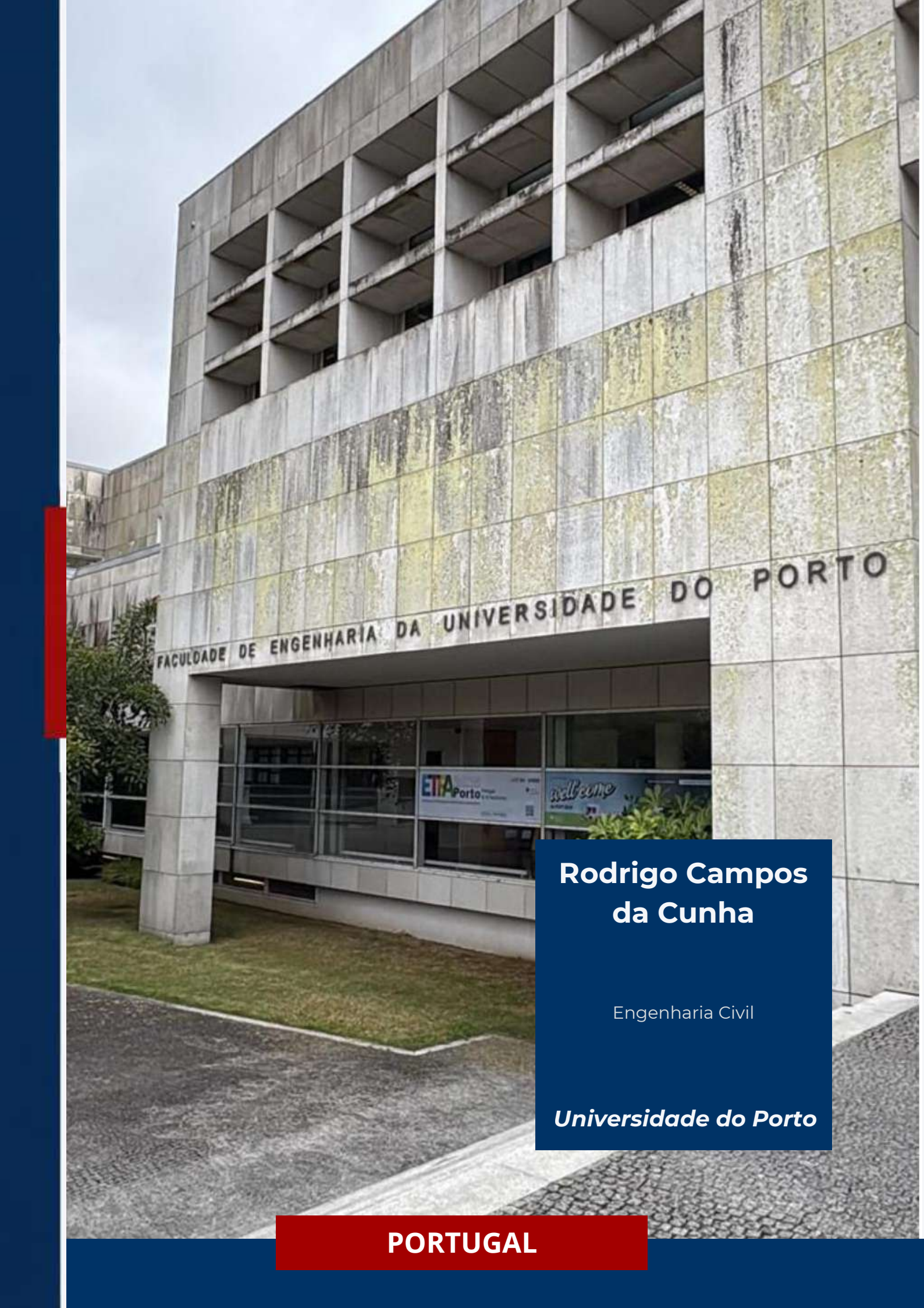
Não ter conseguido viajar para outros países, pois tive meu passaporte roubado, me obrigou a reinventar o intercâmbio dentro da própria cidade. Acabei descobrindo que havia muito a viver em Lisboa e, de certa forma, lembrei do verso: "Manda avisar que aqui nós tira água de pedra." Aprendi a fazer muito com o que tinha à disposição.

Acabei concentrando minhas vivências na própria cidade e aprofundando minha relação com Lisboa. O Miradouro da Graça, perto da minha casa, tornou-se um dos lugares que mais frequentava, especialmente no fim da tarde, pela vista e pelo pôr do sol. O Bartô do Chapatô, que conheci mais para o final, foi um espaço importante de encontros, com festas gratuitas e muito vivas. A Fábrica Braço de Prata também entrou na minha rotina, um lugar cultural pulsante. Já o Miradouro de Baixo foi outro ponto marcante, onde estive com amigos e participei de festas interculturais, como uma noite persa, uma celebração do Dia dos Mortos e eventos de música latina.

No verão, também fui às praias e admirei os pores do sol incríveis. Foi especial perceber como, em Portugal, a natureza consegue se fazer presente. Além disso, morei perto da Feira da Ladra, passear por ali era testemunhar a cidade viva, cheia de história, comércio, gente e encontros. Na minha rua, também participei de uma festa tradicional que me marcou: uma disputa de ciclistas subindo a rampa, com barracas, atrações culturais, comidas típicas e sacadas ornamentadas.

Também vivenciei o lado político e social da cidade. Participei da Greve Geral de 11 de dezembro de 2025 e da manifestação realizada nesse dia em Portugal, mobilização nacional contra as propostas de alteração da legislação trabalhista apresentadas pelo governo. Presenciar de perto esse movimento, que reuniu trabalhadores e organizações sindicais, foi uma experiência intensa e marcante. Conhecer outras formas de luta e de organização popular me fez perceber como diferentes grupos se mobilizam em defesa de seus direitos e como a ação coletiva pode fortalecer a resistência. Essa vivência ampliou meu olhar sobre o poder popular e sobre as diferentes possibilidades de participação e transformação social.

Para finalizar, olhando para todo o percurso até aqui, percebo que tudo se conecta às histórias que sempre amei ouvir e contar. O intercâmbio me ensinou a ouvir ainda mais: histórias de pessoas, de lugares e de culturas que me transformaram. Aprendi a driblar imprevistos, a perceber a beleza sem romantizar e a manter sangue nos olhos, sem deixar que a vida amargure. "Aonde eu vou, eu chego".

The image shows the exterior of a modern, multi-story building made of concrete. The building has a grid-like structure with many rectangular openings. The facade is covered in a pattern of light-colored, rectangular panels, some of which are stained with yellowish-green marks. A large, dark, rectangular sign is mounted on the facade, reading "FACULDADE DE ENGENHARIA DA UNIVERSIDADE DO PORTO". Below the sign is a large glass window. The building is situated on a grassy area with a paved path in the foreground. The sky is overcast.

FACULDADE DE ENGENHARIA DA UNIVERSIDADE DO PORTO

**Rodrigo Campos
da Cunha**

Engenharia Civil

Universidade do Porto

PORTUGAL

Quando atravessar o oceano também é encontrar a si mesmo

Expectativas

Sempre tive a vontade de ter a experiência de fazer um intercâmbio e, quando houve a oportunidade para a inscrição do intercâmbio PIIGRAD, não pensei duas vezes. Fui para a cidade do Porto, em Portugal, com as expectativas de fazer amizades com pessoas de diferentes países, me aprofundar mais em determinadas áreas da engenharia civil – por meio da busca de conhecimento – e de conhecer novas culturas. Fui com a expectativa de aprender sobre todos os aspectos.

Chegada e adaptação

As primeiras impressões que tive foram muito boas. Porto é uma cidade com uma arquitetura antiga, mas é muito bonita, e a temperatura estava agradável no começo. Além disso, tive uma boa recepção por meio dos FEUP buddies, em que alunos da FEUP acolhem os alunos intercambistas.

No período do intercâmbio, fiquei em uma moradia estudantil chamada NIDO Asprela, e foi uma ótima escolha. Nesse lugar foi onde fiz a maioria dos meus amigos, por meio de confraternizações na residência. Além disso, havia um ótimo ambiente de estudo, uma cozinha compartilhada e uma academia.

Apesar de Portugal e Brasil falarem português, há algumas diferenças nas palavras e no sotaque, mas não é nada difícil compreender o que os portugueses falam. No começo, estranhei a velocidade com que eles falam. Em relação à culinária, apesar de você conseguir se alimentar como se alimenta no Brasil, há vários pratos típicos de lá que não existem no nosso país. Um exemplo é a Francesinha, porém é muito fácil lidar com isso, já que os pratos são bons.

Experiências pessoais

Em relação às aulas, houve algumas diferenças, como a divisão em aulas teóricas e práticas, além de aulas sendo dadas em auditórios, o que acaba afetando a socialização dos alunos, já que é uma sala muito grande e há muita dispersão. Algo positivo foi justamente a divisão das aulas, o que possibilitou maior tempo para compreender os exercícios propostos nas disciplinas, e foi de rápida adaptação.

Houve diversos eventos na Faculdade de Engenharia do Porto, como palestras sobre o futuro profissional e palestras sobre diversos assuntos envolvendo a engenharia, e todos foram gratuitos e de fácil acesso. Além disso, há diversos eventos sociais organizados para estudantes intercambistas que facilitam fazer novas amizades com pessoas de culturas diferentes, e todas são muito sociáveis. Mesmo que haja a barreira linguística, acaba não sendo um problema.

Acredito que o maior desafio seja ficar distante das pessoas que você ama (família, namorada, amigos), porém isso faz com que você evolua como pessoa, conhecendo-

se cada vez mais e criando mais responsabilidade, entendendo os desafios da vida.

Crescimento pessoal

O intercâmbio foi essencial para a minha vida, tanto profissional quanto pessoal. Aprendi que é muito necessário ter dedicação sempre para conseguir alcançar coisas boas, aprendi a ser mais sociável, aprendi culturas novas, aprendi mais sobre a área de engenharia e acabei me conhecendo melhor.

Como todos os eventos voltados aos intercambistas eram realizados em inglês, tive uma evolução significativa no domínio do idioma. Além disso, fiz muitas amizades com estudantes cuja língua materna era o espanhol, o que também contribuiu para o desenvolvimento dessa língua. Ao longo da experiência, passei a conseguir me comunicar com eles com mais naturalidade e, principalmente, compreender o que diziam com muito mais facilidade.

Reflexões e conclusões

O que sempre levarei comigo dessa experiência são as pessoas com quem tive a oportunidade de conviver no Porto e os ensinamentos marcantes de alguns professores que fizeram parte da minha trajetória. Para quem pensa em fazer um intercâmbio, meu principal conselho é aproveitar ao máximo os eventos promovidos pela universidade, pois eles são excelentes oportunidades para fazer amizades e vivenciar a cultura local — especialmente as atividades esportivas, como o futebol. Também é fundamental se dedicar aos estudos para desfrutar dessa experiência de forma tranquila, conciliando o aprendizado acadêmico com todas as oportunidades que o intercâmbio oferece.



The background of the entire page is a photograph of a harbor scene. In the foreground, a man with dark hair and a mustache is smiling at the camera. Behind him, the harbor water is visible, with several small boats docked along the pier. In the distance, there are buildings and a clear blue sky.

Thiago Cesário Campos

Jornalismo

Universidade do Porto

PORTUGAL

Conhecendo um mundo além do nosso

Receber a notícia de aprovação no processo do PIIGRAD foi, no mínimo, inquietante. Abria-se uma porta em um mundo totalmente desconhecido. “Não saber” o próximo passo se tornou normal. Tudo era novo. A certeza de viajar não foi imediata: inseguranças alteravam frequentemente a vontade de arriscar uma aventura do outro lado do oceano. Foram meses de preparo financeiro e emocional, com grandes expectativas e medos que se alternavam em intensidade com o passar do tempo. Na imaginação, tomava conta a vontade de aprender um pouco mais da cultura de Portugal, tão ligada com a brasileira. Queria uma imersão total, visitando monumentos históricos e comendo comidas típicas. Pensava em um intercâmbio com ganhos acadêmicos e experiência de vida.

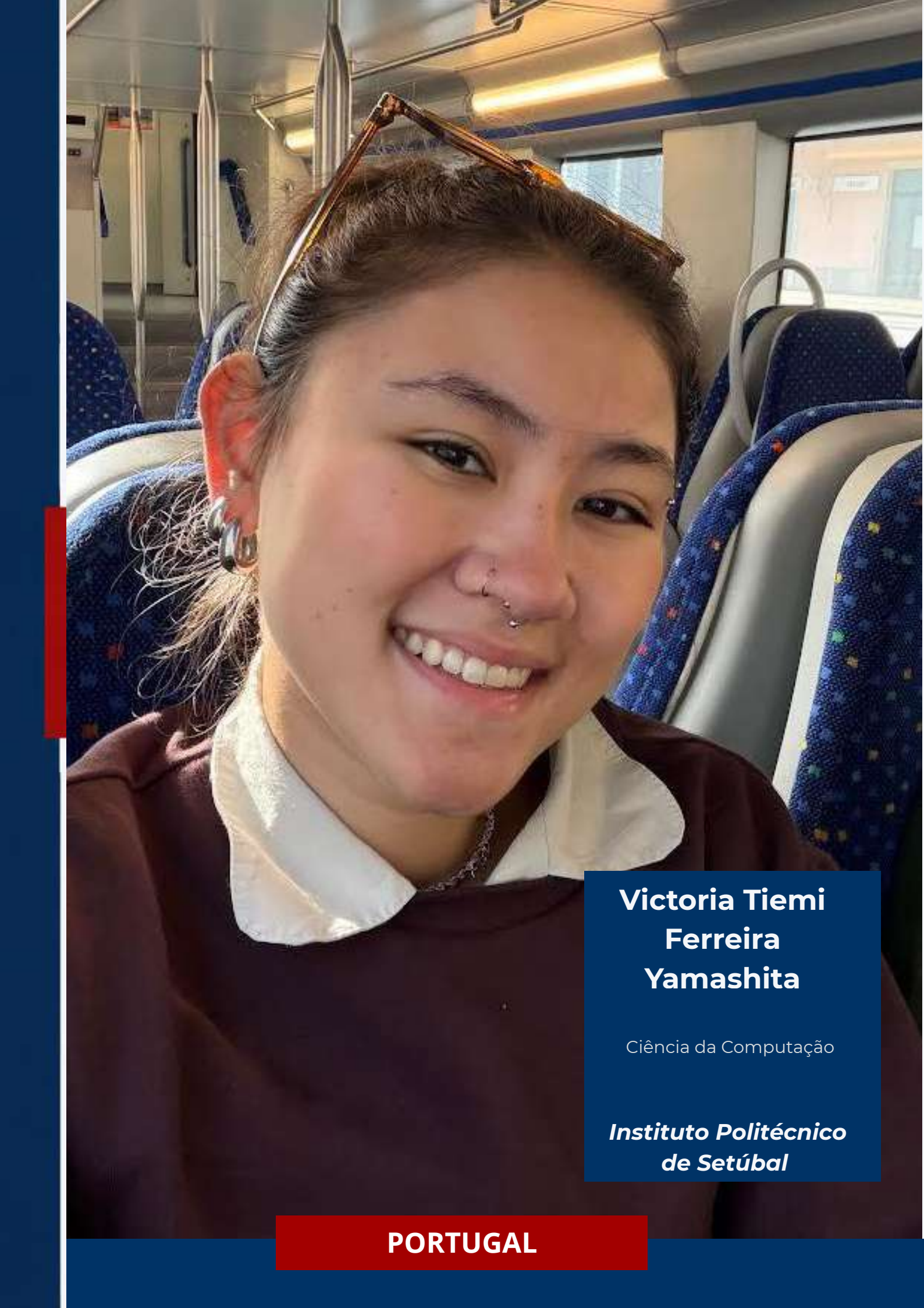
Cheguei no Porto no dia 11 de setembro. Morava compartilhado, com treze pessoas. De início, não foi fácil. Na primeira semana a mente não viaja junto com você. Ela continua no lugar de onde você veio, pensando no que deixou para trás. A saudade é enorme. O contato cultural primeiro vem como choque, depois se suaviza. No começo, tudo é diferente. Começam reflexões sobre identidade, pertencimento. Sente-se desenraizado. Com o início das aulas, a adaptação vem de forma natural. O suporte da faculdade e a atenção dos professores foi essencial no processo de acolhimento. Além disso, não há surpresa em ver um brasileiro em Portugal, pelo contrário: acostume-se. Também não se assuste se um português souber mais do Brasil do que você. Nossa cultura integrada permitia aos meus colegas de sala conhecerem mais músicas brasileiras que eu. Definitivamente, não era novidade ser brasileiro.

Por mais que Portugal fale nossa língua materna, foi uma oportunidade única para o aprendizado de outros idiomas. Viajei com proficiência em inglês, que foi usado a todo momento: da faculdade, para ler materiais disponibilizados pelos professores, até conversar com motoristas do Uber vindos da Índia ou de Bangladesh. Para além, as melhores amizades do período, e que ainda mantenho contato, foram cultivadas em língua francesa, com colegas de apartamento. Argelinos, tunisianos... poderia conhecer o mundo sem sair de casa. Nenhum deles era estudante. Todos mais velhos, trabalhadores. Imigrantes. Mais do que “ouvir dizer” sobre a situação imigratória no país, eu a vi de perto. De presente, recebi um Corão, convites para participar do Ramadan e até mesmo visitar o Saara. O contato cultural em casa era tão rico quanto fora dela. Despertei a curiosidade pela língua árabe, que sigo aprendendo com “professores” a longa distância.

Os fins de semana eram oportunidades de viajar. Cruzei Portugal de ônibus e trem: de Braga a Lisboa; de Viana do Castelo à Aveiro. Visitei a Espanha. Conheci Vigo e Madrid. No período de recesso, fui mais longe: Paris.

A cada viagem, visitava-me a mim mesmo. Os momentos sozinho se tornaram oportunidades de autoconhecimento. Passei a gostar mais da minha própria companhia. Decerto, não voltei o mesmo. Tudo isso sozinho. Para quem almeja o intercâmbio, dou o conselho que gostaria de ter recebido: os proveitos do futuro serão maiores que os medos do presente.





**Victoria Tiemi
Ferreira
Yamashita**

Ciência da Computação

***Instituto Politécnico
de Setúbal***

PORTUGAL

Constantes reinvenções

Expectativas

Antes de embarcar para Setúbal, confesso que estava bem nervosa. Ficava imaginando como seria andar pelas ruas de lá, experimentar comidas diferentes e conhecer pessoas de vários lugares do mundo. Queria aprender coisas novas na faculdade, mas também entender como era viver em Portugal de verdade, os costumes, a rotina e as diferenças do dia a dia. Além da experiência acadêmica, esperava que o intercâmbio me ajudasse a crescer pessoalmente e a enxergar o mundo de outra forma. Era uma mistura constante de medo, ansiedade e empolgação.

Primeiras Impressões

Quando cheguei em Lisboa e segui para Setúbal, tudo parecia diferente do que eu estava acostumada no Brasil. As pessoas, a forma de se vestir, a paisagem e até as estradas me lembravam cenas de filmes.

Setúbal me passou uma sensação muito acolhedora logo nos primeiros dias. Fiquei encantada com a vista do Rio Sado e com o clima mais tranquilo da cidade. Apesar de ser mais calma do que uma capital, fica perto o suficiente de Lisboa para ir de trem com facilidade.

Outra coisa que chamou minha atenção foi o sotaque português. No começo, precisei me esforçar bastante para entender tudo, principalmente porque muitas pessoas falavam rápido. Com o tempo, fui me acostumando.

Fiquei hospedada em uma residência compartilhada indicada pelo próprio IPS. A casa era simples, mas acolhedora, e havia pessoas de diferentes nacionalidades. Cada um tinha seu próprio quarto e banheiro, então o espaço funcionava bem.

No início, senti falta do conforto e da rotina de casa, mas, aos poucos, fui me adaptando. Compartilhar a cozinha e os espaços comuns acabou criando momentos muito legais de convivência e troca cultural.

Diferenças Culturais

Logo nas primeiras semanas percebi que muita coisa funcionava de forma diferente em Portugal. O ritmo de vida dos portugueses me chamou bastante atenção, assim como a culinária. Antes de viajar, imaginava que a comida seria mais parecida com a brasileira por conta da relação histórica entre os países, mas encontrei hábitos bem diferentes.

O café, por exemplo, faz muito parte da rotina deles, mesmo sendo geralmente um expresso mais curto. Também estranhei um pouco a formalidade das pessoas no



começo, mas depois entendi que era algo cultural.

Outra coisa que me chamou atenção foi a maneira mais tranquila com que muitos portugueses lidavam com situações do dia a dia. No início isso me deixava um pouco impaciente, mas depois passei a enxergar como um estilo de vida menos acelerado e estressante.

Atividades acadêmicas

As aulas no Politécnico eram diferentes do que eu estava acostumada no Brasil. A presença nem sempre era obrigatória e o sistema de avaliação funcionava de outra forma. Também percebi que havia uma expectativa maior de autonomia dos estudantes e um foco mais voltado para o mercado de trabalho, enquanto no Brasil sinto que a formação é mais direcionada à pesquisa.

Os professores incentivavam bastante debates e trabalhos em grupo, o que acabou me tirando da zona de conforto e me fazendo participar mais ativamente das aulas. No início, tive dificuldade para acompanhar algumas explicações por causa do sotaque e de certos termos específicos, mas aos poucos fui me adaptando.

A parte de que mais gostei foi justamente essa aproximação com experiências e situações do mercado de trabalho, algo que considero muito importante para a minha área.

Atividades sociais

O próprio Politécnico incentivou bastante a integração entre os intercambistas logo

no início, principalmente com os estudantes do programa Erasmus, que eram intercambistas de outros países da Europa.

Particpei de passeio de barco, tour pela cidade e conheci estudantes da Polônia, Espanha, Itália e Alemanha. Nos fins de semana, explorávamos a região: fomos às praias da Arrábida e a outros lugares de Portugal, visitamos o Castelo de Palmela e vimos os surfistas em Nazaré.

As festas acadêmicas também eram bem animadas e descontraídas. Além disso, conheci outros brasileiros de diferentes regiões do Brasil, e eles tiveram um papel muito importante durante essa experiência. Em muitos momentos, era como ter um pedacinho de casa por perto.

A oportunidade de morar fora do país também me permitiu viajar para outros lugares da Europa, o que ampliou ainda mais minha vontade de conhecer novas culturas e diferentes formas de enxergar o mundo.

Desafios

Nem tudo foi fácil. A saudade de casa foi uma das partes mais difíceis, principalmente em datas comemorativas. Houve momentos de solidão e até dúvidas sobre ter feito a escolha certa.

A barreira do idioma, mesmo falando português, às vezes também gerava frustração. Além disso, questões burocráticas, como resolver documentação, exigiram bastante paciência.

Apesar disso, cada dificuldade superada acabou me tornando mais independente e confiante. Aprendi a pedir ajuda quando precisava, a ter mais paciência comigo mesma e a valorizar pequenas conquistas do dia a dia.

Crescimento Pessoal e Aprendizado

O intercâmbio me trouxe uma nova perspectiva de mundo. Descobri uma resiliência que não sabia que tinha. Aprendi a me virar sozinha, a tomar decisões com mais segurança e a confiar mais nas minhas capacidades.

A experiência de viver em outro país também me tornou mais aberta ao diferente e mais curiosa sobre o mundo e sobre outras culturas. Passei a valorizar ainda mais as relações humanas e a aproveitar melhor os momentos e experiências do dia a dia.

Habilidades adquiridas

Além do aprimoramento do inglês, principalmente por conta da convivência com intercambistas de outros países, desenvolvi habilidades interculturais muito importantes. Aprendi a adaptar minha comunicação para conseguir me expressar e ser compreendida por pessoas com vivências e contextos muito diferentes.

Também aprendi a trabalhar em equipes multiculturais, o que exigiu mais escuta,

flexibilidade e adaptação. Ao longo da experiência, me tornei mais organizada, mais independente e mais preparada para lidar com situações novas e inesperadas.

O intercâmbio também fortaleceu minha capacidade de resolver problemas de forma criativa e de me adaptar rapidamente a ambientes desconhecidos.

Reflexões

Olhando para trás, percebo que cada momento vivido em Portugal, dos mais difíceis aos mais leves, contribuiu para quem sou hoje. O pôr do sol nas praias, os almoços com o pessoal, as viagens de última hora para Lisboa, as idas frequentes ao mercado e as conversas sobre as diferentes vivências e visões de mundo foram partes marcantes dessa experiência.

O intercâmbio não foi apenas um período de estudos no exterior, mas também uma experiência de autoconhecimento e transformação pessoal.

Para futuros intercambistas, meu principal conselho é: aproveitem a experiência de verdade. Tentem sair da zona de conforto, conhecer pessoas novas e viver o cotidiano do lugar além dos pontos turísticos.

Vale muito a pena se abrir para novas amizades e culturas, porque é possível criar relações duradouras e manter esses contatos mesmo depois do intercâmbio. Também acredito que os desafios fazem parte do processo e acabam trazendo muito crescimento pessoal.

Manter a mente aberta e estar disposto a viver coisas novas faz toda a diferença. Depois que a experiência acaba, uma das coisas que mais fazem falta é justamente a sensação de estar descobrindo e vivendo tantas coisas pela primeira vez.

Conclusão

O intercâmbio em Setúbal foi uma experiência marcante na minha vida. Voltei para casa diferente de quando fui, trazendo não apenas lembranças e fotos, mas também muito aprendizado.

Portugal me acolheu, me desafiou e me ensinou que o mundo é muito maior e mais diverso do que eu imaginava. Ao mesmo tempo, percebi que, apesar das diferenças culturais, muitas experiências e sentimentos acabam sendo universais.

Se eu tivesse que resumir essa experiência em uma frase, diria que foi o período em que aprendi a me reinventar constantemente e a compreender melhor por que existem tantas formas diferentes de enxergar o mundo.

PARTE II

AMÉRICA

A verdadeira fronteira é
a de nossas próprias
perspectivas; cruze-a e
o mundo se expande.



**Felipe de Oliveira
Penna Firme
Pellini**

História

***Universidad de Buenos
Aires***



ARGENTINA

Parques e memórias: Buenos Aires

Preconceitos e choque cultural

Antes de iniciar meus estudos na Universidade de Buenos Aires (UBA), vivi a experiência quase obrigatória de todo estudante prestes a embarcar em um intercâmbio: pesquisar intensamente sobre o lugar que seria meu lar durante o segundo semestre de 2025. Entre vídeos sobre curiosidades históricas, passeios pelos bairros da cidade e recomendações gastronômicas, acabamos construindo uma imagem antecipada do que imaginamos ser nossa vida em outro país.

A Argentina, à primeira vista, não desperta em nós o mesmo sentimento de exotismo que destinos mais distantes costumam provocar. Sua proximidade geográfica e o fato de compartilharmos a condição de países latino-americanos fazem com que muitos costumes, referências e aspectos culturais nos pareçam familiares. Ao mesmo tempo, brasileiros e argentinos alimentam, há décadas, uma relação marcada por rivalidades, estereótipos e brincadeiras. Assim como nós criamos caricaturas sobre nossos "hermanos", eles também constroem imagens simplificadas do Brasil e dos brasileiros, baseadas em percepções amplamente difundidas, mas que representam apenas uma pequena parcela da enorme diversidade de ambos os países.

Foi justamente essa distância entre os estereótipos e a realidade que despertou minha maior curiosidade. Queria descobrir até que ponto a visão que temos uns dos outros é fruto de um imaginário coletivo e quanto dela resiste ao contato cotidiano. Mais do que conhecer um novo país, meu objetivo era vivenciar uma cultura latino-americana diferente da minha e compreender, na prática, aquilo que tantas vezes ouvimos sobre a existência de uma identidade latino-americana. Afinal, o que realmente significa ser latino? Essa foi a pergunta que me acompanhou desde o momento em que embarquei e que, ao longo da experiência, ganharia respostas muito mais complexas e enriquecedoras do que eu poderia imaginar.

Primeiras impressões

O maior aprendizado que levo do meu intercâmbio é que a identidade latino-americana se revela, acima de tudo, nas pessoas. Ela está presente nos pequenos gestos, nos costumes cotidianos e na forma como cada sociedade vive e compartilha sua cultura.

Antes de chegar à Argentina, eu imaginava encontrar um povo bastante diferente dos brasileiros. No entanto, a convivência diária mostrou justamente o contrário. Em muitos aspectos, um argentino de Buenos Aires se parece muito conosco, especialmente com quem vive na região Sul do Brasil. O argentino aprecia reunir amigos e familiares para um bom assado à *la parrilla*, acompanhado de uma cerveja gelada, valorizando momentos de convivência que nos são bastante familiares. Há, porém, uma característica que corresponde plenamente ao imaginário brasileiro:

a paixão absoluta dos argentinos — especialmente dos rioplatenses — pelo futebol. Esse talvez seja o principal elemento da histórica rivalidade entre nossos países. O que mais me surpreendeu, entretanto, foi perceber o quanto eles também admiram o futebol brasileiro. Não são raras as demonstrações de carinho e respeito por jogadores que marcaram gerações vestindo a camisa da Seleção Brasileira. Nomes como Neymar e Ronaldinho Gaúcho despertam verdadeira admiração e ocupam um lugar de destaque no imaginário esportivo argentino.

Em Buenos Aires, o futebol é muito mais do que um esporte: é um patrimônio cultural. Os grandes jogadores são reverenciados quase como figuras sagradas, dividindo espaço simbólico com personagens históricos e religiosos. Logo nos primeiros dias, chamou minha atenção a presença constante de três tipos de construções pela cidade: museus, igrejas e estádios de futebol.

As praças também são elementos marcantes da paisagem urbana. Além de belíssimos espaços de convivência, elas homenageiam importantes personagens da história argentina, especialmente líderes da independência, como José de San Martín e Manuel Belgrano. São lugares vivos, frequentados por famílias, estudantes, artistas de rua e pessoas que transformam esses espaços em verdadeiros pontos de encontro da cidade.



Nos estádios, por sua vez, a memória do futebol é preservada em estátuas, museus e galerias dedicadas aos grandes ídolos de cada clube. Acima das rivalidades, porém, existem dois nomes que parecem pertencer a toda a Argentina. Lionel Messi e Diego Maradona estão por toda parte: em murais, outdoors, vitrines, cafés e lojas. Mais do que atletas, eles são símbolos nacionais que acompanham a cidade em cada esquina, como verdadeiros guardiões da memória e da paixão do povo argentino.

Depois, com relação aos locais, aprendi primeiro que seu dialeto era mais difícil do que imaginava, visto que o porteño fala com pressa, como se estivesse perdendo tempo a cada palavra. Um espanhol veloz, cheio de gírias e um forte sotaque que torna a adaptação um pouco complexa.

Meu contato com a língua veio com a prática diária sob pressão, visto que minha hospedagem foi em um hostel no centro de Buenos Aires, na Av 25 de Mayo. Ali, morei com inúmeros estrangeiros, com os quais dividia o quarto. Todo tipo de língua era falado, mas o espanhol e sobretudo o inglês eram línguas francas.

O aprendizado foi rápido, trabalhava cinco vezes por semana, alternando entre o café da manhã, bar e recepção. Minha experiência foi de total imersão, em um ambiente que dividia com turistas espanhóis, argentinos, peruanos, americanos, franceses, chilenos e brasileiros. Esse trabalho foi essencial para rapidamente entender a cultura boairense, sua necessidade de ser ágil, falar rápido e agir rápido, quase como se tivesse pressa o tempo todo.

3. Trabalhar e estudar na grande cidade

Buenos Aires é uma metrópole, sua vida é agitada e sempre tem algo interessante acontecendo. Do metrô na porta do hostel para minhas aulas noturnas no campus de filosofia y letras já emendando direto em alguma performance acontecendo gratuitamente na praça mais próxima, sempre cheia de gente e pulsando com vida, não importa o quão tarde. Aliás, a principal atração da cidade, para mim, é a sua vida noturna, com a população lotando restaurantes próximos da meia noite para a Cena, ou entregadores de gelato trabalhando quase 24h dividindo as ruas com teatros cheios de luz e pizzarias históricas da Av. Corrientes. Os parques/praças são quase ecossistemas próprios, onde apreciadores de mate, artistas de circo, comediantes de stand up e vendedores de panchos e facturas dividem a noite com os transeuntes que fumam seus cigarros e jogam xadrez nos tabuleiros públicos. Era meu entretenimento semanal pegar o metrô de volta de Caballito sentido Montserrat, voltando da minha aula de História Antiga do Oriente. Nesse trajeto, já próximo das 23h, gostava de parar no parque Rivadavia ou no Centenário, sentar em um banco e ler um livro ou estudar a matéria enquanto observava as centenas de cachorros passeando com seus donos despreocupados. Se tem uma palavra que usaria para definir essa cidade, talvez esta fosse cachorro. Não há coisa que mais se avista, sobretudo nos espaços públicos, com seus passeadores profissionais que levam 10 ou 15 ao mesmo tempo pedindo passagem na calçada.

Na campus de Filo y Letras, além da minhas disciplinas teóricas, tive oportunidade de realizar uma disciplina prática visitando os museus mais importantes da cidade, entre eles o Museu Nacional do Congresso e a imponente biblioteca Mariano Moreno, alternando entre a arquitetura urbana do campus e os imponentes edifícios neoclássico e brutalista que abrigam os dois respectivamente. Essas visitas incluíam, o inestimável acervo dos dois arquivos, que incluem desde atas de sessões ordinárias a documentação das abuelas da plaza de mayo. Já no meu trabalho do hostel, fazíamos visitas guiadas nos principais pontos turísticos da cidade, então tive a oportunidade de levar grupos em atrações como La bomba del Tiempo, passeio de bike por La Boca e shows de tango na avenida 25 de maio.



Quando não trabalhava no hostel e estava livre de aulas, meu passatempo preferido era usar o metrô e os ônibus da cidade para visitar marcos históricos, museus e estádios de futebol, visto que sou um amante do esporte e Buenos Aires é sem dúvida a capital mundial do futebol. Cada bairro têm seu clube, inclusive um estádio histórico a menos de três quadras do campus, do Ferrocarril Oeste. Quando se fala em estádio, claro que La Bombonera e El Monumental de Núñez são atrações indispensáveis para um tour, mas os ingressos geralmente são mais caros se comparados a clubes menores.

Buenos Aires é uma cidade cosmopolita que floresce enquanto você navega pelos trens, ônibus, metrôs e bondinhos elétricos embalados por um homem de violão tocando cumbia colombiana ou uma zamba platense, enquanto arranha um bom portuñol com o colega de turma francês. Tudo isso coexistindo com turistas ingleses alcoolizados, paraguaios vendendo chipás e peruanos esquentando seu mani garrapiñado nas saídas da estação e baldeações. Sair nessa cidade é a garantia de uma experiência multicultural em alta velocidade por um espaço urbano tão integrado e eficiente quanto é caótico, mas isso é compensado pelo gelato da esquina e o vinho barato em qualquer kiosko.

O que aprendi?

Além da minha experiência profissional no ramo da hospitalidade no centro de uma grande cidade, tive a oportunidade de frequentar museus, acervos e os principais arquivos do país. Ademais, meu maior aprendizado foi da língua e principalmente, o relacionamento interpessoal. Viver na Argentina, trabalhando com nativos foi um verdadeiro “crash-course” de espanhol em um ambiente de alta pressão, mas também foi uma experiência maravilhosa de imersão cultural. Conheci pessoas do mundo inteiro, inclusive morei com elas em um ambiente de hostel, compartilhando o quarto com estrangeiros de todas as nacionalidades.

Conclusão

Esse intercâmbio me ensinou a ser resiliente, e a me adequar a quaisquer circunstâncias. Foi um período de muita coisa nova, festas, shows e principalmente, aprendizados. Aprendi a língua espanhola, que hoje domino, aprimorei e pratiquei meu inglês, que utilizava com quase todos onde morava, e além dos idiomas, tive uma experiência empírica com arquivo em outro país, onde aprendi sobre seu patrimônio e historiografia. Me ensinou a viver o ritmo intenso de uma grande cidade global.

Então, mesmo com as dificuldades, como a instabilidade atual do país, Buenos Aires é uma boa cidade para se viver se seu objetivo é conhecer novas culturas e aprender espanhol. Ela com certeza vai te proporcionar uma experiência completa e cosmopolita.



**Maria Luiza de
Souza Loures**

História

***Universidad de Buenos
Aires***

ARGENTINA

Descobertas

A chegada:

Antes de iniciar o intercâmbio, as expectativas eram altas. A ansiedade me consumia e o medo me fazia repensar constantemente se aquela realmente seria uma boa ideia. Ao desembarcar no aeroporto com duas malas e uma mochila nas costas, sem ninguém ou nada familiar por perto, pude perceber que estava completamente sozinha. A sensação era estranha, como se tudo fosse novo demais para ser compreendido de uma vez. Me sentei por 15 minutos e tentei criar coragem antes de sair da sala de espera do aeroporto, respirando fundo e tentando me acalmar, para então entrar no Uber a caminho do hostel.

No hostel, conheci uma brasileira (que mais tarde se tornou minha melhor amiga) que fazia voluntariado por lá. Logo no primeiro contato, ela me acolheu e me fez sentir um pouco menos perdida. Ela me sugeriu que eu me candidatasse a uma vaga de voluntária, que consistia em trabalho em troca de moradia e café da manhã. Em menos de duas semanas, eu já estava morando e trabalhando no hostel, dividindo quarto com dois brasileiros, um argentino e um francês. Essa convivência multicultural foi desafiadora e ao mesmo tempo enriquecedora. Durante esses quatro meses, conheci pessoas de todos os lugares do mundo, ouvi histórias diferentes e aprendi sobre diversas culturas. Morei com pessoas que não falavam a mesma língua que a minha e, ainda assim, conseguimos nos conectar de formas inesperadas. Nesse processo, também me conectei com uma versão de mim mesma que eu nem imaginava que existia.

Ambiente acadêmico:

As aulas eram bastante cansativas. Às terças-feiras, por exemplo, aconteciam das 16h às 22h, sem intervalo, o que exigia muita concentração e resistência. Mesmo assim, os professores eram muito receptivos, pacientes e competentes, sempre dispostos a ajudar e incentivar o aprendizado. Infelizmente, não fiz muitas amizades no ambiente acadêmico, talvez por conta da rotina puxada ou das diferenças culturais, mas todos sempre estiveram abertos a colaborar quando necessário. Aprender um novo idioma é sempre desafiador e, no início, o medo de errar e a vergonha de se expressar eram constantes. No entanto, com o passar do tempo e com a prática diária, esses sentimentos foram diminuindo. No dia a dia, em situações simples como pedir comida ou dar informações na recepção, fui ganhando confiança e me sentindo cada vez mais confortável para me comunicar em espanhol..

A cidade:

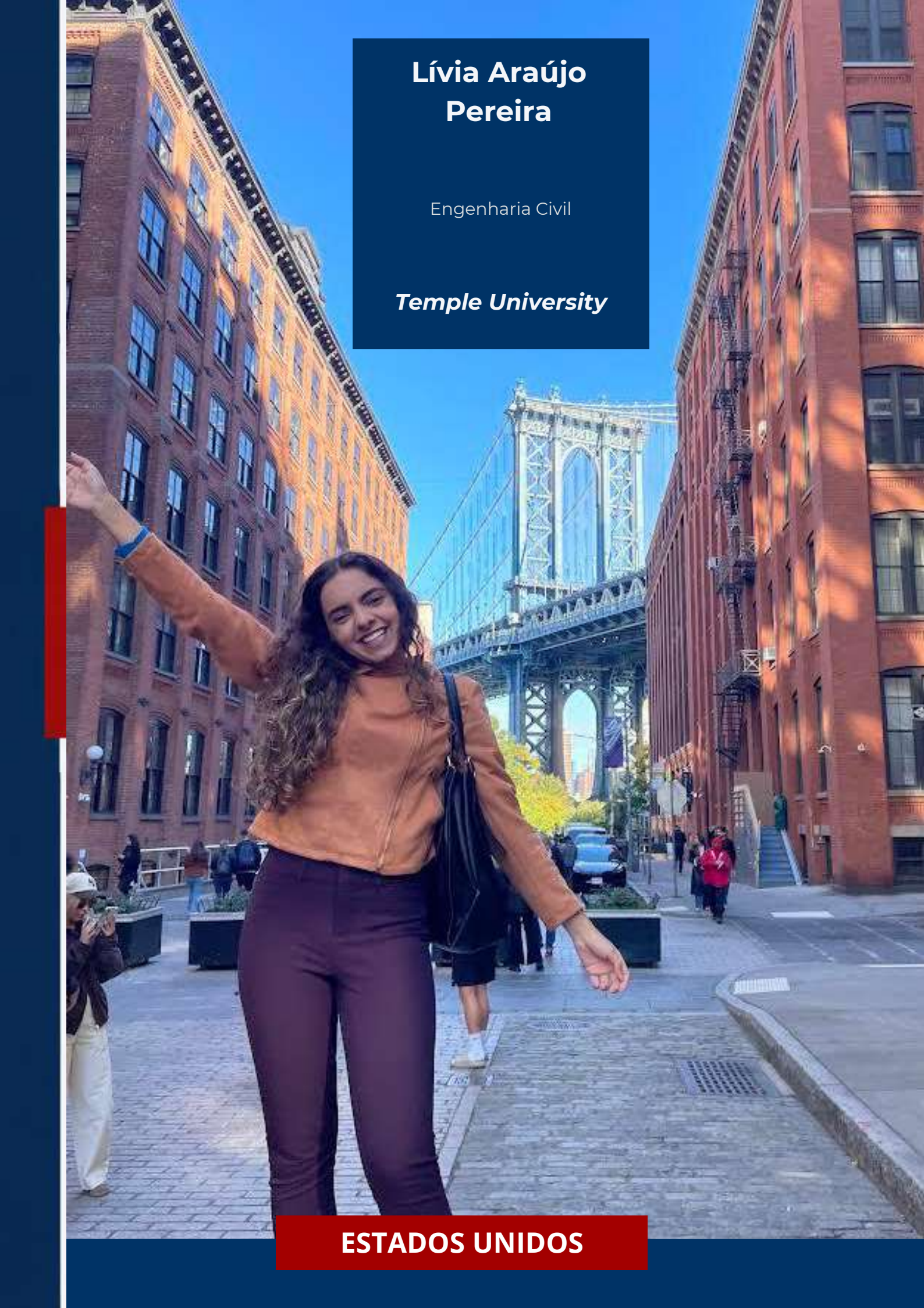
Buenos Aires é uma cidade incrível, cheia de vida e possibilidades. Há muitas atividades culturais, como museus, shows, apresentações de rua e festas, além de uma vida noturna bastante ativa. É um lugar onde pessoas do mundo inteiro se encontram, o que torna a experiência ainda mais rica. Durante os quatro meses,

trabalhei na recepção do hostel, falando espanhol e inglês todos os dias, o que contribuiu muito para o meu desenvolvimento pessoal e profissional. Também aprendi a fazer drinks e coquetéis, algo que nunca imaginei que faria, e vivi experiências que levarei comigo para sempre. Essa cidade me ensinou que o mundo é muito maior do que a bolha em que vivemos e que existem inúmeras formas de viver e enxergar a vida. Acima de tudo, aprendi que a vida está aí para ser vivida intensamente, com coragem para enfrentar o desconhecido e abertura para tudo o que ele pode oferecer.



Considerações finais:

Levo comigo aprendizados e amizades que levarei para toda a vida. A Maria Luiza que embarcou no dia 24 de julho não é a mesma que voltou no dia 10 de dezembro; essa experiência me transformou profundamente. Hoje, me reconheço como uma pessoa mais madura, confiante e consciente do mundo ao meu redor. Serei eternamente grata por tudo o que vivi, pois, sem dúvidas, esses foram alguns dos melhores meses da minha vida.



Lívia Araújo Pereira

Engenharia Civil

Temple University

ESTADOS UNIDOS

O sonho do intercâmbio

Desde criança, eu tinha o sonho de fazer um intercâmbio universitário nos Estados Unidos. Quando a oportunidade do PIIGRAD surgiu, comecei todo o processo e jornada para chegar aos Estados Unidos e começar minha experiência na Temple University, animada para estudar Engenharia Civil em inglês e para todas as novidades que vem ao morar em um outro país com uma cultura diferente da minha.

Ao chegar à Filadélfia, saí totalmente da minha zona de conforto em todas as atividades, ir ao supermercado e não ter nenhuma das comidas que eu conhecia, só poder conversar em inglês, morar com uma colega de apartamento coreana, as aulas e metodologias bem diferentes. Todas essas novidades fizeram do intercâmbio uma experiência transformadora, única na vida. Durante todo o programa, a Temple realiza eventos com os demais intercambistas de diversos países, ajudando a conhecer diversas pessoas e fazer vários amigos, essas conexões proporcionaram uma experiência mais completa, pois além de conhecer a cultura estadunidense, conheci a cultura da Alemanha, Espanha, Coreia do Sul, Inglaterra, e compartilhei o meu intercâmbio com pessoas que estavam passando pela mesma vivência internacional, com seus desafios e novidades.

A Temple University é uma universidade fantástica, eles recebem os alunos internacionais com a maior atenção, oferecendo apoio e promovendo diversos eventos. Além disso, as disciplinas que eu realizei tanto na área de Engenharia Civil quanto as de formação geral me proporcionaram uma visão diferenciada e mais focada no lado profissional. Não só pelas disciplinas, pude observar no meu cotidiano as diferenças da cultura da construção civil, dos sistemas de drenagem mais avançados e outros aspectos da área da engenharia.

Os amigos americanos e intercambistas que eu fiz durante o semestre me ensinaram muitas coisas novas e dividiram muitos momentos especiais comigo. Com o contato com todas as pessoas que eu convivi ao longo de todos os meses pude adotar novos conceitos e comportamentos, ao mesmo tempo que pude perceber e valorizar aspectos e valores da nossa cultura brasileira.

Conhecer toda a cidade da Filadélfia também é uma missão, pois é uma cidade cheia de atrações, restaurantes, museus, oferecendo diversas atividades. Eu fui a jogos de futebol americano da Temple no qual toda a universidade ia vestida com a roupa da Temple e o espírito universitário era muito forte, com uma banda gigante e apresentações das líderes de torcida; também fui a jogos de basquete do time do 76ers, time da Filadélfia na NBA; jogos de hóquei no gelo dos Flyers, time da Filadélfia do NHL, eventos no centro da cidade de vilas de Natal, shoppings; realizei uma trilha no parque ecológico de Wissahickon; e visitei muitas das atrações turísticas da cidade.

Nova Iorque é apenas duas horas de distância da Filadélfia, o que possibilita viagens de bate e volta; com isso pude ir quatro vezes e aproveitar ao máximo a cidade, cada vez que eu ia, eu conhecia novos lugares e fazia coisas diferentes, inclusive participar do evento de iluminação da Árvore de Natal do Rockefeller Center, uma das tradições de natal de Nova Iorque; ir na Times Square; passear no Central Park; subir no 70º andar do Rockefeller para ver toda a cidade se iluminar no pôr do sol pelo Mirante do Top of The Rock; atravessar a Brooklyn Bridge; e demais outras atrações. Outras duas cidades próximas a Filadélfia que tive a oportunidade de conhecer foram Washington e Ocean City, cada lugar diferente um do outro e que me acrescentou lembranças queridas.

O feriado de Ação de Graças nos Estados Unidos, que resulta em uma semana sem aulas, permite a oportunidade de ficar na cidade e poder ir para um jantar de Thanksgiving Day com uma família americana pela Temple ou aproveitar para viajar para um lugar mais longe; no meu caso aproveitei a oportunidade para conhecer Miami, foi uma viagem maravilhosa na qual conheci um lado diferente dos Estados Unidos e mais parecido com o jeitinho brasileiro pela influência latina na região, além de fugir do frio em que a Filadélfia se encontrava. Inclusive, durante o período do intercâmbio peguei três estações, quando cheguei ainda estava quente, aos poucos o outono foi tomando lugar e resultou em uma linda paisagem de árvores com folhas amarelas, laranjas e vermelhas. No último mês, o inverno já estava forte e temperaturas negativas começaram a ser usuais, o que foi bem difícil de acostumar, mas toda a faculdade e os prédios são climatizados e os casacos de inverno ajudaram. Na última semana, ainda tive a sorte de presenciar a neve, que transformou completamente o ambiente de novo, resultando num visual novo e lindo. Apesar das mudanças de temperatura serem difíceis de acostumar por causa da diferença do clima brasileiro, esse foi mais um aspecto que agregou a experiência do intercâmbio, tudo foi inédito e diferente da minha realidade.

A comida também foi outra realidade bem diferente, depois de uns dois meses eu desejava uma comida brasileira, mas isso também não foi um problema, porque a cidade tem vários restaurantes brasileiros e de vez em quando eu pedia uma comida e matava a saudade. Experimentar comidas típicas de lá foi muito importante e fez parte da vivência, ir no Sonny's comer um Cheesesteak, sanduíche tradicional da Filadélfia, passar a só tomar café gelado que você encontra em todo lugar no campus da faculdade, ir ao Mercado Central e comer um donut, experimentar das comidas de vários países pela variedade de restaurantes das mais variadas culinárias, todas essas experiências fizeram parte de conhecer o país.

O intercâmbio nos Estados Unidos, especialmente na Temple University, com certeza é uma oportunidade fantástica que me proporcionou desenvolvimento acadêmico, profissional e pessoal, e será sempre um marco na minha vida.



**Ruan Pablo
Pereira Rodrigues**

Ciências Econômicas

Temple University

ESTADOS UNIDOS

Viajando 7350 km de distância

Tive a oportunidade de estudar dois semestres na Temple University, nos Estados Unidos. Todo o processo de candidatura não é fácil: requer determinação e dedicação. Tive o prazer de passar por esse processo e realizar o intercâmbio com uma grande amiga da faculdade de Economia, e partilhar esses momentos juntos foi muito especial para mim. Fui um dos bolsistas e, para mim, a bolsa foi fundamental para a realização do intercâmbio; sem ela, esse sonho que eu tinha desde pequeno não poderia ser viabilizado. Gostaria de deixar registrado aqui, para os futuros intercambistas, a necessidade de preparação financeira para a realização do intercâmbio, pois a bolsa ajuda muito na manutenção no país de destino, mas, tendo em vista os diversos custos envolvidos, preparar-se financeiramente é fundamental para a realização do intercâmbio.

O início do primeiro semestre foi simplesmente mágico: a descoberta de um novo país, de uma nova cultura, de novas pessoas. O Departamento de Programas Globais (Global Programs) da Temple é muito dedicado a ajudar os novos estudantes; para tanto, na semana anterior ao início das aulas, eles realizam diversas atividades para a integração dos alunos intercambistas. Fizemos um tour guiado pelo campus, nos levaram a lojas de departamento para comprar utensílios de casa, um tour pela Filadélfia e até uma viagem à praia em New Jersey. Esses momentos, no meu ponto de vista, são essenciais para criar conexões com outros estudantes. Durante esse período, fiz amizades que levei comigo durante todo o intercâmbio.

Tive a oportunidade de ser Student Ambassador (Estudante Embaixador) do programa. Durante meus dois semestres, gravava vlogs sobre minha experiência, minhas viagens e meu cotidiano durante o intercâmbio. Esse cargo me ajudou muito a perder a timidez que eu tinha ao me gravar em público e até mesmo a descobrir uma paixão nova por fotografia/vídeo, que eu não sabia que existia dentro de mim. Os conteúdos que produzi foram publicados nas redes sociais do programa (@tuglobalprograms).

Falando um pouco da parte acadêmica, percebi grandes diferenças na metodologia de ensino americana em relação à brasileira. Lá, os professores esperam que os alunos participem ativamente das aulas, contribuindo com comentários e questionamentos (e, na maioria das disciplinas, isso conta para a nota final). Comuniquei aos professores que era estudante internacional, e desde o início todos foram compreensivos quanto ao fato de que, a princípio, eu provavelmente não conseguiria participar tanto quanto um estudante americano. Mas, no decorrer do semestre, fui me soltando em relação à barreira linguística e conseguia cada vez mais interagir durante as aulas.

Outro ponto que notei ser diferente foi o método de avaliação. No Brasil, minhas disciplinas eram compostas basicamente por três avaliações durante o semestre; por

outro lado, lá o foco está mais em trabalhos e deveres de casa. Em disciplinas mais avançadas, exigiam que escrevêssemos um artigo de 10 a 15 páginas. Essa experiência foi totalmente diferente de tudo o que eu havia vivenciado durante minha trajetória acadêmica no ensino superior, e acredito que essa divisão de avaliação favorece os alunos e não os limita a serem avaliados apenas por provas.

É válido dizer que o ensino brasileiro não fica para trás em comparação ao estadunidense. Em todas as disciplinas que cursei durante o intercâmbio, não havia nada que eu não tivesse visto durante a minha graduação; até mesmo com a bibliografia usada eu já tinha familiaridade, pois era a mesma utilizada no Brasil. Por isso, deixo registrado o excelente trabalho realizado pelo Departamento de Economia da UFJF.

Outro ponto positivo em que notei diferença é como a cultura estadunidense incentiva a inclusão do esporte no cotidiano dos alunos. No meu primeiro semestre cursei a disciplina de Voleibol, e no segundo, a de Tênis. Em ambas as disciplinas não era necessário conhecimento ou experiência prévia. Essas aulas eram essenciais para mim e serviam como refúgio às semanas cheias de trabalhos e atividades a serem entregues.



A Filadélfia é uma cidade incrível. Desde que cheguei, sempre me senti em casa e me apaixonei pela cidade. É uma cidade histórica e, ao mesmo tempo, oferece tudo o que uma grande metrópole tem a oferecer. É uma cidade multicultural; sendo assim, vemos pessoas das mais diversas partes do mundo, e fica nítido como essas diferenças culturais impactam a cidade. Tentei ao máximo explorar todas as partes da cidade, mas dois semestres não foram suficientes. Assim como toda grande cidade, ela tem seus problemas. Fui alertado sobre ela ser uma cidade perigosa, mas, morando quase um ano ali, nunca tive nenhuma experiência negativa (nem meus amigos intercambistas tiveram). Acredito, porém, que é preciso atenção para quem está morando em uma grande cidade, pois o fluxo, o movimento e o funcionamento da cidade são diferentes dos de cidades menores.



A vida social, sendo um intercambista, pode ser muito movimentada. Durante meu período na Temple, busquei equilibrar a experiência acadêmica e a social. Há atividades para fazer basicamente todos os dias; é muito difícil não encontrar nada para fazer. Organizar uma rotina de estudos e encontrar um equilíbrio entre essas duas esferas foi essencial para que eu pudesse aproveitar ao máximo tudo o que o intercâmbio tinha a oferecer. Basicamente, todas as sextas-feiras à noite eu praticava voleibol no ginásio da universidade; nos fins de semana, saía para explorar a cidade e os lugares que queria conhecer. Durante a semana, havia sempre algo acontecendo na faculdade, então participava de tudo o que me interessava. Há diferentes clubes e organizações dos quais é possível fazer parte. Durante o intercâmbio, participei da BRASA (Brazilian Student Association), uma organização de estudantes brasileiros, e da Temple Economics Society, destinada a estudantes de Economia.

A localização da Filadélfia é extremamente estratégica: fica a duas horas de ônibus de Nova York e a três horas de ônibus de Washington, DC. Durante o intercâmbio pude visitar essas

duas cidades, e as passagens de ônibus e trem, se compradas com antecedência, são muito baratas, o que exige certo preparo e organização para realizar as viagens. Foram viagens incríveis; fiquei apaixonado por Nova York, tanto que a visitei três vezes durante o intercâmbio, em diferentes épocas do ano. Também gostei muito da viagem a Washington, DC; poder ver monumentos históricos e museus foi incrível, e a cidade em si é muito agradável. Durante o segundo semestre, também tive a oportunidade de conhecer estados ao redor da Pensilvânia, como, por exemplo, Delaware. Foi uma experiência única, pois foge das grandes metrópoles e é um recorte mais fiel à "vida americana" da qual tanto se fala.

A Temple University oferece diversas atividades para os estudantes. No feriado de Ação de Graças (Thanksgiving), um dos principais feriados do país, a universidade organizou um evento que pareava alunos internacionais com famílias americanas para passarem o dia juntos. Fui pareado com uma família incrível; viajei de trem da área central da Filadélfia até o subúrbio onde a família morava (outra grande oportunidade de ver um outro lado da cidade, muito mais calmo, com vizinhanças no estilo "americano" que vemos nos filmes). Fui extremamente bem recebido, e eles serviram um jantar com comidas típicas do Thanksgiving. Foi uma experiência incrível. Minha conexão com a família foi tão grande que eles renovaram o convite para passar o Natal com eles, e assim eu fiz, tendo, novamente, uma experiência maravilhosa.

As oportunidades acadêmicas são infinitas. Um dos conselhos mais valiosos que posso dar é: participe de tudo o que for possível (e que for do seu interesse, claro). Há uma grande cultura de atividades extracurriculares, ou seja, atividades desempenhadas pelos alunos fora da sala de aula. Em uma dessas oportunidades, participei de um Data Case Competition, atividade em que nos é disponibilizada uma base de dados sobre algum problema real e temos que modelar os dados e apresentar uma solução. Lembro de ter ficado com medo de não ter conhecimento suficiente para participar, mas fui com medo mesmo assim. O trabalho era feito em grupo; fui pareado com outros estudantes e trabalhamos juntos no projeto. No final, saímos com o prêmio de Melhor Visualização de Dados da competição. Foi uma experiência muito enriquecedora, com grande destaque para o meu currículo.

O segundo semestre foi muito mais leve: já conhecia o campus, a cidade, onde fazer compras, onde me alimentar; já me sentia confiante e familiarizado com a língua. A descoberta do inverno foi algo incrível para mim: minha primeira vez vendo neve, algo que sempre sonhei em ver. Havia dias em que a neve e o frio eram tão extremos que as aulas eram canceladas. Novos alunos chegaram no novo semestre; tive a oportunidade de conhecer mais intercambistas, que se tornaram amigos que levarei comigo para sempre.

Como era um aluno remanescente, trabalhei junto ao departamento de Global Programs recebendo os novos alunos, ajudando nas atividades de recepção e até mesmo guiando o tour pelo campus. No segundo semestre pude me aproximar mais

de alguns professores com os quais tinha mais afinidade, criando um laço maior, contato que mantenho até hoje. Cada semestre tem sua particularidade e é bem diferente do outro, seja na diferença climática, nas pessoas ou até mesmo nas disciplinas cursadas. A experiência de vivenciar os dois semestres foi mágica.

Por fim, esse sonho não foi realizado sozinho, e gostaria de agradecer a Deus por ter guiado os meus passos e ter me permitido viver todas essas experiências inimagináveis para a minha realidade; à Universidade Federal de Juiz de Fora, por continuar fomentando a universalização da educação mesmo enfrentando tantos desafios; à DRI, por gerir um programa como o PIIGRAD, tão importante na vida de diversos estudantes, inclusive a minha; e à minha família, que, mesmo distante, continuou me dando apoio incondicional. Tenho muito orgulho da minha trajetória e sei que esta oportunidade servirá como ponte para a realização de diversos outros sonhos. Para os próximos intercambistas, deixo o recado de que, por mais impossível e distante pareça ser, os nossos sonhos podem se tornar realidade.



Vitória Freitas Fontainha de Carvalho

Ciências Econômicas

Temple University



ESTADOS UNIDOS

Quando o sonho ganhou voz

No ano de 2025, vivenciei um período extraordinário em minha vida acadêmica, quando, com muita resiliência, fui contemplada com a oportunidade de realizar intercâmbio pela UFJF na Temple University, nos Estados Unidos. É sempre importante acreditar que é possível e não desistir diante do primeiro “não”, pois esta foi minha segunda tentativa de intercâmbio. Evidentemente, quando trilhamos esse caminho ao lado de amigos, a experiência se torna ainda mais significativa e pude realizar o intercâmbio ao lado de um amigo que o curso de Economia me proporcionou. Além dessa oportunidade, a bolsa do PIGRAD foi fundamental para que eu conseguisse custear os gastos relacionados ao intercâmbio. Mesmo não tendo sido aprovada inicialmente nas quatro vagas do edital, acreditei que poderia existir alguma desistência e me preparei quanto a emissão de passaporte e visto, pois se a oportunidade chegasse eu estaria pronta.

Sobre a adaptação ao país, nas primeiras semanas é necessário sair da zona de conforto e aprender sobre o local. Os maiores choques culturais para mim foram a orientação geográfica e a comunicação, uma vez que nunca tive contato com a cultura anteriormente. A infraestrutura oferecida pela Temple University é surpreendente, pois o campus disponibiliza desde clubes estudantis até prédios com espaços dotados de suporte tecnológico para estudo, o que fez significativa diferença para mim, especialmente porque não pude levar notebook durante o intercâmbio.

Em relação à acomodação, o processo foi um pouco turbulento, pois precisei escolher um local com custo-benefício acessível e próximo à faculdade, a fim de evitar gastos com transporte público. Essa decisão ocorreu com menos de um mês para organização, mas ao final tudo deu certo. A acomodação atendeu às minhas necessidades, entretanto, é importante salientar que morei com outras quatro pessoas e precisei lidar com alguns desafios de convivência. Nesse contexto, é essencial ser flexível para lidar com diferenças culturais.

Meus gastos fixos permaneceram dentro do planejamento e consegui gerenciar bem os custos. Optei por preparar minha alimentação em casa, utilizando supermercados como Aldi e The Fresh Grocer. Para aqueles que desejam economizar, o departamento da universidade denominado Cherry Pantry oferece 12 créditos semanais destinados a determinados itens, que variam desde leite até arroz, dependendo da semana, o que ajuda a economizar bastante. Com relação à internet, caso não disponha de residência com Wi-Fi, uma alternativa é utilizar o plano da Mint Mobile ou o Wi-Fi Pass da Xfinity, ambos atenderam às minhas necessidades. Quanto ao seguro saúde, optei por um plano mais acessível, como o International Student Insurance, que fosse aceito pela universidade. No que se refere à escolha de qual banco abrir conta para as compras, existem duas opções como o da Nomad e Wise, mas apenas utilizei no intercâmbio a conta da Wise.

As aulas representaram uma nova oportunidade de vivenciar formatos diferenciados de aprendizagem, uma vez que os professores valorizam bastante a participação do aluno, promovendo um processo de aprendizagem mais horizontal e incentivando a percepção crítica dos alunos acerca dos temas discutidos. No início, foi desafiador participar, entretanto, os professores são abertos ao diálogo o que tornou mais fácil a adaptação da participação e também das atividades para casa que eram em grandes volumes.

A plataforma utilizada pela universidade para gerenciamento das atividades foi o Canvas, que em certa medida, assemelha-se ao Google Classroom, o que proporcionou maior fluidez na entrega das tarefas e no acompanhamento de avisos. Em disciplinas como Vôlei e Fundamentals of Latin American Business, foi necessária a formação de grupos para atividades práticas e ao longo do semestre a interação com outros alunos contribuiu para o aprendizado cultural e para a troca de conhecimentos.

Além das disciplinas ofertadas, o campus disponibiliza diversas atividades gratuitas aos estudantes, como o College Fest, que incluía ingressos para museus, zoológico, instituto de história da ciência, entre outros pontos turísticos da cidade. A universidade também realizou sorteio de ingressos para o parque Hershey, no qual fui contemplada, possibilitando um dia muito divertido, embora estivesse muito frio no dia que fui ao parque.

As experiências proporcionadas pelo intercâmbio contribuíram de maneira significativa para meu crescimento pessoal e profissional, ampliando minha percepção cultural sobre outro país, aprofundando minha compreensão acerca do desenvolvimento econômico, tema de grande relevância em minha área de formação, troca linguística que me ajudou a me expressar de novas formas na língua nativa e um incentivo para desbravar novas oportunidades na minha formação educacional. Sou imensamente grata pela oportunidade e recomendo a todos os alunos porque essa experiência não apenas renova seu olhar cultural como também proporciona novos conhecimentos que podem ser aplicados na formação acadêmica.

PARTE III

ÁSIA

Nas pontes que cruzam
o Oriente, cada passo
redefine os contornos de
nossa própria história.



Gabriela Bianchete Vimieiro

Bacharelado Interdisciplinar
em Ciências Humanas

***Hankuk University of
Foreign Studies***

세계를
배우고
세상을
바꾸다

2026학년도
학부별 입학전형 안내고사
논술전형 안내고사



COREIA DO SUL

서울, 마이 서울 “Seul, Minha Alma”

Expectativas

Desde muito nova, meu sonho sempre foi conhecer o máximo de culturas possíveis e ficar imersa nelas, nem que sob um curto período de tempo. Então realizar um intercâmbio sempre esteve em uma das minhas metas na faculdade pois, juntamente do sonho de conhecer novas culturas, existia um desejo de aprender uma nova língua e expandir meus horizontes acadêmicos.

Assim, ao surgir a oportunidade de realizar o PIIGRAD, eu me animei e comecei a pesquisar os possíveis destinos. A Coreia do Sul logo se destacou pelo fator segurança pois viajar sozinha para um lugar completamente diferente, ainda mais sendo mulher, requer uma atenção a mais nesse quesito. Além disso, outro fator decisivo foram os cursos oferecidos pelas HUFS, onde eu teria a oportunidade de estudar sobre questões políticas asiáticas, que aqui no Brasil praticamente não estudamos nas faculdades nem encontramos essas informações facilmente disponíveis, e teria a chance de realizar um curso intensivo de coreano, uma língua com um alfabeto e estruturais gramaticais diferentes das quais estamos acostumados aqui no ocidente, estando no país nativo da língua.

Chegada e adaptação

Como essa foi minha primeira experiência saindo do país, eu estava com muito medo desde a hora de embarcar até a chegada na minha estadia, ainda mais estando em direção a um país no qual eu não tinha nem o conhecimento básico da língua. Porém, fiquei surpresa com a facilidade que eu tive no trajeto e com a solicitude da maior parte das pessoas em me ajudar. Entretanto, apesar do sucesso na chegada, fui tomada por uma grande ansiedade pois para todo lugar que eu olhava eu não avistava nada parecido com o que estou acostumada a ver, ouvir e viver. Naquele momento inicial, eu apenas queria achar algum elemento reconfortante que fosse parte do meu cotidiano aqui no Brasil, mas com o passar do tempo o desconhecido se tornou esse conforto que eu tanto buscava.

Todavia, nesse processo inicial de adaptação passei por diversos desafios que foram desde questões mais gerais como a culinária e o clima, até questões mais pessoais como dividir um quarto com alguém e frustrações com o método de ensino.

A culinária coreana é caracterizada por dois tipos de temperos, o agri-doce e a forte pimenta, raramente as comidas eram salgadas, como estou acostumada a ingerir no Brasil, por esse motivo, nas primeiras semanas sofri com enjoos e vômitos constantes. Logo após as primeiras semanas, meu corpo se acostumou com os temperos e me permitiu aproveitar o melhor o que a culinária coreana tem de oferecer. Outra questão que afetou minha saúde foi o clima, cheguei ainda no verão e

fui surpreendida com um calor extremo e com uma alta umidade, e por quase um mês, até as condições se amenizarem, eu fiquei me sentindo indisposta e evitava fazer passeios a luz solar pois minha pressão baixava e me causava mal estar devido ao calor.

Experiência na HUFS

Na universidade, eu optei em realizar um curso intensivo de coreano oferecido à parte pela HUFS, composto por 200 horas de aula distribuídas em um período de dez semanas. Portanto, durante quase um quarto do meu intercâmbio, eu estava ciente de que teria aulas de coreano de segunda a sexta das 13:30 às 17:30, deixando pouco tempo livre para cursar muitas matérias ofertadas pela faculdade nos cursos regulares, isso para não me sobrecarregar e conseguir me dedicar nos estudos de todas igualmente.

Entretanto, no momento de realizar a matrícula das minhas duas escolhas de disciplina, consegui me matricular em apenas uma delas, pois as cadeiras são muito concorridas tendo em média 40 a 60 vagas disponíveis, e pude notar que tanto a concorrência como o sistema de matrícula foram alvos de muitas críticas entre meus colegas e mim. Contudo, o escritório internacional da faculdade se propõe a tentar auxiliar os alunos a conseguirem vagas extras nas disciplinas desejadas e, apesar de eu não ter tido essa sorte, tive conhecidos que conseguiram se matricular com essa ajuda.

Ademais, a disciplina em que consegui me matricular foi “Korea in the Context of Regional Studies”, na qual tive a oportunidade de estudar diversos aspectos relacionados à Coreia do Sul, à Ásia Central e às relações diplomáticas estabelecidas entre essas regiões. A experiência foi bastante enriquecedora, tanto pela qualidade do conteúdo quanto pela metodologia de ensino adotada.

A única ressalva em relação à disciplina não se refere ao conteúdo ministrado ou à forma como as aulas foram conduzidas, mas sim ao sistema de avaliação utilizado pelas instituições de ensino coreanas, que difere significativamente do modelo brasileiro. Em muitas universidades da Coreia do Sul, é adotado o sistema de avaliação relativa, no qual a nota final do estudante depende do desempenho da turma como um todo. Essa metodologia me gerou certa frustração, pois, embora eu tenha obtido excelentes resultados nas avaliações ao longo da disciplina, minha nota final não refletiu esse desempenho individual, ficando abaixo do esperado em razão da aplicação desse sistema de avaliação.

Experiências na Coreia do Sul

O Governo Metropolitano de Seul, juntamente da Organização de Turismo de Seul, promovem diversos eventos promocionais com a marca “Seoul My Soul”, que me surpreenderam e me agradaram muito, me proporcionando vários momentos de imersão na cultura coreana de uma forma gratuita e divertida. Entre esses eventos eu participei de show de drones, show de fogos de artifício, festival de luzes, eventos gastronômicos e apresentações de artistas variados gratuitas.

Além desses eventos, outro meio que usei para aprender sobre a história e a cultura foram as visitas aos museus, aos patrimônios históricos e aos pontos turísticos de Seul, a maioria com entrada gratuita e mesmo os que precisam de ingresso o preço é bastante acessível.

Meus lugares favoritos foram o The National Folk Museum of Korea, o Palácio Changgyeonggung e seu Jardim Secreto e o Templo Jogyesa.

Crescimento pessoal e aprendizado

O intercâmbio contribuiu positivamente para meu autoconhecimento, me ajudou a refletir e tomar decisões sobre escolhas acadêmicas e profissionais que me aguardam. Além disso, aprendi a lidar com algumas emoções e situações que tive por estar sozinha em um lugar onde não possuía nenhuma rede de apoio e isso, com certeza, me tornou uma pessoa mais confiante e segura de si, me fazendo acreditar mais no meu potencial de enfrentar desafios com a cabeça erguida e absorvendo ao máximo dos ensinamentos que vem acompanhado deles. Ademais, consegui alcançar várias das minhas principais metas do intercâmbio, uma delas foi a de aprender o coreano e com isso conseguir me comunicar no país sem utilizar o inglês como auxílio, outra meta foi a de aperfeiçoar meu inglês e colocá-lo em prática em um nível acadêmico.



Reflexão final

Sempre serei grata a todos envolvidos que tornaram essa experiência possível e a todos que fizeram parte dela.

Sem dúvidas, essa será uma experiência que ficará para a vida toda marcada em mim, pois além de ter sido um grande desenvolvimento acadêmico e profissional, ela marcou muito minha vida pessoal, me ajudando a lidar com algumas questões pessoais e me permitindo conhecer pessoas incríveis que levarei comigo para além da Coreia do Sul.

**Herbert Pereira
Brites**

Ciências Contábeis

***Busan University of
Foreign Studies***



COREIA DO SUL

Uma nova cultura, novos desafios e perspectivas

Antes de embarcar para a Coreia do Sul, minhas expectativas eram marcadas por certa apreensão. Eu imaginava um país muito fechado culturalmente, onde a adaptação social seria difícil e o ambiente acadêmico extremamente rígido e competitivo. A barreira do idioma me preocupava bastante, assim como a possibilidade de enfrentar um nível de exigência acima da minha formação. Ainda assim, eu via o intercâmbio como uma oportunidade de crescimento pessoal e acadêmico e estava disposto a sair da minha zona de conforto para vivenciar essa experiência da melhor forma possível.

Minha chegada ao Aeroporto Internacional de Incheon foi impactante. O aeroporto é extremamente grande, moderno e organizado, mas no início me senti um pouco perdido. Apesar disso, percebi a eficiência dos serviços e a disposição dos funcionários em ajudar, o que me trouxe uma sensação imediata de segurança. Em seguida, ao chegar a Busan, fui acomodado no dormitório da BUFS, cuja estrutura superou todas as minhas expectativas, com aquecimento, ar-condicionado e áreas adequadas para estudo e descanso.

As diferenças culturais se tornaram evidentes logo nos primeiros dias. O idioma foi o maior desafio inicial, principalmente por conta do alfabeto Hangul, que dificulta atividades simples como ler placas, cardápios ou utilizar o transporte público. A alimentação também exigiu adaptação, tanto pelos ingredientes quanto pelos temperos, bastante diferentes dos hábitos brasileiros. Com o passar do tempo, no entanto, fui compreendendo melhor a rotina local e ganhando mais confiança para lidar com essas situações do dia a dia.

No aspecto acadêmico, a experiência na BUFS foi extremamente positiva. Os professores se mostraram acessíveis, didáticos e abertos ao diálogo, o que me surpreendeu. O nível de dificuldade das disciplinas, que inicialmente me preocupava, revelou-se plenamente compatível com minha formação na UFJF, reforçando a qualidade do ensino recebido na universidade de origem. As aulas eram dinâmicas, com exemplos práticos e discussões que envolviam estudantes de diferentes nacionalidades.

No âmbito social, a universidade oferece diversas oportunidades de integração entre estudantes internacionais e coreanos. Os estudantes estrangeiros, de modo geral, são bastante receptivos, o que facilita a construção de amizades. Além disso, o fato de a BUFS possuir um departamento de Língua Portuguesa contribuiu significativamente para a aproximação com estudantes coreanos interessados na cultura brasileira, possibilitando trocas culturais mais profundas e relações mais autênticas.

Entre os desafios enfrentados ao longo do intercâmbio, o idioma e a alimentação se destacam. No início, a dificuldade em ler e compreender o Hangul gera insegurança e certa frustração. No entanto, com o tempo e a convivência diária, a adaptação acontece de forma gradual. A alimentação também exige paciência e abertura para experimentar novos sabores, até que se descubra quais pratos melhor se adequam ao próprio gosto.

O intercâmbio me proporcionou um crescimento significativo, principalmente no que diz respeito à resiliência, autonomia e adaptação a contextos culturais distintos. Aprendi a lidar com desafios inesperados, a construir uma rotina em um país completamente diferente e a confiar mais em minhas próprias capacidades. Além disso, desenvolvi habilidades interculturais, ampliei meu domínio do inglês, adquiri noções básicas de coreano e fortaleci minha independência acadêmica e pessoal.

Como recomendação para futuros intercambistas, destaco a importância de manter a mente aberta e a calma diante das dificuldades iniciais. O choque cultural é real, especialmente nos primeiros dias, mas tende a diminuir com o tempo. Aproveitar as atividades oferecidas pela universidade, interagir com pessoas de diferentes nacionalidades e não ter medo de errar ao se comunicar são atitudes que fazem toda a diferença para tirar o máximo proveito da experiência.

Conviver de forma tão próxima com uma cultura diferente transformou profundamente minha visão de mundo. A Coreia do Sul é um país que valoriza disciplina, organização e respeito, mas que também acolhe estrangeiros de maneira muito humana. Ao longo do semestre, tive acesso a uma excelente estrutura universitária, com biblioteca, refeitório, academia e suporte constante da BUFS. O intercâmbio ampliou minhas perspectivas acadêmicas e profissionais e contribuiu de maneira decisiva para meu crescimento pessoal.



**Maria Eduarda
Furtado Dias
Bergamaschi**

Letras

***Hankuk University of
Foreign Studies***



COREIA DO SUL

Dois coelhos com uma cajadada só

Eis-me aqui para contar a vocês minha experiência de como foi viver e estudar na Coreia do Sul no semestre de outono de 2025. Fato curioso: se na Coreia é outono, no Brasil é primavera, então estamos falando do período de setembro a dezembro de 2025.

A universidade para a qual eu fui e estudei é conhecida como Hankuk University of Foreign Studies (HUFS) e o campus que escolhi foi o da capital do país, em Seul. O nome da instituição, de forma inusitada, até pode nos dar uma pista do porquê seria uma ótima escolha para alguém cursando Bacharelado em Tradução (meu caso), já que a universidade é renomada na área do ensino de línguas estrangeiras e relações internacionais.

Tendo isso em mente, vamos de passo a passo pela experiência. Segue comigo:

Fase 1: Escolha, expectativas, processo

Por que a Coreia? Para responder com honestidade, preciso contar um pouco da minha vida pessoal para vocês.

Que um intercâmbio, com certa constância, abre um leque de possibilidades para nosso futuro não é uma novidade. Porém, não só abre para quem vai para o novo país, mas para o país e a população que recebe quem vai. Menciono isso agora, pois a história do meu intercâmbio começa com outro intercâmbio, de um sul coreano para o Brasil em 2022. Naquele ano, a UFJF recebeu seis estudantes da Coreia do Sul e, no seguinte, em um encontro aleatório na Faculdade de Letras em Juiz de Fora, conheci um deles: hoje, meu parceiro e a pessoa que me motivou a conhecer o país.

A ênfase do meu curso em tradução é português-inglês, então, para um intercâmbio fora, normalmente, a prioridade seria um país com língua inglesa nativa. Contudo, além dos percalços extras (sabemos que a concorrência é alta para EUA, Reino Unido etc.), eu tinha um outro motivo especial para escolher a Coreia e acreditava que o país seria ótimo para meus objetivos acadêmicos e pessoais. E foi. De acordo com as minhas expectativas.

Antes de ir, eu sabia que o melhor lugar para praticar meu inglês seria na capital. Metade da população sul-coreana vive naquela região e seus arredores e, ali, é onde encontramos a maioria dos estrangeiros também. E, como eu esperava, sabendo inglês, facilmente nos movimentamos e fazemos as coisas em Seul e nas cidades próximas. Nas aulas, na convivência com colegas internacionais, no metrô e em redes como o McDonald's, encontrei circunstâncias até melhores do que imaginava para praticar o idioma.



Na verdade, a etapa mais árdua é conseguir o intercâmbio, na minha experiência pessoal. Contando que financeiramente sua situação lhe permita guardar com tranquilidade os 35 a 45 mil reais para esse um semestre fora caso não tenha bolsa (o que não é simples para a maioria dos brasileiros), ainda temos outras partes para resolver no Brasil.

Mesmo antes da ida, temos que comprovar para o governo da Coreia do Sul que temos essa condição financeira (você precisa ter, pelo menos, um valor próximo de 35 mil reais em sua conta ou de um responsável). Somam-se a isso apostilamentos, traduções juramentadas, registros acadêmicos e provas de proficiência em inglês ou coreano (IELTS, TOEFL, TOPIK). No meu caso, pude apresentar uma declaração de um professor da UFJF atestando meu domínio do inglês. Mas não é assim sempre. Também há os deslocamentos até a embaixada ou consulado em Brasília ou São Paulo, emissão de passaporte e exames médicos para quem opta por moradia estudantil.

Em suma, contando que tudo ocorra bem e você já tenha a prova de proficiência, o dinheiro e se encaixe dentro dos critérios do edital do PIIGRAD (só posso falar dele, pois foi como fiz o intercâmbio), o processo da candidatura leva um pouco menos de um ano. Caso não, pode ser mais que isso. Eu estava dentro do primeiro grupo.

Na minha história, tudo começou concretamente em novembro de 2024 com a abertura do edital e a conclusão dessa primeira fase aconteceu em 20 de agosto de 2025, momento que coloquei meus pés pela primeira vez em solo coreano.

Fase 2: Chegada, adaptação e vida cotidiana (Crescimento pessoal e aprendizado)

Meu início na Coreia foi, provavelmente, mais simples que o da maioria. Eu tinha alguém me esperando.

Do aeroporto, deixamos um amigo intercambista que me acompanhou na viagem em um hotel e seguimos para Anyang, onde morei durante todo o período. O apartamento era a cerca de uma hora e meia de metrô do campus da HUFS, em Seul. E assim, liam as entrelinhas, minha moradia estava facilmente resolvida.

A adaptação começou com aplicativos essenciais no celular: Naver, Naver Maps, Kakao Talk e Kakao Metro. Os convido a anotar esses e pesquisar outros, caso precisem. O Naver substitui o Google na Coreia, e o Kakao Talk, o nosso WhatsApp. Os que usamos aqui não funcionam bem lá. E daí o próximo passo adaptativo foi compreender, de fato, que a língua do país é o coreano. Como muitas informações estavam disponíveis em inglês na região, às vezes eu me esquecia que nem todos os coreanos sabem inglês.

Lembrem-se, a cidade é só mais bem preparada estruturalmente para receber pessoas de fora. Definitivamente, a maioria dos coreanos mais velhos não vão saber quase nada ou nada, o que também vai acontecer com um bom número de jovens, e nessas pequenas interações nos apoiamos na paciência e na bondade de com quem interagimos.

E com essa deixa, digo: os coreanos, no geral, não vão parar estranhos na rua nem interagir com você a menos que o primeiro passo seja seu ou que seja estritamente necessário. Mas não se enganem, por mais que sejam diferentes nesse sentido do brasileiro mediano, 99% das minhas interações foram com pessoas extremamente respeitadas e gentis.

O que não é simples é entrar em um grupo de amigos coreanos ou fazer de um coreano um amigo próximo. Mas tenho a dizer que se você der essa sorte, minha experiência com os que se tornaram meus amigos me leva a dizer que coreanos levam amizades muito a sério e que são verdadeiras. Eu tive sorte também, porque entrei de penetra nos grupos do meu namorado e tinha coreanos que conheci no Brasil com os quais já tinha essa amizade.

Na universidade, fiz três disciplinas, sendo uma delas como ouvinte. Em duas, tive a oportunidade de melhorar de muitas formas meu inglês e minha oratória, meu objetivo principal. A terceira era meu objetivo secundário: conseguir melhorar meu coreano. Peguei a turma de nível II, que era a disponível.

Por não estar nivelada corretamente com a turma, mas querendo aprender o que conseguisse, a professora me aceitou como ouvinte e assim pude participar normalmente das aulas. Entretanto, sem fazer as avaliações ou ganhar créditos pela

disciplina. E complementei essas aulas com outras gratuitas de uma organização externa à universidade dentro do campus. Tive também contato com coreanos do departamento de português e pudemos fazer trocas muito legais e, dessa forma, conheci muitos outros brasileiros.

No final, vi lugares e paisagens incríveis, fiz duas idas a hospitais com assistência internacional impressionante, experienciei a vida universitária fora e recebi muito carinho de pessoas que vão ter um lugar no meu coração e nas minhas memórias. Vivi e vivi muito. E ouvi mais línguas no campus do que talvez na minha vida inteira. E ganhei duas queridas amigas do Vietnã e da Malásia, além de colegas em muitos outros pontos do planeta.

Dizer apenas que cresci pessoal e profissionalmente seria eufemismo e me faltam palavras para expressar por completo o que ganhei como aprendizado.



Fase 3: Adeus ou até logo

De tudo, gostaria de dizer a vocês que almejam ir à Coreia para lembrarem que estarão em um país que não é seu. Procurem o máximo de informações que puderem. O problema local mais comum de segurança para estrangeiros é recrutamento de cultos ou seitas. Os únicos coreanos que param pessoas aleatoriamente pelas ruas costumam se encaixar nesse grupo. Fiquem atentos.

Para mulheres, não vamos nos esquecer que somos mulheres e estrangeiras. Mesmo que o país seja considerado extremamente seguro, se algo acontecer, as leis podem não estar a nosso favor pelos dois fatores.

E, enfim, os vídeos nas redes sociais são verdadeiros, você verá com seus próprios olhos pessoas deixando seus objetos de valor largados em diferentes lugares públicos sem serem roubados. Um dos muitos pequenos prazeres da Coreia do Sul, que te encoraja a escolher como seu próximo destino.

O país que me permitiu sanar meus dois grandes desejos, pessoal e profissional. Que me permitiu estar com quem eu queria e estudar o que eu precisava. Ao meu “dois coelhos numa cajadada só”, fica meu esperançoso até logo no lugar de um adeus.

Deixo o vídeo de uma viagem que fiz a Jeju com pessoas queridas – lugar exuberante:

<https://www.youtube.com/watch?v=yqDxgEnPkYw>

Disponível por conta de nosso amigo Gang-min-ssi e seu canal no YouTube. 고마워요 (gomawoyô).



**Laura Faria
Vieira**

Cinema e Audiovisual

***Kanda University of
International Studies***

JAPÃO

Um ano na Terra do Sol Nascente

Expectativas:

Sinceramente, como não pensei muito nas consequências de tomar a decisão de fazer um intercâmbio (por mais que eu tenha querido fazer um há um bom tempo), eu não possuía muitas expectativas (digo isso pois tenho dificuldades na socialização e em relação à alimentação. Afinal, quem é que decide ir estudar num país onde boa parte da comida local vem de frutos do mar se a pessoa em questão não come frutos do mar?). Eu fui com aquela frase em mente: “se estiver com medo, vá com medo mesmo”. Afinal, quem não arrisca não petisca, não é assim o ditado? Afinal, seria minha primeira viagem internacional, a primeira vez que entrava em um avião, morando sozinha e longe da minha família.

Primeiras impressões

Após 27 horas de voo, cheguei no pico do verão japonês, um período extremamente quente e abafado (não venta quando se precisa). Apesar do choque térmico e do inverno rigoroso (as temperaturas mínimas também dão oportunidade de ver neve – e venta, muito!) que se seguiu, todos com quem interagi foram extremamente compreensivos, quando havia problemas de comunicação.

Acomodação

A experiência começou em um AirBnB com dois colegas da UFJF, quando tive o primeiro contato com a típica arquitetura japonesa: um quarto de tatami (além de um quarto tradicional ocidental) e banheiros com divisões distintas entre o chuveiro e a privada. Um detalhe curioso – e que exigiu atenção – foi o sistema de banho: não há chuveiro convencional, mas uma ducha conectada à pia, cuja manivela não possui identificação, que você tem de tomar cuidado para não abri-la por engano quando estiver apenas escovando os dentes. Posteriormente, a transição para o apartamento definitivo foi auxiliada pelos alunos da universidade, que nos guiaram nos primeiros passos essenciais da vida independente (como os itens básicos que precisaríamos, ainda no mesmo dia da mudança).

Diferenças culturais: Curiosamente, eu não senti um choque cultural tão grande, provavelmente devido ao meu hábito de consumir mangás e animes, que já traziam elementos da cultura japonesa. A comida e alguns comportamentos foram as únicas novidades marcantes que reparei. Nas primeiras semanas, aproveitamos para turistar, indo a Tóquio e outros lugares interessantes, e pela primeira vez, eu andei de trem. Mas a parte da adaptação dos meios de transporte foi um desafio: embora o Google Maps funcione muito bem, a complexidade dos trens e a distribuição dos pontos de ônibus exigiam bastante atenção. Mas sabendo se comunicar, mesmo que apenas um pouco, os cidadãos são muito gentis e muitas vezes eles se esforçam para nos entender e ajudar (duas vezes que estava perdida, pedi direções para senhoras no ponto de ônibus que me ajudaram a saber qual era o ponto certo e até esperaram comigo até o ônibus chegar para ter certeza de que tinha subido no correto).

Atividades Acadêmicas:

Optei por cursar os dois semestres inteiramente em japonês na Universidade de Kanda. Embora a carga horária seja puxada e exaustiva – com deveres de casa diários, projetos em grupo paralelos e provas semanais – sinto que pra mim, foi uma decisão melhor. As professoras costumam ser compreensivas, mas são bem rígidas com faltas, atrasos e o prazo de entrega de atividades. Como eu tenho dificuldades com horários, é particularmente difícil pra mim.



Atividades sociais

A universidade e os próprios alunos organizam vários eventos, como excursões escolares e eventos, como a apresentação dos clubes de dança ou de instrumentos ou o festival escolar, onde os alunos montam barracas para vender algo que eles produzem, por exemplo. Também há vários projetos para incentivar os estudantes japoneses e internacionais a interagir e se divertirem juntos. Devido a isso, além de amigos japoneses, também fiz amizade com pessoas da Venezuela, do México, da Espanha, da Inglaterra, dos Estados Unidos, da China, da Coreia do Sul, Finlândia, Dinamarca, Vietnã, Malásia, Tailândia, Indonésia... e é engraçado, pois quando não nos entendíamos em japonês, tentávamos nos entender em espanhol ou inglês (dependendo de onde a pessoa fosse) o que já gerou várias situações engraçadas de diferenças linguísticas.

Desafios

Ocasionalmente eu tenho problemas de comunicação (tanto em japonês quanto em inglês), mas não considero isso como o principal desafio que tive aqui. Afinal, o que eu mais tenho tido enquanto vivo aqui são desafios: a carga de deveres de casa e provas semanalmente, os trabalhos de meio período que faço para me bancar sem a ajuda dos meus pais (sendo que eu nunca tinha trabalhado no Brasil), não estar presente durante a perda de dois familiares importantes pra mim, saber como morar sozinha, a dificuldade de comer em um país cheio de coisas que eu não como, aprender a cozinhar, a lidar com a saudade de casa (eu já chorei várias vezes enquanto conversava com meus pais pelo telefone por saudades dos animais de estimação), aprender a controlar meus gastos e minha vida financeira com a quantidade de tentações criativas que o Japão proporciona... tudo isso continua sendo desafiador e pensar que eu consegui, apesar disso tudo me manter tanto física quanto financeiramente sozinha e longe de casa por tanto tempo é... surpreendente, até para mim. Lidar com a solidão mesmo cercada de amigos é um processo complexo também...

Desenvolvimento pessoal

Descobri que sou resiliente de uma forma que nunca imaginei. Além de tomar a decisão de vir sozinha para um país do outro lado do mundo, para tentar aliviar a pressão financeira sob os ombros dos meus pais, decidi fazer não um, mas vários trabalhos de meio período enquanto tento conciliar com a pesada carga escolar. Devido a isso, consegui me bancar praticamente sozinha. Ter aulas, inúmeros deveres de casa, projetos em grupo e apresentações, e ter três (às vezes quatro) trabalhos ao mesmo tempo, Além disso, precisava administrar minha rotina. Ter que limpar a casa, cozinhar e fazer as compras de mantimentos toda semana não é fácil, mas de alguma maneira consegui manter meu desempenho acadêmico satisfatório (sou muito exigente comigo mesma, favor considerar que o que é “satisfatório” para mim pode ser extremamente bom para outras pessoas).

Habilidades adquiridas

Além da evolução natural do meu japonês, meu inglês também foi aprimorado pela

convivência com os alunos internacionais que vieram cursar o mesmo projeto de intercâmbio, me fazendo desenvolver empatia. Além disso, também aprendi a controlar melhor meus impulsos de gastos.

Resumo das Experiências

Eu aprendi muito, não só sobre outras culturas e a língua japonesa como sobre mim mesma, foi um profundo aprendizado. Eu conheci pessoas maravilhosas, fiz amigos incríveis e passei por situações complicadas.

Foi um período muito importante para a minha jornada, porque, sem ter feito esse intercâmbio, eu não teria aprendido tanto nem vivido experiências que jamais teria tido no Brasil. Além disso, desenvolvi uma independência que marcou muito esse período e que nunca vou esquecer: a sensação de ser livre para aproveitar tudo aquilo que conquistei com o meu próprio dinheiro e ao lado dos amigos que fiz, sem sentir o mesmo medo que costumava sentir no Brasil.



Júlio César da Silva dos Santos

Ciência da Computação

*Kanda University of
International Studies*



JAPÃO

Um sonho que se tornou realidade

Expectativas

Vindo de uma comunidade onde eu já havia nutrido algumas amizades internacionais, sempre foi meu sonho poder viajar para fora e conhecer como é viver em uma sociedade diferente da brasileira, mas nunca tinha tido a oportunidade de sair do país antes da UFJF me proporcionar esse programa.

Toda a ideia parecia algo bem distante para mim, como se fosse fantasia. O processo de me acostumar com a ideia de que eu realmente iria fazer o intercâmbio foi definido por bastante nervosismo, pois eu tinha medo, e logo tinha certeza, que de alguma forma, algo iria dar errado no caminho. Eu estava me preparando para que eu tivesse que abandonar esse objetivo, embora eu continuasse tentando e tentando o máximo possível para conseguir arrumar tudo direito antes de deixar o país. Eu só consegui me acalmar quando recebi o OK da universidade parceira para comprar as passagens.

Primeiras Impressões

Eu e as outras duas intercambistas da UFJF que participaram daquele semestre fomos juntos e fizemos escala no Catar. O voo foi longo, mas conseguimos ter um bom descanso no aeroporto dessa parada. No caminho de ida ao Japão, conseguimos ver até golfinhos pela janela!

Acomodação

O local de residência que a universidade me atribuiu estava situado de 5 e 8 minutos de duas estações, respectivamente. Para me adaptar ao local, uma estudante voluntária da universidade foi de grande ajuda na minha primeira visita na casa que eu moraria pelo ano seguinte. Durante os dois semestres, minhas vizinhas, também intercambistas, foram grandes parceiras no processo.

Diferenças Culturais

Quando cheguei no Japão, em 29 de agosto de 2025, a primeira coisa que me deparei foi com ter que andar de trem para chegar ao local que havíamos reservado para ficar alguns dias antes de mudar para a nossa residência. Assim como nunca tinha saído do país, também nunca havia andado de metrô ou trem. O país, bem nos primeiros momentos, me mostrou que seria a porta para eu experienciar várias coisas pela primeira vez. Consegui ver as paisagens pelas janelas no silêncio de um trem que não estava vazio, podendo apreciar com calma a minha conquista de ter chegado. Essa seria minha primeira de centenas e centenas de horas em trens, que me levariam às minhas diversas aventuras.

Atividades Acadêmicas

Durante o período na universidade, tive a oportunidade de vivenciar os dois formatos de intercâmbio oferecidos pela instituição, o que me deu uma visão clara sobre o impacto de cada metodologia no aprendizado.

No meu primeiro semestre, optei pelo Programa 2, cujo a grade concentrava-se em disciplinas ministradas em inglês. Embora tenha sido uma escolha válida para o contato com a estrutura universitária internacional, hoje recomendo fortemente que os futuros intercambistas optem pelo Programa 1 desde o início. A imersão direta e focada na língua japonesa faz uma diferença substancial na qualidade da adaptação e da convivência no país. Além disso, a grade do Programa 1 ainda permite cursar duas ou três disciplinas complementares sem sobrecarregar a rotina.

No segundo período, migrei para o Programa 1, e o progresso no meu domínio do idioma foi notável. Apesar de a carga horária ser mais exigente, variando de acordo com o nivelamento individual, as atividades semanais são bastante práticas e diretamente conectadas com situações do cotidiano no Japão.

Um dos maiores destaques dessa etapa foi o programa de Kaede Mate, no qual cada intercambista se conecta semanalmente com um estudante japonês voluntário para prática de conversação. Tive a sorte de ter como parceira a aluna Ana Ikeda, que sempre foi compreensiva e paciente com as minhas limitações linguísticas. Estabelecemos uma excelente relação de troca e nos desafiávamos a conduzir todos os encontros exclusivamente em japonês, o que com frequência estendia nossas conversas para muito além do horário regulamentar. Essa prática contínua foi essencial para destravar minha fluência e me deu muito mais segurança para o uso do idioma fora do ambiente acadêmico.



Atividades Sociais e Vivência Cultural

Quando batia a saudade de casa, eu ia para o MULC, um centro de convivência focado nos estudantes de línguas da universidade. Os estudantes de Português têm um espaço focado para eles, onde eles se juntam para não apenas estudar, mas sim confraternizar por meio de eventos organizados pelos professores Flávio e Tamy, e vários e vários jogos de carta que me ensinaram.

Além dos momentos no MULC, procurei explorar ao máximo o Japão e me integrar com pessoas de diferentes origens. Participei de passeios culturais (organizados por KUIS) pela província de Chiba e pela cidade histórica de Sawara, conhecendo a arquitetura tradicional e o ritmo de vida fora dos grandes centros urbanos.

As amizades construídas, tanto com estudantes japoneses quanto com intercambistas de outros países, foram o coração dessa experiência. Compartilhar refeições, viagens de fim de semana, noites de karaokê que iam por horas (meu recorde foi 11 horas consecutivas!) e jogos tornou a vivência acolhedora e reduziu a distância de casa, transformando colegas de turma em uma verdadeira comunidade acolhedora durante esse ano.

Desafios Superados

O principal desafio ao longo de toda a mobilidade esteve ligado à esfera financeira. O custo básico de vida no Japão manteve-se dentro das previsões: organizando as compras e cozinhando em casa, é perfeitamente viável cobrir os gastos semanal com 5 mil a 10 mil ienes. No entanto, eu desejava aproveitar a oportunidade em sua plenitude. Para mim, garantir uma boa qualidade de vida significava não apenas arcar com a subsistência básica, mas poder adquirir materiais de estudo adequados, decorar a residência e participar ativamente das confraternizações e viagens com outros intercambistas e estudantes locais.

Ciente de que esse conforto dependeria do meu próprio empenho, organizei minha rotina para trabalhar em tempo parcial (uma cultura muito comum entre os estudantes a partir do ensino médio, chamada de arubaito).

Meu primeiro emprego foi em um estabelecimento local de frituras próximo à minha residência, onde outros intercambistas brasileiros já haviam trabalhado. Fui treinado e acolhido pela proprietária, Nakadai-san (a quem carinhosamente chamava de Okaa-san). Essa relação rapidamente ultrapassou o escopo profissional e virou uma amizade muito importante para mim, em que eu podia praticar a fala e compartilhar as novidades da minha rotina.

Em seguida, atuei como assistente (Student Assistant) da professora Tamy nas aulas de Português da universidade. Essa função me colocou em contato direto com os estudantes japoneses, auxiliando na condução de dinâmicas pedagógicas, esclarecimento de dúvidas culturais e aplicação de avaliações.

No final de 2025, comecei a trabalhar no buffet de um hotel próximo à estação de Kaihin-Makuhari. Sem dúvida, foi a função que mais demandou preparo e energia. Por estar inserido em um ambiente corporativo tipicamente japonês, fui exposto a padrões rigorosos de atendimento e formalidade, o que alavancou minha competência comunicativa de maneira decisiva.

Conciliar as exigências acadêmicas com múltiplos turnos de trabalho foi um teste constante de disciplina e resistência física. Superar essa fase não só viabilizou meus planos materiais durante o intercâmbio, mas me provou a capacidade de sustentar minha autonomia em uma cultura e um mercado de trabalho completamente distintos.

Desenvolvimento Pessoal

Conviver diariamente com uma cultura tão diferente da brasileira também me tornou mais paciente e mais atento aos detalhes: aprendi a observar antes de agir, a respeitar formas de convívio muito diferentes das que eu conhecia e a lidar com a solidão e a saudade sem deixar que elas me paralisassem.

Certamente, viver sozinho no exterior por um ano foi um divisor de águas na minha maturidade. Enfrentar a rotina de equilibrar estudos intensivos, três empregos e a gestão da vida doméstica exigiu disciplina, resiliência e planejamento financeiro que eu jamais havia precisado exercer no Brasil. O medo constante de que "algo pudesse dar errado", que me acompanhava antes do embarque, deu lugar a uma autoconfiança sólida.

Comecei a perceber que sou plenamente capaz de me adaptar a cenários desconhecidos, resolver imprevistos e construir meu próprio espaço em qualquer lugar do mundo.

Habilidades Adquiridas

O salto no aprendizado do japonês foi notável, impulsionado pela imersão no Programa 1, pelas conversas semanais com minha Kaede Mate e pela exigência de comunicação direta com clientes e colegas no hotel em Kaihin-Makuhari. Além disso, a convivência internacional me proporcionou botar em prática minha fluência no Inglês.

Além disso, a atuação como monitor e assistente nas aulas de Português desenvolveu minha habilidade de mediação pedagógica, permitindo-me explicar conceitos linguísticos e culturais a falantes de outros idiomas de maneira clara e empática.

Enfim, conciliar a carga horária acadêmica da KUIS com compromissos de trabalho e vida social exigiu alto nível de organização pessoal e senso de prioridade.

Resumo da Experiência

O período de intercâmbio na KUIS foi a experiência mais transformadora da minha trajetória acadêmica e pessoal. O que antes parecia um sonho distante ou quase

inalcançável materializou-se em três países da Ásia visitados, dias intensos de estudo de kanji e conversação, e trocas humanas com pessoas da Europa, da América do Norte, da China e Coreia do Sul, dentre outros, que marcaram minha história. A oportunidade de não apenas visitar, mas trabalhar, estudar e viver a rotina da sociedade japonesa transformou profundamente minha visão de mundo e minhas ambições de futuro.

Recomendações para Futuros Intercambistas

Repito: eu recomendo fortemente a opção pelo Programa 1 nos dois semestres! A imersão diária e o foco rigoroso na língua japonesa fazem toda a diferença na velocidade de adaptação e na qualidade da vivência no país.

Em questão financeira, cozinhe em casa e entre com tudo na cultura de bentos. É uma habilidade que vale a pena aprimorar também! Treine suas habilidades com hashi antes de vir para não passar vergonha.

Considerações Finais

Concluo este relato com profunda gratidão à Universidade Federal de Juiz de Fora e à Diretoria de Relações Internacionais por viabilizarem essa oportunidade única por meio do PIIGRAD. A experiência na Kanda University of International Studies provou que as barreiras geográficas e socioeconômicas podem ser superadas com perseverança e trabalho. Volto ao Brasil não apenas com um conhecimento aprofundado da língua e da cultura japonesa, mas com a certeza de que carregar essa bagagem me tornará um profissional e um cidadão muito mais completo e consciente.



**Luisa Guedes
Pinton**

História

***Kanda University of
International Studies***



JAPÃO

Japão marcado por carimbos

Expectativas:

Ao me inscrever no programa de intercâmbio da UFJF, tracei como objetivo aprofundar meus conhecimentos no idioma, na história e na sociedade japonesa. Além do crescimento acadêmico, buscava a vivência prática dessa cultura, o contato com pessoas de todo o mundo e a oportunidade de explorar lugares que antes pareciam inalcançáveis.

Chegada e Adaptação:

Assim que cheguei ao Japão, a mudança de idioma foi o principal choque inicial que sofri, pois, apesar de já ter estudado japonês anteriormente, ainda me sentia perdida na quantidade de *kanji* que ainda não havia estudado ou aprendido. Além disso, durante todo o meu intercâmbio, eu sentia muita dificuldade em me comunicar em uma língua estrangeira que eu não dominava completamente, mas sempre tentava conversar de forma clara e os japoneses sempre estavam dispostos a ajudar e me entender, o que fazia esse desafio mais fácil e leve de ser superado.

A acomodação em que fiquei durante os cinco meses foi uma residência disponibilizada pela faculdade em conjunto com uma corretora de imóveis e consistia em um quarto, banheiros, varanda e cozinha. Fiz muitas amizades com estudantes da KUIS que ficaram acomodados no mesmo prédio que eu, então a experiência não foi de forma alguma solitária. A minha “casa” era próxima a tudo; 15 minutos da universidade, perto de uma loja de conveniências, próxima a dois mercados e da estação de trem *Makuharihongo*, então não foi difícil me adaptar e me locomover pela vizinhança, que era um lugar muito calmo, silencioso e familiar, onde criei muitas memórias divertidas e importantes para mim.

No geral, as diferenças culturais não me afetaram tanto, pois fiz muitos amigos latinos, espanhóis e japoneses que me faziam sentir em casa a todo momento em que estávamos juntos. A única questão mais difícil foi o fato de que o país é muito mais silencioso do que o Brasil, então tive que tomar muito cuidado com o volume das conversas e do meu dia a dia no geral, mas, fora isso, foi muito tranquilo de adaptar, até porque a universidade era muito prestativa e a minha *buddy* ajudou muito no começo.

Experiências pessoais:

Academicamente falando, as aulas foram, no geral, muito diferentes do Brasil. Como sou do curso de História, sempre fui muito acostumada com aulas expositivas, mas senti que o nível de dificuldade entre Brasil e Japão são bem diferentes, pois o nível exigido na UFJF é maior e as aulas são mais complexas, com atividades avaliativas mais elaboradas e difíceis. Então, havia algumas vezes em que me sentia muito ociosa

no sentido universitário, o que, inclusive, foi um choque ao voltar à minha graduação de História. Isso se deve ao fato, também, de que, ao escolher o programa em que eu seria incluída em Kanda, escolhi o programa 2 com mais aulas das diferentes graduações disponíveis na universidade, mas meus amigos que estavam no programa 1 tinham mais disciplinas e avaliações.

A KUIS possuía diversas e diferentes atividades para os intercambistas, como a feira dos clubes de Kanda, inúmeros clubes que poderíamos entrar para fazer outras atividades extracurriculares, diferentes eventos da própria universidade, excursões que promoviam para os estudantes bekka e, no meu caso, como eu recebia a bolsa Jasso (oferecida pela própria universidade parceira, baseada no meu IRA da UFJF), às vezes era solicitado a minha participação em outros eventos, como a visita à escola internacional da região e ao evento esportivo com os adolescentes. Mas sempre foram atividades muito divertidas, nas quais pude fazer novos amigos e passar mais tempo com meus amigos latinos.

Crescimento pessoal e aprendizado:

Com o intercâmbio, eu descobri que eu amo aprender sobre novos lugares, culturas e, principalmente, novas línguas. Tive contato com muitas pessoas diferentes e quis aprofundar meus estudos nas línguas que eles falavam, como o espanhol e o catalão. Além disso, fiz amizades com futuros intercambistas da KUIS que estão no Brasil, então sempre tenho a oportunidade de encontrá-los e praticar o meu japonês, que voltou melhor dessa experiência, especialmente a escuta e a leitura.

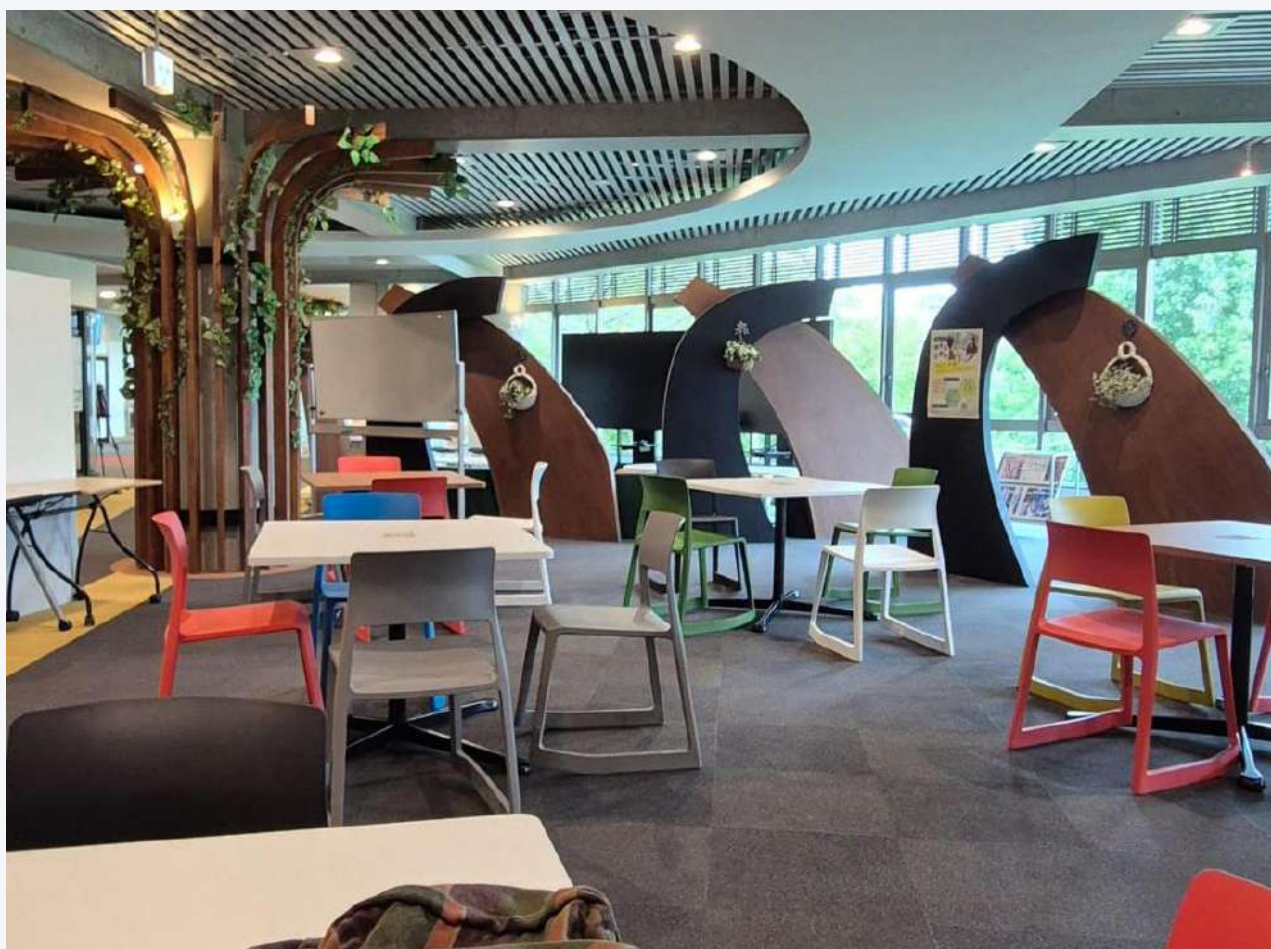


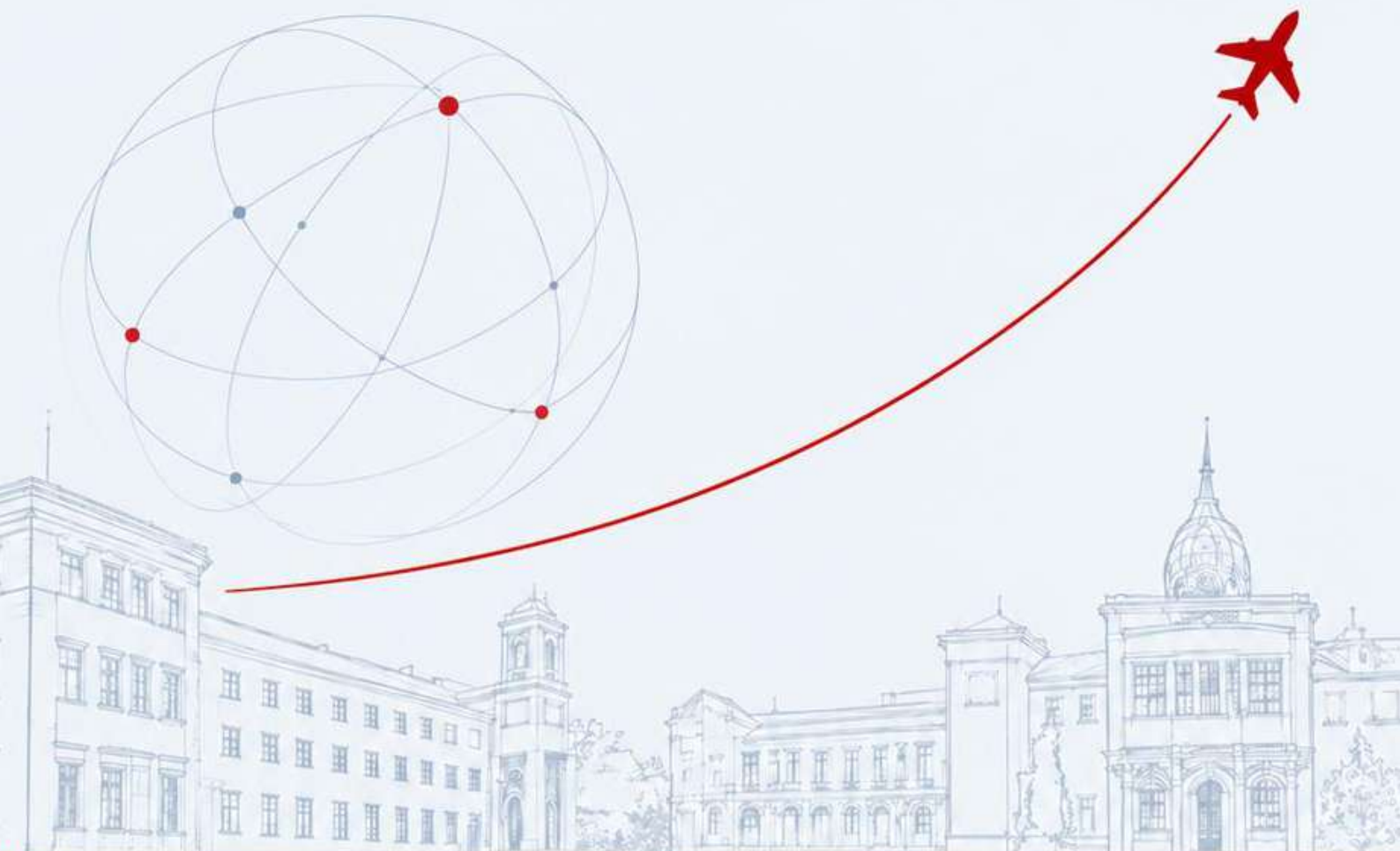
A KUIS possuía diversas e diferentes atividades para os intercambistas, como a feira dos clubes de Kanda, inúmeros clubes que poderíamos entrar para fazer outras atividades extracurriculares, diferentes eventos da própria universidade, excursões que promoviam para os estudantes bekka e, no meu caso, como eu recebia a bolsa Jasso (oferecida pela própria universidade parceira, baseada no meu IRA da UFJF), às vezes era solicitado a minha participação em outros eventos, como a visita à escola internacional da região e ao evento esportivo com os adolescentes. Mas sempre foram atividades muito divertidas, nas quais pude fazer novos amigos e passar mais tempo com meus amigos latinos.

Também pude me apaixonar mais ainda pelo meu curso na UFJF e quero continuar aprendendo sobre a história do Japão e entender sua comunidade e cultura!

Reflexões e Conclusão:

As minhas experiências pessoais mais marcantes, com certeza, foram as que envolvem meus amigos internacionais. Lembro de todos os momentos em que eu e minha amiga mexicana, Camila, fomos a Tóquio para passear e conhecer essa cidade incrível, ou quando, após as aulas, nós duas e outros dois amigos nos juntávamos para conversar e jantarmos juntos em algum restaurante próximo às nossas casas. Mas o mais especial para mim foi passar o Natal com esses amigos em uma viagem para Sapporo, Hokkaido, pois estávamos todos longe de casa e encontramos, uns nos outros, uma família para comemorar essa data.





Mais **conexões**.
Mais **oportunidades**.
Um mundo de **possibilidades**.

DRI

DIRETORIA DE
RELAÇÕES INTERNACIONAIS

| ufjf