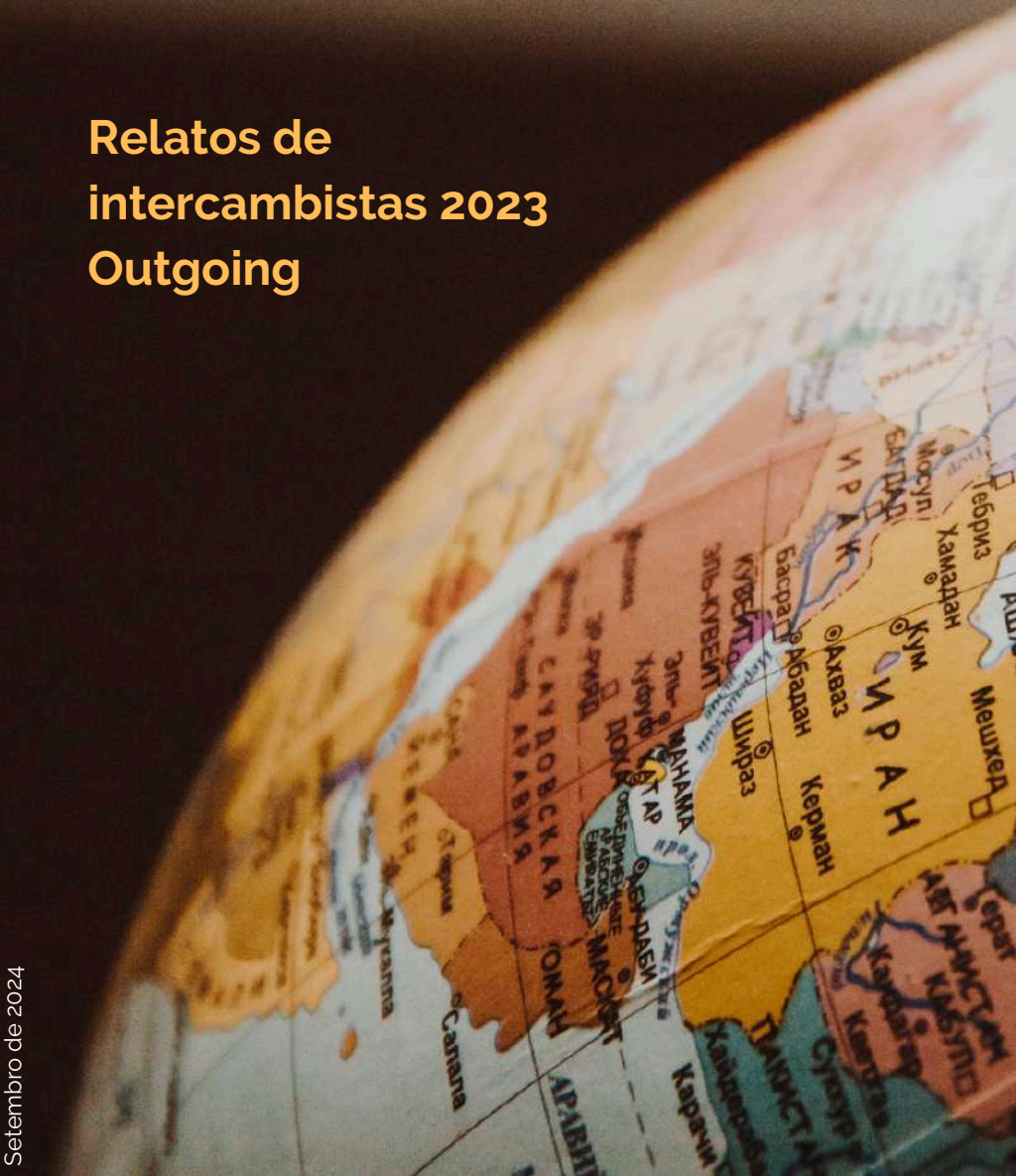


# Relatos de Intercâmbio

UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA

Relatos de  
intercambistas 2023  
Outgoing



# RELATOS

## de intercâmbio

UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA

# 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**

**Vitor Hugo Terra**

**Contatos:**

**[intercambio.dri@ufjf.br](mailto:intercambio.dri@ufjf.br),**  
**[internationaloffice@ufjf.br](mailto:internationaloffice@ufjf.br)**

# ÍNDICE

- 14 Uma visão dos bastidores - Vítor H. Terra

## RELATOS

- 17 AMANDA SOUZA LEITE DE CARVALHO  
UFJF: DIREITO  
Intercâmbio PIIGRAD: Universität Passau  
**Dois semestres na Bavária**
- 20 ANA LAURA MARCONDES DE SOUZA FIGUEIREDO  
UFJF: DIREITO  
Intercâmbio PIIGRAD: UNIVERSITE DE FRANCHE-COMTE  
**Intercâmbio não é só crescimento acadêmico**
- 24 Intercâmbio PEI: Universitat Jaume I  
**A continuação do sonho**
- 27 ANA LÍVIA ALVES FERREIRA FOLLY  
UFJF: ARQUITETURA E URBANISMO  
Intercâmbio PIIGRAD: UPORTO  
**Conhecendo mais o Brasil**
- 29 ANDERSON CLARO MOREIRA BUFS -Bolsa da GKS Coreia do Sul  
UFJF: CIÊNCIAS CONTÁBEIS  
Intercâmbio PEI - Busan  
**A importância do intercâmbio**
- 32 ANNA CLARA QUEIROZ CAMPOS  
UFJF: PSICOLOGIA  
Intercâmbio PIIGRAD: ISPA  
**Meses que repercutem a vida inteira**



- 36** BRENO SOARES PINHEIRO  
UFJF: ENGENHARIA CIVIL  
Intercâmbio PEI: Temple University  
**Uma experiência indescritível**
- 41** CAROLINA SILVA COUTO  
UFJF: LETRAS  
Intercâmbio PIIGRAD: UPORTO  
**Encontrando um Porto (seguro) em Portugal**
- 45** CAROLINE VITORIA BALDI DOS SANTOS  
UFJF: LETRAS  
Intercâmbio PIIGRAD: UPORTO  
**Porto: Um capítulo inesquecível na minha história de vida**
- 48** CHRISTIANO GORDON PETERSEN  
UFJF: ADMINISTRAÇÃO  
Intercâmbio PIIGRAD: Universidade de Lisboa  
**Vale a pena!**
- 51** CLARA SILVEIRA GOMES  
UFJF: JORNALISMO  
Intercâmbio PIIGRAD: Kanda University of International Studies (KUIS)  
**Medo de ficar sozinha**
- 54** CLARISSA DUARTE ALMEIDA  
UFJF: LETRAS  
Intercâmbio PIIGRAD: Universidade de Salamanca  
**Realização de um sonho**
- 56** DÉBORAH LUIZA PAPALINI PIRES  
UFJF: PSICOLOGIA  
Intercâmbio PIIGRAD: Université Sorbonne Paris Nord (Paris13)  
**Deslocamento geográfico: sensação de orgulho pelo Brasil**

- 59** EDUARDO OLIVEIRA FONSECA  
UFJF: ENGENHARIA ELÉTRICA - ROBÓTICA E  
AUTOMAÇÃO INDUSTRIAL  
Intercâmbio PIIGRAD: UPorto  
**Outra realidade**
- 61** FERNANDA CAMAROTA BARBEITOS  
UFJF: ENGENHARIA CIVIL  
Intercâmbio PIIGRAD: Instituto Superior Técnico Técnico  
Lisboa (IST)  
**Experiência gratificante, apesar das dificuldades**
- 63** GABRIEL FERREIRA SABARIZ  
UFJF: PSICOLOGIA  
Intercâmbio PIIGRAD: ISPA  
**Valeu a pena a ousadia da escolha**
- 67** GABRIEL NOGUEIRA MARTINS  
UFJF: ENGENHARIA CIVIL  
Intercâmbio PEI: Universidade de Temple  
**Uma experiência fantástica**
- 72** GABRIELA VALENTE LIMA KUHN  
UFJF: DIREITO  
Intercâmbio PIIGRAD: UPORTO  
**Cada vez mais inteira mas não intacta**
- 75** GIOVANA GOMES GARCIA  
UFJF: FARMÁCIA  
Intercâmbio PIIGRAD: UPORTO  
**Experiência única, desafiadora e engrandecedora**
- 78** GIOVANI PETERSON ALVES MENDES  
UFJF: ADMINISTRAÇÃO  
Intercâmbio PIIGRAD: Universidade da Beira Interior  
**Superando fronteiras: aventuras e lições**

- 82** GIOVANNA MORAIS DE MELO  
UFJF: LICENCIATURA EM ARTES VISUAIS  
Intercâmbio PIIGRAD: Universidade de Coimbra  
**Viva a universidade pública e gratuita!**
- 86** GUSTAVO DUQUE REZENDE MIRANDA  
UFJF: ADMINISTRAÇÃO  
Intercâmbio PIIGRAD: Instituto Superior Miguel Torga  
**Intercâmbio exige resiliência**
- 89** HUGO STEIN  
UFJF: ENGENHARIA ELÉTRICA - SISTEMAS  
ELETRÔNICOS  
Intercâmbio PIIGRAD: Kanda University of International  
Studies (KUIS)  
**Uma viagem de autodescoberta no Japão**
- 92** HYAGO PALACIO FABRIS  
UFJF: ENGENHARIA ELÉTRICA - ENERGIA  
Intercâmbio PIIGRAD  
**Um diferencial importante**
- 116** ISABELLA BARRETO VERAS  
UFJF: LETRAS  
Intercâmbio PIIGRAD: Universität Passau  
**Da passagem em Passau**
- 120** ISABELLE DE LEMOS DOS ANJOS  
UFJF: PEDAGOGIA  
Intercâmbio PIIGRAD: Instituto Politécnico de Setúbal  
**Uma jornada de autodescoberta**
- 123** JOÃO PEDRO ITABORAÍ ANANIAS  
UFJF: ADMINISTRAÇÃO  
Intercâmbio PIIGRAD: Universidade da Beira do Interior  
**Em território português; disciplinas em inglês**

- 126** JULIA BRITTO DOS SANTOS  
UFJF: PEDAGOGIA  
Intercâmbio PIIGRAD: Kanda University of International Studies (KUIS)  
**A efêmera floração das cerejeiras**
- 130** JÚLIA CONDÉ ARAÚJO  
UFJF: CIÊNCIA DA COMPUTAÇÃO  
Intercâmbio PIIGRAD: Instituto Politécnico de Setúbal  
**Um divisor de águas em minha vida**
- 134** JÚLIA DOS SANTOS ACERBI  
UFJF: DIREITO  
Intercâmbio PIIGRAD: UNIVERSITE DE FRANCHE-COMTE  
**Besançon, a cidade do tempo**
- 139** JÚLIA FONSECA CAMILO  
UFJF: LETRAS  
Intercâmbio PIIGRAD: Aarhus University  
**Dinamarca: o país do hygge**
- 143** JÚLIA GARGIULO DUARTE BARRA  
UFJF: ENGENHARIA CIVIL  
Intercâmbio: Instituto Superior Técnico Técnico Lisboa (IST)  
**Prepare-se para o intercâmbio**
- 146** JULIANA ARAUJO BARBOSA  
UFJF:DIREITO  
Intercâmbio PIIGRAD: UPORTO  
**Intercâmbio, ir ou não ir?**
- 150** JULIANA BARROS OLIVEIRA  
UFJF: ENGENHARIA CIVIL  
Intercâmbio PIIGRAD: Ruhr Universität Bochum  
**Um período de desenvolvimento pessoal**

- 152** JULIANA DE SOUZA AMARAL  
UFJF: FISIOTERAPIA  
Intercâmbio PIIGRAD: Universidad Estatal de Milagro  
**Uma experiência marcante**
- 154** JULIANA LEAL RODRIGUES DA COSTA  
UFJF: FARMÁCIA  
Intercâmbio PIIGRAD: Universidade de Rostock  
**Gratidão à UFJF**
- 156** LARA DE OLIVEIRA BISAGGIO  
UFJF: BACHARELADO EM ARTES VISUAIS  
Intercâmbio PIIGRAD: Aarhus University  
**Relatório de Experiência**
- 163** LAURA APARECIDA BOTELHO  
UFJF: JORNALISMO  
Intercâmbio PIIGRAD: Busan University of Foreign Studies (BUFS)  
**Love letter to Korea**
- 168** LAURA MACHADO MONTESSO  
UFJF: BACHARELADO EM MODA  
Intercâmbio PIIGRAD: Universidade da Beira do Interior  
**O que esperar quando não se espera mais...**
- 173** LENICE RUBIO DOS SANTOS dos Santos  
UFJF: JORNALISMO  
Intercâmbio PIIGRAD: Instituto Politécnico de Setúbal  
**Período de amadurecimento**
- 177** LETÍCIA COSTA GOMES  
UFJF: ENGENHARIA CIVIL  
Intercâmbio PIIGRAD: Instituto Superior Técnico Técnico Lisboa (IST)  
**Dois estações em Lisboa**

- 180** LETÍCIA DE OLIVEIRA SANTOS  
UFJF: ARQUITETURA E URBANISMO  
Intercâmbio PIIGRAD: Universidade de Coimbra  
**Uma experiência para toda a vida**
- 183** LETÍCIA HAGALE DE QUEIROZ  
UFJF: CIÊNCIAS BIOLÓGICAS  
Intercâmbio: PIIGRAD: Hankuk University of Foreign Studies  
**Um mergulho cultural**
- 185** MARA BONTEMPO REIS  
UFJF: CIÊNCIA DA RELIGIÃO  
Intercâmbio PEI: Universidade da Beira Interior  
**A materialidade sagrada na construção das santas populares no Brasil e em Portugal**
- 190** MARCELA CORRÊA DOS SANTOS  
UFJF: ODONTOLOGIA  
Intercâmbio PIIGRAD: Faculdade de Desporto da UPorto  
**Pesquise antes de fazer intercâmbio**
- 193** MARCOS VINÍCIUS DE AGUIAR BRAGA NASCIMENTO  
UFJF: ARQUITETURA E URBANISMO  
Intercâmbio PIIGRAD: Wroclaw University of Science and Technology at Faculty of Architecture e Politechnika Wroclawska  
**Experiência inesquecível**
- 196** MARIA CLARA MAGALHÃES CABRAL  
UFJF: JORNALISMO  
Intercâmbio PIIGRAD: Instituto Miguel Torga  
**Um semestre na cidade dos estudantes**
- 199** MARIA EDUARDA MELO HOSKEN E SOUSA  
UFJF: BACHARELADO EM DESIGN  
Intercâmbio PIIGRAD: Busan University of Foreign Studies - BUFS  
**Orgulho de ser brasileira**

- 206** MARIA EDUARDA SALLES DE ARAÚJO  
UFJF: MEDICINA VETERINÁRIA  
Intercâmbio PIIGRAD: Escola Superior Agrária de Elvas do Instituto Politécnico de Portalegre  
**Papelada pra cá e pra lá e muita paciência**
- 208** MARIA EDUARDA TAROCO VIEIRA  
UFJF: HISTÓRIA  
Intercâmbio PIIGRAD: Universidade de Coimbra  
**Que lugar escolher?**
- 211** MARIA LUIZA DE MATOS SILVA DE FARIA  
UFJF: ENGENHARIA ELÉTRICA - SISTEMAS DE POTÊNCIA  
Intercâmbio PIIGRAD: Universität Rostock  
**A experiência de minha vida**
- 214** MARIA TERESA TORIDO SOUTO  
UFJF: DIREITO  
Intercâmbio PIIGRAD: Kanda University of International Studies (KUIS)  
**Experiência de vida inesquecível**
- 218** MARIANA FONTES MENDES  
UFJF: BACHARELADO INTERDISCIPLINAR EM CIÊNCIAS HUMANAS  
Intercâmbio PIIGRAD: UNIVERSIDADE DE LISBOA ISCSP  
**Sem palavras**
- 221** MARINA CONDÉ ARAÚJO  
UFJF: CIÊNCIA DA COMPUTAÇÃO  
Intercâmbio PIIGRAD: Instituto Politécnico de Setúbal  
**Além dos limites acadêmico**
- 225** MATHEUS HENRÍQUE ALEIXO PEREIRA  
UFJF: ENGENHARIA CIVIL  
Intercâmbio PIIGRAD: Altinbas University  
**Seis meses entre o Ocidente e o Oriente**

- 228** MAYARA OLIVEIRA BASTOS  
UFJF: PSICOLOGIA  
Intercâmbio PIIGRAD: UNIVERSITE DE FRANCHE-COMTE  
**Vivendo na capital da FRANCHE-COMTÉ**
- 232** MOACIR JUNIO MOREIRA  
UFJF: ARQUITETURA E URBANISMO  
Intercâmbio PIIGRAD: Santo Tomás - Chile, sede Santiago-San Joaquín  
**Felicidades e desafios**
- 234** NINA DE FARIA CRISTOFARO  
UFJF: CINEMA E AUDIOVISUAL  
Intercâmbio: PEI Universidade de Zaragoza, Teruel  
**Encontros e caminhos**
- 238** PAOLA COGLIATTI CURIONE  
UFJF: JORNALISMO  
Intercâmbio PIIGRAD: UPORTO  
**Sair da zona de conforto**
- 241** RAFAEL AMARAL RODRIGUES  
UFJF: ENGENHARIA COMPUTACIONAL  
Intercâmbio PIIGRAD: Kanda University of International Studies (KUIS)  
**Experiência Inesquecível**
- 245** RAFAELA PASSOS DE SOUZA  
UFJF: Pós-Graduação em Odontologia  
Intercâmbio PEI: ELAP- GLOBAL AFFAIRS CANADA AWARDS/SCHOLARSHIPS  
**Uma aventura em London, Canadá**
- 252** RAYSSA JOSIANA RIOS DE OLIVEIRA  
UFJF: FISIOTERAPIA  
Intercâmbio PIIGRAD: Universidade Estatal de Milagro (UNEMI)  
**Um milagre em Milagro**



- 255** SABRINA DA COSTA DUTRA  
UFJF: CIÊNCIAS ECONÔMICAS  
Intercâmbio PIIGRAD: UPORTO  
**Uma conquista que exige preparação**
- 257** THAINÁ DO NASCIMENTO MITTERHOFER  
UFJF: EDUCAÇÃO FÍSICA  
Intercâmbio PIIGRAD: UPORTO  
**Foi especial demais!**
- 260** THIAGO ANDREI DE SÁ  
UFJF: CIÊNCIAS BIOLÓGICAS  
Intercâmbio PIIGRAD: Radboud Universiteit, Países Baixos  
**Possibilidade de autodescoberta**
- 263** VICTOR JOSÉ DO NASCIMENTO CUSTÓDIO  
UFJF: HISTÓRIA  
Intercâmbio PIIGRAD: UNIVERSIDADE DE COIMBRA  
**“Terra de pedras e de gentes”**
- 266** VINICIUS ANTÔNIO DA SILVA SANTOS  
UFJF: ARQUITETURA E URBANISMO  
Intercâmbio PIIGRAD: Wroclaw University of Science and  
Technology at Faculty of Architecture  
**Em breve, quero estar de volta**





## Uma visão dos bastidores

Vítor H. Terra

Desde quando ingressei como secretário executivo na Diretoria de Relações Internacionais da UFJF em 2011, pude ver como a mobilidade internacional transforma as pessoas. Trabalhei diretamente com o principal programa de intercâmbio da UFJF, o PIIGRAD, por dois anos e, posteriormente, com a também secretária executiva, Nilcilea Peixoto, assumimos o programa a partir de 2022. O desafio daquele ano era retomar o edital de 2019 que, por conta do período pandêmico, teve as ações paralisadas até que o cenário de mobilidade internacional fosse retomado. Esse, contudo, é apenas um das centenas de desafios que se apresentam a cada edital do PIIGRAD ou a cada chamada de intercâmbio lançados pela DRI. Sabemos que a trajetória do estudante até o intercâmbio não é fácil. Ela envolve preparação, pesquisa, decisões,

coragem e, aos que creem, até mesmo fé. E do lado de cá, nos bastidores administrativos e burocráticos, não é diferente: há um conjunto de engrenagens que giram a todo vapor para que tudo se realize.

O que acontece aí e não se vê? — Alguém talvez se indague.

Oferecer oportunidades de intercâmbio a estudantes não é uma tarefa simples. O PIIGRAD, por exemplo, exige o envolvimento de dezenas de pessoas, começando pelos gestores e seu interesse na internacionalização e na mobilidade internacional. Esse interesse é materializado em convênios firmados que geram vagas, cujo número é negociado ano a ano, mesmo que haja um quantitativo pré-determinado. É, então, elaborado o edital, que, além de passar por uma análise interna, é também avaliado pela Procuradoria Jurídica da UFJF. São feitas tratativas com o CGCO, com o setor de Imagem e outros setores da universidade a fim de garantir que tudo funcione conforme programado. Lançado o edital, é necessário garantir que tudo ocorra bem para os candidatos. Dados e documentos de centenas de alunos são conferidos até que os resultados sejam divulgados, e uma vez definidos os classificados, é necessário que se faça a nomeação desses em contato direto com as instituições parceiras. No momento da candidatura, centenas de Contratos de Estudos (learning agreements) são encaminhados para a assinatura da DRI. Aumentam também, neste período, os pedidos de certificação de documentos. Uma vez que os candidatos nos encaminham a carta de aceite, a matrícula desses na disciplina Intercâmbio é realizada no SIGA para que não percam o vínculo com a UFJF.

Até o término do intercâmbio, o volume de informações e documentos trocados é gigantesco. E-mails aos milhares, incontáveis telefonemas, inúmeras reuniões e

negociações! E a observância dos princípios básicos da Administração Públicas (legalidade, impessoalidade, moralidade, publicidade e eficiência) é imperativo em cada ação realizada pela equipe responsável pelo *Outgoing* (termo usual para a “mobilidade de saída”).

No entanto, essas poucas linhas acima são insuficientes para descrever tudo o que ocorre a fim de que o intercâmbio de cada estudante seja concretizado. Creio, contudo, que já permite a qualquer um inferir quão extenso é esse trabalho “de bastidores”. Obviamente, não somos mero aparato administrativo; somos humanos, com sentimentos e emoções. Em nosso interior, torcemos para que tudo dê certo para cada intercambista e para que o longo caminho até o término da mobilidade lhes seja compensador.

Finalizando, observo que não é possível expressar em palavras a satisfação que nos acomete quando, ao retornar do exterior, o aluno ou a aluna nos aborda com aquele amplo sorriso que resume toda a sua experiência. Para nós, os agentes dos bastidores, é o sinal do dever cumprido.





UNIVERSITÄT  
PASSAU

Philosophicum  
Nikolakloster



**AMANDA SOUZA LEITE DE CARVALHO**  
**Universität Passau - Alemanha**

## Dois semestres na Bavaria

Estudar em Passau foi uma virada de chave na minha vida. Eu pensava em estudar fora do Brasil, mas não tinha nenhum plano concreto quando o edital do PIIGRAD foi publicado. Eu resolvi me inscrever para aproveitar a chance, mas não acreditava que seria realmente possível. Conseguir a vaga foi uma ótima surpresa e Passau, em si, foi ainda mais.

Escolhi a Alemanha pela similaridade do direito alemão com o direito brasileiro. E escolhi Passau pelas oportunidades da Faculdade de Direito e pelo bom programa de acolhimento a estudantes internacionais, que se mostrou essencial para a minha adaptação.

Principalmente durante duas semanas antes do início do semestre, um grupo de alunos bem simpático fica responsável por organizar eventos para auxiliar os estudantes internacionais, seja na burocracia e adaptação à cultura alemã, seja para conhecer outros estudantes, a universidade e a cidade.

Há muitos estudantes internacionais e de, literalmente, todas as partes do mundo. A cidade também possui muitos imigrantes, o que a torna muito rica culturalmente: por onde você anda, você escuta pessoas falando outros idiomas. Foi ótimo poder trocar ideias com pessoas diferentes e conhecer outras culturas. Além disso, por ser uma cidade pequena, com o tempo, você passa a conhecer todos e você sempre encontra alguém na rua, como uma verdadeira comunidade.

Outro ponto também se mostrou como um diferencial de Passau: apesar de ser uma cidade pequena da Bavária, muitas pessoas (incluindo locais) falam inglês. Isso foi ótimo, porque eu sabia um pouco de alemão, mas nem sempre era o suficiente.

Em relação à universidade, eu fiquei impressionada com a organização e a infraestrutura. Há muitas bibliotecas, salas de informática e espaços (internos e externos) de convivência. As salas de aula são muito bem equipadas e os professores são bem sérios quanto ao conteúdo. Ademais, estudar e assistir a mudança de estações da janela da sala

de aula foi maravilhoso.

Como pessoa, eu sinto que me desenvolvi imensamente. Além de aprender mais sobre outras culturas, eu me tornei mais madura e confiante. Eu costumava ser bem quieta e ansiosa. Em Passau, eu senti um ambiente acolhedor - todos estavam ali para se conhecer e viver a experiência da melhor forma possível - e eu me esforcei em me conectar com as pessoas, o que me deu amigos reais e incríveis para a vida toda. Saber que o intercâmbio acabaria um dia me fez querer aproveitar e valorizar cada segundo e momento ali, o que me trouxe um olhar diferente sobre a vida. E Passau, por ser localizada no centro da Europa, permitiu que eu viajasse, sozinha e com meus amigos, para muitos lugares, o que também transforma qualquer pessoa. Partir, com certeza, foi muito difícil. Foi deixar para trás uma cidade linda que foi cenário de muitos momentos que eu vou carregar pra sempre.





BIENVENUE  
AUX ÉTUDIANTS

ACTU.UNIV-FCOMTE.FR

UNIVERSITÉ DE FRANCE  
MDE  
MAISON  
DES ÉTUDIANTS

ANA LAURA MARCONDES DE SOUZA FIGUEIREDO  
Université Franche-Comté - França



## Intercâmbio não é só crescimento acadêmico

A língua e a cultura francesa sempre despertaram meu interesse e agora posso dizer que mesmo entre choques culturais e dias estranhos, carrego um pouco da França comigo.

Desde que entrei na faculdade, sabia que queria fazer intercâmbio e logo encontrei o Edital do Piigrad. Infelizmente a pandemia veio e os planos ficaram incertos, mas quando surgiu a oportunidade me inscrevi. Minha primeira opção foi Salamanca porque comecei a estudar espanhol durante a pandemia e achei que o programa de estudo deles tinha mais a me oferecer na área de direito internacional e direitos humanos. Não fui aprovada pelo Edital e me desesperei, os países de língua hispana e Portugal acabam sendo as principais escolhas dos estudantes e, por isso, a concorrência é maior. Nesse meio tempo, comecei a ver opções de intercâmbio em mobilidade livre, depois surgiu um Edital de vagas ociosas e, então, apliquei para a Université Franche-Comté. A chegada como todo começo não foi fácil, mas me adaptei mais rápido do que imaginava. Fui com duas outras meninas da UFJF, Júlia e Mayara, que hoje são praticamente família. Nós optamos por fazer uma semana de curso de francês no CLA, que é uma escola de línguas com convênio com a universidade e foi a melhor escolha. Ainda que as aulas não fossem exatamente o que imaginava, é um momento muito importante de adaptação e integração com os outros estudantes internacionais. Logo na primeira semana já éramos um grupo de mais de vinte pessoas de diversas nacionalidades, o que fazia impossível sair para qualquer bar ou restaurante, mas ainda assim aproveitamos muito o final do verão indo para os parques ou só explorando as ruas e tomando 'granité', nossa famosa raspadinha.

Na primeira semana de setembro começaram as aulas e confesso que o sistema de ensino deles me deixou um pouco confusa. As matérias têm calendários independentes e duas modalidades: uma de curso magistral, com aulas teóricas nos grandes anfiteatros, e outra de trabalho dirigido. Acabei escolhendo matérias que só ofereciam a primeira opção, o que é comum para o curso de Direito, e minha experiência acadêmica em si não foi extraordinária.

Tive oportunidade de estudar direito da União Europeia e praticar meu francês, mas o que vou levar dessa experiência é muito mais do que isso.

Por exemplo, a ESN (Erasmus Student Network), maior associação de estudantes da Europa, reconhecida e apoiada pela Comissão Europeia, tem filiais por todos os países da UE e em várias cidades, inclusive Besançon. Além de organizar um calendário de atividades para os intercambistas, a associação também proporciona uma matéria de ensino livre em que podemos fazer trabalho voluntário em instituições francesas de assistência social, o que realmente recomendo. Você acaba tendo mais contato com a cultura, aprende coisas novas, conhece mais pessoas e ainda tem um momento de socialização e aprendizado que te tira da zona de conforto e ao mesmo tempo conforta por ser uma fuga da ansiedade do ambiente acadêmico.



Com certeza me despedir de Besançon e das pessoas que conheci foi o momento mais difícil, fez com que a chegada e a adaptação parecessem simples. Sim, quatro meses em uma cidadezinha no interior da França me transformou. Isso diz muito sobre as pessoas que compartilharam essa jornada comigo, além das oportunidades e vivências que esse momento me propiciou. Poderia falar sobre gastos, burocracia e os privilégios que me permitiram viver isso, mas acho que queria deixar registrado esse lado mais pessoal e transformador dessa experiência, que com certeza é única e depende muito das nossas próprias escolhas.

Só tenho a agradecer a todo mundo, desde a minha família até a UFJF e as pessoas que trabalham na DRI que fizeram isso possível. Se tivesse que resumir o que ganhei com esse intercâmbio seria liberdade, o que pode parecer estranho, mas quem já viveu isso com certeza entende o que quero dizer, foram os meses em que mais me senti feliz e realizada.





**ANA LAURA MARCONDES DE SOUZA FIGUEIREDO**  
**Universitat Jaume I - Espanha**

## A continuação de um sonho

A chegada em Castellón foi diferente da minha primeira experiência, para entender a cronologia desse evento seria interessante ler o primeiro relato em que descrevi um pouco do meu primeiro semestre em Besançon na França.

O planejamento dessa experiência era um e o universo preparou algo ainda melhor, inicialmente iria passar um ano em Castellón de la Plana, uma cidadezinha localizada na Comunidade Valenciana da Espanha. Isso porque apliquei para Salamanca pelo Piigrad e quando não fui aceita me desesperei e decidi esgotar todas as tentativas possíveis para viver esse sonho. Assim, entrei em contato com universidades que tinham o programa de mobilidade livre e acabei sendo aceita na Universitat Jaume I, onde também conhecia a Professora Maria Chiara Marullo que me ofereceu uma estância com um estágio de pesquisa. Essa oportunidade também agradeço a minha Professora Manoela Roland, também coordenadora do Homa - Instituto de Direitos Humanos e Empresas.



Passada essa introdução mais explicativa e informativa diria que tive duas experiências completamente diferentes e a pergunta que mais recebi neste fim foi qual eu preferi. Como disse no outro relato, carregou um pouquinho da França comigo porque Besançon realmente me transformou. Por outro lado, ter experienciado outra cultura, vivido em outra língua, ter conhecido outras pessoas e me adaptado a essa nova



realidade depois de uma vivência extraordinária foi desafiador e gratificante ao mesmo tempo. Nesse período na Espanha tive a possibilidade de aplicar um pouco do que aprendi em Besançon e desenvolver outros aspectos da minha vida, principalmente o acadêmico. Durante esse período, cursei as matérias de Direito Internacional Privado, Filosofia do Direito e Desafios da Globalização, além de escrever dois artigos e tendo apresentado um deles em um "Taller" de Direitos Humanos e Empresas no final do período, uma experiência nova e enriquecedora que me permitiu conhecer professores e pesquisadores da temática que vieram de diferentes países para o evento. Se morar em uma cidade litorânea me trouxe a possibilidade de ir à praia quase toda semana, a pesquisa acadêmica me ensinou sobre constância, resiliência, disciplina e imperfeição. O sistema de ensino aqui também é completamente diferente, o estilo das aulas acaba sendo mais parecido com o que estamos acostumados. O fim tem um gosto agridoce, a saudade da minha família e amigos é forte, mas tudo o que vivi aqui criou um novo lar dentro de mim, aprendi que posso estar em casa em diversos lugares e países com as pessoas que encontramos pelo caminho e com a minha própria companhia. O fim do sonho europeu representa a concretização de um sonho que me surpreendeu do início ao fim e, ao mesmo tempo, me dá a sensação de que cruzar um oceano não é tão impossível assim.





**ANA LÍVIA ALVES FERREIRA FOLLY**  
**UPorto - Portugal**

## Conhecendo mais o Brasil

O intercâmbio foi uma experiência extraordinária e que ficará para sempre marcado na minha vida, não só pelas lembranças, mas também pela transformação que pude perceber em mim mesma. Viver em meio a outra cultura é enriquecedor, ouvir outras línguas, ter contato com outras visões de mundo, isso sempre será positivo para a vida de qualquer pessoa.

E outro fato interessante é que, além de conhecer a cultura de outros países através das pessoas com as quais convivi e dos lugares que visitei, conheci muito da cultura do meu próprio país, pois estive em contato com diversas pessoas de outros estados do Brasil, com as quais normalmente não tenho, então tive trocas muito interessantes nesse sentido. Além disso, a faculdade foi muito enriquecedora em meus conhecimentos. Tive aula com professores extremamente renomados em Portugal e em toda Europa, e, por ser uma faculdade bastante conhecida, o acesso a obras e a todo tipo de material é muito facilitado.

Fiquei realmente encantada com o ensino de Arquitetura na FAUP e pelo acolhimento da Universidade do Porto, a qual realiza diversos eventos para integrar os intercambistas à Universidade.

Por fim, gostaria de agradecer a UFJF, por ter concebido essa possibilidade de mobilidade. Representar a universidade lá fora foi incrível, foi uma jornada e tanto, cresci muito como estudante e como pessoa. Espero que o programa de mobilidade continue e que renda muitas experiências maravilhosas para outros alunos também!

Imagem: primeira ida à FAUP







**ANDERSON CLARO MOREIRA**  
**BUFS - Bolsa GKS**  
**Coreia do Sul**

## A importância do intercâmbio

Desde de muito novo sempre sonhei em ter uma experiência fora do país e um intercâmbio seria perfeito para isso. Já em 2019, meu primeiro ano na universidade, já buscava o máximo de informações possíveis sobre o PIIGRAD. Pesquisando em editais anteriores cheguei à conclusão que me inscrevendo para a Coreia do Sul teria mais chances de ser selecionado.

Durante toda minha graduação me preparei para este momento. Participando de eventos da DRI, Global July e o projeto Buddy. Graças ao Buddy pude conhecer vários intercambistas que vieram da BUFS, da Coreia do Sul. Eles foram imprescindíveis para a escolha da minha universidade, sempre me incentivando a minha inscrição.

Em 2023 participei do PIIGRAD e fui selecionado para a BUFS, através desta universidade fui selecionado para a GKS, uma bolsa de estudos do governo coreano. Graças a isso pude ir à Coreia e viver experiências inesquecíveis.

Minha experiência no país foi simplesmente incrível, pude fazer grandes amigos e conhecer lugares que sempre sonhei em ir. Na universidade eram oferecidas diversas viagens promovidas por professores, assim pude ir a diversas cidades próximas à Busan gastando apenas com comida. Também tive a oportunidade de ir ao Japão, onde fiquei cinco dias conhecendo Tóquio com meus amigos da universidade.

Existem diversos festivais gratuitos e amostras culturais por toda cidade ao longo do ano, além de descontos para estudantes em atrações pagas, então há muitas oportunidades de lazer e lugares para visitar em Busan, e a própria universidade faz também diversos eventos durante o semestre para os alunos, sendo o maior feito em maio durante a época dos festivais universitários. Mas não importa se estava viajando para outras cidades, conhecendo novos lugares em Busan ou simplesmente descansando no saguão do dormitório, contanto que estivesse junto com meus amigos as risadas eram garantidas. Conhecer tantas pessoas incríveis não seria possível sem o PIIGRAD e os momentos que vivi lá não teriam sido tão divertidos. Até mesmo passar a noite estudando na biblioteca era bom com eles e, sim,

era muito comum fazermos isso principalmente perto da semana de provas.

No tempo que passei lá pude estudar bastante e aprimorar minhas habilidades em línguas estrangeiras, que é o foco da BUFS, podendo estudar inglês, francês e coreano. Também pude conhecer vários professores da universidade, fazendo um bom networking. Esta viagem foi muito importante para o meu crescimento acadêmico e também pessoal.

Poder estar em uma outra cultura completamente diferente da brasileira é muito enriquecedor, mas também desafiador. Quem não gosta de experimentar coisas muito diferentes pode ter uma certa dificuldade para comer, mas se der uma chance vai descobrir um novo mundo de sabores. Os restaurantes são ótimos, os melhores sendo os menores escondidos no meio de prédios e sinais luminosos, onde coreanos nativos normalmente comem. Se for possível, recomendo muito experimentar comida caseira coreana, visitar a casa de amigos foi onde tive as melhores experiências gastronômicas.

Todas essas experiências não teriam sido possíveis sem a bolsa da GKS e a ajuda de diversas pessoas ao longo de todo meu trajeto dentro da universidade, visto que não fui contemplado com a bolsa da UFJF. Por isso acho muito importante todas as pessoas que tenham interesse em fazer intercâmbio não fiquem presas apenas em uma opção de país, mas estejam sempre abertas a irem para qualquer lugar e sempre atentas às oportunidades que podem surgir.



The Blue Festival – festival universitário da BUFS.

3 dias de festival onde os alunos podem aproveitar shows de cantores coreanos famosos e comidas de diversos países. Neste ano o departamento de português vendeu coxinha e guaraná.





**ANNA CLARA QUEIROZ CAMPOS**  
**Instituto Universitário de Ciências**  
**Psicológicas, Sociais e da Vida - Portugal**

## Meses que repercutem a vida inteira

“Com uma folha de  
papel  
Rabisco em um  
botequim  
Pelas ruas de  
Lisboa  
Não tem coisa mais tupiniquim”

“No mundo”, Jota.pê

A experiência de intercambiar põe à prova todos os limites de um indivíduo. E dizer isso com propriedade após ter vivenciado o alargamento do olhar perante o mundo é digno de arrepios pelo corpo todo. Existem pessoas que sentem as emoções através da pele e, depois de ter passado seis meses em Lisboa, posso afirmar com toda certeza que sou uma dessas pessoas. Felizmente foram incontáveis as vezes que o meu corpo foi tomado por arrepios ao sentir que eu estava vivendo exatamente o que eu deveria viver e onde eu deveria viver.

Todas as vezes que pensei em realizar um intercâmbio eu sentia que isso estava tão distante a ponto de, por vezes, esquecer que isso era uma vontade. Contudo, após o meu ingresso no curso de Psicologia da Universidade Federal de Juiz de Fora em 2019, consigo me lembrar -quase perfeitamente- do professor Saulo Araújo relatando a experiência que ele teve em outros países e dizendo que isso era possível através das portas que a universidade abria para aqueles estudantes que as buscavam. Desde então me recordo das buscas iniciais que eu fiz sobre os editais de intercâmbio que a UFJF oferece e dei seguimento aos meus objetivos acadêmicos em solo brasileiro. A pandemia veio, o mundo fechou suas fronteiras e, nessa altura, eu sequer me lembrava que era possível ir além-mar. Tempos depois a luz do sol começou a invadir e acordar a, até então, desacordada a esperança de conhecer outros cantos do mundo.

Foi quando, no final de 2022, a Diretoria de Relações Internacionais publicou um edital do Programa de Intercâmbio Internacional de Graduação. Para se inscrever é

preciso escolher a universidade parceira e parecia quase certo o destino: em Portugal, havia uma universidade cujo nome já apontava para algo que estava completamente atrelado ao meu caminho até ali. O Instituto Universitário de Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida, mais conhecido como ISPA, fica em Lisboa e foi a minha escolha certa — não poderia ter sido diferente e hoje, após o retorno ao Brasil, sinto isso a ponto de me arrepiar ao dizer. Semanas depois tive a feliz notícia de ter sido aprovada e, a partir disso, dá-se início ao processo de preparação para a minha estadia de seis meses em Lisboa.

O sentimento de medo misturado com o vislumbre inevitável ao perceber meu corpo no continente europeu foi inevitável durante as primeiras semanas: quantas coisas naquele espaço novo existiam já ali há muito tempo e eu sequer conhecia e, por desconhecer, como não sentir medo?

Aos poucos, o medo cedeu espaço para a vontade de viver tudo o que até então não tinha sido vivido. Levantava todos os dias e andava pelas ladeiras lisboetas. Estranhava o



português europeu e, principalmente, tinha mais vontade ainda de andar mais e mais; subir mais e mais degraus dos bairros antigos, de conhecer mais e mais miradouros, comidas, vinhos, pastelarias e como era a vida sendo uma local. Foi já nessa fase que as aulas no ISPA começaram e o contato com os portugueses se tornou mais estreito e, aos poucos, as ideias pré-concebidas a respeito dos “tugas” foram deixadas de lado e a vivência real tomou o espaço. O espaço da universidade, conhecido pelos próprios ispianos como um “labirinto”, foi definitivamente um desafio nos primeiros momentos.

E por falar em amigos, tenho para mim que foi esse o divisor de águas da minha experiência em Portugal. Sinto que o sentimento que prevalece é o de agradecimento: por todas as experiências; por todas as viagens; por todas as descobertas de vidas que eu não sabia que existiam (em Portugal, no Chile, na Argentina, na Índia e até mesmo no Brasil); por todas as risadas; por todos os vinhos com macarrão na Praça Olegário Mariano, número 1, segundo direito; por todas as andanças por Lisboa; por todos as aulas de forró; por toda a escuta; por todas as conversas;; por todas as idas ao shopping Colombo; por todas as vezes que nos acolhemos; por todas as cidras; por todas as vezes que fomos ao quiosquinho em Arroios; por todas os rolês de violão; por todos os perrengues e, principalmente, pelas marcas que deixaram em mim — uma pessoa que voltou para o Brasil completamente diferente. A certeza de que nós não encontramos ninguém em vão no mundo veio, principalmente, depois do encontro com vocês.

A hora de começar a arrumar as malas e me despedir de cada canto de Lisboa e das pessoas que não voltam conosco depois dos intensos seis meses de intercâmbio foi ainda mais difícil que o medo do início. Viver o luto de uma experiência

marcante não é simples, mas a morte vem para que coisas ainda mais belas possam surgir. A beleza dessa experiência chega a ser indescritível, mas acredito que o que é possível Relatar em palavras está aqui. A expansão de horizontes que a UFJF pôde me proporcionar é o que me faz ter a certeza de que existem muitas coisas belas para cultivar nesta cidade e nesse país. As memórias são marcantes e eternas.





**BRENO SOARES PINHEIRO**  
Temple University - EUA



## Uma experiência indescritível

Olá! Provavelmente, como você que está lendo esse relato, o meu maior sonho era poder vivenciar a experiência de estudar em outro país. Desde quando conheci o programa de intercâmbio da UFJF fiquei maravilhado e como um bom ansioso, logo comecei a fazer de tudo que era necessário para atingir esse objetivo. No final de 2022, em um edital específico fui aprovado para intercâmbio na Temple University, na Filadélfia, EUA.

Sem focar no período pré-intercâmbio que foram repletos de contratemplos, emoções e euforia, no dia 15 de agosto embarquei em direção aos Estados Unidos. Durante muito tempo, no longo percurso até desembarcar em solo americano, tentava me colocar e me situar no que estava acontecendo: estava indo realizar o sonho de estudar no exterior e ainda nos Estados Unidos. Ao desembarcar em Nova York pude realizar o meu sonho de conhecer a Big Apple. Nos primeiros dias pude explorar de maneira bem breve mas muito intensa essa metrópole que muitos chamam coração do mundo. A experiência de poder visitar lugares que conhecia de filmes e pela internet foi indescritível.



Após alguns dias, foi hora de desembarcar na cidade do amor fraternal, também conhecida como Filadélfia. Nas semanas que antecediam as aulas, o departamento de programas de intercâmbio preparou diversas atividades para que pudéssemos conhecer outros estudantes e a cidade. Já desde a primeira semana pude construir vínculos importantíssimos que carrego até hoje, com estudantes brasileiros que estudam lá e com outros alunos estrangeiros.

Ao iniciar as aulas e a rotina de estudos, pude começar a usufruir toda a infraestrutura da universidade. Todos os dias, ao acordar, ainda tentava me situar em tudo aquilo que estava vivendo. As primeiras caminhadas e descobertas do campus me trouxeram realidades que nunca tinha vivido. O campus repleto de foodtrucks, os prédios com alta tecnologia, espaços interativos, ambientes de estudos, academia, ginásios, gigante e tecnológica biblioteca, grupos de apoio para desenvolvimento pessoal e profissional, eventos esportivos assim como vimos em



filmes, tudo era muito americano!

Durante o período, me dei a oportunidade de estudar disciplinas que poderiam me formar como um profissional mais completo e que não teria na UFJF. Das disciplinas cursadas posso ressaltar duas que apresentaram conceitos e utilizações de grande valor e muitos aprendizados: "Data Science" e "Stormwater Management". No decorrer do semestre pude conhecer outros grupos que tinham como intuito o desenvolvimento dos alunos, como o centro de carreiras, que oferecia consultoria, encontros e conversas sobre como alavancar sua carreira e acompanha os estudantes ao construir suas carreiras. Também me engajei em algumas atividades do "Temple Diversity" que promove eventos relacionados à diversidade, como assuntos LGBT+, diferenças culturais e de raça. A faculdade também proporciona aos alunos diversos eventos para diversão e descontração no decorrer do período. Por fim, pude me inserir no núcleo BRASA da Temple, grupo de estudantes brasileiros que estudam em universidades ao redor do mundo. Através deles, pude participar de uma conferência continental, o BRASA Summit, que reuniu centenas de estudantes brasileiros da América do Norte, na cidade de Washington. Nessa viagem tive a oportunidade de conhecer a capital do EUA, assim como ter contato com brasileiros que hoje são referência em pesquisa, inovação e tecnologia ao redor do mundo.

Grande amante de esportes, pude ir a diversos eventos esportivos da faculdade. Não esperava que teria tanto envolvimento, mas as universidades americanas em geral valorizam muito o esporte. Durante os finais de semana e quando estava livre das aulas, sempre ia aos jogos, em especial os de vôlei, futebol americano, hóquei na grama e basquete. A faculdade também possui um campeonato interno de diversos esportes e junto de outros estudantes brasileiros participamos do campeonato de vôlei em que todas as semanas jogávamos contra outros times. Para além da universidade, Filadelfia possui grandes times das competições profissionais às quais pude assistir de perto, como o time de basquete 76ers e o Flyers, de hóquei no gelo.

Aos finais de semana, conhecer a cidade foi meu grande hobby. Sempre estava à procura de um lugar novo para conhecer e experimentar tudo que Filadélfia tinha, em especial os eventos que ocorriam espalhados pela cidade aos finais de semana. É difícil escolher apenas um lugar, as charmosas ruas históricas, os modernos arranha-céus, as construções à beira do rio Delaware, vários lugares dessa cidade me marcaram de forma única. Às vezes até uma simples caminhada em um dia frio pelas ruas me mostrava uma vista única e especial dessa cidade, ainda mais na época de Natal.

Além de conhecer diversos lugares incríveis na Filadélfia, pude ainda conhecer New Jersey, Orlando, e retornar a Nova York com meus amigos. Devo dizer que essa experiência me proporcionou conhecer lugares incríveis como relatei, além de conhecer e viver uma experiência indescritível em uma universidade entre as top100 do Estados Unidos. Mas também me proporcionou um crescimento como pessoa. Viver uma nova realidade, estar em uma cultura diferente, ter que me comunicar em uma língua estrangeira, estar a centenas de quilômetros da minha família, todas essas experiências me fizeram evoluir, crescer e viver coisas que me transformaram. Durante o período que estive na Temple, fui vlogger para o "TU Global Programs" e através dos meus vídeos pude compartilhar as minhas experiências na faculdade (você pode acessá-los pelo YouTube ou Instagram @tuglobalprograms).

Sou muito grato à minha família por me permitir viver tudo isso e também a UFJF. O que o DRI e a UFJF fazem é algo incrível, referência no Brasil e espero que seja ainda mais valorizado e que muitos outros como eu possam ter essa oportunidade. Não desistam dos seus sonhos e valorizem a educação pública!





**CAROLINA SILVA COUTO**  
**UPORTO - Portugal**

## Encontrando um porto (seguro) em Portugal

A ideia de mudança sempre parece assustadora, mesmo que ela não seja — fisicamente — definitiva. Do momento em que encontrei meu número de matrícula na lista de alunos aprovados para o intercâmbio até o momento em que desembarquei em Portugal, tudo parecia assustador. Realizar a candidatura na Universidade do Porto, receber a carta de aceite, entrar com o pedido do visto, receber de volta o passaporte, fazer as malas, me despedir temporariamente de tudo o que era conhecido, encontrar uma residência e, por fim, entrar no avião. As horas de voo do Rio até Porto pareciam infinitas, mesmo que eu visse o tempo todo que não demoraria tanto para chegar ao fim. Eu tinha um caderno onde escrevia tudo o que eu sentia e, nas primeiras horas, era uma expectativa sem fim. Eram muitas primeiras vezes que vinham pela frente: o meu primeiro aniversário longe foi o primeiro dos grandes eventos.

No dia 5 de setembro de 2023, eu desembarquei no Aeroporto de Porto, Portugal, no dia 10 de setembro, apenas cinco dias depois, eu completava 22 invernos, mas ali eram verões. Portugal parecia um lugar enorme, ou eu me sentia pequenininha no meio de tantas coisas que eu ainda não conhecia. Ainda me lembro da primeira viagem de trem — ou comboio como aprendi a chamar —, do meu primeiro pastel de nata, de como foi chegar a uma casa onde eu não conhecia ninguém, entretanto, naquele primeiro momento havia apenas uma pessoa para conhecer.

A Universidade do Porto me ofereceu uma vivência diferente daquela que eu tinha na UFJF. No campus de Juiz de Fora, estamos sempre sentindo que estamos na Universidade, é como um pequeno mundo separado do resto de Juiz de Fora, um mundo que eu já sabia que amava, mas a UPorto conta com várias unidades espalhadas pela cidade. A Reitoria, no coração da cidade, foi o primeiro lugar que conheci. Um prédio antigo, com

uma grande lua em sua entrada e um interior ainda maior — algo que eu fui descobrir meses depois quando fomos convidados para um evento de Magusto em novembro com castanhas assadas, comida tradicional e muita dança típica, que não parou mesmo sob a chuva. Então, me aventurei para encontrar onde seria minha segunda casa em Porto: a Faculdade de Letras da Universidade do Porto (FLUP). Uma construção um pouco mais recente, mas impossível de não ser reconhecida, mesmo quando se está em um passeio de barco na ribeira. É impossível não reconhecer seus tijolinhos laranjas. A experiência em sala de aula foi enriquecedora. Estou para concluir o Bacharelado em Tradução Inglês-Português na Faculdade de Letras da UFJF e uma das coisas mais enriquecedoras foi poder aprender sobre a tradução em outro país de língua portuguesa em Tradução Geral II Inglês-Português, na qual fui tão bem recebida pela professora Cristina Villas-Boa, tal como aprender também mais sobre a língua em História da Língua Portuguesa. Cada segundo dentro da FLUP foi enriquecedor à sua maneira, pois eu não esperava conhecer pessoas de lugares tão diferentes e ver que o conhecer se tornou uma amizade que eu levaria para o resto da minha vida. Eu sempre imaginei que o intercâmbio me ensinaria muito na Universidade para a qual eu iria, mas, em parte, também aprendi muito sobre quem eu sou e sobre o resto do mundo na residência onde morei. Desde minhas trocas com Emanuel e Joanna, meus senhorios portugueses que me ajudaram desde antes da minha partida, até o grupo singular que chamo, com orgulho, de família. Adrian, Joseph, Lukrécia, Mihret, Narcis, Oscar, Saba, Srushti e Sybil me mostraram tanto sobre o mundo, mesmo de dentro daquela pequena residência em que morávamos, a partir deles, não conheci apenas os países que consegui visitar pessoalmente, mas, também, aqueles de onde eles vieram: Eslováquia, Quênia, República-Tcheca, Etiópia, Romênia, Colômbia e Índia, lugares que eu nunca imaginei que conheceria, mas que se tornaram familiares nos jantares em família, jogos, músicas e longas conversas.

Toda a experiência do PIIGRAD é algo pelo qual eu serei extremamente grata, pela oportunidade de conhecer Portugal, de poder vivenciar, não uma, mas várias culturas tão diferentes da minha, de poder experimentar uma metodologia diferente de ensino e de poder viver cada segundo do que era um sonho e se tornou uma realidade tão aconchegante que viverá para sempre na minha memória.







CASA HAVANEZA

CASA HAVANEZA SINCE 18...

AGEN A FERNANDO PESSOA  
TENÁRIO DO SEU NASCIMENTO  
COR LAGOA HENRIQUES

**CAROLINE VITORIA BALDI DOS SANTOS**  
**UPTORTO - Portugal**

## Um capítulo inesquecível na minha história de vida

Realizar um intercâmbio durante minha graduação na UFJF sempre foi um sonho e também um objetivo de vida: a Universidade do Porto foi a junção de realização acadêmica e realização pessoal. Assim que ingressei na UFJF, busquei participar de atividades que me integrassem à comunidade acadêmica e, mais do que isso, sempre estar atenta aos editais. Quando a possibilidade pareceu, decidi pela Universidade do Porto em Portugal.

Para mim, a definição de intercâmbio é estar aberto para conhecer uma nova cultura, hábitos diferentes, pessoas e um novo modo de estar no mundo. Agora, tão longe de onde eu chamava de "casa", só não imaginava que em menos de um semestre já chamaria a cidade do Porto de casa. De fato, pude sentir a liberdade de conhecer um pedacinho do mundo, ao passo que eu também levo outro. Morei em uma residência estudantil com intercambistas de diferentes lugares do mundo: México, Eslováquia, Espanha e Angola. A residência está situada em um típico bairro português perto da praça do Marquês de Pombal. Parte da minha rotina era caminhar todos os dias ou pegar o "autocarro" para ir para as minhas aulas.

A Universidade do Porto proporcionou vários eventos de boas-vindas com atividades típicas portuguesas de interação entre os novos estudantes durante o semestre, sempre acompanhados de deliciosos lanches típicos, como o inesquecível pastel de nata, queijadinha, cachorro, caldo verde, castanhas e sanduíches. Tudo sempre muito tradicional e animado.

A Faculdade de Letras da Universidade do Porto, a FLUP, abrange diversos cursos em seu campus, e pude conhecer muitas pessoas diferentes. Os professores foram muito acolhedores e simpáticos, e também pude aprofundar conhecimentos em idiomas e participar de aulas extracurriculares. A Universidade também conta com cantina e moradia estudantil, portanto, sempre havia pessoas no campus.



Como definiu a famosa escritora portuguesa Agustina Bessa-Luís: "O Porto não é um lugar, o Porto é um sentimento", e assim me senti desde que cheguei. Não sei exatamente a razão, sei que é um conjunto de coisas: as ruas estreitas e características rústicas, atmosfera vibrante, o rio Douro que passa pelo Porto em seu famoso cartão postal com a ponte Dom Luís I, onde pude apreciar inúmeros pores do sol na companhia de minhas amigas.. A cidade te convida a passear, participar, há muitos artistas de rua, muita música, cafés deliciosos e programação cultural toda semana.

Minha jornada na Universidade do Porto foi muito mais do que uma experiência acadêmica; foi uma aventura que me desafiou, inspirou e enriqueceu de maneiras que jamais poderia ter imaginado. Sou eternamente grata pela oportunidade de ter vivido essa experiência única e ser aluna da Universidade. Carrego comigo as lições aprendidas e as lembranças preciosas de cada momento com muito carinho.

Meu conselho para quem sonha realizar intercâmbio é: não desista e seja sempre você.

O processo pode ser desafiador, mas o outro lado é um novo caminho repleto de descobertas, amadurecimento e aprendizado. Pesquise, leia os editais, busque participar de atividades de que goste, converse com outras pessoas que já passaram por isso e sonhe alto!





**CHRISTIANO GORDON PETERSEN**  
**Universidade de Lisboa - Portugal**

## Vale a pena!

Meu intercâmbio começou com a decisão de estudar na UFJF. Alguns fatores contribuíram para esta decisão: custo de vida em Juiz de Fora, ambiência da UFJF (criação do parque tecnológico, empresa júnior conceituada e processo de internacionalização) e por último a escolha do curso que estaria mais adequada aos meus interesses.

Apesar da minha descrença no ensino universitário, voltei a estudar com meus 28 anos. Um pouco mais maduro, fiz da vida universitária um ambiente para focar naquilo que eu mais precisava: trabalhar e estudar. Tive o privilégio de ter tido uma boa educação e apoio familiar por muitos anos, mas a vida só acontece mesmo quando a gente cria a nossa própria história e decide fazer o melhor que pudermos. Trabalhar e estudar nunca foi fácil, mas eu não tinha outra opção. Quem andava pelos corredores talvez lembre de mim vendendo brigadeiros ou produtos da Hinode até mesmo depois, quando eu já estava trabalhando na Stone. Toda essa força de vontade foi essencial, porque me possibilitou juntar três meses de salário de Portugal (valor necessário para conseguir o visto).

Dedicação nos estudos e no trabalho, fui aprovado no edital do PIIGRAD. Vir para Portugal sempre foi um sonho e acho mesmo que devemos acreditar de que tudo que a gente pode sonhar, a gente pode realizar. Na hora, bate a indecisão! "Vou pro intercâmbio e deixo pra trás trabalho, namorada, família?", "Será que vou conseguir me virar?", "O dinheiro vai dar?"... essas perguntas passam pela cabeça, mas elas nos travam! "Vou fazer acontecer", "Vou falar com pessoas que conheço e de repente consigo um lugar barato pra ficar", "Sempre me virei aqui, porque lá seria diferente?"

Enfim, cheguei em Lisboa. A cidade é incrível. Diferentemente do que eu via na internet, encontrei um povo bastante acolhedor. Apesar de termos uma cultura parecida com a de Portugal, Lisboa é uma cidade multicultural e me possibilitou vivenciar e aprimorar meu inglês. Sou grato à minha namorada que tem segurado a barra junto comigo todo esse tempo, te amo amor. Sou grato a minha família, que recebia ligações

inesperadas de alguém que estava com saudades.

Estudar na Universidade de Lisboa é fantástico. Tive oportunidade de conhecer um marcante professor catedrático Heitor Romana, que foi da Inteligência e que trouxe em sua cadeira de Estratégia vivências práticas e reais, além de um brilhantismo ao lecionar. Tive uma comovente palestra com o atual governador de SP, Tarcísio de Freitas, que pra mim é um grande exemplo de governante. Dentre outros momentos marcantes, talvez a minha própria chegada na universidade e o orgulho de poder olhar pra trás e dizer que valeu a pena.

O ambiente universitário me proporcionou fazer um grande amigo e por acaso brasileiro, Julio Marques. Além de amigo me abriu portas para um importante trabalho no Brasil como Social Media para uma campanha nacional do Etanol. Além desse trabalho, tive que buscar outras fontes de renda e consegui trabalho como vendedor de uma loja fantástica, U-Dare. Obrigado ao meu chefe Tiago e minha colega de trabalho Patrícia, vocês foram essenciais e fundamentais na minha jornada aqui em Lisboa. A loja está vinculada a uma oficina que fez uma moto que ficou em primeiro lugar no mundo! Incrível poder estar em ambientes assim! Vale dizer que provavelmente sem esse trabalho eu teria que abandonar o intercâmbio pela metade. Não posso esquecer de que pude jogar alguns jogos de vôlei pela universidade e foi, como dizem os portugueses, "muito fixe": "Valeu, malta!".

Por último, mas não menos importante, obrigado UFJF. Vocês foram o alicerce para viver e experienciar este sonho de estar em Portugal. Sem dúvidas podemos e devemos melhorar as oportunidades de bolsa. Proporcionar bolsa para todos aqueles que quiserem estudar fora seria um sonho grande e teria facilitado minha vida e um maior foco nos estudos. Apesar disso, o fato de ter tido a oportunidade de vir pra cá, mesmo diante de todos os desafios me fez crescer muito como indivíduo e futuros profissional. Assim como eu, acreditem nos seus sonhos e lutem mesmo com os desafios.





**CLARA SILVEIRA GOMES**  
**Kanda University of**  
**International Studies (KUIS)**  
**Japão**

## Medo de ficar sozinha

Fazer intercâmbio sempre foi meu sonho e graças a UFJF consegui realizá-lo em 2023. Meu destino escolhido foi o Japão pelo fato de gostar de estudar a língua japonesa. A universidade em que estudei se chama Universidade Kanda de Estudos Internacionais (KUIS). Diferente de outras universidades, o foco do programa de intercâmbio da KUIS é o ensino da língua japonesa e não o estudo de disciplinas relacionadas ao seu curso na UFJF.

Por mais que o japonês seja uma língua difícil e uma cultura diferente, em pouco tempo já me acostumei com o local e consegui melhorar muito em relação ao idioma. É um país bem conveniente em relação a transporte público, alimentação e serviços. Além de as pessoas serem muito educadas e gentis. Durante meu tempo lá, visitei cidades como Yokohama, Hakone, Nikko, Quioto, Osaka, Hiroshima e também consegui ver o Monte Fuji, como é possível ver na foto que ilustra esse relato.

Os alunos japoneses da universidade eram super simpáticos e dispostos a fazer amizades, principalmente aqueles que estudam português e querem melhorar no idioma. Na faculdade tive a oportunidade de ser monitora em matérias do curso de Português e foi uma experiência incrível. Também pude participar de um projeto chamado "Language Practice Partners" em que você ajuda um aluno japonês com uma língua estrangeira e ele te ajuda com Japonês. Dito isso, a faculdade oferece muitas oportunidades de conversação em língua japonesa, então sai do meu intercâmbio com um Japonês útil do dia a dia e com uma linguagem casual dos jovens da minha idade.

Fazer intercâmbio significa viver novas experiências e descobrir um novo mundo, mas também quer dizer ficar longe de tudo que você conhece e de todas as pessoas que você ama. É difícil e meu maior medo era ficar sozinha. Mas, ao chegar, percebi que existiam pessoas de vários lugares do mundo na mesma situação e a partir disso fiz amizade com gente de diferentes países, desde a Indonésia até Espanha. Então além de contato

com a cultura japonesa ainda tive a chance de conhecer outras culturas.

Definitivamente participar do PIIGRAD foi uma das melhores experiências da minha vida e foi muito importante também para a minha trajetória acadêmica. Por mais que não tenha estudado coisas relacionadas ao meu curso de Jornalismo, sei que o conhecimento da língua japonesa adquirido durante esse período vai abrir novos caminhos na minha trajetória profissional.





**CLARISSA DUARTE DE ALMEIDA**  
**Universidad de Salamanca - Espanha**

## Realização de um sonho

Em 2023, pude realizar o sonho de fazer um intercâmbio por meio da Universidade Federal de Juiz de Fora. Escolhi a Universidade de Salamanca, na Espanha, devido a seu imenso prestígio internacional, a sua relevância na Espanha dentro dos estudos filológicos, área na qual me encontro, e devido ao desejo de me aprofundar em meus estudos de língua espanhola. Estudei na Espanha durante um semestre letivo, desde setembro de 2023 até janeiro de 2024.

Como uma estudante de Letras apaixonada pela linguística, me sinto extremamente grata por poder expandir o meu olhar para as muitas possibilidades de estudo e de trabalho dentro da minha área que, antes do intercâmbio, desconhecia. Graças a esse intercâmbio, tive a

oportunidade de entrar em contato com diversos ramos da linguística e de cursar disciplinas inovadoras, como Etimologia, Semântica Cognitiva, Comunicação Política, Antropologia Linguística, Classificação Tipológica e Genética das Línguas que, com certeza, acrescentaram muito à minha formação acadêmica e profissional.

A Universidade de Salamanca terá, para sempre, contribuído em minha vida, seja acadêmica ou pessoal, já que essa experiência também me proporcionou crescer internamente, viajar, conhecer pessoas de todas as partes do mundo, fazer novas amizades, praticar os idiomas aos quais me dedico, descobrir mais sobre mim mesma e sobre o mundo!

Esse intercâmbio foi uma experiência ímpar em todos os aspectos de minha vida.

Agradeço imensamente à Universidade Federal de Juiz de Fora e à Diretoria de Relações Internacionais pela oportunidade de realizar esse intercâmbio que tantos frutos me trouxe e ainda me trará!





Université  
Sorbonne  
Paris Nord

CAMPUS DE VILLETANEUSE



**DÉBORAH LUIZA PAPALINI PIRES**  
**Université Sorbonne Paris Nord - França**



## O deslocamento geográfico: sensação de orgulho pelo Brasil

Em 2023, já a caminho do fim da minha graduação em Psicologia pela UFJF, tive a oportunidade de realizar um intercâmbio para a Université Sorbonne Paris Nord, entre os meses de setembro e janeiro, totalizando um semestre. A experiência nesse novo território me trouxe muitas descobertas, não só em termos acadêmicos, como em uma esfera íntima. Foram muitos choques e encontros que expandiram vários mundos em mim.

Para além das fronteiras geográficas e das diferentes constatações culturais, visões intelectuais inéditas, pessoas e maneiras de existir que romperam, no melhor dos sentidos, com as minhas expectativas.

De repente, o novo era o estado comum em meus dias. Ver e estar em uma cidade tão cosmopolita, com pessoas de todas as partes do mundo, com seus muitos idiomas e suas manifestações distintas, arejou minha estadia e fez com que eu sentisse imensa saudade da minha terra quente e receptiva, tão contrastante ao território francês, de outono-inverno rigoroso — para os meus parâmetros — e com o grau de distanciamento tão comum às grandes capitais. Paris foi mesmo uma festa! Conheci pessoas incríveis de todas as partes do mundo que enriqueceram minha passagem pela Europa.

O encontro com outros estudantes latino-americanos, árabes, indianos, africanos, chineses e europeus foi a pedra angular nessa experiência de intercâmbio, pois muito mais foi partilhado além do idioma.

A cidade é por si mesma um acontecimento. Paris se transformou em um personagem para mim, posto que é preciso apenas caminhar por seu cenário exuberante, sob suas luzes, para que ideias e reflexões se formem imediatamente a partir de um processo de comunicação que iniciamos com o espaço.

É catártico passear pelas belezas da capital francesa, se deparar com a história sentida viva em praticamente qualquer avenida, ter acesso a uma sociedade que

valoriza tanto sua própria cultura e que me permitiu, correspondendo a esse hábito, reconhecer e admirar a minha. Sem dúvidas, o deslocamento geográfico me trouxe ainda mais afeto e me deu maior sensação de orgulho pelo Brasil, já que pude me certificar, com felicidade e para não mais me deixar esquecer, de que nosso país e nossa cultura são ricos em elementos variados e únicos.

Na esfera acadêmica, em se tratando propriamente de minha passagem pela universidade, os aprendizados foram inúmeros. As disciplinas que cursei, o funcionamento da Instituição, a postura dos colegas e professores e as escolhas teóricas que lá se concretizaram me fizeram compreender melhor a minha área e as reverberações que a Psicologia produz, bem como pelo que ela seria influenciada naquele país. Foi importante ter contato com o contexto intelectual que ali se expressa porque, no que tange à Psicologia, a França é um país com uma tradição bastante forte e que influencia significativamente a prática do psicólogo no Brasil.

Nesse sentido, o contato com as teorias da Psicologia francesa me permitiu compreender melhor a da própria Psicologia brasileira, renovando minha paixão pelo campo das ciências humanas e aguçando meu entusiasmo e curiosidade para conteúdos que eu desconhecia até então. Dito isso, o resultado dessa vivência não poderia ser senão encantador, posto que não somente a ida como também o retorno facilitaram a apropriação das minhas preferências e oportunizaram meu amadurecimento para compreender o que há, diante de mim, de mais valioso.





FACULDADE DE ENGENHARIA DA UNIVERSIDADE DO PORTO

**EDUARDO OLIVEIRA FONSECA**  
UPorto - Portugal

## Outra realidade

Durante todo o meu período de estadia em Portugal, vivenciei uma série de experiências académicas, culturais e pessoais que me fizeram notar diferenças significativas entre os países.

No âmbito académico, fui capaz de cursar uma série de disciplinas que, de outra forma, não teria explorado, mantendo-me motivado em áreas do conhecimento que antes pareciam distantes. Ainda nesse tópico, uma diferença notória no sistema de ensino, que considerei muito positiva, foi a presença de aulas práticas em praticamente todas as cadeiras que cursei, o que gerou um maior engajamento e fixação do conteúdo ministrado. Outra grande diferença percebida foi a abordagem distinta em relação às atividades esportivas pela faculdade. Isso ficou evidente durante minha participação ativa na equipe de natação da Faculdade de Desportos da Universidade do Porto, onde participei do Campeonato Nacional Universitário de Natação. Esta é uma competição organizada pelo próprio governo em diversas modalidades esportivas, com a finalidade de incentivar o desenvolvimento esportivo em alto nível.

Além disso, durante minha participação na equipe, criei vínculos pessoais extremamente importantes, que foram valiosos não apenas durante minha estadia, mas também para a minha vida como um todo.

No geral, foi uma experiência excelente em diversos aspectos, e acredito que seja uma oportunidade que todos da UFJF deveriam aproveitar de alguma forma.







**FERNANDA CAMAROTA BARBEITOS**  
**Instituto Superior Técnico de Lisboa (IST) - Portugal**



## Experiência gratificante apesar das dificuldades

Sempre tive o sonho de fazer intercâmbio e morar fora e, quando recebi a notícia que havia sido aprovada no PIIGRAD, senti um misto de emoções: estava muito empolgada com a oportunidade e com receio da grande mudança que estava por vir.

Quando cheguei a Lisboa, percebi que tinha tomado a decisão certa. Me apaixonei rapidamente pela cidade e suas paisagens. Suas belas praias e clima me fizeram sentir em casa. Rapidamente me adaptei à nova rotina no novo país e me vi muito feliz. Estava me sentindo livre e independente. Durante o intercâmbio, tive a oportunidade de conhecer diferentes culturas, visitar lugares inesquecíveis e conhecer pessoas incríveis, amizades que sei que vou levar para a vida. Foi uma experiência muito marcante para mim.

Fiz disciplinas no Mestrado Bolonha em Engenharia Civil no Instituto Superior Técnico da Universidade de Lisboa, uma das mais conceituadas faculdades de Engenharia de Portugal. Tive a oportunidade de fazer cadeiras diferentes das existentes no Brasil, e pude ter a confirmação da área que gostaria de seguir profissionalmente: a Geotecnia, que é muito desenvolvida no país. Com a ajuda de um dos meus professores, pude estagiar durante dois meses na área e consegui adquirir experiência e conhecimento com a elaboração de projetos e visitas em diversas obras.

Depois dessa experiência, mesmo com as dificuldades que acabam surgindo no caminho, percebi o quanto eu amadureci e evolui como pessoa, de modo que desenvolvi mais autoconfiança e independência, além do autoconhecimento. Foi a melhor experiência da minha vida e pretendo retornar em breve!



**GABRIEL FERREIRA SABARIZ**  
**ISPA- Portugal**

## Valeu a pena a ousadia da escolha

Assim que ingressei na UFJF, tive interesse em buscar oportunidade de realizar um intercâmbio institucional. No entanto, a pandemia fez com que eu me mantivesse cético em acreditar no intercâmbio enquanto uma possibilidade concreta. Embora as condições não fossem favoráveis de início, por a pandemia ter adiado o momento da graduação em que eu poderia participar do processo seletivo do PIIGRAD, me inscrevi na primeira oportunidade que surgiu, no sexto período. Como se não bastasse a ansiedade gerada pela situação de não saber o que esperar do futuro, ainda fui buscar opinião de várias pessoas para descobrir se eu deveria ou não largar os vínculos que tinha aqui na UFJF e buscar aquela oportunidade que por muito tempo estive esperando. Consultei amigos, familiares, professores, tarot, búzios, lista de prós e contras e como saldo tive resultados inconclusivos. Fui aconselhado a ficar e pensar nos benefícios que já tinha, mas também fui aconselhado a partir e arriscar um futuro que eu não sabia exatamente como ia ser, nem se eu ia gostar ou me beneficiar. Acreditava que, independente da decisão que eu tomasse, iria me arrepender. Nesse sentido, não sabia se o arrependimento de ir era pior que o arrependimento de decidir ficar ou o oposto. Não sabia se era possível conciliar o desejo de continuar investindo na minha formação profissional, a partir dos vínculos que tinha, com o desejo de ir e buscar isso de alguma maneira lá, só que sem ter certeza se iria conseguir. Não sabia se fazendo o intercâmbio iria me formar no tempo certo, assim como, até agora, não tenho essa certeza, mas passo bem. De todo modo, no fim, larguei minha bolsa de iniciação científica e outros vínculos que eu tinha na UFJF e decidi ir. Fui para Portugal sabendo que o país não era um país que tinha tradição no estudo da psicologia como a Alemanha ou como os Estados Unidos têm. Entretanto, sabia que a instituição que eu estava indo era uma das melhores do país, já que foi a primeira instituição de ensino superior na área da psicologia em Portugal, criada em 1962.

O ISPA (Instituto de Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida) hoje oferta não só graduação e pós-graduação em psicologia, como também em outras áreas relacionadas ao estudo do comportamento de um modo geral, o que torna a experiência de estudar lá algo muito rico, uma vez que, ao passar para lá, pude escolher disciplinas de qualquer curso não só da graduação mas também da pós. Escolhi disciplinas do mestrado em psicologia clínica e da licenciatura em psicologia. Por isso, talvez, o ISPA atraia tantos alunos intercambistas de países muito diferentes todos os anos. Na realidade, dá pra dizer que a minoria dos que vão para lá todos os anos são brasileiros.

As aulas geralmente tinham um formato diferente das do Brasil. Todas as disciplinas eram separadas em uma parte teórica e uma parte prática, o que possibilitava, por exemplo, que estudássemos algumas técnicas a partir de estudos de casos nas aulas teóricas e aplicássemos as técnicas por meio de role plays nas práticas. A infraestrutura que eles têm, em termos de biblioteca, laboratórios e recursos para auxiliar os estudantes, é muito boa. No ISPA pude ter contato com novas formas de fazer pesquisa, pude participar de eventos e workshops que fizeram com que eu gostasse da minha área de novas formas. De modo geral, a experiência que tive no ISPA foi surpreendente e completou lacunas na minha formação que eu não percebia até então que existiam.

A experiência de viver em Lisboa foi muito enriquecedora também. Embora a cidade seja capital de Portugal, é comum encontrar mais facilmente pessoas de outras nacionalidades do que portugueses. A cidade recebe um fluxo muito grande de turistas e de pessoas que migram buscando trabalho, o que faz com que você encontre pessoas de diferentes nacionalidades todos os dias. Lisboa é cosmopolita a ponto de, em alguns momentos, você esquecer que está em Portugal, o que é bom de alguma maneira e ruim em outros contextos. Sendo a cidade com maior concentração de brasileiros em Portugal, também é possível dizer que ela proporciona uma experiência diferenciada do que é ser brasileiro em outro país. Pela

quantidade muito grande de brasileiros que residem lá, os portugueses estão acostumados com a cultura brasileira, o que torna os brasileiros uma categoria distinta de estrangeiros dentro da cidade. Nas "discotecas" (casas noturnas e baladas) em geral sempre tocam músicas brasileiras, na publicidade das lojas é muito comum encontrar atores brasileiros, assim como, na televisão. Em Lisboa é muito comum encontrar lojas que vendem produtos brasileiros e é possível encontrar vários bares brasileiros na cidade. Dá para se dizer que, pelo menos nesse sentido, o Brasil "colonizou" Portugal. Encontrei em Portugal alguns portugueses que eram muito mais entusiastas da cultura brasileira do que alguns brasileiros que conheci vivendo no Brasil.

Os portugueses que conheci, de modo geral, foram muito receptivos e de alguma maneira pareciam estar bem acostumados com brasileiros, o que talvez tenha minimizado os choques culturais. De modo geral, eles acabam por ser mais diretos na forma de falar, mais reservados, mas compartilham muitas características com os brasileiros seja pela forma mais passional de se relacionar, seja pela forma estranha que têm de estarem abertos a novas experiências. Muito do que conheci em Portugal no que diz respeito a lugares e a cultura foi pelas amizades que fiz no caminho. Tudo passou muito rápido, mas acredito que, nesse período que estive, lá aproveitei o máximo que pude e, apesar da dúvida inicial para decidir se eu deveria ir ou não, hoje, com toda certeza não tenho dúvida de que fiz a escolha certa em optar pela viagem. Ainda hoje, não consigo elencar todos os motivos que fizeram essa viagem valer a pena, mas o que fica hoje é o que, para os portugueses, talvez seja o que há de mais lusitano: a saudade do que fica do outro lado do oceano e não se pode buscar. Talvez, enquanto brasileiro, eu não sinta saudade da forma trágica e hiperbólica da qual eles estão acostumados a sentir, porém acredito que isso seja aquilo que me atesta que tudo valeu a pena. Nesse sentido, gostaria de agradecer a UFJF e à DRI pela oportunidade. Espero que mais pessoas possam ter a oportunidade que tive.



COLLEGE OF ENGINEERING



**GABRIEL NOGUEIRA MARTINS**  
Universidade de Temple - EUA

## Uma experiência fantástica

No último semestre, tive a incrível oportunidade de vivenciar como é estudar nos Estados Unidos e absorver conhecimentos únicos. Durante toda a minha vida, desde pequeno, sempre me caracterizei como uma pessoa bastante curiosa, sempre sedento por vivenciar e conhecer novas culturas e me conectar com pessoas diferentes. Assim, quando a oportunidade de participar do processo seletivo ofertado pelo DRI bateu à minha porta, não pensei duas vezes e logo me interessei, inscrevendo-me em busca de realizar meu sonho de vivenciar como é viver em outro país. A resposta sobre o processo não poderia vir em uma hora melhor. No dia do aniversário da minha mãe, recebi o primeiro sim que marcava o início de minha jornada na Universidade de Temple, na cidade da Filadélfia, nos Estados Unidos.

Após dar início aos preparativos e procedimentos burocráticos para concluir as documentações referentes à minha ida, as incertezas e inseguranças naturais começaram a surgir, principalmente devido a questões relacionadas ao visto de estudo, ao desconhecimento da cidade, às barreiras linguísticas e culturais. Entretanto, com as orientações claras e o apoio de toda a equipe do DRI e do escritório responsável pelos estudantes intercambistas da Universidade de Temple, consegui concluir todas as etapas de maneira relativamente rápida e efetiva. A partir disso, os preparativos para a viagem começaram, e minha aventura nos Estados Unidos estava prestes a começar, o que durante essa época eu não sabia, mas seria a experiência mais transformadora em minha vida.

Depois de um período de turismo com meu pai no país em que iria estudar, embarquei sozinho rumo ao desconhecido para a Filadélfia. Eu estava bastante ansioso e animado para o que iria acontecer e como eu iria me portar, visto que era uma grande mudança em minha vida. Nunca havia morado sozinho anteriormente e havia saído completamente da minha zona de conforto, tendo que me conectar com novas pessoas, falar uma língua estrangeira, controlar finanças e realizar meus objetivos com os quais eu havia me proposto.

Principalmente, ficar distante de familiares e da namorada. Entretanto, logo nas primeiras semanas de aula, me vi bastante adaptado com a nova rotina diária. Consegui me organizar para conciliar tarefas domésticas com propósitos estudantis e aproveitar as oportunidades de atividades esportivas, eventos e passeios oferecidos pelo núcleo internacional da Universidade de Temple.

Logo durante as primeiras semanas, durante uma feira de carreiras e oferta de clubes esportivos, fui introduzido a diversos núcleos extracurriculares que estavam ligados à faculdade, em especial o Núcleo da BRASA, responsável por representar a comunidade estudantil brasileira em meio à universidade. A partir desse dia, foi possível me aproximar de diversos estudantes brasileiros e criar diversas amizades, fato esse que foi fundamental em minha adaptação ao novo estilo de vida. Por possuímos fatores culturais semelhantes, além de um mesmo propósito acadêmico em um país que não era o nosso de origem, as conexões foram facilitadas de modo com que parecíamos ser uma grande família.



Nesse contexto, durante o período letivo, por intermédio do núcleo BRASA, em um dos finais de semana, tive a incrível oportunidade de fazer parte da BRASA Summit 2023, a maior conferência para estudantes brasileiros nos Estados Unidos, organizada pela BRASA - Associação de Estudantes Brasileiros, em Washington, D.C. O summit proporcionou a mais de 400 estudantes a oportunidade de conhecer algumas das mentes mais brilhantes, líderes da indústria e pessoas inspiradoras com uma paixão compartilhada por criar mudanças positivas e inspirar novas gerações.

Realizado pela The George Washington University, workshops sobre finanças e empreendedorismo, além de painéis instigantes focados em ciência e tecnologia, compartilharam um tema comum: líderes brasileiros na vanguarda desses campos. Durante essa experiência, pude expandir meus conhecimentos e ampliar a minha visão estratégica sobre possibilidades de carreira e oportunidades para estudantes brasileiros ao redor do mundo, conhecendo e reunindo pessoas que estavam trilhando a mesma experiência que eu de ter a oportunidade de especializar os estudos em um país estrangeiro ao redor de todo o mundo. Foi uma experiência fantástica.

Outro fator bastante legal que agregou minha experiência foi que também tive a oportunidade de participar de diversas atividades esportivas oferecidas pela universidade. Pude conhecer jogos profissionais das grandes ligas esportivas americanas, fato que é ainda mais evidenciado pelo motivo que a Filadélfia é uma cidade bastante ligada ao esporte, possuindo grandes times de Baseball , Basquete, Futebol Americano e Hockey no Gelo. Também pude acompanhar o time universitário de Temple nos mais variados esportes e eventos esportivos, além de poder também participar de ligas acadêmicas podendo jogar ativamente alguns esportes em ligas internas para estudantes, como vôlei e futebol, além de participar do clube de atletismo para alunos. Todos esses fatores foram bastante privilegiados pela fantástica estrutura que as instalações possuíam dentro do campus, contando com tecnologia de ponta em todos os setores, sejam eles esportivos ou estudantis.

Além disso , ao longo do semestre, também pude fazer amizades bastante intensas e verdadeiras com diversos outros estudantes internacionais que estavam sob o mesmo programa de intercâmbio na universidade de Temple. Essa experiência acredito que tenha sido o maior fator transformador que me agregou bastante conhecimento pelo fato de compartilhar culturas e aprendizados. . Tais pessoas eram dos mais diversos cantos do planeta, de 4 continentes diferentes e eu jamais me esquecerei dos momentos em que vivemos juntos e das boas memórias e

recordações. Ao longo do semestre letivo , durante os finais de semana , realizamos viagens com objetivo de turismo, lazer e estudos, que foram parte fundamental da minha vivência nos Estados Unidos, em destaque as viagens para Nova York, Los Angeles, Las Vegas e todos os momentos juntos até a dinâmica final que fizemos para o nosso grupo de amizades com premiações e recordações , que foi um momento bastante especial e emotivo para relembarmos os momentos que tivemos juntos ao longo do semestre. Por fim me sinto honrado e emocionado em compartilhar que minha incrível jornada na Temple University para o semestre de outono de 2023 chegou ao fim, marcando a conclusão de um programa de intercâmbio transformador em minha vida! Ao longo desses meses, tive o privilégio de mergulhar em diversas culturas, criar conexões ao longo da vida com pessoas incríveis e obter insights de alguns dos melhores professores e profissionais do mercado. A experiência foi bastante enriquecedora e reveladora, deixando uma marca imensurável no meu crescimento pessoal e acadêmico. Quero expressar minha mais profunda gratidão à Universidade Federal de Juiz de Fora por me proporcionar esta inestimável oportunidade. Obrigado por me permitir explorar novos horizontes, expandir minha perspectiva global e abraçar a beleza do intercâmbio cultural. Essa experiência não teria sido possível sem o apoio e incentivo inabaláveis do corpo docente, de funcionários e de meus colegas. Cada aula, cada interação e cada momento contribuíram para o meu desenvolvimento, estou saindo da Temple University com um profundo sentimento de realização e gratidão. Ao refletir sobre essa jornada, as amizades forjadas, as lições aprendidas e as memórias criadas terão para sempre um lugar especial em meu coração. Aqui está o final de um capítulo e o início de outro – equipado com uma perspectiva mais ampla, uma rede global e uma riqueza de conhecimento. Animado para o futuro e as oportunidades que o aguardam!





FACULDADE DE DIREITO DA UNIVERSIDA

**GABRIELA VALENTE LIMA KUHN**  
**UPORTO - Portugal**

## Cada vez mais inteira mas não intacta

Sou Gab Valente, uma alma latinoamericana completamente transformada pelo impacto que o ensino público de qualidade causou na vida. Se não fossem os imãs na minha geladeira ou as fotos que hoje eu vejo em cima da minha mesa de estudos, eu poderia jurar que acabei de acordar de um sonho lindo. Há um ano, sonhei com o Porto. Sonhei com as pessoas que conheceria, com as aulas que teria, com os lugares que poderia conhecer... vivia no automático praticamente sonhando acordada. Apesar de ter muita certeza de que tudo daria certo, a insegurança financeira me assustava demais. Minha família não tinha condições de me manter lá. Mas desde o início do meu processo, Porto me mostrou que tudo é possibilidade. Digo isso porque foi graças a uma vaquinha online deu muito certo e foi responsável por grande parte do meu sustento nesses quase 11 meses em Portugal... Em setembro de 2023, cheguei na cidade que sonhei e me apaixonei pela Universidade do Porto. A primeira vez que vi a imponência do prédio da faculdade de Direito, escrevi sobre o quão pequena e insignificante me sentia. O medo de não ser boa o suficiente me dominou. Mas percebo que hoje, estudar, mas acima de tudo viver o Porto, fez-me enxergar tão grande quanto essa coisa linda da foto. Talvez seja esse o papel de sonhos realizados! As aulas no início foram um pouco desafiadoras porque o português de Portugal é mais complexo de entender do que eu imaginei. Apesar disso, tive professoras extremamente inspiradoras e que me incentivaram a colocar a minha essência e empatia em cada trabalho e em cada simulado. Professora Margarida, de Justiça Restaurativa e Mediação, e Professora Rosa, de Vitimologia I, foram duas das responsáveis pelo meus dias felizes na FDUP. Conheci pessoas de todas as partes do Brasil, da Alemanha e de Cabo Verde ali! Uma experiência cultural muito especial. Sobre experiências extracurriculares, logo no meu segundo mês tive a oportunidade de ir para a Holanda durante a Enactus World Cup acompanhar o time brasileiro e representar a Enactus UFJF em um dos maiores eventos de empreendedorismo social do globo.

Conheci jovens de todo o mundo, me inspirei com os projetos e vibrei com a certeza de que tem muitas pessoas trabalhando para transformar o presente e para criar um futuro cada vez mais sustentável, equilibrado e justo para todas as pessoas e para o Planeta Terra.

Já em novembro do mesmo ano, o esporte universitário me proporcionou uma das experiências mais incríveis que tive. Fui à Coimbra, Portugal, jogar pelo time de futsal da ESN Porto, sendo a única mulher do meu time, no Erasmus Nacional Games: um evento que reúne os melhores atletas intercambistas de Portugal para competir. Nesse fim de semana, fiz amizades muito especiais da Itália, da Alemanha, da Croácia, da Eslováquia e de muitos outros países. Porto realmente é possibilidade!

Encontrei um lar e muito amor no interior da Alemanha no meu primeiro natal longe da minha família e realizei sonhos que sequer imaginei sonhar! Vi neve pela primeira vez e chorei a cada cura que passei. Sempre soube que a bagagem cultural seria muito potente e que meus aprendizados também seriam muitas vezes fora da sala de aula. Durante a pausa letiva de janeiro, tive a oportunidade de conhecer o Marrocos e o Deserto do Saara. Conheci também lugares históricos, como o Coliseu Romano, na Itália, a Sagrada Família, na Espanha, e as mágicas Pedras de Stonehenge, na Inglaterra. Volto hoje com a certeza de que Porto me curou e de que a vida pode sim ser um sonho. Dos mais lindos! Gratidão à DRI e a todas as pessoas que de alguma forma cruzaram o meu caminho durante esses meses de profunda transformação! Hoje estou longe de estar intacta. Cada vez mais inteira mas não intacta.

"O Porto não é um lugar. É um sentimento."- Augustina Bess







**GIOVANA GOMES GARCIA**  
**Uporto - Portugal**

## Experiência única, desafiadora e engrandecedora

Realizar esse intercâmbio foi uma grande vitória para mim, foi quando pude enfrentar meus medos de ficar sozinha, de encarar uma nova cultura, novos costumes, treinar outros idiomas e explorar novos lugares. Quando passei no processo foi um misto de emoções, primeiro veio a empolgação e a felicidade de ter conseguido, depois o medo de mudar para outro lado do oceano sozinha e, por fim, a determinação de que eu seria capaz, mesmo com o coração apertado de deixar a família aqui.

Chegando ao Porto, não tinha como não me encantar pela cidade; é uma cidade maravilhosa, lotada de pontos turísticos, com muita energia boa. Em cada lugar que passava sempre tinha alguém tocando uma música, fazendo uma apresentação, o que tornava ainda mais aconchegante andar por suas ruas. A cidade oferece tudo o que precisa, calmaria, agitação, festas, restaurantes, shopping, praia, parques etc. O coração ficou apertado de ter que ir embora dessa cidade maravilhosa, mas vim com a certeza de que um dia voltarei para viver todas essas coisas boas novamente no Porto.

Em relação a Universidade do Porto, ela nos acolheu muito



bem, ofereceu vários eventos de interação com os intercambistas, nos deu brindes de boas vindas, estava à disposição para ajudar no que precisasse. As aulas na faculdade de Farmácia foram interessantes, mas me mostraram também como o ensino brasileiro, especialmente na UFJF é muito bom. O ensino foi bom, mas eu senti falta de coisas que temos no ensino aqui no Brasil e lá não.



A forma de avaliação e pontuação dos exames não eram as melhores no meu ponto de vista, mas acredito que seja algo cultural do país, que no Brasil não é comumente usado.

Por fim, agradeço a UFJF por possibilitar a realização desse intercâmbio, a UPorto por ter aberto vaga e nos acolhido, ao Porto por ter sido uma cidade encantadora e acolhedora e a todas as pessoas que eu encontrei por lá, que tornaram tudo mil vezes melhor. Com certeza, a companhia de pessoas especiais fizeram a diferença nesse intercâmbio. O intercâmbio é uma experiência única, desafiadora e engrandecedora, que todos deveriam ter a chance de experimentar!





Serra da Estrela,  
ponto turístico que  
representa muito  
a cidade de Covilhã

**GIOVANI PETERSON ALVES MENDES**  
**Universidade da Beira Interior - Portugal**

## Superando fronteiras: aventuras e lições

Relato aqui a privilegiada experiência de realizar um intercâmbio na Universidade da Beira Interior (UBI), localizada na histórica cidade de Covilhã, em Portugal. A UBI, uma instituição renomada por seu compromisso com a inovação e a qualidade educacional, situa-se em uma cidade que combina, harmoniosamente, o charme antigo com o dinamismo estudantil.

Talvez, o início de minha jornada deva ser contado antes da minha partida para Portugal. Na minha última tentativa, enquanto estudante de graduação, enfrentei a frustração da mudança de edital, que não valorizava mais projetos e publicações – algo pelo qual me esforcei nos últimos quatro anos. Agora, a seleção foi baseada no cálculo do IRA (Índice de Rendimento Acadêmico). Tentei para a Universidade de Coimbra, mas não passei. Na segunda chamada, tentei para a Universidade Yeditepe, na Turquia, e passei. Porém, no começo de 2023, ocorreu um terremoto lá, que, apesar de estar a mil quilômetros da universidade escolhida, fez com que eu pedisse à UFJF que entrasse em contato com a universidade para verificar se estava tudo certo. Por algum motivo, eles não quiseram continuar com o convênio e, então, a UFJF me pediu para escolher entre universidades que não haviam sido escolhidas até então, todas na América Latina. Fiquei chateado, pois me preparei todos esses anos para ir para à Europa e agora não poderia, além de ter que obter rapidamente uma certificação da língua espanhola.

Conversando com uma amiga, também universitária da UFJF e membro da mesma igreja que eu, ela me disse: "Fica em paz, Deus pode fazer uma obra. Alguém pode desistir da vaga de Portugal". No exato momento, eu a rebati, dizendo que, em termos de edital, isso era impossível, pois, quando tentei a segunda chamada, fui desclassificado para a lista de espera da primeira. Ela respondeu com a maior serenidade do mundo: "Deus pode fazer uma obra". Então, me calei.

Passaram-se dois dias e a Universidade da Beira Interior entrou em contato com a UFJF, informando que havia três vagas disponíveis, destinadas a estudantes que enfrentaram

algum problema na universidade de origem. Eu estava entre eles, e passei nesse novo processo. Reflito muito sobre isso, sobre como a promessa de Deus é verdadeira, e como entrei na Universidade Federal de Juiz de Fora com uma promessa de Deus em minha vida. Nesse meu relato, seria hipócrita se não mencionasse a minha fé em Deus e como Ele me ajudou em tudo.

Ao chegar na universidade, fui acolhido por uma flexibilidade acadêmica que rapidamente se revelou um dos aspectos mais valorosos da minha experiência de intercâmbio.

A possibilidade de ajustar meu plano de estudos inicial e matricular-me em disciplinas de mestrado abriu novas portas para meu desenvolvimento pessoal e profissional. Essa mudança ampliou a minha perspectiva acadêmica e proporcionou a oportunidade de interagir com um corpo discente diversificado, composto por alunos de diferentes países.

Em Covilhã passei algumas dificuldades, além das adaptação climática, que é um desafio para nós, brasileiros, "lá faz frio demais da conta, sô". Tive dificuldades como imigrante, apesar da universidade dar todo o apoio necessário, se comunicar e se relacionar com os portugueses é um desafio, até mesmo para um extrovertido no Brasil. Mas com o tempo superei, principalmente, através de brasileiros que me ajudaram - tenho que deixar esse relato aqui: obrigado, povo brasileiro, por estar espalhado pelo mundo todo, e se ajudarem nas dificuldades.

Nesse sentido, posso dizer que a jornada não foi apenas de descobertas acadêmicas. A adaptação cultural e social apresentou seus próprios obstáculos. Nos primeiros dias, a dificuldade em formar novas amizades pesava sobre mim. Os grupos já estavam estabelecidos e a natureza mais reservada dos portugueses fizeram com que eu me sentisse isolado.

Esse processo foi tão formativo quanto as aulas que assisti, me ensinando lições interessantes sobre a dinâmica social.

Após um mês em Covilhã, quando parecia não aguentar mais a falta de me relacionar com as pessoas, fui apresentado a um grupo de doutorandos brasileiros, que foram meus melhores amigos nesse intercâmbio, juntamente com alguns portugueses que me mostraram um outro lado de Portugal.

Para além das grandes cidades, como Lisboa e Porto, fui apresentado às cidades pequenas, principalmente ao pé da serra, com suas paisagens maravilhosas. Caminhei muito, subi muito a serra e pude explorar nos finais de semana um lado

aventureiro que eu não sabia que tinha.

A imersão em uma outra universidade é algo interessante. A faculdade de Ciências Sociais se localiza ao pé da serra e, praticamente ao lado da biblioteca, um riacho com o som da natureza, de uma beleza esplêndida. A paisagem e o som fazem com que as horas na biblioteca se passem rapidamente. As noites do primeiro semestre são mágicas; o ritual de recepção de calouros é algo totalmente diferente do que já tinha visto na vida. Veteranos usando capas e chapéus parecidos com os de Harry Potter, alunos andando de mãos dadas à meia-noite e cantando canções estranhas, as faculdades disputando entre si em várias competições, os calouros sendo cobrados pelos veteranos de forma nada amigável, e uma competição final de construção de carros alegóricos que devem andar por toda a cidade sem serem destruídos pela chuva intensa. Uma imersão completa no mundo universitário português que deixará lembranças para sempre.

Agora, sobre as matérias da Universidade, foram difíceis e desafiadoras, mas lembrem-se: nós, brasileiros, não importa onde estivermos, sempre iremos nos destacar.

Escolhi quatro disciplinas: Processo Empreendedor, Comportamento do Consumidor, Negociação e Estratégia e Competitividade. Consegui me desenvolver em todas elas e tive a oportunidade de estar com professores brilhantes. Inclusive, dois deles estão na lista dos 100 pesquisadores mais influentes do mundo, o que foi incrível.

Viajei muito, de norte a sul de Portugal, e tive a oportunidade de viajar por outras regiões da Europa também. Quando iniciei as férias da universidade, fiz um mochilão visitando ao todo 12 países, contando com Portugal, fui à Espanha, Itália, Grécia, França, Bélgica, República Tcheca, Polônia, Hungria, Áustria, Inglaterra e Escócia. Uma experiência incrível que tive o privilégio de ter. Deixo aqui uma mensagem a todos os estudantes cotistas, de baixa renda e oriundos de escolas públicas: sei, por experiência própria, que a jornada pode ser desafiadora, mas é justamente na persistência que encontramos nossa maior força. Portanto, mantenham-se firmes, continuem lutando com todas as suas forças e nunca desistam, independentemente dos obstáculos que apareçam no caminho. Que Deus nos abençoe, nos guie e nos fortaleça em nossa busca por um futuro brilhante.





**GIOVANNA MORAIS DE MELO**  
**Universidade de Coimbra - Portugal**

## Viva a universidade pública gratuita!

Desde o Ensino Médio, sonhava em poder, um dia, estudar fora. Contudo, essa parecia uma ideia que permearia a minha vida mais no campo do imaginário do que no material, pois era uma realidade muito distante para mim. Quando entrei na UFJF, em 2018, descobri que existia um programa de intercâmbio, coordenado pela Direção de Relações Internacionais, e a chama se reacendeu com a possibilidade da realização de um dos meus maiores sonhos.

Então, dediquei-me ao aprimoramento do currículo acadêmico, para além das disciplinas, e, no edital de 2022, decidi tentar a seleção, sem muitas expectativas, visto que, apesar de escolher a universidade que sempre quis estudar, era, também, uma das mais concorridas, pela maior oferta de vagas e pela ausência de comprovação de proficiência em outro idioma.

Quando saiu o resultado, encontrava-me na lista de espera e já havia perdido as esperanças. Meses depois, no início da tarde do dia 22 de março de 2023, recebi a ligação de um número desconhecido, cujas ligações raramente são atendidas, mas atendi por reconhecer o DDD 32. Essa foi a ligação que mudou a minha vida.

A partir daí, veio a correria para realizar a aplicação na Universidade de Coimbra e recolher todos os documentos necessários para a solicitação do visto a tempo, além da necessidade de conseguir formas de me manter financeiramente em outro país. Nesse tempo, felizmente, fui contemplada com a Bolsa de Estudos da DRI e essa foi a peça decisiva para que, de fato, a viagem pudesse acontecer.

Finalmente, após meses de muita ansiedade, medo e expectativa, no dia 29 de agosto de 2023, embarquei para Portugal completamente incrédula, com o coração apertado pela vida que ficou aqui e com um mix de animação e pavor por tudo o que estaria por vir. Viajei com uma amiga, Caroline, que também foi aprovada no processo, para a Universidade do Porto, o que fez dessa jornada um pouco menos solitária e mais leve.



Em Coimbra, morei em uma república com mais onze pessoas, na qual, minha vizinha de porta era também brasileira. Felizmente, nos tornamos muito próximas e fomos família nesse período igualmente desafiador e encantador. Além disso, por morar em um ambiente com tantas pessoas, tive a oportunidade de fazer amizade com intercambistas da Suécia e da Turquia, o que permitiu a troca e a partilha com culturas completamente diferentes, acrescidas à prática do inglês, que era a nossa língua comum na casa. Também pude conhecer os outros intercambistas, vindos da UFJF, e formamos uma rede de apoio e amizade muito valiosa.

Além disso, por meio desta oportunidade, pude realizar o sonho de viajar para Paris e Roma e conhecer, de pertinho, obras de arte que havia estudado desde o início da faculdade e que não imaginava poder encontrá-las tão cedo. O contato direto com os museus e obras tornaram o meu repertório imagético infinitamente mais rico e abrangente.

Coimbra é uma cidade encantadora e histórica, marcada pela tradição, por suas igrejas suntuosas, pelo fado académico e pela tão



famosa Universidade. Estudar em uma das universidades mais antigas do mundo e estar do lado de uma das bibliotecas mais importantes da Europa é viver e respirar a tradição portuguesa.

Cursei as disciplinas de Iconografia, Análise de Obra de Arte e Estética e, com toda a certeza, tive o repertório expandido com muita qualidade. Os professores são muito receptivos e possuem uma didática eloquente, foi possível perceber a coerência do programa e a conexão entre as aulas e temas. Escolhi tais disciplinas com o objetivo de complementar a formação aqui no Brasil e sinto que as minhas expectativas foram excedidas.

Na Licenciatura em Artes Visuais - UFJF, temos um olhar atento para a contemporaneidade e para as possibilidades de construção de um futuro pela arte; na História da Arte - UC, tive o aporte histórico e técnico um pouco mais aprofundado. A soma desses saberes, contribuem imensamente para a minha formação acadêmica, bem como para a prática pedagógica, uma vez que, pude constatar que, ao conhecer os percursos históricos que nos trazem até aqui e nos apropriarmos da técnica, podemos questionar o hoje com consciência e reformular e transformar o amanhã.



Estar de volta, depois de viver um sonho (graças à UFJF), que transforma a vida por completo e ensina lições que perpassam por todos os aspectos imagináveis e inimagináveis, reafirma em mim, enquanto professora em formação, a luta constante pela educação pública, gratuita e de qualidade, para que, cada vez mais, pessoas possam ter os seus sonhos realizados e suas vidas transformadas pela educação.





**GUSTAVO DUQUE REZENDE MIRANDA**  
**Instituto Superior Miguel Torga - Portugal**



## Intercâmbio exige resiliência

A ideia de ir a outro país para estudar, conhecer minhas origens familiares em Portugal e ainda mergulhar em experiências culturais e sociais revelou-se uma grande oportunidade com a abertura do processo de intercâmbio realizado pelo PIIGRAD.

Durante os 137 dias que vivi na Europa, pude ter as mais variadas experiências, que jamais poderia ter imaginado. No âmbito acadêmico, participar do ISMT proporcionou-me ganhos de conhecimento inigualáveis. Estudar sobre Marketing Internacional em outro país agregou muito ao meu aprendizado, permitindo-me adquirir conhecimentos que proporcionaram uma visão diferente da que eu já possuía.

Nas manhãs frias da belíssima cidade de Coimbra, aquecer-me com caminhadas pelas grandes ladeiras da cidade tornou especial o momento das aulas ministradas pelo Professor Filipe Silva e pela docente Maria Teresa dos Santos Joaquim, na disciplina de Modelação em Gestão.

No decorrer das disciplinas, no meu campo de conhecimento, capacitei-me na compreensão das principais decisões relativas à internacionalização das empresas, abordando teorias explicativas do processo, a evolução desse fenômeno. Além disso, me apliquei nos estudos e pude compreender sobre as decisões relacionadas ao desenvolvimento das empresas no contexto da internacionalização. Por fim, nos trabalhos aplicados, pude analisar o contexto local, através de empresas do cenário português. Na oportunidade, desenvolvi um programa de marketing internacional integrado à estratégia global de negócios.

Quanto à minha experiência pessoal, a trato como algo que se tornou extremamente marcante para o que considero como uma das experiências mais valiosas e que recomendo a todos que me procuram. Não trago ilusões, o processo exige resiliência, mas afirmo sempre que o intercâmbio é uma etapa fundamental na vida de todos: conhecer pessoas de culturas diferentes, adaptar-se e aprender novas línguas são, sem dúvidas, experiências enriquecedoras que todos deveriam vivenciar.



Com a aprovação nas disciplinas cursadas, aproveitei o final do intercâmbio para explorar a Europa, visitando outros quatro países e contemplando com meus próprios olhos lugares como a Torre Eiffel, Palácio de Versalhes, Big Ben, Palácio Real de Madrid, Duomo e a Torre de Belém, que antes só havia visto através das telas. Por fim, o ponto mais importante: valorizo as amizades formadas, que foram fundamentais ao longo do período.

Os intercambistas Ronald Oliveira, Maria Clara Magalhães, Victor Custódio, Leticia Santos e Maria Eduarda Taroco que tornaram-se verdadeiros amigos, e mesmo regressando ao Brasil, tenho a certeza de que os momentos vividos permanecerão para sempre em nossas memórias. Agradeço imensamente à UFJF pela oportunidade que tive e recomendo a todos os alunos de graduação que tenham interesse em realizar um intercâmbio que não percam essa experiência.





**HUGO STEIN**  
**Kanda University of  
International Studies (KUIS) - Japão**

## Uma viagem de autodescoberta no Japão

O Japão sempre foi um sonho distante, um lugar mágico que habitava meus sonhos desde a infância. A cultura rica, a beleza natural e a promessa de uma experiência única me atraíram como um imã. E finalmente, após anos de planejamento e dedicação, meu sonho se tornou realidade: embarquei em um intercâmbio de um ano no Japão.

A adaptação inicial foi desafiadora. A barreira da língua, a cultura completamente diferente e a saudade da família criaram um turbilhão de emoções. Mas, com o tempo, fui aprendendo a navegar nesse novo mundo. As aulas de japonês, inicialmente assustadoras, se tornaram um portal para a compreensão da cultura e da alma japonesa. A cada palavra aprendida, uma nova vida, exigiu um planejamento rigoroso e uma adaptação constante. A cada palavra aprendida, uma nova porta se abria, revelando a riqueza da língua e a beleza da comunicação.

A realidade financeira, no entanto, trouxe um novo desafio. O Japão, com seu alto custo de vida, exigiu um planejamento rigoroso e uma adaptação constante. A insegurança de lidar com um orçamento apertado, conciliando as necessidades básicas com a vontade de explorar e aproveitar ao máximo a experiência, foi um fator presente durante toda a jornada. Aprender a administrar o dinheiro com sabedoria, a buscar alternativas mais acessíveis e a priorizar as experiências mais importantes se tornou uma habilidade crucial para a minha estadia. Apesar dos desafios, a experiência me ensinou a ser mais estratégico e a encontrar soluções criativas para lidar com as adversidades, aprendendo a valorizar ainda mais cada momento e cada conquista.

A vida em Tóquio, a vibrante capital japonesa, foi uma experiência sensorial única. A metrópole frenética, com seus arranha-céus imponentes e luzes neon, contrastava com a paz e a beleza dos jardins zen e dos templos milenares.

A culinária japonesa, com seus sabores delicados e ingredientes frescos, se tornou uma paixão. Cada refeição era uma experiência única, um banquete para os sentidos.

As tradições milenares do Japão me fascinaram. Participei de festivais tradicionais, como o Hanami, a celebração da floração das cerejeiras, e o Bon Odori, uma dança tradicional em homenagem aos espíritos dos ancestrais. Cada festival era uma imersão na cultura japonesa, uma oportunidade de vivenciar a história e as crenças do povo japonês.

O intercâmbio me proporcionou a oportunidade de conhecer pessoas de diferentes culturas, de diferentes partes do mundo. As amizades que fiz durante esse período são um tesouro que levo para sempre comigo. Compartilhar experiências, aprender sobre outras culturas e construir laços de amizade com pessoas de diferentes contextos foi uma das experiências mais enriquecedoras da minha vida.

O Japão me ensinou a apreciar a beleza das pequenas coisas, a importância da disciplina e do respeito, a valorizar a tradição e a inovação. Me ensinou a ser mais paciente, mais observador, mais tolerante. Me ensinou a ser mais independente, mais confiante, mais forte.

Ao final do meu intercâmbio, me despedi do Japão com um misto de saudade e gratidão. O Japão me marcou profundamente, me transformou. Levo comigo a lembrança de um ano mágico, de uma experiência única, de um país que me acolheu e me ensinou tanto. O Japão não é apenas um país, é um estado de espírito, uma cultura que me inspirou e que me acompanha para sempre.







**HYAGO PALACIO FABRIS**  
**Universität Rostock - Alemanha**

# Um diferencial importante

## 1 Introdução e apresentação

Meu nome é Hyago, tenho 26 anos e sou estudante do 10º período de Engenharia Elétrica - Habilitação em Sistemas de Energia pela Universidade Federal de Juiz de Fora - UFJF. Há muitos anos, desde antes de ingressar na faculdade, nutria o sonho de estudar fora do país para aprimorar meus conhecimentos na minha área de formação. Recentemente, essa oportunidade tornou-se realidade quando fui aprovado para estudar na Universität Rostock, na Alemanha.

Neste relatório, compartilharei as experiências vividas durante meu intercâmbio na Alemanha, destacando momentos marcantes, desafios enfrentados e aprendizados adquiridos ao longo dessa jornada de seis meses que transformou minha vida.

### 1.1 Escolha da cidade e país

Após anos sonhando em estudar no exterior, surgiu a oportunidade de tornar esse desejo realidade ao ser aprovado para estudar na Universität Rostock, na Alemanha. A decisão de escolher esse destino foi cuidadosamente ponderada, levando em consideração não apenas as oportunidades acadêmicas, mas também os desafios financeiros que seriam enfrentados. O programa de intercâmbio me ofereceria a chance de cursar disciplinas do Mestrado em Engenharia Elétrica como aluno convidado, permitindo-me aprofundar em áreas como energia solar fotovoltaica e outras fontes renováveis.

Profissionalmente, o intercâmbio representa um diferencial importante para minha carreira, proporcionando a oportunidade de estagiar em empresas internacionais, explorar novas oportunidades de estudo e expandir meu network. As disciplinas que escolhi cursar durante o intercâmbio estão diretamente relacionadas a diferentes formas de geração de energia, com foco em energias renováveis e bioenergia. Essa experiência também promete enriquecer meu desenvolvimento pessoal, oferecendo uma nova perspectiva sobre o mundo dos negócios e das relações interpessoais.

## **1.2 Trajetória até a Alemanha**

A decisão de iniciar essa jornada envolveu uma cuidadosa preparação, desde questões logísticas até as emocionais e expectativas pessoais. Profissionalmente, o intercâmbio representava um diferencial importante para minha carreira, além da experiência multicultural que estava preste a vivenciar. Porém, tanto a UFJF quanto a Universidade de Rostock não dispunham de bolsas auxílio, o que exigiu um grande esforço na parte financeira. Para obter a permissão de residência na Alemanha, foi necessário comprovar o montante mínimo exigido pelo governo alemão para viver no país com o visto de estudante. Além disso, também busquei recursos para garantir um dormitório estudantil, o qual consegui apenas algumas semanas antes de embarcar. Para lidar com essas demandas financeiras, recorri a vaquinhas, rifas e diversos trabalhos e estágios, contando sempre com o apoio incondicional da minha família e amigos, que me deram suporte para alcançar essa meta.

Essa jornada de autodescoberta e crescimento pessoal começou com a aprovação no processo seletivo do programa de intercâmbio da UFJF, seguida por uma fase de preparação intensiva que culminou na partida para a Alemanha. Cada passo dessa trajetória foi marcado por desafios, superações e a gratidão pela oportunidade de vivenciar uma experiência única e enriquecedora, destacando momentos marcantes, desafios enfrentados e aprendizados adquiridos ao longo dessa jornada de seis meses que transformou minha vida.

## **2.A vida na Alemanha**

### **2.1A cidade de Rostock**

Rostock é uma cidade encantadora localizada no norte da Alemanha, na região de Mecklemburgo- Pomerânia Ocidental, às margens do rio Warnow, que deságua no Mar Báltico. Esta localização costeira proporciona à cidade uma forte conexão com atividades marítimas e comerciais há séculos. Para um brasileiro, Rostock pode ser uma experiência fascinante devido à sua rica história, cultura vibrante e estilo de vida europeu. Aqui estão alguns pontos-chave sobre a cidade:

**2.1.1. História, Patrimônio Cultural e Arquitetônico:** Rostock tem uma história rica e vibrante que remonta ao século XIII. Durante a Idade Média, a cidade fez parte da Liga Hanseática, uma poderosa aliança comercial de cidades mercantes no norte da Europa. Isso trouxe prosperidade e desenvolvimento, deixando um legado arquitetônico significativo, incluindo edifícios góticos e renascentistas e é conhecida por seu patrimônio medieval bem preservado até os dias atuais, com sua muralha e torres espalhadas pela cidade. A cidade é conhecida por sua arquitetura histórica bem preservada. Destacam-se:

- Igreja de São Pedro (Petrikirche): Uma igreja gótica com uma torre alta que oferece vistas panorâmicas da cidade.
- Igreja de São Nicolau (Nikolaikirche): Outra igreja gótica, uma das mais antigas da cidade.
- Praça do Mercado Novo (Neuer Markt): Um belo exemplo de praça medieval com edifícios históricos e a Câmara Municipal de Rostock, que mistura estilos gótico e barroco.

**2.1.2 O Porto e Mar:** O porto de Rostock é um dos mais importantes da Alemanha, desempenhando um papel crucial no transporte marítimo no Mar Báltico. Atualmente, é um centro estratégico para o comércio internacional, com infraestrutura moderna que facilita a movimentação de cargas e passageiros. Além de sua importância comercial, o porto abriga bases da Marinha Alemã, contribuindo significativamente para a segurança e defesa marítima do país.

Warnemünde, um distrito de Rostock, é não apenas um popular balneário com uma praia extensa e um farol histórico, mas também um importante ponto de rota para cruzeiros na Europa. O terminal de cruzeiros de Warnemünde recebe navios de várias partes do mundo, fazendo da cidade um destino frequente para turistas que exploram as regiões do Báltico e da Escandinávia. Este movimento intenso de cruzeiros complementa a economia local, promovendo o turismo e os serviços relacionados. Em resumo, o porto de Rostock e Warnemünde desempenham papéis vitais tanto no comércio marítimo quanto no turismo, fortalecendo a economia local e a conectividade internacional da Alemanha.

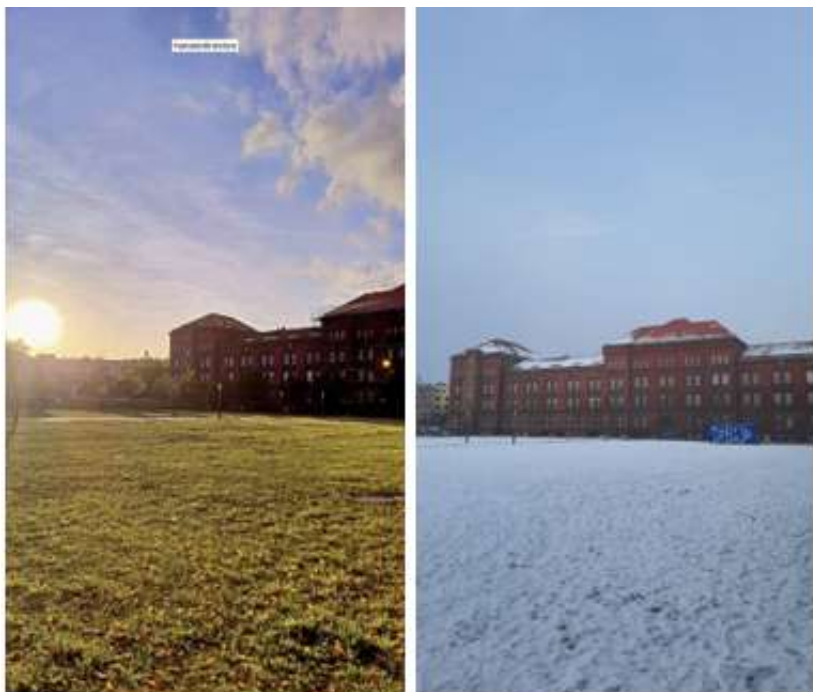


Porto de Warnemünde.

**2.1.3 Vida Universitária:** Fundada em 1419, a Universidade de Rostock é uma das mais antigas da Europa. Ela desempenha um papel central na vida da cidade, atraindo estudantes e acadêmicos de todo o mundo. A universidade oferece uma ampla gama de programas acadêmicos e é conhecida por sua pesquisa de alta qualidade. Com uma população jovem e estudantil, a cidade oferece uma vida universitária vibrante, com muitos eventos culturais, esportivos e sociais. A presença de estudantes internacionais torna Rostock um ambiente multicultural, com forte presença de alunos oriundos de toda Europa através do Programa Erasmus e de alunos de países asiáticos.

**2.1.4 Clima:** O clima de Rostock é temperado marítimo, caracterizado por verões agradáveis e invernos frios. Durante os meses de verão, as temperaturas geralmente variam entre 15°C e 25°C, proporcionando um clima ameno e confortável para atividades ao ar livre. No inverno, as temperaturas podem cair abaixo de 0°C, trazendo neve ocasional e um charme invernal à cidade. A proximidade do Mar Báltico faz com que os ventos sejam frequentes e, às vezes, intensos, o que acentua significativamente a sensação de frio durante o inverno. Para brasileiros acostumados a climas mais quentes e estáveis, a combinação de baixas temperaturas e ventos fortes pode ser um desafio, tornando o inverno de Rostock particularmente rigoroso.





(a) Foto tirada no final do Outono (b) Foto tirada no meio do Inverno.

**2.1.5. Culinária, Cultura e Lazer:** Rostock oferece uma experiência completa de culinária, cultura e lazer para os visitantes.

- **Passeios Históricos e Parques:** A cidade é rica em história e oferece uma variedade de passeios históricos, incluindo visitas a museus como o Museu de História Cultural, localizado no antigo Convento das Freiras de Santa Catarina, que apresenta a história local e regional de forma fascinante. Além disso, Rostock possui inúmeros parques encantadores, proporcionando espaços verdes para relaxar e desfrutar da natureza, complementando perfeitamente os passeios históricos com momentos de tranquilidade.

- **Entretenimento:** Com sua localização à beira-mar, a cidade oferece não apenas uma praia extensa em Warnemünde, mas também uma vida noturna animada. Embora seja uma cidade universitária com uma vida noturna interessante, é importante observar que ela é diferente dos bairros boêmios brasileiros. Os bares, pubs e clubes proporcionam uma atmosfera vibrante para os visitantes.

•Mercado de Natal: Durante a temporada natalina, o mercado de Natal de Rostock é um destaque imperdível. Um dos mais tradicionais e encantadores da região, ele oferece uma experiência mágica com suas barracas decoradas, comidas típicas, artesanato local e apresentações culturais. Seria equivalente às nossas Festas Juninas, porém, com temática de Natal para aquecer o corpo na chegada do inverno e animar as pessoas com vinho quente pelos dias mais curtos e frios. É o lugar perfeito para vivenciar a atmosfera festiva e fazer compras de presentes únicos.



(a) Semana das Luzes, celebrando início do Inverno.



(b) Festival de Páscoa, marcando o início da Primavera.

**2.1.6. Transporte, Acessibilidade e Qualidade de Vida:** Rostock oferece uma excelente infraestrutura de transporte público, tornando a cidade facilmente acessível para moradores e visitantes. Com uma rede integrada de trens, bondes (Trams), ônibus e balsas, os viajantes podem se locomover facilmente pela cidade e região, utilizando bilhetes únicos que permitem interligação entre os diferentes modos de transporte. Além disso, os estudantes, por meio da taxa semestral, têm direito ao bilhete estudantil, garantindo isenção das passagens e facilitando ainda mais o acesso aos transportes públicos. Além da variedade de

opções de transporte, Rostock é conhecida por sua alta qualidade de vida. Com um equilíbrio entre urbanização e áreas verdes, os moradores desfrutam de um ambiente seguro, limpo e acolhedor. A presença de parques encantadores oferece espaços para recreação ao ar livre e relaxamento, enquanto a sensação de segurança proporciona tranquilidade aos residentes. A cidade também oferece boas opções de educação, saúde e lazer, contribuindo para o bem-estar e a felicidade da comunidade local. Essa combinação de excelente infraestrutura de transporte, qualidade de vida e sensação de segurança faz de Rostock um lugar ideal para morar e visitar, proporcionando uma experiência urbana agradável e gratificante.

Em resumo, Rostock é uma cidade que combina charme histórico, beleza natural e uma atmosfera jovem e dinâmica, proporcionando uma experiência única e enriquecedora para qualquer brasileiro que deseja conhecer mais sobre a cultura e o estilo de vida alemães.

## **2.2 Universidade de Rostock**

Localizada na cidade homônima de Rostock, na Alemanha, a Universität Rostock desempenha um papel fundamental na vida acadêmica e cultural da região, onde a história da universidade e da cidade se entrelaçam de maneira única. Fundada em 1419, a Universität Rostock é uma das mais antigas e prestigiadas universidades da Europa, atraindo estudantes de diversas partes do mundo em busca de excelência acadêmica e oportunidades de pesquisa.

Com seus campi espalhados pela cidade, a universidade é uma parte integrante da comunidade de Rostock, enriquecendo o ambiente urbano com sua presença dinâmica e diversificada. A presença de estudantes internacionais torna Rostock um ambiente multicultural, com forte presença de alunos oriundos de toda Europa através do Programa Erasmus e de alunos de países asiáticos, como Índia, Paquistão, China e Coreia, além de diversos países árabes,

Um dos destaques da Universidade de Rostock é a Fakultät Für Elektrotechnik Und Informatik, que oferece programas acadêmicos de alta qualidade nas áreas de engenharia elétrica e informática.

Esta faculdade desempenha um papel vital na formação de profissionais altamente qualificados, preparando-os para enfrentar os desafios do mundo tecnológico em constante evolução.

Uma área de estudo particularmente atrativa e inovadora oferecida pela universidade é a de energias renováveis. Com um foco significativo em pesquisa e desenvolvimento nessa área, Rostock se tornou um centro de excelência para o estudo e aplicação de tecnologias sustentáveis. Os alunos têm a oportunidade de se envolver em projetos pioneiros e colaborar com especialistas líderes em energias renováveis, contribuindo para avanços significativos na mitigação das mudanças climáticas e na promoção de um futuro mais sustentável para o mundo.



Aula inaugural do semestre de inverno para os alunos estrangeiros.

Assim, a Universidade de Rostock não apenas oferece uma educação de classe mundial, mas também desempenha um papel crucial no avanço do conhecimento e na inovação em áreas vitais como engenharia elétrica, informática e energias renováveis. É um destino acadêmico vibrante e inspirador que atrai mentes brilhantes de todo o mundo, impulsionando a excelência e o progresso na sociedade global.

### 2.3 O dia a dia de um Intercambista

Apesar das dificuldades encontradas, em nenhum momento deixei de me encantar pela cidade de Rostock, onde vivi durante meu intercâmbio. Morar sozinho, em outro país e sem dominar completamente o idioma local, apresentou-se como um desafio complexo, mas enriquecedor.

Durante esse período, residi em uma residência estudantil localizada na Möllner Straße, no bairro de Lütten Klein, um importante distrito da cidade. No entanto, a residência estava situada a cerca de 10 km dos locais de estudo, nos Campi Ulmenstraße e Albert-Einstein-Straße. A alocação nesse dormitório mais distante ocorreu por meio do formulário de solicitação de moradia dos alunos, preenchido antes do início do semestre. Levando em conta as informações fornecidas e as condições financeiras para o pagamento do aluguel, fui designado para essa moradia estudantil.

O apartamento que me foi atribuído era composto por dois quartos individuais mobiliados, cada um com cama, criado-mudo, armário, mesa e cadeira de estudos. Além disso, havia um banheiro compartilhado e uma cozinha de uso coletivo no andar, destinada a todos os moradores. Nessa cozinha, cada apartamento possuía um frigobar compartilhado e um armário individual para despensa de alimentos e utensílios de cozinha. Na residência, convivi com diversos estudantes estrangeiros, a maioria originária da Índia, países árabes e do leste europeu, além de alguns alemães. Durante os seis meses de intercâmbio, dividi o apartamento com um jovem da Tunísia. Lidar com diferentes culturas e idiomas, mesmo ao conversarmos em inglês, foi um desafio significativo. A utilização e organização da cozinha também demandaram adaptação, especialmente devido às regras de limpeza e convivência que nem sempre eram seguidas por todos os moradores. Em muitas ocasiões, optei por cozinhar após as 22h para ter o espaço exclusivo e poder limpar e organizar tudo antes de iniciar o preparo das refeições.

Morar distante dos locais de estudo demandava o uso de diversos meios de transporte, incluindo trechos a pé, ônibus e, em muitos casos, longos percursos de trem ou bonde. Em média, quando optava pelo bonde, o que ocorreu durante muitos meses devido a



reformas na ferrovia, gastava cerca de 50 minutos para chegar até as aulas.

Minha rotina acadêmica era dividida entre a faculdade de eletrotécnica, onde cursava disciplinas técnicas correlatas à minha formação, e o centro de línguas, onde tinha aulas de alemão e inglês. A maioria das aulas de engenharia elétrica ocorria pela manhã, com início às 7 horas. Dada a distância e o tempo necessário para chegar à faculdade, algumas vezes por semana eu precisava acordar por volta das 4:30 da manhã para conseguir pegar o primeiro bonde ou ônibus antes das 6h. Esse período exigiu ajustes significativos na minha rotina e, por muitas vezes, contava com o apoio de familiares no Brasil que me ligavam pouco antes de dormirem, considerando o fuso horário de 5 horas de diferença entre os países.

Durante os meses de inverno, manter essa rotina tornou-se ainda mais desafiador devido aos fortes ventos e às baixas temperaturas de Rostock, além do fato de o sol nascer por volta das 9h da manhã. Era necessário vestir várias camadas de roupas, luvas e cachecol, além de consumir grandes quantidades de café para enfrentar o dia.

Apesar das dificuldades enfrentadas durante o rigoroso inverno em Rostock, houve momentos de encanto e admiração diante das paisagens brancas e da neve que cobria a cidade. A experiência de testemunhar nevar pela primeira vez foi verdadeiramente mágica, transportando-me para um cenário digno de filme natalino. O frio intenso e as ruas cobertas de neve criaram uma atmosfera única, onde cada detalhe parecia saído de um conto de fadas. Por vezes, encontrava-me simplesmente contemplando a beleza das árvores cobertas de neve e observando os pássaros reunidos nos céus, formando grupos que voavam em direção ao sul. Esses momentos de tranquilidade e conexão com a natureza foram verdadeiros presentes, que contribuíram para minha paixão pelas paisagens de inverno e minha adaptação ao clima alemão. Após as aulas da manhã, geralmente tinha as tardes livres, quando aproveitava para estudar na biblioteca ou realizar tarefas domésticas. Às vezes, quando retornava para casa, fazia uma pausa para cochilar e continuar o dia, sempre atento ao horário, já que o sol se punha por volta das 16h. A luz solar era valiosa para

minha saúde mental e física, uma vez que estávamos habituados ao clima ensolarado do Brasil.

À noite, duas vezes por semana, tinha aulas de alemão, fundamentais para minha adaptação na Alemanha, já que nem sempre era possível me comunicar em inglês. Essas aulas básicas eram essenciais para atividades simples do dia a dia, como fazer compras no mercado ou utilizar o transporte público. Dentro da universidade, o inglês tornou-se a língua oficial, falada tanto pelos professores quanto pela maioria dos alunos. Essa imersão linguística foi crucial para minha integração na comunidade acadêmica e na vida cotidiana na Alemanha.

Para mergulhar na cultura alemã e me situar melhor, explorei uma variedade de recursos, como a filmes e séries alemãs, além de acompanhar o jornal local online. Um recurso valioso foi um canal do YouTube (Paulo & Lu Fotovlog) de um casal de brasileiros radicados em Rostock, que compartilhava detalhes da cidade, pontos históricos e aspectos do cotidiano local. Enquanto muitos canais brasileiros na Alemanha focavam em cidades grandes como Berlim e Munique, esse canal foi essencial para entender e apreciar a vida em uma cidade menor.

Adaptar-me a algumas peculiaridades da vida alemã foi desafiador. Por exemplo, descobri que aos domingos quase nada abre na cidade, incluindo farmácias e mercados. O domingo é considerado um dia de descanso respeitado pelos alemães, sem barulho ou atividades que possam perturbar a tranquilidade dos vizinhos. Assim, era necessário me planejar durante a semana para comprar todos os itens necessários para sobreviver ao final de semana e feriados. No Natal, por exemplo, eram considerados feriados os dias 24, 25 e 26 de dezembro, necessitando se preparar para passar três dias em casa. Por isso, costumava aproveitar o dia de domingo e os feriados para explorar a cidade e seus arredores.

A adaptação a um hábito tão simples quanto beber água revelou-se uma surpresa durante minha estadia na Alemanha. Enquanto no Brasil estamos acostumados ao tratamento da água com cloro, na Alemanha a água da torneira é tratada com altas concentrações de calcário, conferindo-lhe um gosto peculiar e deixando marcas em utensílios domésticos, roupas e até mesmo na pele e cabelo. Diante desse cenário, como muitos alemães,

adotei o hábito de comprar água engarrafada para consumo doméstico. Além disso, passei a consumir mais água com gás, conhecida como “água natural” pelos locais. Para mim, que já apreciava água com gás, essa mudança foi uma verdadeira alegria e um aspecto interessante da minha imersão na cultura alemã.

Um benefício significativo durante os seis meses foi o passe livre de estudante para o transporte público, incluído na taxa semestral da universidade. Com isso, podia me locomover pela cidade livremente, desde a encantadora enseada de Warnemünde, próxima de onde morava, até o Campus Sudstadt, onde ficavam a faculdade, a biblioteca e o restaurante universitário.

Nos momentos de lazer, gostava de explorar a cidade e, quando possível, visitar cidades vizinhas para conhecer mais sobre a história e a cultura locais. Além disso, esperava ansiosamente pelas noites de quarta-feira, quando aconteciam os Stammtisch, encontros destinados a receber alunos estrangeiros como eu. Era uma oportunidade de descontração e de criar laços com outros intercambistas, compartilhando experiências e criando novas amizades.

Chegar em Rostock e perceber que nos próximos meses aquela cidade, do outro lado do oceano, há 10.000 km de casa, seria meu novo lar, não foi fácil. A saudade de casa, dos familiares e dos amigos foi uma constante, mas apesar das dificuldades, o que guardarei do intercâmbio são os momentos incríveis e as experiências enriquecedoras.

Estudar na Universidade de Rostock foi uma experiência única e transformadora, que me proporcionou não apenas crescimento acadêmico, mas também pessoal. Conhecer a cultura alemã e conviver com pessoas de diferentes origens ampliou minha visão de mundo e me fez amadurecer.

A Alemanha se tornou meu segundo lar, um lugar onde aprendi muito e também pude compartilhar um pouco do meu conhecimento, em uma troca única que só os intercambistas compreendem. De Rostock Altstadt até Warnemünde, das aulas na universidade até os passeios pelas ruas históricas, cada momento contribuiu para enriquecer minha jornada e deixou uma parte de mim na cidade.



Paisagens do local em que morei durante o inverno

### **3 Experiências**

Durante minha estadia em Rostock, tive a oportunidade de explorar outras cidades e países, conhecendo monumentos históricos e lugares que antes só conhecia por livros e filmes. Essas experiências foram verdadeiramente mágicas e deixaram uma marca profunda em mim.

Nesta seção, discutirei vou narrar algumas das experiências mais significativas que vivenciei durante meu intercâmbio na Alemanha. Dividindo em quatro subtópicos distintos, abordarei minha participação na ESN Lei Rostock, minha experiência no SpreeBreak 2023, as memórias compartilhadas no Forrostock e as viagens marcantes que realizei dentro da Alemanha e para países vizinhos. Cada uma dessas experiências contribuiu de forma única para a minha jornada e enriqueceu minha estadia no exterior.

#### **3.1 ESN LEI Rostock**

O Programa Erasmus é uma iniciativa da União Europeia que facilita a mobilidade acadêmica de estudantes entre

universidades europeias. Criado para promover a troca cultural e acadêmica, o programa permite que alunos de graduação e pós-graduação estudem em instituições parceiras, enriquecendo sua formação com experiências internacionais.

O escritório local do Erasmus em Rostock, o Lokale Erasmus Initiative Rostock e.V. (LEI Rostock), desempenha um papel fundamental em acolher e ambientar os novos alunos intercambistas. Além de receber os estudantes do Programa Erasmus, o LEI Rostock também apoia todos os alunos internacionais, incluindo aqueles de outros programas e parcerias com a Universität Rostock, como eu, que era um aluno convidado. A organização se dedica a facilitar a integração dos intercambistas na vida acadêmica e social da cidade, promovendo uma comunidade acolhedora e inclusiva para todos.

Entre as atividades proporcionadas pelo LEI Rostock estão os encontros regulares conhecidos como Stammtisch, onde quando os estudantes podem socializar e trocar experiências. A Sprachenabend é uma noite de troca linguística que incentiva o aprendizado de novos idiomas. Além disso, a organização realiza passeios e visitas a museus, cidades vizinhas e parques, oferecendo uma visão abrangente da cultura local. Festas de recepção para novos intercambistas, noites de jantares com comidas típicas de cada país, karaokê e celebrações sazonais, como festas de inverno, primavera, verão, Natal e Páscoa, são eventos que garantem uma experiência rica e diversificada para todos os participantes.

Durante minha experiência com o escritório local do Erasmus em Rostock, tive inúmeras oportunidades enriquecedoras. Eu aguardava ansiosamente pelos Stammtisch, realizados nas quartas-feiras à noite. Devido à diversidade de intercambistas de vários países, o inglês era a língua oficial dos eventos, o que me ajudou a aprimorar o idioma, conhecer novas culturas e fazer amigos de diferentes partes do mundo, como Coreia do Sul, Itália, Romênia, Bangladesh, Índia, Paquistão e Turquia. Essa interação constante não só ampliou meu horizonte cultural, mas também fortaleceu meu círculo social, além das minhas colegas brasileiras, que também estavam sempre presentes.



A relação com o grupo do LEI Rostock foi crucial para enfrentar as dificuldades cotidianas. Todos nós compartilhávamos a experiência de ser estranhos em um novo mundo, o que nos unia e nos dava apoio mútuo. Participamos de encontros para piqueniques e atividades de ambientação na cidade, onde nos apresentaram a famosa rede Ikea, as linhas de trem e trams, e diversas dicas para o dia a dia. O LEI Rostock também criou uma rede de apoio no WhatsApp, que ainda faço parte, onde trocamos informações, tiramos dúvidas e oferecemos suporte em emergências. Essas experiências não apenas facilitaram minha adaptação, mas também criaram laços duradouros com outros intercambistas.

Uma das experiências mais memoráveis durante meu intercâmbio foi a viagem à cidade de Rügen. No caminho, nosso trem ficou sem energia, e acabamos parados na linha férrea por três horas, enquanto uma nevasca intensa cobria a paisagem, tornando o início do inverno alemão uma experiência incrível. Ao chegarmos, visitamos o Königsstuhl, uma imponente rocha calcária de 117 metros de altura, considerada um marco da ilha de Rügen. O trajeto até o topo, uma trilha nevada, oferecia vistas deslumbrantes do Mar Báltico.

No topo, exploramos o museu do National Park Center Königsstuhl. A exposição, distribuída em quatro andares, é moderna, inovadora e informativa. Com auxílio do guia de áudio, pudemos aprender detalhadamente sobre a flora e fauna da região do norte da Alemanha, região em que vivia, a importância ambiental e histórica do local. Durante a visita, aprendemos mais sobre uma parte da história da cidade, onde Rügen, durante o regime nazista, foi utilizada como um balneário de férias para membros do partido, incluindo o complexo de férias de Prora, construído para abrigar até 20.000 trabalhadores alemães como parte do programa "Kraft durch Freude"(Força pela Alegria). Durante o trajeto era possível ver estruturas e construções abandonadas após bombardeiros que se misturavam com a natureza enevada. A visita ao Königsstuhl foi uma combinação perfeita de aventura e aprendizado, proporcionando uma visão profunda da beleza natural e da história da ilha de Rügen.

### 3.2 SpreeBreak 2023

Um dos eventos mais marcantes durante meu intercâmbio foi o SpreeBreak 2023, que ocorreu cerca de dois meses após minha chegada à Alemanha. Realizado em Berlim durante um fim de semana, esse foi o maior evento Erasmus em toda a Alemanha e minha primeira viagem desde a chegada. O SpreeBreak é organizado pela Erasmus Student Network Germany e, nesta edição, contou com a colaboração de ESN Polônia e ESN República Checa.

Todos os escritórios locais do programa Erasmus, incluindo o de Rostock, se reuniram para debater questões da sociedade alemã e europeia e a inserção dos jovens nesse contexto. No primeiro dia, a cerimônia de abertura contou com a participação de líderes Erasmus da Alemanha, Suíça, República Tcheca e Polônia, além da recepção dos membros das caravanas de cada cidade nos hostels. À noite, houve uma festa em um bar tradicional de Berlim com karaokê, promovendo maior interação entre todos os participantes.

No segundo dia, fizemos tours pela cidade e por museus. Nosso guia, um aluno refugiado da Rússia e membro do escritório Erasmus da Universidade de Berlim, nos apresentou a cidade, incluindo a Ilha dos Museus, o Portão de Brandemburgo, o Parlamento Alemão, o Memorial aos Judeus Mortos da Europa, a rua das embaixadas e outros pontos turísticos. Fomos introduzidos a diferentes momentos da história alemã, desde a unificação do país até a Segunda Guerra Mundial e a Guerra Fria, com visitas ao Muro de Berlim e ao Checkpoint Charlie. Esses passeios duraram dois dias e foram muito proveitosos. Tivemos apenas um pequeno desvio no cronograma devido à visita de estado do presidente da Turquia a Berlim, que provocou protestos e um grande policiamento, incluindo barreiras físicas e tanques na rua das embaixadas. Terminamos o dia no mercado de Natal da Alexanderplatz, onde conhecemos o tradicional glühwein (vinho quente) e visitamos a Torre de TV de Berlim, próxima ao nosso hostel.

No terceiro dia, ocorreu a tradicional parada de bandeiras organizada pelo evento: onde participantes de vários países desfilaram pelas ruas de Berlim até a Ilha dos Museus e a Catedral de Berlim, promovendo a conscientização sobre a nova era



Brasileiros reunidos durante a Parada de Bandeiras

multicultural alemã. Foi um momento único, pois passamos por pontos históricos importantes da cidade, conhecendo novas culturas e pessoas.

Por estar vestindo a camisa da seleção de futebol do Brasil, fui rapidamente identificado por outros brasileiros, também intercambistas. Foi incrível poder falar novamente português, mostrar a bandeira de nosso país e criar novas amizades. Conheci intercambistas da UFMG, UFRJ, USP, Unicamp, além de brasileiros radicados na Alemanha que estudavam em universidades locais. Durante a parada, todos os participantes, incluindo grandes grupos do México, China, Coreia e outros países não europeus, se apresentaram em frente ao Berlin Dom (catedral) e ao Altes Museum. Nosso grupo brasileiro fez uma apresentação ao som de "Evidências" (de Chitãozinho e Xororó), contagiando todos ao redor com a energia e a alegria típicas de nossa cultura.

No último dia, seguimos um roteiro cultural, explorando museus como o Humboldt Museum e o Museu de História Egípcia, localizado na Ilha dos Museus. Nesta última parada, nos deparamos com uma impressionante exposição, com destaque para o tão aguardado busto da Rainha Nefertiti, uma verdadeira relíquia da antiguidade egípcia.

Finalizamos nosso evento com uma vibrante festa temática multicultural com músicas de cantores latinos e brasileiros, vivenciamos a incrível fusão de culturas e tradições.

Foi uma experiência reveladora, evidenciando como nossa herança cultural se entrelaça de forma harmoniosa com a efervescente vida noturna e as festividades típicas da Alemanha.

### **3.3 Forrostock**

O Grupo Forrostock surgiu como uma verdadeira luz para os dias cinzentos de inverno em Rostock, na Alemanha. Descubri esse refúgio de calor humano e alegria através de um grupo do Facebook dedicado aos brasileiros na cidade, onde as postagens sobre as animadas aulas de forró eram frequentes. Conforme as noites se tornavam mais longas, decidi me aventurar e conhecer o grupo pessoalmente.

Ao chegar lá, fui recebido com entusiasmo e calorosamente saudado, quase como uma "celebridade" por ser um nativo brasileiro. Naquela ocasião especial, estavam comemorando o Dia Nacional do Forró, e eu me vi imerso em uma apresentação dedicada à dança e à música de Luiz Gonzaga, o Rei do Baião.

Para minha surpresa, nenhum dos membros do grupo era brasileiro, mas a professora de dança, Gundy, havia morado no Brasil durante sua graduação, se apaixonado pelo estilo musical e decidido criar o grupo Forrostock ao retornar à sua terra natal. Felizmente, ela falava português fluentemente, facilitando nossa comunicação, e quando necessário, recorriamos ao alemão ou inglês para nos entendermos com o grupo.

Apesar de minhas habilidades de dança não serem as melhores, todos acolhiam a ideia de ter um "nativo" nas aulas, o que me incentivava a comparecer a cada encontro do grupo a cada 15 dias. Esses momentos se tornaram uma distração bem-vinda e uma oportunidade de me conectar com minhas raízes, relembando a atmosfera calorosa e vibrante de casa. Agradeço imensamente ao grupo, pois em muitos momentos, sua presença foi um verdadeiro alento.

O Forrostock também organizava eventos periódicos para a comunidade brasileira no norte da Alemanha, incluindo festas de fim de ano e festas juninas, além de viagens para festivais de forró em Berlim e Hamburgo. Em algumas ocasiões, contávamos com a presença de um instrutor brasileiro de Belo Horizonte, que enriquecia nossos encontros com suas experiências e sua energia contagiante.



Noite Brasileira realizada pelo Grupo Forrostock.

Uma das experiências mais memoráveis eram as noites de jantar com dança, onde cada participante contribuía com um prato típico e dançávamos forró até altas horas da noite. Nessas ocasiões, eu fazia questão de levar brigadeiros para compartilhar um pouco da nossa culinária com os membros do grupo. Muitas vezes o desafio era encontrar doce de leite como estamos acostumados, e então acabava recorrendo a mercados turcos/árabes e encontrava os ingredientes necessários.

Apesar da distância da minha casa e da falta de transporte noturno, aproveitei cada oportunidade até minha última semana na cidade para dançar forró com o grupo.

Essa experiência foi uma das mais gratificantes que vivi, motivando-me nos dias frios de inverno, mantendo-me ativo e sendo um importante antídoto contra a solidão. O Grupo Forrostock não era apenas um lugar para dançar, mas sim uma família que me acolheu e fez com que eu me sentisse em casa, mesmo a milhares de quilômetros de distância.

### 3.4 Viagens

Durante meu intercâmbio na Alemanha, tive a oportunidade de algumas cidades e alguns países próximos, enriquecendo minha experiência cultural e ampliando meus horizontes. A maioria das minhas viagens foi possível graças ao Deutschland Ticket, um bilhete unificado que oferece acesso aos transportes de classe regional em toda a Alemanha. Esse bilhete, disponível a um preço reduzido para estudantes através do pagamento da taxa semestral da universidade, permitiu-me explorar uma variedade de destinos de forma acessível.



Apesar de os trens de alta velocidade da Alemanha, como o ICE (Intercity Express) e o IC (Intercity), oferecerem viagens mais rápidas, optei muitas vezes pelos trens regionais devido à sua acessibilidade financeira. A Deutsche Bahn, operadora ferroviária nacional, proporciona uma malha ferroviária unificada que facilitou minhas viagens por todo o país. Essas experiências de viagem não apenas me permitiram explorar novos lugares, mas também ampliaram minha compreensão da diversidade e da riqueza cultural da região.

Minhas viagens incluíram várias visitas à capital alemã, Berlim, tanto para participar do SpreeBreak 2023 quanto para explorar a cidade em outras ocasiões. A proximidade de onde eu morava no norte do país facilitou minhas idas a outras cidades alemãs, como Hamburgo, e também a países vizinhos como a Polônia e a Dinamarca, embora eu não tenha tido a oportunidade de visitar essa última.

Dentro da Alemanha, tive a oportunidade de explorar diversas cidades no norte do país, cada uma com sua própria história e charme distintos. Destaco especialmente as cidades de Lübeck e Schwerin, que possuem uma atmosfera medieval cativante. Lübeck, com suas ruas de paralelepípedos e arquitetura gótica, transportou-me de volta no tempo, enquanto Schwerin me encantou com seu majestoso Palácio de Schwerin e seus belos jardins. Descobri que o palácio, atualmente sede do parlamento do estado de Mecklemburgo-Pomerânia Ocidental, era um tesouro histórico e cultural a ser explorado.

Além disso, minha visita à cidade de Hamburgo foi memorável. Conhecida por sua vibrante cena cultural, seus canais e portos movimentados, Hamburgo ofereceu uma experiência fascinante em todos os aspectos. De museus a parques, de mercados a bairros modernos, Hamburgo mostrou-se uma cidade dinâmica e diversificada que merecia ser explorada em sua totalidade. Todas essas viagens foram realizadas em trens regionais, devido à sua proximidade, o que me permitia fazer uma viagem estilo “bate e volta” ou, no máximo, passar um dia hospedado em um hostel, que é uma prática muito comum em toda a Europa. Uma característica marcante dessas visitas foi o fato de terem ocorrido durante a temporada de mercados de Natal, que é uma

tradição encantadora em toda a Alemanha. As cidades eram adornadas com luzes festivas e decorações natalinas, e cada cidade uma montava uma roda-gigante e um ringue de patinação para animar os moradores com os dias curtos do inverno. Os mercados de Natal também são conhecidos por suas canecas colecionáveis de Glühwein (vinho quente com algumas especiarias) ou Cacao (chocolate quente), que proporcionam um toque mágico e cinematográfico às viagens, especialmente quando a neve começava a cair. Essas experiências foram verdadeiramente inesquecíveis e contribuíram para enriquecer minha estadia na Alemanha.

Em uma viagem para o sul do país, decidi explorar uma região distante com o auxílio do Deutschland Ticket, o que exigiu uma longa jornada de trem regional de mais de 17 horas. O destino inicial foi o pequeno, mas fascinante, país de Luxemburgo, conhecido por sua condição de micronação e sua riqueza. Além disso, a gratuidade do transporte público em todo o país foi um atrativo adicional para a viagem. Luxemburgo revelou-se uma mistura encantadora de história e modernidade, com uma atmosfera europeia única. De lá, continuei minha jornada até Munique, a deslumbrante capital da Baviera. Conhecida mundialmente pela Oktoberfest, Munique apresentou-se como uma cidade de beleza singular, com seus palácios imponentes, jardins magníficos e uma rica vida cultural que cativou meus sentidos e deixou uma impressão duradoura. Lá tive a oportunidade de ver a Alemanha que conhecemos em nossa tradicional Festa Alemã de Juiz de Fora, quando vivem essa atmosfera bávara o ano todo. A história de Munique também é marcada pelo início do Nacional Socialismo Alemão, sendo palco de eventos significativos desse período.

Além disso, a bela Catedral de Munique, que resistiu aos bombardeios da guerra, é um testemunho vivo da história do país, desde os antigos reis da Baviera até o Papa Bento XVI, tornando-se um símbolo de resiliência e continuidade ao longo dos séculos. Ao refletir sobre minhas experiências de viagem pela Europa, é inevitável mencionar a percepção comum que existe entre os brasileiros que todos nós ouvimos e perpetuamos de que é barato viajar de trem entre os países do continente. No entanto, essa ideia, embora tenha sua parcela de verdade, tem sido cada vez

mais desafiada por diversos fatores, como o conflito na Ucrânia e outras questões políticas, que elevaram os custos das viagens de trem, especialmente para destinos mais distantes. Mas essa mudança trouxe consigo novas oportunidades, como o surgimento de empresas de ônibus e companhias aéreas de baixo custo, oferecendo opções acessíveis para explorar novos destinos, e era possível encontrar promoções de passagens de ônibus entre a Alemanha e outros países por 10,00€.

Foi através dessas alternativas que pude desbravar lugares fascinantes, como a Polônia, onde me encantei com a história rica e profunda de Cracóvia. Uma experiência que marcou profundamente minha jornada foi a visita aos campos de concentração de Auschwitz, um momento de profunda reflexão e homenagem às vítimas do Holocausto.

Além disso, tive a oportunidade de visitar Bruxelas, onde pude testemunhar uma das maiores nevascas do inverno europeu recente. Enquanto me encontrava diante da sede da União Europeia, coberta por quase 50 centímetros de neve, toda a experiência ganhou um tom ainda mais mágico e especial, reforçando a ideia de que cada viagem é uma oportunidade única de vivenciar momentos inesquecíveis e enriquecedores.

#### **4. Conclusão**

É difícil descrever em palavras a imensidão de sentimentos que me invadem ao relembrar a trajetória que me levou a quase 10.000 km de distância de onde cresci e vivi toda a minha vida.

Morar na Alemanha, aprender um novo idioma, lidar com momentos de solidão, construir novas amizades - cada experiência foi um capítulo único e marcante nesta jornada.

Depois de muito refletir e lutar comigo mesmo para abrir mão da minha rotina na época, decidi começar a luta atrás deste novo sonho. No fim não foi apenas esse período de preparação, foi o resultado de anos de estudos, participação em projetos, congressos, diferentes trabalhos e experiências e cada escolha que fiz em minha área de formação que resultaram no que conquistei hoje.

É difícil expressar o quão grato eu sou à minha família, aos meus amigos e a todos que me apoiaram e torceram por mim.

A distância física pode ter sido grande, mas o apoio emocional e o carinho que recebi nunca deixaram de me acompanhar. Cada momento vivido aqui será eternamente lembrado e guardado com carinho em meu coração.

Agradeço por todas as oportunidades, por cada desafio superado e por cada pessoa que cruzou o meu caminho e deixou uma marca em minha jornada. Esta experiência na Alemanha não apenas enriqueceu minha vida ou definiu completamente novos rumos na minha carreira, mas me fez crescer como pessoa e profissional. Que essa gratidão transborde em cada passo que darei daqui para frente.



Ponte Adolphe, Cidade Luxemburgo, Luxemburgo



**Isabella Barreto Veras**  
**Universität Passau - Alemanha**



## Da passagem em Passau

Tive a oportunidade de estudar dois semestres na Universität Passau e só tenho a recomendar: para além da Oktoberfest, da burocracia e dos clichês mais difundidos sobre a vida e a cultura alemãs, essa amostra da vida e do amadurecimento no exterior (com todos os perrengues que eles envolvem) é uma experiência agridoce, mas extremamente enriquecedora.

Logo de início, percebi que o intercâmbio é uma experiência muito individual, com muitas encruzilhadas que acabam por definir o que vivemos enquanto estudantes estrangeiros. É possível, por exemplo, escolher abraçar a comunidade internacional em Passau, muito acolhedora, fazendo amigos do mundo inteiro, mas talvez praticando mais inglês do que alemão e morando em um dos dormitórios da universidade. Também é possível optar pelos famosos apartamentos compartilhados/ repúblicas mais perto do centro da cidade e ter um contato mais direto com alemães e com o idioma, que foi a minha escolha, da qual não me arrependo – apesar de, no fundo, sempre sobrar a ansiedade e a dúvida quanto a ter aproveitado tudo que o intercâmbio tinha a me oferecer. Todavia, é exatamente disso que estou falando: trata-se de uma vivência muito individual, e acredito que caiba abrir mão das comparações e focar as próprias vontades e prioridades em meio a tantas possibilidades. No mais, trabalhei por dois meses em uma franquía de restaurante local, e conheci outras pessoas que também trabalharam no setor de hotelaria e gastronomia. Apesar de a maioria das vagas requerer um nível mínimo B1 e isso ter servido de empecilho a alguns conhecidos, acredito que trabalhar em outro país (e ganhar em euro) também foi uma experiência válida e me ajudou a financiar as viagens – com o adendo de que trabalhar pela primeira vez com gastronomia enquanto traduzia e revisava como freelancer no Brasil e estudava em alemão na universidade talvez não tenha constituído o ápice da minha saúde mental e tranquilidade. Outra coisa que aprendi e me surpreendeu foi ler mapas e me localizar melhor em lugares e países que, anteriormente, só ouvira falar como uma menção um tanto fantasiosa e distante, nunca achei que realmente pisaria ali, e percebi, tendo essa primeira

experiência internacional mais intensiva, que é muito gratificante e emocionante conhecer o mundo, desperta na gente a tal Wanderlust. O intercâmbio e as viagens que planejei durante minha estadia em Passau formaram minha primeira vez viajando sozinha em outros países, e acredito que, tendo a oportunidade, vale muito a pena, pois tive acesso a doses de autoconhecimento avassaladoras, mas muito satisfatórias, e acho que agora me conheço um pouco melhor.

Além das viagens organizadas pela AEGEE, organização estudantil, recomendo fortemente, se a oportunidade aparecer, planejar as próprias viagens, seja sozinho ou com amigos, explorar e descobrir os diferentes países, estilos e orçamentos de viagem (no meu caso, explorei os mochilões em albergues) No quesito de aulas e meio acadêmico, o campus e o refeitório são muito bonitos e têm muitas opções, as aulas começam com o chamado "tempo acadêmico", 15 minutos depois do horário marcado, e são divididas em diferentes modalidades, como seminários (introdutórios e avançados), palestras, entre outros. Outra característica interessante é a possibilidade de diferentes métodos de avaliação – seja um trabalho (normalmente de 15 a 20 páginas) com o prazo variável (no meu caso, tive de 1 a 2 meses para escrever a maioria deles); provas orais; provas escritas e/ou uma espécie de portfólio – e a ausência de controle de presença – não obrigatória e não determinante na aprovação do estudante ao final do semestre. Senti que as aulas são bem mais condensadas do que as que tive da UFJF, a maioria ocorria uma vez na semana e durava uma hora e meia. Por outro lado, senti que a necessidade de estudo e pesquisa independentes por fora se mostraram maiores – mas talvez seja porque, na minha experiência, por ter tido a maioria das aulas em alemão, realmente precisei me esforçar mais individualmente. O SIGA de Passau se desdobra em dois sites, o Studip, onde constam as aulas, bem como o cardápio do restaurante universitário, um fórum de anúncios e oportunidades, entre outras coisas, e o Campus portal, onde é possível emitir comprovantes de matrícula, históricos e muito mais. Na biblioteca universitária, além das várias seções de livros divididas por área, também existe o Library lounge, que conta com uma seleção de literatura contemporânea em alemão e outros idiomas. No mais, é possível "encomendar" livros (ou

cópias xerox) de outras universidades alemãs por meio da biblioteca, o chamado Fernverleihe.

Com essa pequena amostra do que foi meu intercâmbio em Passau, agradeço imensamente à UFJF pela experiência e oportunidade, acredito que ter ficado dois semestres me concedeu acesso a uma vivência mais completa da cidade e do país – passei frio, mas também passei calor. Como disse, acredito que seja um momento muito individual e cheio de ramificações possíveis e só tenho a dizer que a pesquisa antes e durante o intercâmbio foi muito importante para mim. Pensando nisso, reuni alguns links que podem ser úteis àqueles que estão considerando estudar em Passau e, com eles, eu me despeço, agradecendo mais uma vez à UFJF e à Uni Passau.

### **Alguns links úteis:**

<https://www.lufthansa.com/br/pt/student-journey-from-brazil> (descontos nas passagens aéreas para estudantes brasileiros)

<https://www.myunidays.com/DE/de-DE> (cupons de desconto em diversas lojas para estudantes)

<https://www.kleinanzeigen.de/> (brechó, fórum de empregos, entre outras coisas) e <https://www.vinted.de/> (brechó)

<https://www.youtube.com/@simplegermany> (canal com vários vídeos úteis sobre burocracia, uso de aquecedores, contas bancárias na Alemanha etc.)

<https://www.youtube.com/@PetruceliTrips> (canal com vários vídeos úteis sobre cartões internacionais, passagens aéreas, mercado de câmbio etc.) <https://www.vhs-passau.de/programm/gesundheit/kategorie/273> (a maioria dos seguros de saúde reembolsa esses "cursos de prevenção", como pilates e yoga, para evitar sedentarismo)

<https://www.melhoresdestinos.com.br/salas-vip-acesso-dicas.html> e <https://canaltech.com.br/mercado/como-usar-o-seguro-viagem-gratis-do-cartao-de-credito/> (muitos cartões de crédito oferecem acesso às salas vip dos aeroportos e seguro de saúde de 90 dias (um dos requisitos para entrar no espaço Schengen) sem custo adicional, vale a pena pesquisar)

<https://www.wg-gesucht.de/> (site onde as pessoas postam vagas em apartamentos compartilhados)



**Isabelle de Lemos dos Anjos**  
**Instituto Politécnico de Setúbal - Portugal**

## Uma jornada de autodescoberta

Durante quase seis meses, tive a incrível oportunidade de mergulhar em uma experiência única de intercâmbio, estudando Educação Básica no Instituto Politécnico de Setúbal, em Portugal. Essa jornada foi um verdadeiro desafio, uma oportunidade pela qual sou profundamente grata e lembrarei pelo resto da minha vida.

Primeiramente, quero expressar minha imensa gratidão por ter tido a chance de estudar o curso que amo em outro país. Poder mergulhar em uma nova cultura e vivenciar de perto outra realidade educacional foi uma experiência enriquecedora e transformadora. Cada aula, cada conversa com professores e colegas, foi uma oportunidade para expandir meus horizontes e aprofundar meu entendimento sobre a Educação.

No entanto, o intercâmbio foi muito mais do que apenas uma oportunidade de estudo. Foi também uma jornada de encontro com pessoas de diferentes partes do mundo, cada uma com sua própria história, cultura e perspectiva de vida. A convivência com essas pessoas foi um verdadeiro aprendizado sobre empatia, tolerância e respeito pelas diferenças. Aprendi tanto com elas no dia a dia, nas noites de karaokê e eventos de integração quanto aprendi nas salas de aula, e essas conexões se tornaram preciosas em minha vida.

Além disso, esse período foi marcado pela minha primeira experiência morando sozinha e tendo que me virar. Aprendi a lidar com desafios cotidianos, a superar obstáculos, resolver problemas dentro e fora da faculdade e a valorizar cada pequena conquista. Experimentei momentos de alegria e realização, mas também enfrentei dificuldades e incertezas. No entanto, cada experiência contribuiu para o meu crescimento pessoal e me tornou mais resiliente e independente.



No final, meu intercâmbio em Setúbal foi muito mais do que um período de estudo no exterior. Foi uma jornada de autodescoberta, de conexão com o mundo e de aprendizado constante. Sou grata por cada momento vivido e por cada pessoa que cruzou meu caminho nessa jornada inesquecível.





**JOÃO PEDRO ITABORAÍ ANANIAS**  
**Universidade da Beira do Interior - Portugal**

## Em território português; disciplina em inglês

Os cinco meses na Covilhã foram provavelmente a melhor experiência que já tive. Uma cidade que, apesar de pequena, com seus menos de 50 mil habitantes, e pouco conhecida, comparada a outros destinos turísticos lusitanos, pôde me oferecer uma rica experiência internacional. Além disso, foi também a primeira vez que me mudei de lar.

Durante o tempo lá, pude conviver, seja na faculdade ou nos demais eventos do dia a dia, com colegas de vários países, alguns dos quais se tornaram grandes amigos. Esse intercâmbio cultural, através da convivência mostrou as incontáveis semelhanças e as diferenças entre as diferentes partes do mundo, gerando uma experiência enriquecedora.

Metade das disciplinas que fiz foram em inglês (voltadas para estudantes internacionais). Destaco a matéria Entrepreneurship, na qual foram desenvolvidos projetos de Economia Circular, e, ao fim do período, apresentados na incubadora da UBI (Universidade da Beira Interior). Foi uma experiência interessante: os estudantes se dividiram em duplas para o semestre, e cada dupla acabou sendo da mesma nacionalidade, com a exceção de uma, a minha. Nessa disciplina eu era o único falante nativo de Português e desenvolvi o trabalho junto a um colega italiano. O fato de sermos a única dupla que não comunicava entre si no idioma nativo e sim no inglês trouxe algumas dificuldades, pois o projeto exigia um vocabulário mais complexo, para detalhar o modelo de negócios, a estratégia do projeto, entre outras partes. No entanto, esse desafio sem sombra de dúvidas proporcionou um verdadeiro crescimento, seja pelo acompanhamento de uma matéria em outra língua, seja por poder aprender com as distintas ideias de colegas de diferentes países.

Na parte acadêmica, destaco também a disciplina de Negociação, área de conhecimento interessantíssima para engrandecer a formação, seja pela aplicabilidade profissional, acadêmica e até mesmo para a vida como um todo, devido aos múltiplos contextos em que pode ser



utilizada. Também pude estudar Marketing Estratégico, disciplina que, apesar de ser em português, o meu grupo de atividades era formado por colegas de outros países, e Corporate Finance, também internacional. Sobre a cidade, trata-se de um lugar tranquilo e extremamente seguro, com belas paisagens devido à Serra da Estrela, a região mais alta de Portugal continental.

Além disso, praticamente tudo pode ser feito a pé, pelo relativamente pequeno tamanho da Covilhã. Um ponto legal também, é que foi a primeira vez que pude ver neve, sendo necessário subir para a Serra, pois nos últimos anos não tem nevado na cidade.

O período na Covilhã, serviu também como o ponto de partida de uma grande oportunidade de viajar e conhecer alguns lugares do Velho Mundo. Eu destaco a Grécia, o berço de nossa civilização ocidental, da democracia e da filosofia. Desde sempre sou apaixonado pela história e mitologia, a Itália, com tantas coisas incríveis e centro do Império Romano, que está intimamente ligado à nossa cultura e idioma latinos, a Escócia com belos castelos e paisagens e Marrocos, onde foi possível ver um pouco da cultura árabe e do continente africano.

Por fim, destaco e agradeço essa grande oportunidade de crescer pessoalmente, de conhecer pessoas incríveis, de ver de perto lugares que sempre sonhei e de, mesmo numa pequena cidade do interior, poder ver um pouco do mundo inteiro. Como alguém apaixonado por conhecer as diferentes culturas, a geografia, a história, essa experiência sem dúvida ficará eternamente marcada no meu coração.





**JULIA BRITTO DOS SANTOS**  
**Kanda University of**  
**International Studies (KUIS)**  
**Japão**



## A efêmera floração das cerejeiras

As flores de cerejeira, sakura no hana, pelo menos enquanto estive em Chiba, não duraram nem mesmo uma semana. Mas, mesmo que efêmero, ninguém em sã consciência consegue se esquecer da lindeza de cores que ficam as ruas do Japão com seus tons de rosados mais fortes, koi, até os delicados e quase brancos, usui. É simplesmente... lindo. Meu nome é Julia, tenho 24 anos e gostaria de tentar compartilhar um pouco dessa experiência que para mim foi como a floração das cerejeiras, breve, porém, mágica.

Desde a "aborrecência", fase dos 11, 12 anos, tinha o sonho de viajar ao Japão. Através dos animes, mangás e filmes, a forma dos japoneses de ver o mundo, o criticando e o amando, fizeram meu próprio mundo mudar. De fato, ir ao Japão real, foi fantástico, mas diferente de como eu fantasiava. A realidade sempre é mais complicada que nos sonhos, mas isso de forma alguma é razão para deixar de ir!

Assim como imaginava, o povo japonês dá o sangue em tudo que faz. Gabarimasu! é um dos verbos que mais ouvia, e seu significado é algo como "irei me esforçar!". É algo que admiro muito, e já sabia sobre isso pela cultura dos animes. Entretanto, também vi que, muitas vezes, eles exageram no esforço. Por exemplo, na universidade participei do clube de taikô, uma espécie de tambor japonês. Por mais que fosse uma atividade extracurricular, o pessoal levava muito a sério, me fazendo fazer o mesmo. Mas, quase todos, além de estudar e participar do clube, também trabalhavam em arubaitos (empregos de meio período). E em cada uma dessas atividades, dar 100% de si, significa ter menos tempo para si mesmo e os amigos. Ou seja, sair com um amigo japonês significava ter que se programar quase sempre com duas semanas de antecedência ou mais, se não... não tinham tempo! É algo que eu estranhei muito, como brasileira.

Para mim, não bastava tentar viver a vida como uma japonesa, participando de clubes, estudando e trabalhando, precisava buscar aquilo que me fez querer vir ao Japão: os animes. E para quem procura um lugar onde pode encontrar isso, nada



melhor que Akihabara, centro comercial de Tóquio, meu paraíso e epicentro da cultura otaku e nerd. Lá também é lotado de fliperamas e maids café. Além disso, recomendo ir em Ikebukuro, na Sunshine City, e na Animate de Shinjuku. Para os fãs de Studio Ghibli, a passagem é obrigatória no Museu Ghibli em Mitaka, Tóquio. Caso faça intercâmbio, aproveite que nossa faculdade, Universidade Kanda de Estudos Internacionais, é em Chiba, próxima de Tóquio, e se esbaldem lá! Para quem gosta de festas, que não é o meu caso, tem também as baladas de Shibuya.

Me encaminhando para finalizar esse relato, devo dizer que o Japão é um país incrível, as pessoas são super educadas, as ruas são limpas, as coisas funcionam como deveriam ser, tem a sensacional fusão do velho com o novo por conta das tradições ligadas ao budismo e xintoísmo e o show de luzes dos centros.

Diferente do Brasil, as pessoas não fazem o mínimo, mas o máximo, não estão conformadas com a média, mas querem manter a pontuação perfeita. Não foi nada fácil dar conta de tudo, sem a família, e também sempre dando o máximo de mim. Para falar a verdade, essa pressão o tempo todo, além de cansativo, pode deixar as pessoas doentes.



Na minha opinião, o Brasil tinha que aprender com o Japão, mas o Japão tinha que aprender também com o Brasil, a relaxar e aproveitar os momentos, sem pressão.

Só tenho a agradecer. À minha família, amigos e namorado, que nunca duvidaram do meu sonho, ao meu querido professor de japonês, à minha mãezinha japonesa e chefe que sinto falta, e às universidades de Kanda e UFJF, por fazerem esse sonho se realizar. Obrigada!



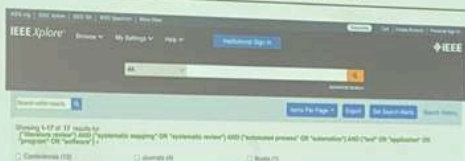
## String de Busca Ajustada



- Foi utilizada uma IA generativa (ChatGPT) para auxiliar na identificação de siglas, sinônimos e variações dos termos utilizados, aumentando as chances de identificar novos estudos.

### String de busca ajustada

*("literature review") AND ("systematic mapping" OR "systematic review") AND ("automated process" OR "automation") AND ("tool" OR "application" OR "program" OR "software")*



**JÚLIA CONDÉ ARAÚJO**

**Instituto Politécnico de Setúbal - Portugal**

## Um divisor de águas em minha vida

No segundo semestre de 2023, tive uma oportunidade extraordinária: participar do programa de mobilidade acadêmica PIIGRAD, oferecido pela Diretoria de Relações Internacionais (DRI) da UFJF. Minha jornada me conduziu a Portugal, mais especificamente à cidade de Setúbal, onde fui acolhida pelo Instituto Politécnico de Setúbal (IPS).



A experiência de mobilidade acadêmica foi, sem sombra de dúvidas, um divisor de águas em minha vida, abrindo portas para novas oportunidades e aprendizados transformadores. Durante minha estadia em Setúbal, tive a oportunidade de imergir em um ambiente multicultural, interagindo com estudantes e profissionais de diversas nacionalidades. Essa diversidade enriqueceu significativamente minha visão de mundo, promovendo um crescimento pessoal, profissional e acadêmico significativo.



Ao frequentar as aulas no IPS, pude perceber o quão sólida foi a base técnica proporcionada pela UFJF. As aulas no Instituto eram conduzidas de forma expositiva e interativa, e a infraestrutura tecnológica do local era notável, criando um ambiente propício para a busca do conhecimento e o desenvolvimento acadêmico. Essa vivência reforçou a importância de uma boa formação e me estimulou a buscar sempre mais conhecimento na área da computação. Além das atividades acadêmicas regulares, tive a oportunidade de participar de diversos eventos e apresentar artigos em congressos internacionais. Essas experiências foram cruciais para aprimorar minhas habilidades de pesquisa, estabelecer conexões valiosas na área e debater temas relevantes no campo da computação. Participar desses eventos também proporcionou uma imersão profunda na ciência e tecnologia, ampliando minha visão e perspectivas sobre os desafios e avanços na área. Durante esses eventos, apresentei os seguintes artigos: "Explorando Automatização na Análise Estatística com Suporte de Inteligência Artificial Generativa na Gestão de Dados de Investigação" e "Explorando Automatização na Revisão de Literatura com Suporte de Inteligência Artificial Generativa na Gestão de Dados de Investigação", ambos no 10º Fórum de Gestão de Dados de Investigação em Setúbal. Também apresentei "A tool for determining the order of classes integration in the large information systems development" no CENTERIS 2023 - International Conference on ENTERprise Information Systems Organizing Committee, no Porto, e "Em busca de um processo automatizado para levantamento de literatura apoiado por inteligência artificial generativa" na 10ª Conferência Ibero-Americana em Computação Aplicada, realizada na Ilha da Madeira. Esses eventos proporcionaram uma plataforma importante para compartilhar pesquisas e contribuir para o avanço do meu conhecimento em minha área de atuação. Explorar Portugal foi uma experiência verdadeiramente enriquecedora. A riqueza cultural, a arquitetura deslumbrante, a gastronomia e a hospitalidade do povo português tornaram minha estadia ainda mais memorável. Pude mergulhar na história e tradições do país, visitando locais emblemáticos e explorando suas paisagens

deslumbrantes. Além disso, aproveitei a mobilidade para viajar e conhecer outros países europeus, enriquecendo ainda mais minha bagagem cultural e expandindo meus horizontes.

No entanto, o que realmente tornou essa experiência inesquecível foram as amizades que cultivei durante o intercâmbio. Estar longe da família e dos amigos pode ser desafiador, mas as conexões que estabeleci em Setúbal foram fundamentais para tornar essa jornada mais significativa e enriquecedora.

Por fim, participar do programa de mobilidade acadêmica em Portugal foi, sem dúvida, um marco em minha trajetória acadêmica e pessoal e melhor experiência da minha vida. Estou profundamente grata por ter tido essa oportunidade e sei que as lições aprendidas e as memórias criadas durante esse período irão me acompanhar em minha jornada pessoal e profissional no futuro.



SJEPG

ufr sciences  
juridiques  
économiques  
politiques  
et de gestion

Bât. Courbet ▲

Bât. Central ►  
accueil

Bât. Fourier ►

Bât. Bachelier ►



UNIVERSITÉ DE  
FRANCHE-COMTÉ

Membre de

UBFC  
UNIVERSITÉ  
BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ

JÚLIA DOS SANTOS ACERBI  
U. FRANCHE COMTÉ - FRANÇA



## Besançon, a cidade do tempo



Olá! Frequentei matérias do curso de Direito na UFR SJEFG (Faculdade de Ciências Jurídicas, Econômicas, Políticas e de Gestão) e também matérias no curso de Sociologia na UFR SLHS. Pude também cursar aulas focadas em Direito Internacional e Direito da União Europeia, e aprofundi meus aprendizados nesses tópicos, que sempre foram áreas de interesse para mim. Tanto na UFR SJEFG, quanto na UFR SLHS, havia profissionais de Relações Internacionais que sempre foram muito solícitos e me ajudaram sempre que necessário, com dúvidas ou com as matrículas das matérias que escolhi cursar, por exemplo. O que foi fundamental para minha experiência na universidade. O formato de aulas na faculdade me surpreendeu, porque é bem diferente do que estamos acostumados no Brasil. Há dois tipos diferentes de aulas: as aulas "TD" (Travaux Dirigés), que são mais práticas, e as aulas "CM" (Cours Magistral), que são expositivas, em vez de esses aspectos normalmente fazerem parte de uma única aula como é no

Brasil. Acabei cursando somente aulas expositivas, que são bem densas.

Além disso, outra surpresa foi que, na Faculdade de Direito, quase todas as aulas mudavam de horário, dia e sala em todas as semanas, o que foi bem desorientador para quem estava acostumada com o horário de aulas fixo do Brasil e para o início de uma nova rotina em uma cidade e uma universidade diferentes.

Antes de iniciar os estudos na faculdade, pude fazer um curso intensivo de francês de uma semana no CLA (Centro de Linguística Aplicada), que é da Universidade de Franche-Comté. Além dos aprendizados linguísticos do francês, o curso foi bem instrutivo, uma vez que o professor também comentou sobre o sistema de ensino da França e deu dicas, por exemplo, para apresentações e escritas de trabalhos em francês.

Foi também através desse curso que conheci a maioria dos estudantes internacionais e fiz conexões com pessoas que se tornaram amigos muito especiais com quem compartilhei essa experiência. Iniciei esse curso no CLA





e vivi a jornada na França com duas amigas muito especiais da UFJF, a Ana Laura e a Mayara.

Durante esses dois semestres, morei na Residência Estudantil CROUS chamada "Colette", onde a maioria dos estudantes internacionais fica, o que ajuda muito na integração com as pessoas. Perto da residência, que fica no Campus Bouloie, há dois Restaurantes Universitários, o Lumière e o Petit Bouloie, e conta também com a Biblioteca Proudhon, onde há disponíveis computadores e mesas de estudos. Além disso, a universidade oferece no Campus uma série de esportes que podem ser praticados gratuitamente pelos alunos, como musculação, escalada, vôlei, yoga e dança (Tango e Bachata).

O campus fica a cerca de 20 minutos de ônibus do centro da cidade de Besançon, que é uma cidade bem universitária e muito tranquila. Sou bem suspeita para falar dela, porque acho ela linda e cheia de cantinhos especiais, como o Parque da Gare d'Eau, a Ponte Battant e o Café e Livraria "L'Interstice".

Besançon é considerada a "Capital do Tempo" e a "Capital Francesa da Relojoaria" devido à sua história e tradição na produção de relógios, e tem até um Museu do Tempo na cidade. Após descobrir isso, logo quando cheguei em Besançon, eu não imaginava que esse nome que a cidade carrega passaria a ser tão significativo para mim.

Antes de partir para a França, ouvi de ex-intercambistas, que me ajudaram, o conselho: "Aproveita cada segundo desse intercâmbio, passa rápido demais!". Em Besançon, o tempo passou realmente voando e valeu a pena aproveitar cada segundo.

Dois semestres podem não parecer muito tempo, mas foi o período de mais crescimento, surpresas e emoções que tive até hoje. Pude viver "the time of my life" e ter momentos preciosos, que me fizeram pensar em uma outra forma de medir o tempo: em descobertas culturais e acadêmicas, em autoconhecimento, em coragem de sair da zona de conforto, entre outras coisas que são difíceis de colocar em palavras.

No início do intercâmbio, foi difícil lidar com a ansiedade pré-viagem: os medos e todo processo que ir estudar fora envolve, como resolver a questão do visto e da moradia,

mas cada etapa valeu a pena para que fosse possível vivenciar momentos muito transformadores. Após a chegada, foi desafiador me acostumar com o fato de estar estudando em outro idioma, com as diferenças culturais,, lidar com o clima frio e a saudade de casa. Aos poucos, mas de maneira surpreendente, quando me dei conta disso, vi que encontrei casa também do outro lado do mundo, a partir de laços muito especiais com lugares, sensações, pessoas e descobertas que foram acontecendo no decorrer do tempo. Percebi como estudar outras línguas abre portas para diferentes formas de aprender, me conectar e me comunicar com o mundo e comigo mesma. Sou muito grata por essa experiência e às pessoas que me apoiaram e estiveram comigo antes e durante o intercâmbio. Sem minha família e amigos, que sempre estiveram do meu lado, eu não teria sentido esse amor e apoio que cruza fronteiras. Sem as pessoas com quem compartilhei esse intercâmbio e sem as memórias e a amizade que construímos juntos, não teria sido tão especial. Agradeço também à DRI pela oportunidade através de suas parcerias internacionais e pelo suporte. Caso você que esteja lendo esse relato queira conversar mais sobre o assunto porque vai partir para um intercâmbio ou gostaria de saber mais sobre a experiência, estou aberta a conversas e dúvidas!



# AARHUS UNIVERSITET

14:30

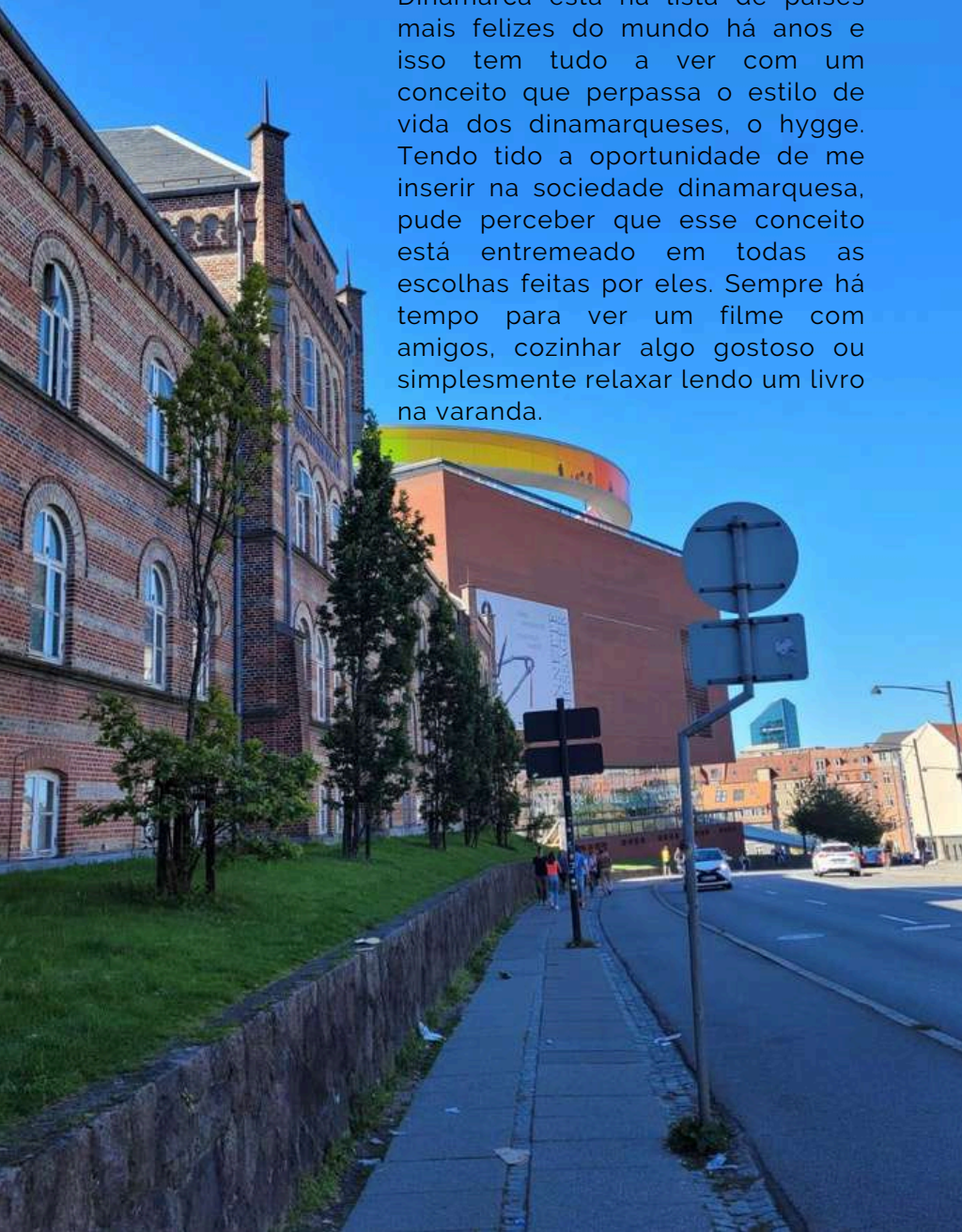


**JÚLIA FONSECA CAMILO**  
**Aarhus University - Dinamarca**



## Dinamarca: o país do Hygge

Hygge: "criar uma atmosfera calorosa e aproveitar as coisas boas da vida com pessoas boas". A Dinamarca está na lista de países mais felizes do mundo há anos e isso tem tudo a ver com um conceito que perpassa o estilo de vida dos dinamarqueses, o hygge. Tendo tido a oportunidade de me inserir na sociedade dinamarquesa, pude perceber que esse conceito está entremeadado em todas as escolhas feitas por eles. Sempre há tempo para ver um filme com amigos, cozinhar algo gostoso ou simplesmente relaxar lendo um livro na varanda.





Segundo eles, ter os momentos de ócio é importante até para conseguir resolver coisas importantes. Devo admitir que, por muitas vezes, duvidei da veracidade deste raciocínio, porém durante o meu semestre por aqui, percebi que realmente tudo faz sentido. Preparar um jantar à noite com amigos me deixava mais focada para estudar no dia seguinte.

Acredito que o intercâmbio é sempre uma oportunidade para aprender a viver como os locais e foi isso que tentei fazer enquanto estava aqui, levar bolo para a aula como um agrado para os colegas de turma, tomar banho no mar congelado, passar o dia na biblioteca com meu grupo de estudos...

Tudo isso não seria possível se não fosse o meu sonho de estudar um semestre fora do país, mais especificamente neste país sobre o qual conto a vocês: na maravilhosa Universidade de Aarhus. Desde então me preparei para que, no momento certo, pudesse me inscrever no programa de intercâmbio internacional da UFJF, o Piigrad. Quando esse momento finalmente chegou, ele foi ameaçado por questões fora do meu controle, como a questão financeira, mas eu decidi não desistir do meu sonho, e ir até o final. Fui agraciada com uma das bolsas de intercâmbio que me permitiu finalmente transformar o plano em realidade.

Quando cheguei à Dinamarca, tive medo de não me encaixar, de não fazer amizades e me sentir sozinha, porém logo na semana de introdução me tornei amiga de intercambistas de diferentes países, marcamos jantares, passeios, viagens, esse foi o grupo que me acompanhou durante todo o meu semestre e que foi meio apoio para os estudos e para os momentos de diversão. Éramos de oito países completamente diferentes: Bélgica,



Holanda, Japão, Itália, Brasil e França. Fomos unidos pelo desejo de tornar esse intercâmbio memorável.. Os amigos que fizemos durante o intercâmbio são presentes que agora guardamos ao redor do mundo e que sempre serão uma parte importante do nosso crescimento.

Outra questão importante foram as aulas, não sabia o que esperar das matérias e dos professores, entretanto me surpreendi com o contato próximo que os alunos têm com os professores e o quão dinâmicas são as aulas. Os professores fazem atividades em grupo em todas as aulas e pequenas apresentações sobre o que cada grupo discutiu durante o período em que estiveram reunidos. Isso fez com que a troca de experiências e conhecimento fossem inigualável. Eu, como futura professora, pretendo me inspirar no jeito despojado mas efetivo com que os dinamarqueses tratam os alunos e as aulas.

Depois de sair do Brasil com medo e me aventurar do outro lado do mundo, a única dica que posso dar aos próximos intercambistas é: vai, mesmo com medo.



Recebi esse conselho de vários amigos que haviam passado pelo PIIGRAD e não poderiam dizer algo melhor. No intercâmbio se aprende muito na sala de aula, mas também fora dela, a independência que você adquire durante esse período não tem preço, você não vai se arrepender e mantenha sempre o hygge em mente.



**JÚLIA GARGIULO DUARTE BARRA**

**Instituto Superior Técnico de Lisboa (IST) - Portugal**

## Prepare-se para o intercâmbio

Desde o início da minha graduação, sonhei com a oportunidade de intercâmbio pela UFJF e acompanhei a Diretoria de Relações Internacionais, assistindo a palestras, eventos, entrevistas com ex-intercambistas e participação no Global July, tudo para me preparar para tentar o processo seletivo do Piigrad. Optei por tentar o intercâmbio próximo ao final da minha graduação, pois nesta etapa eu já teria conhecimento sobre a maioria das disciplinas do meu curso, além de ter mais certeza sobre a área que quero.

No IST, pude aprofundar temas da minha área que antes eu não havia tido contato e que me deixaram muito motivada, como por exemplo, o estudo da conservação de monumentos históricos e técnicas de reparo. Pude ainda aprimorar este aprendizado em algumas viagens, quando foi possível ver de perto muitas das técnicas de reparo estudadas, além de alguns sítios arqueológicos. Também pude participar de uma pesquisa nesta área e elaborar um trabalho, que pretendo publicar ao final deste ano em um congresso Luso-Brasileiro.

Com relação à universidade em si, tive um certo choque cultural, pois estava acostumada a passar o dia com meus amigos estudando para provas, participar de segmentos e grupos de pesquisa. No IST não há muitas oportunidades de socialização com os alunos, pois o ambiente é bastante competitivo, além também das atividades extracurriculares não serem tão comuns quanto no Brasil, pois a carga horária das aulas é bem elevada e os alunos não possuem tanta

disponibilidade. Nesse aspecto, senti muita falta da UFJF e das oportunidades que ela oferece aos estudantes, além também do ambiente de estudo em si, que é mais acolhedor.

Apesar de estar em um país que também fala português, as aulas eram ministradas em inglês para atender aos alunos de outros países, o que foi uma ótima oportunidade de aprimorar meus estudos na língua e aprender novos

vocabulários, relacionados a conceitos que eu antes não havia estudado. A experiência de trabalhar em grupo com alunos de diversos locais e compreender seus diferentes modos de pensar e estudar sobre determinado tema foi umas das coisas que mais me marcou no intercâmbio. Nesta viagem pude fazer amigos de diferentes continentes e experimentar um pouco de sua cultura, gastronomia, costumes e crenças.

Além disso, pude aproveitar para fazer alguns passeios por Portugal, como conhecer as belas praias do Algarve, os lindos castelos de Sintra, a famosa Torre de Belém. Pude também visitar alguns países próximos, por exemplo, a Espanha, França e Marrocos.

O intercâmbio foi, sem dúvidas, uma das melhores experiências da minha vida, pois pude estudar o que amo e conhecer outros países, pessoas e culturas. Sou muito grata à UFJF por me proporcionar um ensino de qualidade e oportunidades de aprendizado como esta!







**JULIANA ARAÚJO BARBOSA**  
**Uporto - Portugal**



## Intercâmbio, ir ou não ir?

No dia 05 de setembro de 2023, desembarquei no Aeroporto de Porto, Portugal. Medo, angústia, ansiedade, êxtase, felicidade, coragem, mas, com certeza, o maior sentimento era o de gratidão de ver um sonho começando a ser construído. Dizia sempre aos meus que estava indo ali realizar um dos meus grandes sonhos, há mais de 7.500km de distância de onde meu coração pertence de verdade, e depois estaria de volta. Mas, nada do que imaginava pôde se comparar à realidade que vivi.

Os próximos cinco meses e meio foram repletos de experiências. Além da imensurável vivência acadêmica que pude ter durante esse tempo, minha maior razão para estar ali, encontrei mais brasileiros que se tornaram minha família durante todo o intercâmbio - e que se mantiveram meus amigos agora no retorno ao Brasil. Tive a oportunidade de visitar outros países e conhecer novas pessoas, o que me possibilitou entender a grandiosidade e diversidade do mundo.

Minha relação com a Diretoria de Relações Internacionais (DRI) da UFJF na realidade foi iniciada antes mesmo de eu adentrar no Curso de Direito da Universidade, isso porque um dos meus maiores sonhos era fazer intercâmbio. Então antes mesmo das aulas começarem, meu foco era pesquisar os editais e entender como deveria montar meu currículo para conseguir ser aprovada para a mobilidade acadêmica. Porém, esse sonho foi cada vez mais deixado de lado, em razão da pandemia.

Entrei na faculdade em 2020, por causa da Covid todos os possíveis processos foram adiados, por motivos óbvios. E só no final de 2022 que pude tentar o processo seletivo da DRI. Quando o edital foi divulgado, cheguei a ler e conferir para quais faculdades as vagas estavam sendo ofertadas, mas não fiz a inscrição de imediato. Na real, eu não sabia se queria mais fazer o intercâmbio, e o medo me consumia antes mesmo de ser aprovada. Estava em um momento com tudo bem planejado, em relação à vida acadêmica e profissional e não tinha certeza se mudar totalmente tudo seria uma boa ideia, e essa dúvida me aterrorizava. Por isso,

deixei para fazer minha inscrição nos últimos minutos disponíveis. E foi a melhor decisão que eu tive. Não me perdoaria por não ter tentado.

Depois de receber a informação por uma amiga que tinha sido classificada no processo, as dúvidas retornaram. Afinal, o sonho estava cada vez mais palpável. E eu precisava saber se iria ou não para, se possível, poder apresentar a carta de desistência e ceder a vaga para outro estudante. Nessa fase foi muito difícil, meus pais e os poucos amigos que sabiam me incentivavam muito a ir, mas nem tudo era suficiente. A decisão era por mim.

Eu cheguei a pegar o documento e preencher a carta de desistência, mas, por alguma razão, decidi que esperaria a reunião presencial com a DRI para conseguir entender melhor tudo.

Foi nessa reunião, em março de 2023, que eu consegui perceber a oportunidade única que eu estava recebendo e que não poderia perder. A partir daí foram alguns meses de organização para resolver tudo para a minha chegada no novo país. E talvez tenham sido os meses mais difíceis, que me exigiram muito.



E, finalmente, cheguei ao Porto. Uma cidade maravilhosa, aconchegante, com as paisagens mais lindas possíveis, com os melhores vinhos, e com o melhor pastel de nata. Porto, fez eu me apaixonar completamente. A cidade em si foi a melhor a ser escolhida, sem dúvidas. Os vários pontos turísticos que pude frequentar, a culinária que pude experimentar (apesar de não ser a maior fã de bacalhau), tudo foi maravilhoso. Quanto à faculdade, sem dúvidas, fiquei encantada. Havia escolhido especialmente a Universidade do Porto, em razão do curso de Criminologia que a própria Faculdade de

Direito fornece, e de fato, foi tudo mais do que eu imaginava. Lógico que sofri um pouco com a adaptação, em razão da carga horária diferente - já que possuem quase um curso integral, com aulas teóricas e práticas - e com os métodos de avaliação, mas o que consegui aprender lá foi fundamental para a minha vida acadêmica e profissional. Além de ter sido muito bem acolhida. Consegui estudar disciplinas da área de Criminologia que eu não teria oportunidade dentro do Curso de Direito da UFJF, e por isso digo que realmente são imensuráveis os benefícios que o intercâmbio tem me permitido desfrutar agora no retorno ao Brasil. Conhecer sobre algumas legislações que são consideradas um pouco mais avançadas em termos de delinquência juvenil, drogas e ressocialização me trouxe uma bagagem enriquecedora para adentrar na pesquisa sobre essas matérias aqui no Brasil.

Além de todas essas experiências enriquecedoras, ter feito intercâmbio no continente Europeu me permitiu também ter um acesso mais fácil para conhecer outros países e outras culturas que faziam parte do sonho também, e ter conseguido realizar essas viagens foi algo que fez desse período ainda mais especial. Descrever todos esses possíveis fatores me fazem hoje afirmar com total convicção que ter realizado o intercâmbio me mudou, me fez amadurecer ainda mais e me encontrar no Direito. Ao escrever esse relato sou tomada por emoção, saudade e gratidão.

Nesse quesito, aproveito para agradecer à DRI/UFJF, aos meus pais e meus amigos que me deram suporte durante esse período. Esse sonho foi finalmente concluído.





**JULIANA BARROS OLIVEIRA**  
**Ruhr Universität Bochum - Alemanha**

## Um período de desenvolvimento pessoal

Fazer o intercâmbio pela UFJF foi a realização de um sonho! Antes mesmo de entrar na faculdade, já procurava me informar sobre como me inscrever no PIIGRAD e quais as oportunidades existentes. E, quando o primeiro edital pós pandemia foi publicado, não pensei duas vezes e me inscrevi. Os seis meses que passei na Alemanha foram além das minhas expectativas por três motivos principais: a oportunidade de vivenciar a universidade de engenharia em um país tido como referência nesse campo, o aprendizado de novas línguas e o meu desenvolvimento pessoal.

A imersão na universidade de engenharia na Alemanha foi uma experiência verdadeiramente única. Desde o primeiro dia, fiquei impressionado com a estrutura impecável da Ruhr Universität Bochum, seus prédios modernos e bem equipados. Cursar disciplinas técnicas em inglês não apenas aprofundou meu conhecimento na área, mas também aprimorou minhas habilidades linguísticas em um contexto acadêmico e profissional. Essa experiência me preparou para os desafios de uma carreira internacional.

O aprendizado de novas línguas foi uma parte fundamental da minha experiência no intercâmbio. Não apenas tive a oportunidade de aprimorar meu alemão, mas também conheci pessoas de todo o mundo e pude praticar idiomas como inglês, italiano e espanhol. Essa diversidade linguística não apenas facilitou a comunicação e a integração em um ambiente multicultural, mas também ampliou minha perspectiva sobre diferentes culturas e modos de vida. A cada dia, enfrentar o desafio de me expressar em um idioma estrangeiro me tornou mais confiante e me proporcionou habilidades linguísticas valiosas que levarei para o resto da vida.

Por fim, o intercâmbio na Alemanha foi um período de intenso desenvolvimento pessoal. Viver em um país estrangeiro, longe da família e dos amigos, me obrigou a sair da minha zona de conforto e a enfrentar desafios de forma independente.

Aprender a lidar com a saudade, a adaptação a uma nova rotina e a superação das barreiras culturais me tornaram mais resiliente e confiante. Conhecer pessoas de diferentes origens e culturas me permitiu expandir meus horizontes e desenvolver uma mentalidade mais aberta e tolerante. Essa experiência não apenas me ajudou a crescer academicamente, mas também como indivíduo, preparando-me para os desafios futuros e me tornando uma pessoa mais completa e preparada para enfrentar novos desafios.





**JULIANA DE SOUZA AMARAL**  
**Universidad Estatal de Milagro - Ecuador**

## Uma experiência marcante

Gostaria de compartilhar a experiência incrível que tive durante o meu intercâmbio no Equador, o qual foi um passo extremamente importante na minha vida profissional e também pessoal. Tudo começou quando eu descobri que havia sido classificada no PIIGRAD, em março de 2023. Desde que descobri sobre o programa de intercâmbio da universidade, tive curiosidade e interesse em realizar, pois eu sabia que um intercâmbio me traria uma experiência enorme em vários quesitos. Porém, era uma realidade muito distante para mim, pois como eu nunca tinha pesquisado a fundo sobre todo o custo que teria, caso não conseguisse a bolsa, não achava que seria possível. Mas, tudo mudou quando eu comecei a pesquisar sobre o custo de vida em alguns lugares, onde havia vagas para realizar o intercâmbio, quando então comecei a achar possível minha ida para outro país, e assim, surgiu a esperança de ir para o Equador. Além disso, tive uma motivação ainda maior quando descobri que uma amiga minha tinha sido selecionada para a mesma faculdade. Então seria uma ótima experiência para ambas.

Assim que soube da minha classificação no programa para realizar o intercâmbio na Universidad Estatal de Milagro, comecei a estudar espanhol em casa, baixando aplicativos, vendo vídeos, lendo muitos textos e escutando músicas. Como eu estava conseguindo aprender em casa, não realizei nenhum curso para aprender o idioma por fora, pois também estava economizando dinheiro para a viagem. Quando cheguei ao Equador fui surpreendida com a beleza da universidade e com tamanha hospitalidade dos alunos e também das pessoas que moravam na casa onde me hospedei por esse tempo, o que, com certeza, foi fundamental para a minha adaptação. Tive uma ótima recepção tanto dos coordenadores quanto dos alunos e professores, os quais foram muito compreensivos e pacientes com meu aprendizado. Logo no começo, me levaram para conhecer todo o campus e explicaram como tudo funciona na universidade. Além disso, os responsáveis pela área de relações internacionais foram muito amigáveis e também tiveram um importante papel na minha experiência no Equador.





**JULIANA LEAL RODRIGUES DA COSTA**  
**Universidade de Rostock - Alemanha**

## Gratidão à UFJF

Meu intercâmbio na Universidade de Rostock foi incrível! Durante seis meses na Alemanha, fiquei imersa em uma cultura rica e super diferente. Desde o momento em que desembarquei, fui bem acolhida e pude experimentar o melhor que o país tinha a oferecer. Pude aprender novas línguas, como espanhol, inglês e alemão, que foram fundamentais para me integrar e me comunicar com os habitantes locais.

Aos finais de semana, explorei cidades históricas como Berlim, Munique, Hamburgo, Lübeck, Schwerin e Kiel, e sem dúvidas foi uma verdadeira aula de história ao ar livre. Cada rua, monumento e museu contava uma história fascinante sobre a rica herança do país.

Além disso, a oportunidade de viajar pela Europa ampliou meus horizontes culturais de maneiras inimagináveis. Tive o privilégio de conhecer doze países nestes seis meses, e sem dúvidas enriqueceu minha compreensão do mundo e me ensinou lições valiosas, tanto pessoal quanto profissional.

A Alemanha é um país extraordinário e agregou muito no meu conhecimento. No início, eu estava insegura, pois já tinha feito todas as disciplinas da Farmácia na UFJF e achei que não iria aprender muito, porém foquei nos cursos de línguas e foi a melhor coisa!

Além disso, criei uma rede de contato com os profissionais da área farmacêutica em Rostock e isso me fez criar novos planos. Tenho certeza de que este intercâmbio abrirá inúmeras portas para o meu futuro na carreira de farmacêutica.

Só tenho gratidão por tudo que a Universidade de Rostock me proporcionou. Fui muito feliz! Cheguei na Alemanha sendo uma pessoa, e voltei para o Brasil completamente diferente. Nunca vou me esquecer dos momentos vividos, foi muito além do que eu imaginava.

Tenho profunda gratidão à UFJF pela oportunidade do intercâmbio. Sem dúvidas, foi a melhor experiência da minha vida. Sem o apoio da UFJF, nada disso seria possível.





**LARA DE OLIVEIRA BISAGGIO**  
**Aarhus University -Dinamarca**



# Relatório de experiência

## Introdução

A jornada de preparação e adaptação à vida estudantil na Dinamarca foi uma experiência marcante, repleta de desafios e conquistas. Desde os primeiros passos na obtenção do visto até a imersão na cultura dinamarquesa, cada etapa desse processo foi permeada por momentos de ansiedade, superação e, acima de tudo, crescimento pessoal.

## Preparação e chegada na Dinamarca

Os primeiros passos que tive que fazer eram começar a reunir os documentos para a Dinamarca. O mais importante era a permissão de residência para meu intercâmbio, uma vez que eu iria passar mais de 90 dias na Europa, esse documento era necessário. O visto era feito em algumas etapas, a primeira era reunir os documentos básicos da UFJF (histórico escolar) e tais documentos tinham que ser traduzidos para o inglês, e a maior parte está tudo no site do Consulado da Noruega (são eles que aprovam o visto para a Escandinávia). As taxas do Consulado são extremamente caras e tive que pagar tudo antes de marcar um horário. Com tudo reunido, eu tive que viajar ao Rio de Janeiro para entregar os documentos e o passaporte. Todo esse processo era de minha responsabilidade e confesso foi muito estressante. Foram inúmeros dias em que tive episódios de ansiedade e estresse por conta de que eu nunca tinha passado por tal experiência na minha vida. Era a primeira vez que eu estava saindo de casa por um longo tempo e minha família também estava aflita com tudo isso, apesar de me darem todo o suporte emocional e financeiro possível.

Eu tinha medo que algo pudesse dar errado, eu tinha medo do meu visto ser negado, de eu me perder em um lugar que eu não conhecia e de não saber me comunicar (mesmo sabendo inglês). Foi um momento difícil de aceitação e maturidade pelo qual eu tive que passar e que, por mim, me deu resultados incríveis e que eu jamais poderia imaginar. Ter meus amigos e minha família me apoiando nesses momentos difíceis foi muito importante.

Em muitos momentos eu pensei em desistir de todo o processo, achei que eu era fraca e que eu não era capaz de viver sozinha.

E eu descobri que, no final, não era um monstro todo esse processo de preparação para ir e sim foi um momento de me conectar ainda mais com a minha família e comigo mesma, foi um processo que me fez ser uma mulher mais madura.

Assim, quando eu fui na entrevista do visto, basicamente eles me disseram que era bem difícil eles me negarem o visto. A Dinamarca não era um país tão rígido e eles dão segunda chance se você enviar algum documento errado. Inclusive, isso aconteceu comigo logo na primeira semana que cheguei à Dinamarca.

Eu tive o privilégio de ter minha irmã e o marido dela me acompanhando na primeira semana na Dinamarca. Eles me ajudaram a achar onde era meu dormitório, a comprar comida e utensílios que eu pudesse utilizar. Porém, meu visto ainda não havia chegado (mesmo eu já estando na Dinamarca) e não sabia o que estava acontecendo. Durante meses eu entrei em contato com o consulado no Rio para saber o que tinha acontecido, mas eles nunca me respondiam. Somente chegando à Dinamarca eu consegui um chip internacional e pude ligar pro consulado Dinamarquês e eles me informaram que entraram em contato com os representantes no Brasil e me disseram que um dos meus documentos estava errado. O problema é que eles não me avisaram e isso perdurou por meses. Tive um tempo extremamente curto para resolver essa pendência mas, após enviar o documento correto, uma semana depois eu já tinha minha permissão de residência para a Dinamarca.

### **Adaptação**

A primeira semana na Dinamarca foi muito tranquila pra mim, mas tenho certeza que senti isso só porque minha irmã e meu cunhado estavam comigo durante todo o processo. Acho que eu estava em negação que eu ficaria sem minha família por meses.

Logo, na segunda semana as coisas começaram a ficar um pouco mais complicadas para a minha adaptação. Parte do

tempo eu ficava bem ansiosa de ficar sozinha e tentava ficar o maior tempo possível fora do dormitório, conhecendo a cidade e ocupando meu tempo para não pensar em coisas ruins.

O que me ajudou muito foi o hábito que eu criei em ligar para minha família todos os dias, sem exceção. Aquilo se tornou um pedaço da minha rotina e que me proporcionou uma estabilidade emocional muito mais sólida.

Os primeiros dois meses foram a adaptação na cultura Dinamarquesa. Primeiro, a comida: não há o hábito de comer arroz e feijão todos os dias. Carboidratos mais simples e vegetais são o que eu mais consumia. Eles tem uma cultura de comer os famosos "sanduíches abertos" com um tipo diferente de pão, chamado Rugbrød. Segundo, a cultura: aqui eles confiam muito em todo mundo, você pode deixar seu celular em cima da mesa em qualquer lugar que ninguém vai pegar (é também um dos países mais seguros do mundo), mas mesmo assim eu sempre tomei muito cuidado com minhas coisas. Terceira, o sistema: compras, reciclar o lixo, transporte público... Tudo é muito diferente do Brasil mas ainda sim não foi tão difícil a adaptação.

O maior problema que eu passei por aqui foi o emocional e principalmente a depressão sazonal. No final do outono - em meados do final de outubro - os dias começam a ficar mais curtos, o clima começa a ficar bem mais frio e Aarhus era especialmente conhecida por chover demais, então a maioria dos dias eram nublados e chuvosos. Por conta disso, as primeiras semanas de inverno foram especialmente difíceis para mim, eu não tinha vontade de sair de casa ou de fazer qualquer coisa com meus amigos. Pensei em voltar para casa e em desistir de todo o processo... Porém, ter amigos dinamarqueses me ajudou muito nisso.

A depressão sazonal é algo comum por aqui e a solução era: tomar pílulas de vitamina D porque a falta de sol proporciona deficiência dessa substância no organismo e conseqüentemente, leva a depressão.

E, após uma ou duas semanas suplementando minhas vitaminas, eu estava bem emocionalmente novamente.

## **Círculo social**

O meu primeiro contato com amigos na Dinamarca foi a Júlia, a outra estudante da UFJF que veio fazer intercâmbio na mesma universidade que eu. Por ter alguém que também falava português me dava um conforto que eu não estava sozinha e que eu teria um suporte se eu precisasse (e vice-versa).

A Aarhus University foi uma parte importante para a construção do meu círculo social. Primeiro, antes mesmo de eu chegar à Dinamarca, eles me enviam vários convites para eventos para interagir com outros estudantes internacionais além de um aplicativo para conversa. Tal aplicativo, chamado 'Going', é um app que você pode se conectar com outros estudantes que irão para a mesma universidade que você. É possível entrar em grupos nos quais você se identifica (como grupos LGBT, Gamers, Futebol e entre outros...).

Foi através desse aplicativo que fiz minhas maiores amizades, eu me identifico como uma mulher lésbica e logo eu me vi muito envolvida com o grupo LGBT nesse aplicativo. O grupo era gigante e aos poucos, você acaba que se conecta com um grupo menor de pessoas e eu fiz



alguns melhores amigos: Yannis, da Bélgica; Sophie, dos Estados Unidos; Viviana, do México; Cristina, da Espanha; e, principalmente, Lena, da Alemanha, que eventualmente tornou-se minha namorada.

Esses foram meus amigos nas melhores e nas piores horas. Meu namoro foi uma das melhores coisas que podiam ter acontecido porque é um relacionamento saudável, e somos a companhia uma para a outra.

## **Estudos**

A Aarhus University é uma instituição que me possibilitou aprofundar e aprender tópicos diferentes aos que eu pude aprender na UFJF. Gestão em Arte, Inteligência Artificial e Cultura Dinamarquesa foram as disciplinas às quais eu me dediquei neste semestre.

De início, foi um pouco difícil me adaptar ao sistema Dinamarquês de estudos. As notas são diferentes e as avaliações também. No Brasil, eu tive avaliações durante todo o semestre, divididos durante todo o semestre e, já na Dinamarca, eu tive um "período de avaliações", onde você tinha que enviar tudo ao mesmo tempo durante o semestre. Entretanto, havia algumas datas pré-marcadas que eu podia receber feedback das partes do portfólio que seria entregue no período de avaliação. Assim, era possível corrigir erros apontados pelo professor ou pelos colegas. A disciplina de Gestão de Arte foi a minha favorita, recebi inúmeros feedbacks da professora. Recebemos inúmeros palestrantes e líderes de Instituições locais para entender sobre liderança e gestão de instituições artísticas (além de obstáculos e financeiro). Fomos em excursões em várias instituições e recebemos mentoria de outros professores e diretores. Contudo, foi uma disciplina bem desafiadora pela questão da complexidade do portfólio e da avaliação da professora.

Na disciplina de Arte, Imagem e Visão de Cultura Digital eu tive algumas dificuldades na questão do feedback. A professora não nos dava o feedback e sim outros alunos, então eu ficava à deriva uma vez que meus colegas não apontavam os erros. Entretanto, eu gostei muito do conteúdo e a avaliação foi melhor do que imaginei. Por fim, na disciplina de Comida e Cultura foi a mais



tranquila de todas. O professor queria que tivéssemos mais experiências do que uma avaliação rígida e isso foi um respiro no meio de tantos estudos. Fomos a diversas excursões e fizemos vários experimentos com comida, concursos de criação de tecnologia e inovação e um contato íntimo e político no tema de comida e cultura dinamarquesa.

### **Gastos Financeiros**

A Dinamarca é um dos países mais caros do mundo, de fato. Eu tive o privilégio de possuir condições financeiras para me manter aqui sem uma bolsa de estudos vivendo uma vida confortável e sem exageros.

Em média, os gastos de preparação para vir para cá (visto, seguro de saúde, passagens e roupas de inverno) foram em torno de 12-15 mil reais. Já os gastos mensais que eu tive foram em torno de 1000-1200 euros por mês, cerca de 6000 mil reais.

### **Conclusão**

Ao encerrar este capítulo da minha vida na Dinamarca, fica claro que a jornada transcendeu as barreiras geográficas e acadêmicas, transformando-se em uma profunda experiência de autoconhecimento e amadurecimento. As dificuldades enfrentadas durante a preparação e os primeiros meses foram superadas com resiliência, destacando a importância do apoio familiar e da construção de um círculo social diversificado. Os desafios acadêmicos e os altos custos financeiros foram equilibrados com aprendizados valiosos e experiências enriquecedoras. No fim, essa experiência na Dinamarca não apenas ampliou meus horizontes acadêmicos, mas também moldou uma versão mais forte e consciente de mim mesma, além de trazer comigo laços com pessoas que eu jamais vou esquecer.



533

**LAURA APARECIDA BOTELHO**  
**Busan University of Foreign**  
**Studies (BUFS)**  
**Coreia do Sul**

## Love letter to Korea

O intercâmbio sem sombras de dúvida foi uma das melhores, senão a melhor, experiências da minha vida. Em 2023, quando tive a notícia que fui selecionada para a bolsa de intercâmbio GKS e ao mesmo tempo para o PIIGRAD, não acreditei que um dos meus maiores sonhos ia se tornar realidade: estudar e morar na Coreia do Sul durante dois semestres. Na verdade, esse sonho começou em 2016, quando eu já procurava oportunidades de intercâmbios em lugares mais distantes da minha cultura para vivenciar a experiência de morar e estudar fora da minha zona de conforto. Mas somente em 2018, ao entrar na faculdade de Jornalismo, que esse sonho começou a se tornar realidade. E isso tudo só foi possível também pelas pessoas que cruzaram meu caminho, incluindo minha família, amigos (brasileiros e intercambistas na UFJF), pessoas em quem me inspirei e aquelas que conheci ao redor do mundo. Viajar sozinha pela primeira vez foi uma das melhores experiências que pude ter, porque, além de aprender a me virar com tudo, eu acabei descobrindo mais de mim mesma e o quanto a minha paixão por conhecer novos lugares, pessoas e aprender novos idiomas pode me levar através do mundo. As minhas primeiras semanas na Coreia do Sul foram marcadas por aprendizados e reencontros com grandes amigos que fiz durante os últimos anos e que me ajudaram muito em minha chegada. Além disso, descobri lugares surpreendentes, passei por situações engraçadas e tive a oportunidade de conhecer pessoas de diversas nacionalidades, que hoje em dia se tornaram grandes amigos. Mesmo diante dos choques culturais, eu aprendi e compreendi como cada cultura se expressa, e sempre que eu me perdia eu encontrava alguém disposto a ajudar. Eu também aprendi a lidar com a saudade da família, minha cachorrinha e amigos que ficaram no Brasil e em outras partes do mundo, mas entendi que o mundo é o lar que também escolhi para viver o que amo. E isso tudo vale muito a pena.

No primeiro semestre com a bolsa GKS tive a oportunidade de me matricular em matérias para o estudo da cultura e língua coreana, além da disciplina de Cinema coreano, em que pude desenvolver

junto com mais cinco amigas um curta metragem que ganhou em primeiro lugar no concurso de audiovisual da Busan University of Foreign Studies (BUFS), no final de 2023. Nesses primeiros quatro meses de estudo e seis meses como intercambista, eu desenvolvi bastante no idioma coreano e também no inglês, já que fiz muitas amizades de diferentes partes do mundo que me marcam até hoje.



No segundo semestre as coisas só melhoraram, resolvi estender meu intercâmbio e graças ao PIIGRAD eu pude ficar mais um semestre estudando a língua e cultura coreana, além de ter vivenciado experiências e momentos incríveis com pessoas inesquecíveis.

Para finalizar, gostaria de agradecer todos que me ajudaram a realizar esse sonho, à UFJF que oferece essa oportunidade anualmente, à BUFS, aos meus pais e também aos meus grandes amigos que esse intercâmbio me deu, que se tornaram minha segunda família: aos brasileiros, Anna, minha primeira e a melhor colega de quarto que eu poderia ter, Liz, minha melhor parceira de viagens, Duda, a melhor pessoa para assistir anime, e Anderson, que chegou para finalizar essa jornada com momentos inesquecíveis.

Aos meus amigos coreanos: Josué (병희), o coreano mais brasileiro que existe e meu melhor amigo na Coreia, Jinu e João, a dupla também "brasileira" que são muito importantes para mim, Soho, que fez a gente se sentir em casa, Jin, minha parceira de filmes, 여원 (Mari), apaixonada pelo Brasil e que aprendeu português muito rápido, Jinu, que apresentou a sua cidade para todos os brasileiros, aos meus professores Lim Doobin (임두빈), Luciana e Juliano que nos acolheram desde o início e que foi nossa família na Coreia, ao clube de Karatê a qual fiz parte e a todos os meus amigos de Seoul, Busan e

do departamento de português que me ajudaram e fizeram parte dessa jornada. Por último, e não menos importante, aos meus grandes amigos Angela, nossa "prima" da Filipinas, e aos dois que deixaram seu coração no Brasil e em minha vida: Ecemsu, da Turquia e Ajay da Índia. Obrigada por tudo e espero reencontrar vocês logo!



Abaixo deixo a carta de script para a elaboração do curta metragem e o link do mesmo no YouTube, produzido por mim, Anna, Liz e Duda (Brasil), Héliinn (França) e Angela (Filipinas)

"Querida Coreia do Sul, Posso dizer que me apaixonei por você sem pretensão, como quando você para de procurar por um amor, e, sem pedir, a vida te apresenta um sem você esperar. Com você foi assim, em um dia aleatório em que uma propaganda de um dorama no Facebook apareceu para mim. Eu sei... bem antigo isso, foi exatamente em 2017, no meu último ano de ensino médio. E isso foi bem importante pra mim, que sempre quis fazer um intercâmbio em um local que me tirasse da minha zona de conforto e que me desafiasse a imergir em outra cultura e idioma. Foi através de um simples dorama que comecei a ficar encantada com suas paisagens, pessoas e cultura. Foi a partir disso que conheci vários brasileiros com os mesmos interesses e que moraram na Coreia por um tempo. E em 2018 essa paixão só aumentou quando entrei para o curso de Jornalismo. Nos



primeiros períodos foi bem difícil me encontrar no curso e achar uma paixão, mas foi graças ao meu sonho de ir para a Coreia que eu consegui ver meu amor pela comunicação, pela arte de poder ver e registrar experiências e culturas pelo mundo, além de poder ouvir quem quer ser escutado. Agora em 2023 realizo um dos meus maiores sonhos e fico muito feliz de a Laura de 18 anos nunca ter desistido. Agora estudando em Busan, agradeço à Coreia por me receber com muitas experiências, cultura, música, gastronomia, amizades e por me mostrar que posso me apaixonar por muito mais, como aprender um idioma tão único e bonito. Obrigada por me mostrar lugares incríveis, praias, cafés, bares, por eu perceber o quanto eu gosto de ir ao Karaokê e por estar ansiosa para viver mais e novas experiências nos próximos dias e meses. Coreia, espero que da mesma forma que vou te levar para minha vida, que você possa guardar um pouco de mim com você. 사랑하는 마음으로"

**LINK PARA O CURTA METRAGEM "LOVE LETTER TO KOREA"  
(Ganhamos em primeiro lugar no concurso de  
cinema da BUFS 2023):**

**<https://youtu.be/gn116Pi1xtY?si=W8bgTYapUlq87IV>**



UNIVERSIDADE  
BEIRA INTERIOR

**LAURA MACHADO MONTESSO**  
**Universidade da Beira do Interior - Portugal**

## O que esperar quando não se espera mais...

Foi no segundo semestre de 2023, que eu realizei meu sonho. Meu desejo de viver e estudar fora esteve presente desde que me formei no segundo grau da escola. Mas não foi possível, visto que além de não ser o gasto ideal na época, ainda era muito nova e não obtive aprovação dos meus pais. Desde então, prometi que assim que passasse na faculdade, ia procurar qualquer possibilidade de intercâmbio. E assim fiz. Logo na primeira semana que entrei pra UFJF no meu Bacharelado em Moda, comecei a minha busca pela internacionalização. Mas, o destino tinha outros pretextos pela frente. Entrei na universidade em 2020, e com apenas duas semanas de aula, surgiu a pandemia. Foram dois anos de Ensino remoto, e as expectativas de um possível intercâmbio foram se desgastando. Mas, em 2022, tudo se acendeu de novo, no final do primeiro ano do retorno das aulas presenciais, com o processo seletivo para o PIIGRAD. Não vou mentir que tudo foi fácil. Na verdade, foram tantos altos e baixos que muitas vezes me questioneei sobre o quanto eu estava mesmo disposta a realizar esse sonho. Mas, independentemente, eu faria tudo de novo. Eu entrei de cabeça nessa experiência, não quis criar nenhum tipo de expectativa para não servir como motivo de desilusão e desapontamento. Por isso, tudo que eu vivi fez parte das mais maravilhosas surpresas da minha vida, e eu sou eternamente grata por tudo isso.

Eu fui selecionada para a Universidade da Beira Interior, na pequena cidade nas montanhas de Portugal, Covilhã. Por causa da altitude, na maior parte do tempo, tive um grande choque térmico, visto que não estava acostumada com baixas temperaturas e quando me deparei com a escala negativa na cidade, foi com certeza a maior dificuldade que eu enfrentei com o meu exército de roupas pouco capacitado. Tirando isso, todo o resto foi extremamente agradável, sem qualquer outra dificuldade de me adaptar a esse novo cenário. Eu cheguei na cidade num dia chuvoso, um dia antes das aulas começarem. Estava um pouco preocupada porque a maioria das pessoas já estavam na



cidade há dias, e já haviam tido tempo de se conhecer e de se habituar ao local. Mas, na verdade, toda essa ansiedade já se comprovou em vão no dia seguinte. Fui posta no quadro do programa "Erasmus", que é uma organização de intercâmbio para os países europeus. E como a primeira atividade, propuseram um encontro na UBI para que todos se conhecessem. Cheguei no que eu achava ser o ponto de encontro, completamente perdida. Mas, por sorte, uma pessoa se identificou com a minha situação e logo se aproximou para nos tornarmos perdidas juntas. O nome dela era Magdalena, ou Magda, para os conhecidos, era originária da Moldávia, um país que jamais tinha ouvido falar. E desde então, ela se tornou um dos grandes portos seguros no meu intercâmbio. O que mais me impressionou ao longo do intercâmbio foi o quão rápido foi para eu me sentir acolhida e confortável com as pessoas, especialmente com gente de lugares que eu nem imaginaria conhecer, como Romênia, Polônia e Tchecoslováquia. Criar conexões foi extremamente fácil, e foi um dos fatores que mais me fez apaixonar pela experiência. Obviamente, como era de se esperar, conheci também brasileiros, já que não importa o lugar, sempre existe uma atração inegável entre o nosso povo. Em relação ao próprio meio acadêmico, também me impressionei muito com tudo. Por mais que eu tivesse óbvias intenções de curtir com os outros intercambistas,



também queria me dedicar ao aprendizado, para aproveitar ao máximo os possíveis conhecimentos que eu pudesse adquirir. Eu consegui montar meu plano de aulas de acordo com o que eu mais tive interesse em aprender. Eu optei por práticas laboratoriais, já que, além de serem mais parte da minha área em Moda, também queria conhecer as famosas estruturas.

Foi uma honra ter conseguido estudar Design de Moda nessa instituição, principalmente porque eles têm grande reconhecimento na produção de lã e malharia pela própria universidade. Com isso, tive a oportunidade de desenvolver projetos que tenho orgulho de colocar no meu portfólio. Entrementes aos estudos, quando obtinha brechas, sempre buscava aproveitar o meu tempo para conhecer novos lugares. Sendo com grupos de amigos, ou até mesmo sozinha, ao final do intercâmbio quando grande parte já havia partido. Estive em lugares que nunca imaginei ter a oportunidade de estar. Visitei e conheci culturas pelas quais me encantei profundamente. Encontrei, inclusive, o que acredito ser o meu lugar no mundo: Paris.



**Aula de Laboratório de Cor e Enobrecimento, experimento de tingimento de tecido com técnica shibori.**



É estranho pensar que os seis meses que eu estive em Portugal, foram só seis meses mesmo, para mim foi uma vida toda. Eu não sou mais o que eu era. Muitas certezas já não tenho mais como objetivo. E outras fazem bem mais sentido agora. É como se tudo tivesse uma nova cor, mais vibrante, mais forte e mais interessante. Acredito que a minha maior riqueza tenha sido o amadurecimento. Com certeza, eu aprendi muito mais a viver a vida como se nada dependesse do contrário. Eu não tenho palavras para descrever o quão importante essa experiência foi para mim, e gostaria de agradecer, nem que seja indiretamente, a todas as pessoas que fizeram isso se tornar possível!





**LENICE RUBIO DOS SANTOS**  
**Instituto Politécnico de Setúbal - Portugal**

## Período de amadurecimento

A mobilidade acadêmica em Portugal foi um presente para mim. E quando recebemos um presente, é esperado que agradeçamos por ele. Por isso, devo minha gratidão à UFJF por ter me dado a possibilidade de morar e estudar fora por um semestre, e à minha família por ter tornado essa oportunidade real.

Ao atribuir o status de "presente" à experiência que tive do outro lado do Atlântico, quero transmitir a transformação pessoal que eu precisava ter (e tive). Minha experiência acadêmica no curso de Jornalismo da Universidade Federal de Juiz de Fora foi abruptamente interrompida pela pandemia em 2020, pois tive que deixar para trás as aguardadas aulas presenciais de laboratório, o convívio com os colegas de turma e até a cidade de Juiz de Fora. Portanto, durante esse período, vi minhas perspectivas profissionais e acadêmicas diminuindo a cada dia. Foi então que, no fim de 2022, o edital lançado pela Diretoria de Relações Internacionais da UFJF trouxe de volta a



esperança que eu precisava na minha jornada profissional. Inscrevi-me e fui selecionada para cursar um semestre letivo no curso de Comunicação Social do Instituto Politécnico de Setúbal, e a partir daí, a minha vida ganhou um ritmo diferente.

Talvez o que mais tenha marcado a minha preparação para o intercâmbio foi a necessidade de adiar a entrega do meu Trabalho de Conclusão de Curso e, conseqüentemente, adiar a minha formatura em um ano. Mas hoje, olhando para trás, percebo que valeu muito a pena, pois os cinco meses em mobilidade acadêmica me amadureceram enquanto estudante e pessoa.

Em Setúbal, vivi de tudo um pouco. Conheci novas pessoas, paisagens e sabores. É impossível enumerar todos os pequenos e grandes aprendizados que lá tive, mas aqui se segue uma tentativa. Precisei colocar em prática os conhecimentos adquiridos no meu curso de origem ao entrevistar pessoas e produzir um curta-metragem e uma revista para as disciplinas do Instituto. Tive contato com o sotaque da língua e com a cultura que, na minha opinião, foram uns dos pontos mais enriquecedores dessa experiência enquanto estudante de comunicação. Aprendi a ser paciente e entender que nem todos os dias de um intercâmbio são felizes e que estar longe de casa pode ter a dicotomia de trazer a solidão e a liberdade ao mesmo tempo. Tive a oportunidade de conhecer outros países além de Portugal, ver lugares lindos pela primeira vez e experimentar a peculiar gastronomia de cada um deles. Dentro da sala de aula, tive experiências que não tinha tido na UFJF, já que o Instituto, por ser Politécnico e estar inserido na Escola de Educação, foca bastante na prática profissional e na continuidade do ensino da comunicação. Já fora da sala de aula, tive a oportunidade de conhecer os estúdios da Rádio e Televisão de Portugal (RTP) por meio da disciplina de Produção Audiovisual; de conhecer histórias, pessoas e narrativas ao ter contato com discursos sensíveis sobre a Revolução dos Cravos para a produção de uma revista sobre os 50 anos do 25 de Abril e de participar do evento "10° Fórum Gestão de Dados de Investigação" para ver a apresentação de artigos de duas amigas,

também estudantes da UFJF em mobilidade. De toda forma, eu me permiti viver tudo aquilo que provavelmente o isolamento social me impediu de viver na UFJF, e agora sinto que minha formação está completa, pois aproveitei tudo o que a Universidade poderia me proporcionar. Finalizo essa etapa com o coração grato e com a bagagem cheia para viver novas coisas e experimentar novas oportunidades.







**LETÍCIA COSTA GOMES**  
**Instituto Superior Técnico**  
**da U. de Lisboa - Portugal**

## Duas estações em Lisboa

Desde muito pequena, sempre me imaginei vivendo um período em outro país. Sair da zona de conforto, morar em uma nova cidade, ter um choque de realidade, vivenciar novas experiências, aprender com as lições do mundo. Percebi que seria uma ótima oportunidade realizar esse sonho através do PIIGRAD. Após muito me preparar, finalmente, no início de 2023, recebi a carta de aceite para o intercâmbio. Eu embarcaria em alguns meses rumo a Portugal para cursar o Mestrado Bolonha de Engenharia Civil no Instituto Superior Técnico da Universidade de Lisboa.

A escolha do destino não poderia ter sido mais acertada. Desde que cheguei, me apaixonei pela cidade, suas cores, seu clima sempre agradável, suas ruas íngremes e acolhedoras. Lisboa, por possuir uma atmosfera cativante, atrai estudantes de todo o mundo, algo que contribui para as trocas culturais. Por me hospedar na residência estudantil, tive a oportunidade de imergir nos costumes portugueses e absorver as perspectivas de italianos, belgas, turcos e holandeses.

Logo na primeira semana, a Universidade organizou um tour pelo *campus*; esse evento tornou possível conhecer seu espaço e seu funcionamento. Fui surpreendida além de minhas expectativas. Com um campo e fonte agradáveis à sua frente, o Técnico possui uma excelente infraestrutura, ótimos laboratórios, salas de aula e cantinas/restaurantes. Os professores, sempre solícitos, contribuíram ainda mais para o ambiente de aprendizado.

Foi ali que percebi diferenças no sistema educacional europeu: um curso de graduação tem duração de três anos seguidos por dois anos de mestrado, em contraste com os cinco anos habituais para cursos de Engenharia nas universidades brasileiras.

Para o período de intercâmbio, matriculei-me em quatro disciplinas (ou cadeiras, em português de Portugal) que não são ofertadas na UFJF, as quais serão de grande importância para a área profissional que desejo seguir.

Fiquei especialmente fascinada por “Ciclo de Vida das Construções”, e irei desenvolver minha tese de TCC neste tema.

Percebi que as matérias são extremamente práticas, com visitas técnicas e muito refletem a realidade portuguesa. Isso se deve, em grande parte, às sólidas parcerias do Técnico com empresas privadas e universidades estrangeiras, o que fomenta uma ampla gama de pesquisas e enriquece o ambiente acadêmico.

No entanto, o fato de a maioria das matérias serem ofertadas trimestralmente torna aulas e estudos desafiadores, pois ocorrem com frequência quase diária. Além de muito me dedicar aos estudos, fiz grandes amizades. Compartilhando da mesma experiência de estar longe de casa, eu e alguns colegas da residência logo nos identificamos. Jantares, piqueniques, viagens, jogos e longas conversas se tornaram parte do nosso cotidiano. Amizades que sei que carregarei para toda a vida. Embarcar nessa jornada sozinha me fez redescobrir minha própria força. Aprendi que sou mais capaz do que imaginava, que consigo me adaptar rapidamente às adversidades, e que a vida não precisa ser levada tão à sério o tempo todo. Após seis meses intensos, retorno ao Brasil com os meus objetivos mais definidos e com uma nova forma de encarar a vida.





**LETÍCIA DE OLIVEIRA SANTOS**  
**Universidade de Coimbra - Portugal**



## Uma experiência para toda a vida

Realizar um intercâmbio sempre foi um sonho. Desde muito nova e com orçamento apertado, investi em cursos de inglês para me preparar, e também me esforcei ao longo de minha formação para que pudesse atingir notas altas e ter um currículo que me classificasse. Assim, quando o edital de intercâmbio do PIIGRAD foi divulgado, não hesitei em me inscrever. Para a minha felicidade, não só fui classificada no processo seletivo, mas também consegui uma bolsa de estudos, que foi fundamental para a minha manutenção no país.

Sendo assim, viver a experiência de um intercâmbio na Universidade de Coimbra foi a realização de um sonho. Foi, para além disso, uma experiência transformadora que enriqueceu minha vida acadêmica e pessoal de maneiras inimagináveis. Adaptar-me a uma nova cultura e estilo de vida apresentou seus desafios, mas também foi uma oportunidade para crescer e aprender de maneiras que nunca imaginei.



Pude conhecer estudantes do mundo todo e aprender suas diferentes perspectivas e culturas, o que foi essencial para enriquecer ainda mais minha experiência. Além disso, pude me conectar com estudantes da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF) e me aproximar ainda mais da minha universidade. É importante ressaltar que escolhi a Universidade de Coimbra pela vontade de estudar com o Prof. Dr. Walter Rossa, renomado professor e profissional do Planejamento Urbano - minha área de atuação. Viver essa oportunidade e colher os frutos dela hoje são extremamente importantes e demonstram a importância que o



PIIGRAD tem na minha vida, além de sua relevância para os estudantes da UFJF.

Por fim, o intercâmbio me proporcionou o estudo de arquitetura e urbanismo *in loco*, conhecendo as diferentes cidades portuguesas e europeias, conhecendo seus mais variados estilos e organização. Além disso, ver e conhecer a arquitetura, como um cenário da minha vida cotidiana, não tem preço.

Finalizando agora este período de intercâmbio, volto para casa com um coração cheio de memórias e uma mente repleta de novos conhecimentos e perspectivas. Meu tempo na Universidade de Coimbra foi uma experiência muito boa que moldou meu futuro profissional e pessoal de maneiras que nunca vou esquecer.

Dessa forma, sou eternamente grata à UFJF pela oportunidade de viver essa experiência.





**LETÍCIA HAGALE DE QUEIROZ**

**Hankuk University of Foreign Studies - Coreia do Sul**

## Um mergulho cultural

Durante meu período na Universidade Hankuk de Estudos Estrangeiros (HUFS), na Coreia do Sul, tive a experiência mais incrível e enriquecedora que podia esperar. Não foi apenas um intercâmbio; foi uma viagem que deixou uma marca no meu coração, pois não só tive a oportunidade de mergulhar na cultura da Coreia, mas também de me conectar com pessoas de diversos cantos do mundo. Uma das características de destaque da HUFS é a sua atmosfera internacional. O foco da universidade em idiomas atrai estudantes de todo o mundo, criando uma mistura de culturas. Este ambiente único não só melhorou as minhas competências linguísticas, mas também me proporcionou a oportunidade de fazer amizades com pessoas de diferentes origens.

Um dos destaques da minha passagem pelo HUFS foi o compromisso da universidade em organizar diversos festivais e eventos. Estas ocasiões proporcionaram oportunidades fantásticas para interagir com colegas estudantes, tanto locais como internacionais, e criar memórias duradouras. De festivais culturais a programas de intercâmbio linguístico, o HUFS foi além na criação de uma atmosfera que incentivou a interação intercultural. Os esforços da universidade na organização destes eventos não só enriqueceram a minha experiência cultural, mas também me permitiram conhecer pessoas que se tornaram parte integrante das minhas memórias. Os laços criados durante este período não são apenas conexões; são amizades para toda a vida que levarei comigo além do meu período no HUFS.

Concluindo: meu intercâmbio no HUFS foi uma jornada transformadora, não só acadêmica, mas também cultural e socialmente. A comunidade diversificada e acolhedora do HUFS tornou minha estadia na Coreia do Sul inesquecível. As amizades e experiências adquiridas ampliaram meus horizontes e me deixaram com um profundo apreço pela beleza da diversidade cultural. A Coreia do Sul sempre terá um lugar especial em meu coração como pano de fundo para este capítulo incrível da minha vida.





FACULDADE  
CIÊNCIAS SOCIAIS  
E HUMANAS



**MARA BONTEMPO REIS**  
**Universidade da Beira Interior - Portugal**

## A materialidade sagrada na construção das santas populares no Brasil e em Portugal

Em novembro de 2023, tomei conhecimento que a CAPES havia publicado o edital de bolsas sanduíche para início das atividades no exterior a partir de abril de 2024. Nesse momento, o desejo de fazer um doutoramento sanduíche, que já vinha sendo gestado, ficou ainda mais avivado diante da possibilidade. Após ser contemplada com a bolsa PDSE CAPES, sob a orientação do Professor Doutor Emerson José Sena da Silveira, estabeleci os contatos com docentes na Universidade da Beira Interior (UBI), Covilhã - Portugal. Mediante o aceite institucional, através do Professor Doutor Kaique Matheus Cardoso, consolidei a primeira etapa do processo para o desenvolvimento da minha pesquisa no exterior. Agora, finalmente, meu desejo se tornou realidade, deixando de ser apenas um sonho para se tornar algo palpável. No dia 01 de abril de 2024 parti para o norte de Portugal, região do meu campo de pesquisa. O foco do estudo é a análise da materialidade sagrada na constituição da santidade de Lôla, uma santa popular do Brasil, e da Beata Alexandrina de Balasar, Portugal. O objetivo principal é investigar os elementos que influenciaram a construção de suas santidades. Uma das possibilidades que a pesquisa considera é a importância da materialidade religiosa na consolidação da comunidade de fiéis e na santificação tanto de Lôla quanto de Alexandrina.







A pesquisa parte do pressuposto de que os objetos promovem conexões reais e carregam consigo histórias e memórias que auxiliam na formação dessa comunidade religiosa. Dessa forma, o projeto de doutorado sanduíche buscou mapear os elementos sagrados relacionados à Beata Alexandrina, a fim de investigar de que forma esses elementos contribuem para sua santidade, estabelecendo um estudo comparativo entre as duas possíveis santas.

Balasar é o local de nascimento de Alexandrina Maria da Costa, a Beata Alexandrina, a “Santinha de Balasar”, foco da investigação do doutoramento sanduíche. Balasar é uma freguesia do concelho da Póvoa de Varzim. A Póvoa está localizada na sub-região da Área Metropolitana do Porto. A freguesia fica a 12 Km de distância da Póvoa e possui 2.245 habitantes e tem a agricultura como uma das suas principais fontes econômicas.

Em Balasar realizei registros dos objetos devocionais comercializados em lojas da freguesia, como também nas lojas da Fundação Alexandrina Maria da Costa. Há duas lojas pertencentes à Fundação: uma localizada no interior da igreja e a outra nas dependências da antiga casa da Beata. Em ambas as lojas os objetos vendidos, como livros, terços, medalhas, santinhos, dentre outros, são personalizados com imagens da candidata à santa. Ademais, efetuei registros fotográficos da casa da Beata, do salão de ex-votos e do túmulo onde Alexandrina

foi sepultada, antes de seus restos mortais serem trasladados para o interior da Igreja Santa Eulália. Tive também a oportunidade de participar da festa em homenagem à Beata Alexandrina, que ocorre anualmente e foi celebrada entre os dias 21 e 25 de abril de 2024, sendo o dia 25 a data de comemoração dos 20 anos de sua beatificação. A festa contou com a presença de diversos romeiros, oriundos de vários lugares como: Portugal (Valongo, Póvoa de Varzim, Vila Nova de Gaia, Barcelos), Itália, França, Alemanha, Eslováquia, Brasil, dentre outros.

Além dos registros fotográficos, também tive contato com fiéis que me apresentaram seus relatos devocionais. Ademais, usufruí da oportunidade de conversar com a senhora Deolinda Maria Barbosa de Oliveira, uma das colaboradoras na Fundação Alexandrina de Balasar. A Fundação iniciou em 2011 e os seus principais objetivos é a difusão do culto à Alexandrina de Balasar e a promoção de obras sociais com atendimento a pessoas de baixa renda com distribuição de mantimentos e roupas.

Outro momento relevante durante a pesquisa de campo em Portugal, se deu na ocasião de uma reunião com o Professor Doutor Alexandre Freire Duarte, docente na Universidade Católica Portuguesa (UCP do Porto e Braga) e no Centro de Cultura Católica do Porto. Doutor Duarte, é também membro do Centro de Estudos de Filosofia da Faculdade de Ciências Humanas da Universidade Católica Portuguesa e é o pesquisador responsável pela análise dos escritos pessoais da Beata Alexandrina.

Além da pesquisa de campo em Balasar, também estive na Universidade da Beira Interior (UBI), instituição que me acolheu em Portugal, a convite do meu orientador e supervisor do doutoramento sanduiche, Professor Doutor Kaique Matheus, para ministrar uma aula aberta. Foi um momento oportuno para apresentar a pesquisa em desenvolvimento, como também para estabelecer contatos com outros pesquisadores. Os discentes presentes na aula, são alunos da graduação do curso de Sociologia, nas disciplinas Sociologia da Religião e Direitos Humanos e Multiculturalismo, dos professores Doutores Donizete Aparecido Rodrigues e Kaique Matheus Cardoso.

Outrossim, na ocasião da aula aberta na UBI, concedi uma entrevista à discente Claudia Monteagudo da RUBI - Rádio

Universitária da Beira Interior, sobre a minha pesquisa em Portugal.

Em suma, a presente investigação, realizada durante o estágio de doutorado sanduíche em Portugal, se alinha aos esforços promovidos para estimular o debate sobre o catolicismo popular, a dinâmica entre santo e devoto, a construção da santidade e a materialidade sagrada.

O objetivo deste projeto não é desprezar os estudos anteriores, pois todos eles, sem dúvida, contribuíram de maneira significativa para a compreensão da religiosidade popular. Contudo, a inovação desta pesquisa reside na análise comparativa entre duas candidatas a santa: a Serva Lôla e a Beata Alexandrina de Balasar. Ambas compartilham trajetórias de vida com aspectos semelhantes e estão em processo de reconhecimento pela Igreja Católica como santas.

Isso posto, é preciso reconhecer que mais estudos são necessários, contribuindo para o enriquecimento do todo.

Finalizei o meu estágio sanduíche e gostaria de enfatizar um aspecto positivo desta pesquisa em Portugal: que ela possibilitará a ampliação da pesquisa de doutorado em andamento no Brasil, trazendo elementos importantes de outra cultura, o que sem dúvida é também mais um passo para a internacionalização da ciência brasileira.

**NOTA:** Esse relato aqui registrado pelo intercâmbio PEI se dá porque a aluna é também graduando em Ciência da Religião. Doutoranda em Ciência da Religião na Universidade Federal de Juiz de Fora. Mestre em Ciência da Religião pela Universidade Federal de Juiz de Fora. Especialista em Educação de Jovens e Adultos - Proeja pelo IF Sudeste de Minas Campus Rio Pomba. Graduanda em Ciência da Religião na Universidade Federal de Juiz de Fora. Graduada em Educação Física (Licenciatura) pela Faculdade Metodista Granbery de Juiz de Fora. Membro do Núcleo de Estudos do Catolicismo (NEC/PPCIR/UFJF) e do Núcleo de Estudos da Religião, Educação e Sociedade, do Instituto Federal de Alagoas (NERES). ORCID: 0000-0001-6380-7854.

UNIVERSIDADE DO PORTO  
FACULDADE DE MEDICINA DENTÁRIA

MARCELA CORRÊA DOS SANTOS  
UPORTO - Portugal



## Pesquise antes de fazer intercâmbio

Fazer intercâmbio para outro país é uma oportunidade única! Independentemente do idioma, cultura ou país, o aprendizado é imensurável nessa experiência, por isso recomendo a todos que queiram trazer mais sentido para a vida e são abertos a novas culturas e aprendizados. Sempre foi um sonho fazer intercâmbio e desde que ingressei na UFJF em 2019, corri atrás para transformá-lo em realidade. Quando saiu o resultado da aprovação do processo seletivo PIIGRAD, nem pude acreditar que finalmente em 2023 esse sonho iria se realizar!! A escolha da Universidade e país destino não poderia ter sido diferente: Universidade do Porto em Portugal; iria cursar Medicina dentária em uma das melhores universidade portuguesa.



Clínica da FMDUP



A cidade do Porto é apaixonante, uma cidade única, energética e cheia de outros intercambistas de diversos países. Apesar de termos em comum o idioma português, pode ter certeza de que você terá contato com outros idiomas ao seu redor. Como o turismo é bem forte na cidade, se encantar pelas ruas e pontos históricos torna-se corriqueiro no dia a dia. Um conselho que dou é sempre procurar saber da história daquele lugar, pois isso nos ajuda a compreender o presente e andar pelas ruas do Porto sempre foi um verdadeiro mergulho na história. Cheguei em Portugal no final do verão (início de setembro) e fui embora no final do inverno (meados fevereiro); então deu para aproveitar as praias da região do Porto assim como sentir o frio do Norte do país. Também tive a oportunidade de ver uma partida de futebol da seleção portuguesa no Porto,. Foi incrível!!



**Congresso da  
Ordem dos  
médicos dentistas  
de Portugal.**



**MARCOS VINÍCIUS DE AGUIAR BRAGA NASCIMENTO**  
**Wroclaw University of Science and Technology**  
**Polônia**

## Experiência inesquecível

A experiência de intercâmbio pelo PIIGRAD, programa da UFJF, foi uma experiência única para mim, a oportunidade de se estudar em uma instituição de ensino superior estrangeira, viver em outro país e poder fazer isso através da rede pública de ensino não há palavras que possam descrever o quão maravilhosa foi a experiência.

Desde a aprovação no processo seletivo até o último momento na Politechnika Wroclawska, foram inúmeras oportunidades criadas, a maior delas, estudar a arquitetura e urbanismo europeu numa instituição respeitada, que agregou, tanto no meu conhecimento e currículo, quanto na minha visão de mundo. Na faculdade o contato com os outros alunos de outras partes do mundo cria um ambiente propício para as mais diversas trocas culturais e amizades que você provavelmente vai levar até além do intercâmbio, contatos que no futuro podem nos ajudar.

Também a experiência de se viver em um país com outra língua deve ser destacada, mesmo que as aulas fossem em inglês, o dia a dia, na maioria das vezes, necessitava o uso do polonês, mesmo que básico. Nunca vou esquecer da vez que me peguei no mercado lendo os rótulos das embalagens e percebendo que já podia entender algo dali, graças às aulas de polonês ofertadas pela Politechnika.

Não esquecendo também as oportunidades de viagens, já que a Europa como um continente é bem conectada, consegui ir a Berlim, onde passei um final de semana passeando pelo cidade histórica e capital alemã, também não pude deixar de visitar locais na Polônia, Gdansk, Krakow, a fronteira com a República Tcheca, diversas trilhas e até mesmo um castelo com um bunker da segunda guerra mundial, não esquecendo também dos diversos lugares que explorei em Wroclaw.

Há claro, os desafios de se viver em um outro país, quem dirá um outro continente, existem momentos que a saudade de casa é constante e você tem que lembrar que aqueles momentos longe de quem você ama valem a pena. Há também, ao menos inicialmente, a barreira da linguagem, claro que existirão várias pessoas que irão se comunicar através do inglês, mas também há

aquelas que não. Já as diferenças culturais, elas sim podem ser uma barreira, mas penso que elas funcionam melhor como algo para se aproximar, sendo compartilhadas e respeitadas de ambos os lados, já que essas diferenças realmente devem ser celebradas.

Em relação às aulas, também existem muitos pontos positivos, a receptividade por parte dos professores, que sempre demonstraram profissionalismo e vontade de ensinar, e também curiosidade de aprender com as nossas experiências, a organização da instituição, que nos recebeu da melhor forma. O ensino é realmente diferente, em específico para minha graduação, na parte relacionada à urbanismo, as metodologias diferem em vários pontos, mas vejo benefícios em ambas quando comparo com o que aprendi em casa, o que realmente vou sentir falta é o prédio da faculdade de arquitetura, conhecido como Hogwarts, é um pequeno "castelo" em frente ao lago, bem alinhado ao curso.

Em suma, a experiência conta sim com seus desafios, mas os benefícios que você adquire participando do PIIGRAD são imensos. É uma experiência única e que muda a forma como você enxerga a graduação e a internacionalização. Nos deixa destemidos e prontos para explorar o mundo todo. Sim, a experiência do intercâmbio muda você, e tenho certeza de que é para melhor.







**MARIA CLARA MAGALHÃES CABRAL**  
**Instituto Miguel Torga - Portugal**



## Um semestre na cidade dos estudantes

Sempre quis conhecer a Europa principalmente por causa das aulas de História sobre a Idade Média. Nas salas de aula, me imaginava andando pelos castelos e locais históricos, mas sempre foi um sonho distante e muito difícil de realizar. Porém, os anos passaram e comecei a fazer Jornalismo na UFJF e o desejo continuava e só aumentava até o dia em que vi o edital aberto para o PIIGRAD e pensei que seria o momento certo para realizar dois sonhos, conhecer a Europa e fazer um intercâmbio.

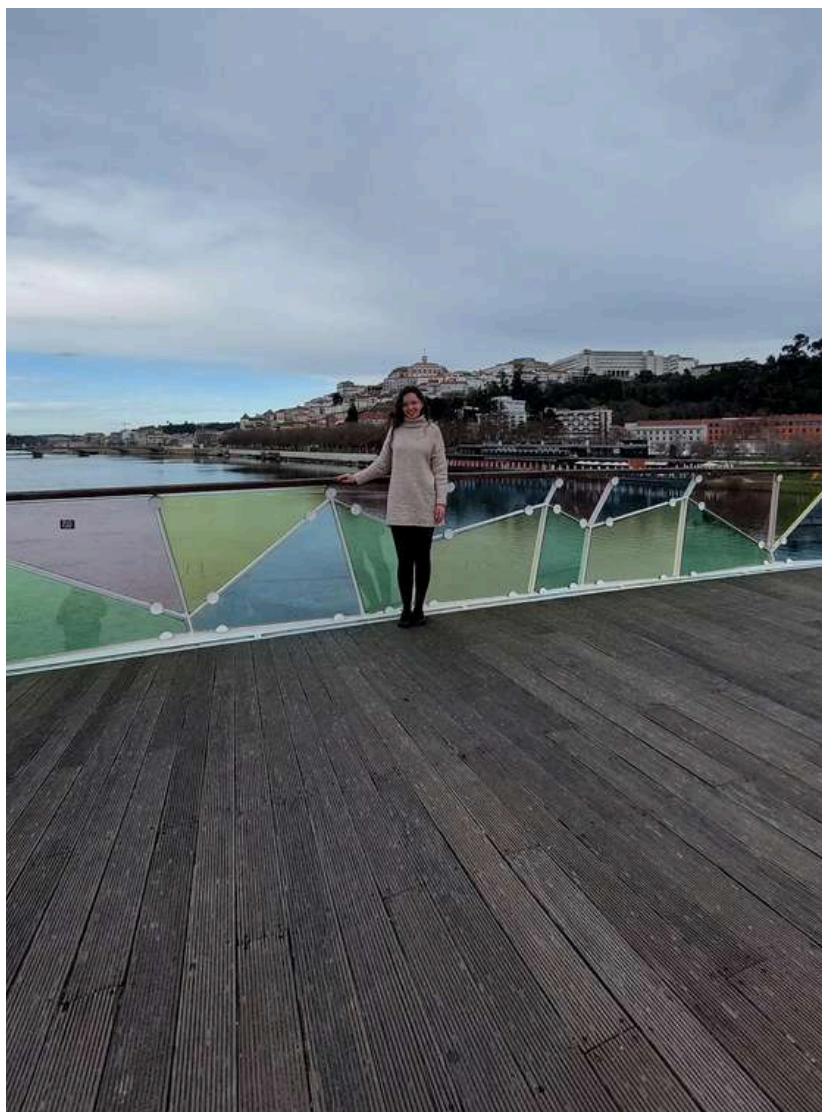
Analisei as cidades e instituições e depois de muita pesquisa decidi tentar em Coimbra, Portugal e foi a melhor decisão. Coimbra é conhecida como a cidade dos estudantes e foi lá que fui completamente feliz, claro que tive alguns tropeços pelo caminho mas foi tudo perfeito. A cidade é encantadora, caminhava pelas ruas históricas, pequenas e de grande importância. Pude viver durante meses em uma cidade historicamente importante para Portugal e para a Europa. Em Coimbra, convivi com brasileiros, portugueses, italianos, tchecos, espanhóis e angolanos.

Nas salas de aulas, pude fazer disciplinas que não são ofertadas aqui na Faculdade de Comunicação e aprender sobre diferentes pontos de vista e análises. Além disso, como minha sala tinha diferentes nacionalidades, podíamos debater um tema a partir de diferentes culturas e interpretações, o que era maravilhoso.

Durante meu período de intercâmbio, pude participar do VII Congresso Internacional de Historia, Arte y Literatura en el Cine en Español y Portugués na Faculdade de Geografia e História da Universidade de Salamanca, na Espanha. Para o congresso, apresentei uma análise relacionada ao projeto de iniciação científica que faço parte desde 2021.

O PIIGRAD me proporcionou conhecer diferentes cidades em Portugal e em outros países também, já que viajei no período em que morei em Coimbra. A sensação de conhecer os locais é indescritível, nunca esquecerei o que senti ao entrar em palácios e castelos.

A sensação de ver quadros, pinturas e esculturas presencialmente, que antes só conhecia pelos livros de História, é única e emocionante. Ter sido selecionada no PIIGRAD foi um dos melhores momentos na minha vida, pois pude realizar sonhos, conhecer diferentes culturas e pessoas, estudar outras temáticas, apresentar e me orgulhar de ser aluna da Universidade Federal de Juiz de Fora.





**MARIA EDUARDA MELO HOSKEN E SOUSA**  
**Busan University of Foreign Studies - Coreia do Sul**



## Orgulho de ser brasileira

Minha vontade de visitar a Coreia surgiu de forma repentina: uma menina de 15 anos encantada pelo idioma de pessoas que cantavam sentimentos difíceis de se expressar e palavras de conforto. Com os anos, fui amadurecendo, e a simples vontade de conhecer a Coreia evoluiu para a ambição de estudar no país, a fim de vivenciar mais de sua cultura e adquirir conhecimentos e habilidades que pudessem agregar à minha formação profissional como designer. Mas, naquela época, esse era um sonho um tanto distante.

No final de 2022, a oportunidade de intercâmbio surgiu inesperadamente. Por conta da pandemia, realizei grande parte do meu curso de maneira remota, de forma que nessa época eu não conhecia muito sobre o PIIGRAD. Foi nesse contexto que um dia me deparei com uma postagem da DRI no Instagram da UFJF sobre a disponibilidade de vagas para o programa. Sinceramente, não imaginei que aquele seria o início da realização do meu maior sonho, e fui positivamente surpreendida com a notícia de que eu havia sido aprovada.

Junto à alegria da aprovação veio a angústia relacionada às questões financeiras envolvidas na viagem, e por muitas vezes senti que teria que desistir de tudo. Felizmente, fui acolhida por muitas pessoas que acreditaram no meu sonho e no meu potencial, enxergando nesse intercâmbio a oportunidade de que eu me desenvolvesse em



vários aspectos da minha vida, principalmente no âmbito profissional. Nesse sentido, abri uma “vaquinha” que, com a ajuda de muitas pessoas queridas - as quais serei eternamente grata -, atingiu a meta proposta no dia anterior à minha viagem.

A fim de resumir esse texto e poupar os leitores das diversas situações que me ocorreram, vou omitir nesse relato todos os meses de procedimentos e preparação para a viagem.

Mas, para aqueles que estão passando por esses processos ou pretendem realizar um intercâmbio em algum momento, saibam que não é uma jornada fácil. Em muitos momentos as coisas deram errado e, sendo uma pessoa ansiosa, posso dizer que em muitos momentos meu bem estar e noites de sono foram sacrificados. Mas, apesar de ser clichê, posso confirmar que a persistência é essencial. Meu conselho é manter o máximo de organização possível: pesquisar bastante sobre tudo; preparar os documentos e realizar os procedimentos o quanto antes; conversar com pessoas que já passaram por esse processo (me coloco à disposição para isso) e buscar compreender ao máximo as etapas. Por fim, é claro, não desistam. Por mais difícil e cansativa que





seja essa trajetória, posso afirmar que no fim é extremamente gratificante ver todas as conquistas, e sei que cada dificuldade contribuiu para meu crescimento pessoal. Então não desanimem! Como eu gosto de dizer, confiem no processo que no fim “vai dar bom”.

Nesse contexto, no dia 26 de agosto de 2023 deixei meu país e embarquei para o outro lado do mundo rumo à realização do meu sonho. Sinceramente, há tanto para contar que não sei por onde começar. Cheguei na Coreia com muitas expectativas, mas sabendo das diferenças culturais com o Brasil, era difícil antecipar o que poderia acontecer.

Confesso que a adaptação também foi difícil. Além das 12h de diferença do fuso horário, a barreira do idioma era um problema constante que muitas vezes me impedia de me sentir incluída. Além disso, diariamente tive que lidar com a saudade da tão querida comida brasileira, adquirir resistência a alimentos extremamente picantes e arriscar pratos muito diferentes do meu cotidiano. No que diz respeito à vida acadêmica, rapidamente me adaptei à rotina da universidade e aos meus horários de aula, mas isso não anulou as dificuldades relacionadas a todas as demais “novidades”. Ter que lidar com um novo idioma, um novo ambiente, novas metodologias e conhecer novas pessoas foi como recomeçar a escola e me integrar mais uma vez na sociedade.

Ademais, fui surpreendida por uma série de “primeiras vezes”: viagem sem meus pais, de avião e internacional, visita a praias e museus, dividindo quarto, e pela primeira vez falando inglês no dia a dia. Também foi minha primeira vez assumindo total responsabilidade sobre tudo.

De decisões comuns cotidianas ao manuseio de documentos extremamente importantes (apesar das dificuldades e medos envolvidos no processo), cada um dos meus deveres contribuiu extraordinariamente para o meu desenvolvimento e amadurecimento.

Felizmente, pude dividir todas essas experiências com três outras brasileiras: Anna, Laura (também da UFJF) e Liz (que foi minha colega de quarto durante o semestre). As três se tornaram amigas muito especiais para mim e foram um dos pontos mais essenciais do meu intercâmbio, de forma que

deixo aqui meu muito obrigada por todo o apoio e por todos os momentos divertidos que passamos juntas. A companhia delas tornou as dificuldades "mais leves" e me permitiu aproveitar o intercâmbio da melhor forma possível.

Com o passar do tempo, fui conhecendo melhor meus colegas e professores, e pude aprimorar o idioma. Isso me proporcionou interagir mais com as pessoas e vivenciar realmente a experiência do intercâmbio. Nesse cenário, pude participar das atividades do Departamento de Português da BUFS, onde fiz novos amigos que quero levar pela vida e que me ajudaram muito ao longo do semestre. Também fui muito bem recebida pelos professores Doobin, Juliano e Luciana. Juntamente ao departamento, eu e as outras intercambistas brasileiras pudemos ajudar os alunos a praticar o português, oferecendo auxílio em monitorias e grupos de Tandem, enquanto éramos igualmente ajudadas na prática do idioma coreano. Além disso, com o apoio dos professores pudemos realizar vários projetos que promoviam uma troca cultural e propor uma série de ações a serem realizadas a longo prazo a fim de divulgar as atividades do departamento, promover a cultura brasileira e estreitar os laços de parceria entre as universidades.

Ao conhecer e entender melhor o contexto em que eu estava inserida, me permiti conhecer as coisas novas e extraordinárias que a Coreia tem a oferecer. Sou muito grata por ter tido a oportunidade de chamar Busan de "lar" durante esses meses, e não poderia ter escolhido uma cidade melhor para realizar esse intercâmbio. De grandes templos e praias maravilhosas a pequenos restaurantes e ruas comerciais, cada um desses lugares que eu visitei em Busan ficarão marcados na minha memória e no meu coração. Também tive a oportunidade de viajar a outras cidades e conhecer vários pontos turísticos, entre eles palácios, vilas antigas e museus, que me permitiram conhecer melhor sobre a história e cultura do país.

Quanto à Busan University Of Foreign Studies, ainda fico surpresa ao pensar em tamanha organização, infraestrutura e qualidade de ensino. Além do lindo campus, a universidade busca oferecer todos os recursos

necessários para o bem estar e para a vida acadêmica dos alunos. Devido ao foco em estudos estrangeiros, a universidade recebe muitos intercambistas, o que me permitiu conhecer pessoas de diversos países, conhecer novas culturas e idiomas e criar conexões preciosas para o futuro.

Por fim, não exagero quando digo que essa foi a melhor experiência da minha vida. Além da realização do meu sonho de conhecer a Coreia do Sul, esse intercâmbio me permitiu experimentar coisas novas e expandir minha visão de mundo. Cada uma das experiências que vivi, lugares que visitei e amizades que fiz me marcaram

profundamente. Posso dizer com total convicção que me desenvolvi muito acadêmica e pessoalmente, de forma que não sou a mesma pessoa de antes. Ademais, estar do outro lado do mundo me permitiu refletir sobre o Brasil e

perceber o quanto eu amo o meu país. Apesar das dificuldades, somos um povo de “coração quente”, sempre alegre e disposto a acolher a todos, com uma cultura extremamente rica e diversa, lindas paisagens, as melhores comidas do mundo e um território com muito potencial. Agora, de volta ao Brasil, sei que, apesar da saudade enorme e do desejo de um dia voltar à Coreia, tenho muito orgulho de ser brasileira e espero que, assim como eu tive a oportunidade de conhecer tantos aspectos da cultura coreana durante a viagem, muitos alunos coreanos possam também vir ao Brasil e vivenciar um pouco dessa nossa cultura maravilhosa.





**MARIA EDUARDA SALLES DE ARAÚJO**  
**Escola Superior Agrária de Elvas**  
**Instituto Politécnico de Portalegre - Portugal**

## Papelada pra cá e pra lá e muita paciência

O Intercâmbio começou para mim, e imagino e para todos que tentam, muito antes de seu início. O processo que é necessário para inscrição já deu uma euforia, após selecionada, comunicar-me com a instituição parceira gerou certos obstáculos que não podem ser justificativas para desistência. Quando recebi deles a carta de aceite, começou todo o processo do visto, e aí senti a experiência chegando. Papelada pra cá e pra lá e muita paciência para colocar tudo junto e depois a espera ansiosa para receber o "bendito" em mãos.

Pouco tempo depois, dia do voo, eu tive a sorte de dividir essa experiência com uma amiga que também ia para Portugal, o que gerou um suporte e uma sensação de segurança muito maior para ambas. Após a chegada e a longa viagem até a cidade que eu morei, comecei a conhecer as pessoas que fariam parte da minha rotina pelos próximos quatro meses. Percebi que os funcionários tanto do Instituto como do alojamento do mesmo eram muito solícitos com os intercambistas, o que é um ponto muito relevante quando você está do outro lado do mundo e não conhece ninguém ao seu redor.

Na primeira semana, não tive aula mas tive que resolver várias pendências, como matrícula, cartão do grandioso restaurante universitário, ajustar os horários das matérias que foram escolhidas, comprar todos os itens necessários para fazer daquilo o meu novo lar, mas o que tornou essa experiência muito mais fácil foi a minha colega de quarto italiana que estava lá de passagem, também por intercâmbio. Dividir a mesma situação nos uniu e logo logo o grupo de intercambistas estava formado por brasileiros, italiana, peruana e mundo a fora, fazendo um mix de cultura e aprendendo muito mesmo antes das aulas começarem. Quando estas deram início, percebi que os professores eram muito atenciosos e competentes, sempre estimulando o máximo do aluno.

Senti bastante diferença nos métodos de avaliação padrão de Portugal quando em comparação aos do Brasil. Lá existe



algo parecido com AV1, AV2, Prova Prática, Projeto e ao fim, se não for aprovado, tem chance de fazer recuperação duas vezes, o que deixa muitos alunos aliviados, mas estudando de forma correta não vejo necessidade desta última etapa. Outra coisa que gostei bastante foi a prática das matérias: desde cedo todos os alunos já colocam "a mão na massa" e convivem com aquilo que vão trabalhar, seja em laboratório, clínica, campo ou até mesmo em indústria. Como os meios de transporte são muito acessíveis, quando tive tempo e fiz uma economia, o Intercâmbio me possibilitou conhecer várias culturas e comidas diferentes dentro e fora de Portugal. Como o custo de vida na cidade que morei era baixo por ser pequena e de interior, foi possível redirecionar o dinheiro para essas oportunidades, já que no dia a dia não tive grandes gastos. De uma forma geral foi uma grande experiência que me possibilitou conhecer pessoas maravilhosas, crescer como futura profissional e amadurecer as minhas decisões. Além de todo o aprendizado.





**MARIA EDUARDA  
TAROCO VIEIRA**  
**Universidade de  
Coimbra - Portugal**

## Que lugar escolher?

Fazer intercâmbio sempre foi um sonho em minha vida e ter a experiência de estudar em uma universidade estrangeira sempre encheu meus olhos de lágrimas e meu coração de ansiedade. Ao ver a oportunidade chegando com a existência do PIIGRAD e as possibilidades por ele ofertadas, não me restaram dúvidas ao me inscrever para o processo seletivo, porém passei a me questionar para qual local do mundo eu gostaria de ir. Coimbra foi a cidade que mais me chamou atenção, a forte tradição universitária e a expectativa diante do aprofundamento do estudo da minha área profissional foram peças-chaves nessa escolha.

Logo quando fui selecionada, um turbilhão de emoções se instalou em mim, mas, com o auxílio dos amigos que fiz durante o processo, tudo se tornou mais fácil, houve troca de experiências desde o início com os outros intercambistas, também alunos da UFJF, que foram muito importantes em toda minha trajetória.

Chegar em Coimbra e entender que durante os próximos meses aquela cidade, do outro lado do oceano, agora seria o meu lar, não foi um processo fácil. Muitas questões se colocaram no meu caminho, inclusive a saudade de casa, dos familiares e dos amigos. Porém, mesmo com todas as dificuldades, o que levo comigo do intercâmbio sempre será a força dos bons momentos e das experiências incríveis que vivi. Estudar na Universidade de Coimbra é uma experiência única e muito individual, além do retorno acadêmico, pude amadurecer muito e me conhecer muito mais como pessoa, aumentar meu apreço pelas diferentes culturas e pessoas e entender um novo mundo diferente de tudo que eu já havia conhecido. Tive a oportunidade de conhecer e conversar com professores de renome, que me auxiliaram nas minhas escolhas acadêmicas e me ajudaram a ter uma visão mais ampla dos meus estudos, consegui participar de eventos acadêmicos e fazer disciplinas diferentes que me mostraram um aparato teórico e metodológico muito diferente do que eu imaginava e tentei levar um pouquinho da UFJF e representá-la.

Conheci também outros países e outras cidades além de Coimbra, pude visitar museus e ver de perto diversas esculturas e quadros, sobre os quais, muitas vezes eu já havia estudado no Brasil. Pude experimentar tantos momentos e emoções que são até difíceis de descrever, mas que me marcaram. Portugal se tornou minha segunda casa, lá aprendi muito e também tentei deixar um pouquinho do que sei, numa troca inexplicável que só quem é intercambista entende. Do Choupal até à Lapa, do Rio Mondego até a Universidade, Coimbra dos trajes acadêmicos e das escadas Monumentais, tem um espaço na minha vida que sempre será dela.







**MARIA LUIZA DE MATOS SILVA DE FARIA**  
**Universität Rostock - Alemanha**



## A experiência da minha vida

Em Outubro de 2023, eu dei início à experiência mais incrível da minha vida, passar seis meses na Alemanha, morando sozinha, estudando e conhecendo uma cultura completamente diferente.

No início eu não acreditava que isso estava realmente acontecendo, a ideia de viver em outro país era muito inacreditável para mim. Mas, conforme foram se passando os meses, eu percebi que era real. No momento em que me despedi da minha família no aeroporto, eu senti uma mistura de sentimentos, mas os dois principais foram a saudade, de todos que eu amo e torciam por mim, e o orgulho de mim mesma.

Os primeiros dias foram um grande choque pois a cultura alemã é muito diferente da brasileira. As pessoas eram um pouco mais reservadas, mas muito educadas. Conheci meu dormitório, minhas colegas de quarto, um pouco da faculdade e os outros alunos internacionais. Nessa hora, nunca pensei que veria tanta gente de tantos lugares diferentes juntos na mesma sala.

Na semana seguinte, comecei as aulas das matérias de engenharia, inglês e alemão. Os professores eram ótimos, mas o método de ensino era um pouco diferente do que eu estava acostumada. Além disso, passei na audição do coral da Universidade de Rostock e comecei a ensaiar para a apresentação que faríamos em Janeiro. As músicas eram em Latim e Alemão.

As semanas foram passando e eu me acostumando com a nova vida que estava levando na Europa, mesmo sentindo muita saudade da minha família e amigos, sabia que eu estava seguindo um caminho que me faria crescer e ver as coisas de outro modo. Cada dia que passava conhecia um pouco mais de Rostock, a cidade tinha construções antigas, mas muito bonitas e históricas, além de ser muito calma, mas infelizmente poucas horas de sol.

Um tempo depois, o inverno começou e eu realizei um sonho muito antigo, ver neve. A paisagem ficou branca e a neve caía durante a tarde, uma das paisagens mais lindas que já vi na vida. A época do Natal havia chegado e a

cidade se encheu de luzes e os famosos mercados de Natal já estavam montados com barracas de comidas típicas da época, jogos, lembrancinhas e uma roda gigante toda iluminada. Sempre achei o Natal uma das melhores épocas do ano, mas acho que nunca tinha visto cenas tão bonitas quanto na Alemanha.

Passou o Natal, o Ano Novo e as aulas voltaram e eu me dividia entre estudar, viajar e curtir cada momento, cada segundo que eu pudesse, pois sabia que faltavam poucos meses para a experiência incrível que eu estava vivendo acabar. Após as semanas de exames eu viajei para vários lugares, dentre eles Dinamarca, Polônia, Amsterdã e Londres (meu sonho), fora as cidades Alemãs que conheci nesse meio tempo. Durante as viagens, eu comecei a olhar para mim mesma e perceber realmente o quanto eu tinha mudado, o quanto eu era capaz de fazer coisas que eu mesma duvidava se faria um dia. A Maria Luiza que estava lá já não era a mesma de meses atrás, eu senti que finalmente havia conhecido a mim mesma. Fora isso aprendi e compreendi várias coisas e sentimentos que nunca tinha experimentado antes. Conheci pessoas maravilhosas de tantos lugares, cheias de histórias e culturas diferentes.

Na hora de dizer adeus, mais exatamente no momento em que eu fechei pela última vez a porta do meu quarto, eu vi o tanto que aquilo fez diferença, eu me sentia grata por tudo, por cada perrengue, cada viagem, cada momento feliz, cada segundo que eu tinha vivido. Tudo que pensava era em agradecer aos meus pais, por terem me proporcionado essa experiência maravilhosa, minha madrinha e meu tio, por terem me ajudado a realizar cada sonho e estarem sempre comigo mesmo de longe, meus irmãos e minha avó, pelas ligações engraçadas que me faziam rir em momentos de extrema saudade, meus amigos, pelo apoio, à UFJF por dar essa oportunidade maravilhosa de ensino para os estudantes e principalmente a Deus por ter colocado essa oportunidade no meu caminho.

Finalizando esse relato, eu deixo a seguinte frase:

Todos somos capazes de realizar nossos sonhos, basta termos dedicação e coragem para torná-los realidade.



**MARIA TERESA TORIDO SOUTO**  
**Kanda University of International Studies (KUIS)**  
**Japão**

## Experiência de vida inesquecível

Meu intercâmbio foi focado no estudo de japonês, e, como sempre fui apaixonada pelo Japão, tinha muito interesse em aprender a língua japonesa. Durante o intercâmbio, tive aulas de gramática, conversação, redação e pude escolher outras matérias, como sociolinguística e estudos sobre a sociedade e a mídia do Japão. Embora não estivesse diretamente relacionado à minha graduação em Direito, considero que foi uma experiência de vida incrível e enriquecedora para o meu currículo extracurricular.

A universidade oferece grande apoio aos intercambistas, tanto em questões burocráticas quanto em dicas gerais sobre a vida no Japão. Todo mês, os intercambistas participavam de reuniões com a equipe da universidade para receber diversas instruções, como informações sobre as leis do Japão e o descarte de lixo. Sempre que precisei de ajuda com qualquer questão, como entender correspondências que recebia ou encontrar um médico, a universidade estava sempre pronta a ajudar. O suporte oferecido é realmente excepcional.

As turmas são divididas por níveis e o curso é focado em conversação, com duas aulas por semana, cada uma com duração de uma hora e meia. Além disso, a universidade oferece várias atividades extracurriculares para que os intercambistas possam interagir com japoneses, como encontros semanais com um "buddy" de conversação. Como as turmas são divididas em níveis, há estudantes desde o nível mais básico até o nível fluente de japonês. Portanto, para quem não tem muito conhecimento da língua (como eu no início), não há motivo para preocupação. Contudo, acredito que quem já tem algum conhecimento prévio do idioma poderá aproveitar ainda mais o país, como vi alguns amigos fazerem. No entanto, como a universidade está acostumada a receber intercambistas, muitas pessoas se esforçam para se comunicar em outras línguas (principalmente em inglês), tornando o

ambiente seguro para quem ainda não domina o japonês. Inclusive, os materiais são fornecidos em japonês e inglês, o que torna o intercâmbio uma boa oportunidade para aprender e praticar outros idiomas, caso haja interesse.

Particpei da maioria das atividades oferecidas pela universidade e conheci pessoas desde o primeiro até o último dia. Fiz amizades para a vida toda, tanto com intercambistas quanto com japoneses, e consegui praticar vários idiomas, principalmente espanhol e inglês. Quando cheguei ao Japão, não sabia falar japonês, mas, após um ano no país, consigo me comunicar bem e resolver problemas sozinha.

A DRI-UFJF também me deu todo o suporte necessário antes e durante o intercâmbio, sempre respondendo rapidamente aos e-mails. Além disso, antes da viagem, entrei em contato com os outros intercambistas que foram para o Japão: Clara, Júlia, Hugo e Rafael. Criamos um grupo no WhatsApp para organizar tudo e, inclusive, compramos a mesma passagem, o que nos permitiu viajar juntos para o Japão. Para mim, conhecer essas pessoas antes do intercâmbio e viver o pré-intercâmbio unidos foi extremamente importante e divertido. Por isso, recomendo que os próximos intercambistas se organizem e façam planos em conjunto.

A maioria dos intercambistas foi alocada em apartamentos próximos à universidade, mas em diferentes locais na mesma região. Eu, por exemplo, morei em um prédio diferente dos meus amigos brasileiros, mas todos eram perto da universidade e, em cada um deles, havia outros intercambistas. A maioria das pessoas comprou ou ganhou uma bicicleta, então tudo ficava bem acessível. Sobre isso, preciso comentar que a mobilidade no Japão é incrível; as ruas são limpas, na maioria dos lugares não há subidas, o trânsito é tranquilo e o estacionamento para bicicletas é seguro e prático. Era realmente incrível, e andar de bicicleta era a minha atividade preferida no dia a dia.

O campus é extremamente bonito e tem uma "vibe" muito positiva. Há várias instalações, incluindo uma academia gratuita para os estudantes, bastando a simples apresentação da carteirinha. Além disso, os alunos podem participar de clubes de esportes, dança ou outras atividades, como cerimônia do chá japonesa ou arco e flecha. Também podem imprimir



gratuitamente materiais relacionados à universidade, usar computadores de última geração ou pegar livros para lazer ou para estudo.

Posso afirmar que vivi intensamente cada segundo desse intercâmbio. Aproveitei tudo que a universidade ofereceu, fui monitora de matérias, ajudei japoneses durante e após as aulas como forma de reforço no aprendizado de português (e também em outras línguas) e participei de diversos trabalhos voluntários para ajudar pessoas dentro e fora da universidade. Acredito que não poderia ter feito mais do que fiz e não me arrependo de nada. Sou extremamente grata à DRI por ter uma parceria tão incrível como essa e por proporcionar essa oportunidade que mudou a minha vida.

O Japão foi o país que escolhi para realizar um sonho que tenho desde criança, mas tenho amigos que foram para outros países e também relatam histórias fantásticas. Todas as experiências são diferentes, mas, graças às possibilidades que a DRI oferece, muitos alunos da UFJF podem ser contemplados com intercâmbios nos quais têm interesse.

Se você leu isso e tem curiosidade sobre como foi minha experiência no Japão, fique à vontade para conversar comigo. Antes do meu intercâmbio, fiz amizade com pessoas que foram em outros anos, ouvi seus relatos incríveis e pedi várias dicas, o que fez toda a diferença no meu ano. Portanto, me coloco à disposição para ajudar quem tiver interesse.





**MARIANA FONTES MENDES**  
**Universidade de Lisboa ISCSP- Portugal**

## Sem palavras

Não tenho palavras que traduzam o compilado de emoções e experiências que vivi e ainda vivo, pois esse intercâmbio me transformou de uma maneira que eu não imaginava. É evidente que já esperamos ter uma mudança em nossa vida após passar um tempo considerável num local com cultura, pessoas e rotina completamente diferentes do que já estamos habituados. No entanto, Lisboa é um espaço de inconstância, é um pedacinho da Europa atualmente estruturado em muito movimento, ouvi uma definição de uma amiga "uma cidade de passagem". É notório que isso traz muitas consequências para a tradicionalidade e para a população local, contudo, traz muita riqueza cultural para um espaço geograficamente curto. Afinal, há pessoas de todos os cantos do mundo com diversos tipos de vivências que estão dispostas a compartilhar.

Ademais, é um local de encontro de várias pessoas de países da Comunidade de Países de Língua Portuguesa (CPLP), fator que possibilita conhecer muito desses locais e suas culturas. Além disso, perceber a existência de uma imensidão que podemos acessar com o nosso idioma materno, apesar de suas variações, as quais abrem brechas para situações um tanto quanto inusitadas.

No que tange à universidade em si, precisei sair um pouco da minha zona de conforto, quanto à metodologia de ensino e calendário acadêmico. No entanto, desconstruí muito do ideal que ainda permeia nossa sociedade e passei a valorizar muito mais o ensino em nossas universidades e reconhecer que não podemos nunca subestimar a nossa capacidade.

Além disso, tive contato com alguns docentes que definitivamente influenciaram na minha trajetória, dos quais há aqueles que posso chamar inclusive de amigos, pessoas que admiro, detentores de uma humildade e conhecimento encantadores.

Portugal é um pequeno país tão miscigenado quanto o nosso imensurável Brasil, que, apesar de ter algumas pessoas que

exaltam o passado das invasões, há muitas outras que repudiam o que foi feito e admiram muito o Brasil. Apesar das matérias na mídia sobre a xenofobia terem me assustado, felizmente, não tive um único problema com isso, muito pelo contrário, uma vez que muita das vezes me vi envergonhada por não saber retribuir a ajuda e apoio que recebi. Posso dizer que fui muito feliz em cruzar o caminho com pessoas muito acolhedoras, com as quais possuo grande amizade e carinho atualmente.

Certamente, essa experiência foi o fechamento de um ciclo na minha vida e o início de outro. Realizei um sonho e de bônus tive um grande acréscimo de conhecimento sobre vários cantinhos do mundo, do diverso, bem como, das disciplinas que cursei no ISCSP. Vi muitas cores, da paleta em tom pastel das falésias de Algarve, passando pelo azul de tirar o fôlego do céu e mar, em tarde fria ou quente, de Sesimbra, pelos infundáveis pôr do sol alaranjado da Costa da Caparica, e chegando nos azulejos de todas as cores de Lisboa. Sorri, ri, abracei muita gente que nem imaginava conhecer, chorei, dancei, me apressei em alguns momentos, mas senti com calma o vento no rosto em outros e, principalmente, aprendi a valorizar e a amar ainda mais o Brasil.

Não sou a mesma pessoa de seis meses atrás, os quais transcorreram para mim como se fossem anos, pelas tantas novidades e descoberta de horizontes, que nem imaginava existirem. Por fim, reconheço que evolui em muitos aspectos e que ainda tenho muitos outros para trabalhar. E por tudo e por tanto, não tenho como agradecer vocês, da DRI-UFJF, por uma das experiências mais incríveis que vivi. Envio um abraço de muita gratidão,

POLITECNICO  
SETUBAL

Explorando Automatização  
na Revisão de Literatura com  
Suporte de Inteligência  
Artificial Generativa na  
Gestão de Dados de  
Investigação.

Marina Araújo,  
Júlia Araújo,  
Marco Araújo,  
Universidade Federal de  
Juiz de Fora /  
Centro Universitário  
Academia – Brasil.

Explorando Automatização na Revisão de Literatura com Suporte de Inteligência Artificial Generativa na Gestão de Dados de Investigação

Introdução

Automação do Processo

Considerações Finais

Referências

10º FÓRUM  
GESTÃO DE DADOS  
DE INVESTIGAÇÃO

14 e 15 DE NOVEMBRO 2023  
INSTITUTO POLITÉCNICO  
DE SETÚBAL  
Escola Superior de Ciências Empresariais



**MARINA CONDÉ ARAÚJO**  
Instituto Politécnico de Setúbal- Portugal



## Além dos limites acadêmicos

A experiência de intercâmbio foi enriquecedora e me permitiu transcender os limites do crescimento acadêmico, proporcionando um profundo desenvolvimento pessoal e profissional. O IPS, conhecido por sua excelência educacional e forte ênfase na prática, oferece uma oportunidade única para estudantes de todo o mundo mergulharem em um ambiente acadêmico desafiador e inovador.

O início da minha jornada foi permeado por uma vasta gama de sensações. Havia a ansiedade natural de quem está prestes a se inserir em um novo contexto cultural, equilibrada pela empolgação diante da oportunidade de explorar um país com um legado histórico e incríveis paisagens naturais. Setúbal, com suas praias maravilhosas e a majestosa Serra da Arrábida, além da proximidade com a vibrante capital Lisboa, prometia uma experiência ímpar. No âmbito acadêmico, o IPS destacou-se como um pilar de aprendizado. A instituição me abriu as portas para cursos ministrados por docentes de reconhecida competência.

A metodologia de ensino adotada pelo Instituto Politécnico de Setúbal -IPS, fortemente orientada para a prática, foi decisiva no desenvolvimento de competências técnicas que são, sem dúvida, ativos essenciais para o sucesso na carreira que escolhi seguir.

Para além da esfera acadêmica, o intercâmbio contribuiu de forma significativa para o meu desenvolvimento pessoal. A experiência de imersão em uma cultura diversa, com tradições distintas das minhas, me proporcionou a uma nova compreensão sobre o mundo, ao mesmo tempo que fomentou valores de empatia, tolerância e respeito pela diversidade. O convívio com estudantes de diversas nacionalidades e culturas foi um dos aspectos mais enriquecedores, culminando na formação de amizades duradouras.

Durante meu intercâmbio descobri o verdadeiro



significado do crescimento profissional. Submerso na atmosfera educacional de Setúbal, as experiências vividas e as práticas adotadas no meu campo de estudos não só aumentaram a minha bagagem de conhecimentos, como também me moldaram em um profissional mais completo. Essa fase me ensinou a comunicar de maneira efetiva e com confiança em meio a um mosaico de culturas e idiomas, melhorando também a minha capacidade de adaptação e de solucionar problemas de forma criativa e eficiente. Tal aprendizado representou um avanço significativo em minha carreira, conferindo-me uma perspectiva mais ampla e uma preparação robusta para encarar os desafios do cenário profissional contemporâneo.

Meu intercâmbio foi marcado pela apresentação de artigos em congressos internacionais, que foram cruciais para o meu crescimento acadêmico e pessoal. Participei do Décimo Fórum de Gestão de Dados de Investigação e da Conferência Ibero-Americana em Computação Aplicada, abordando a automatização e a inteligência artificial na gestão de dados de pesquisa e no levantamento de literatura. No CENTERIS 2023, no Porto, contribuí para o

debate sobre a integração de sistemas de informação em grande escala. Essas experiências não só ampliaram minhas habilidades analíticas e de comunicação, como também reforçaram meu papel como um pesquisador comprometido com a inovação e a aplicação prática do conhecimento no cenário global. Esses sucessos não apenas fortaleceram a minha base de conhecimento em várias áreas de pesquisa, mas também promoveram a formação de conexões com acadêmicos e profissionais notáveis. A apresentação de trabalhos em inglês foi, por si só, um excelente exercício para aprimorar a fluência nesse idioma, considerado fundamental no contexto global. A posição geográfica de Portugal, situada no extremo sudoeste da Europa, transformou Setúbal num ponto de partida ideal para descobrir o continente. A facilidade de viagem permitiu-me mergulhar em diferentes culturas e testemunhar a coexistência singular entre a história e a modernidade europeias. Além disso, o meu intercâmbio no IPS ultrapassou os limites acadêmicos, proporcionando uma experiência global que enriqueceu minha vida com um mosaico cultural e a formação de uma ampla rede de contatos internacionais.

Concluindo, posso afirmar que a passagem pelo Instituto Politécnico de Setúbal foi uma experiência transformadora que excede qualquer expectativa puramente acadêmica. O crescimento pessoal e profissional alcançado durante esse período me ajudou em diversos aspectos a me tornar um cidadão do mundo, apto a contribuir de forma positiva para a sociedade e a enfrentar os desafios impostos por um mundo em contínua transformação. A jornada de intercâmbio, assim, não foi apenas uma etapa educacional, foi uma passagem inestimável na minha trajetória pessoal e profissional.



**MATHEUS HENRÍQUE ALEIXO PEREIRA**  
**Altınbas University - Turquia**

## Seis meses entre o Ocidente e o Oriente

### Estudando em Istambul

Decidi fazer meu intercâmbio na Turquia, um país repleto de história, cultura e uma mistura única de influências orientais e ocidentais. Meu destino foi Istambul, uma cidade vibrante e cosmopolita, e a universidade que me acolheu foi a Altinbaş. Estudar fora foi uma experiência transformadora. Na Altinbaş, a diversidade do corpo estudantil e os professores me proporcionaram um ambiente de aprendizado estimulante e multicultural. Tive a oportunidade de cursar disciplinas que ampliaram meus horizontes e me desafiaram intelectualmente.

### Oportunidades

Durante o intercâmbio, participei de várias atividades extracurriculares. Uma das mais marcantes foi jogar pelo time da universidade. Isso me permitiu fazer amizades duradouras com colegas de diferentes partes do mundo.





Além disso, a localização estratégica de Istambul facilitou minhas viagens para outros países. Um dos pontos altos foi a visita à Noruega, onde vi a neve pela primeira vez, pratiquei esportes na neve, visitei obras para ampliar meu conhecimento sobre diferentes tipos de construção e explorar um cenário cultural completamente diferente do turco. Outra grande viagem foi para Dubai e Abu Dhabi, onde era um sonho de criança e como engenheiro conhecer, suas grandes construções e modernidade foram uma realização pessoal.

### **Curiosidades e Experiências**

Uma das curiosidades sobre Istambul é a sua posição geográfica, atravessando dois continentes: Europa e Ásia. Essa característica única reflete-se em todos os aspectos da vida na cidade, desde a arquitetura até a culinária.

A experiência de viver em um país com uma cultura tão rica e distinta foi inesquecível. A hospitalidade dos turcos, as tradições e os festivais locais me impressionaram profundamente. Participei de várias celebrações, como os 100 anos da República da Turquia, transformada por Atatürk, que me proporcionaram uma compreensão mais profunda da cultura.

### **Comida e Cultura**

A culinária turca é simplesmente deliciosa. Experimentei pratos como kebabs, mezes, baklava, Iskender kebab, borek, kuzu tandir, manti, lahmacun, pide, kokoreç, ayran, muito chá e o famoso café turco (kahvalti). Cada refeição era uma nova descoberta de sabores e texturas, e comer em Istambul era sempre uma aventura culinária.

### **Conclusão**

Meu intercâmbio na Turquia, especialmente em Istambul e na Universidade Altinbaş, foi uma fase inesquecível da minha vida. As oportunidades acadêmicas, as atividades extracurriculares, as viagens e a imersão na cultura local enriqueceram minha experiência pessoal e profissional. Este período não só me ajudou a crescer como indivíduo, mas também ampliou minha perspectiva sobre o mundo e a diversidade humana.



**MAYARA OLIVEIRA BASTOS**  
**Université de Franche-Comté - França**

## Vivendo na capital da Franche-Comté

Desde que entrei na UFJF, no curso de Psicologia, me interessei pelos programas de intercâmbio da instituição. Já no final do curso, decidi que não iria perder a oportunidade de realizar este sonho. Embora a França estivesse em meus planos desde o início, a escolha por Besançon foi deliberada, considerando sua característica de cidade pequena, tranquila e capaz de proporcionar uma imersão cultural autêntica. Pude compartilhar essa aventura com duas pessoas extraordinárias que conheci através do programa PIIGRAD: Júlia e Ana Laura, alunas do Direito da UFJF e que se tornaram minha família na Europa.

Desembarcamos em Besançon uma semana antes do início do período letivo, pois havíamos nos inscrito em um curso de francês, recomendado pela DRI da universidade, no CLA - *Centre de Linguistique Appliquée*. Participar deste curso foi de extrema importância para minha adaptação tanto social quanto acadêmica. Apesar de não corresponder exatamente às minhas expectativas iniciais (imaginava um curso mais voltado para gramática ou conversação), as aulas nos prepararam para a vida na cidade e na universidade, além de contribuírem para “ativar” o nosso francês em um ambiente mais acolhedor do que o da própria universidade, devido ao tamanho reduzido das turmas e à presença exclusiva de falantes não nativos da língua. Além disso, o curso nos proporcionou o contato com diversos estudantes internacionais, muitos dos quais se tornaram grandes amigos.

No início do semestre letivo, tivemos algumas semanas de adaptação para frequentar as disciplinas que nos interessavam antes de firmar o contrato pedagógico. A seleção das disciplinas foi feita com muita flexibilidade, considerando que os currículos Brasil-França são muito distintos. Em meu caso, já próximo ao final do curso de Psicologia (com cinco anos de duração no Brasil), optei por disciplinas do terceiro ano da Licence, do primeiro e segundo anos do Master, além de um curso de Francês destinado a estudantes estrangeiros.

A experiência com disciplinas teóricas e práticas, especialmente no âmbito da pesquisa, me proporcionou uma ampliação de perspectivas sobre a psicologia, enriquecendo meu repertório acadêmico e profissional. Pude refletir sobre a universalidade e a diversidade da ciência psicológica, assim como sobre a importância do diálogo intercultural para o avanço do conhecimento nesta área. O desafio de realizar provas, seminários, trabalhos em grupo e individuais em francês fortaleceu a minha autoconfiança e a minha capacidade de adaptação, além de me preparar para o uso da língua francesa aplicada na psicologia em ambientes acadêmicos e profissionais. Para além do quadro acadêmico, a ESN (Erasmus Student Network) desempenhou um papel central. Esta organização internacional sem fins lucrativos tem como objetivo promover a integração e o bem-estar dos estudantes internacionais que participam de programas de intercâmbio na Europa. Durante a minha estadia, a ESN-Besançon realizou uma série de atividades e eventos como viagens, festas, palestras, concertos e feiras culinárias, os quais me proporcionaram experiências únicas de lazer, imersão cultural e trocas sociais riquíssimas, tanto com outros estudantes internacionais quanto com estudantes franceses e membros da comunidade local. Além disso, participei do programa de voluntariado oferecido pela organização, que nos oferecia atividades em instituições parceiras como escolas, centros comunitários e casas de repouso com populações variadas, além de contar créditos na universidade.

Durante dois meses, também tive a oportunidade de trabalhar em uma *Maison de Quartier*: uma instalação vinculada à prefeitura que oferece à população de cada bairro iniciativas sociais e socioeducativas, serviços locais e atividades culturais. Junto com outros estudantes da universidade e voluntários da comunidade, trabalhei no setor de acompanhamento à escolarização de crianças entre seis e dez anos com dificuldades de aprendizagem. A experiência para além dos muros da universidade me proporcionou uma compreensão mais profunda sobre as questões sociais e educacionais enfrentadas pela comunidade local, ao mesmo tempo em que





complementou minha formação acadêmica, permitindo-me aplicar os conhecimentos teóricos em um contexto real de outro país e desenvolver habilidades de comunicação intercultural e trabalho em equipe.

Em somente seis meses, posso dizer que me descobri de diversas formas: acadêmica, profissional, cultural, emocional e socialmente. Vivi intensamente e aproveitei todas as oportunidades.

De Juiz de Fora, levo muita gratidão pela minha família, amigos e pela UFJF, por me possibilitarem e apoiarem esta jornada. De Besançon, levo grandes amigos, boas memórias, incontáveis aprendizados e um gostinho de quero mais. Por isso, desde que voltei, prego a palavra do intercâmbio como uma experiência transformadora que todos deveriam buscar viver.





**MOACIR JUNIO MOREIRA**  
**Universidad Santo Tomás - CHILE**

## Felicidades e desafios

O segundo semestre de 2023 trouxe consigo uma nova experiência para minha formação acadêmica, graças ao Programa de Intercâmbio Internacional de Graduação da UFJF - PIIGRAD, gerido pela Diretoria de Relações Internacionais, tive o prazer de viver por seis meses em Santiago do Chile.

Essa vivência começou no mês de agosto e durou até o final de dezembro. Em todo esse período, tive a oportunidade de estudar Design Gráfico na Universidade Santo Tomás, logo adquirindo conhecimentos de outro campo de estudos do qual estou me graduando, todavia tendo a possibilidade de agregar e trazer tais visões e disciplinas para a arquitetura. Além disso, todo o processo acadêmico no Chile foi essencial para o desenvolvimento, aperfeiçoamento e fluência da língua castelhana.

A maior realização de todo o processo de intercâmbio foi vivenciar uma nova cultura e desenvolver novos olhares acerca do mundo e da latina américa. Santiago do Chile me abraçou como pessoa e me ensinou como é habitar uma cidade que não para, com seus fluxos incessantes e que em cada rua surge um leque de possibilidades. Porém, Santiago não foi a única que me acolheu, tenho boas recordações de minhas viagens pelo país, conhecendo o Atacama e a Patagônica, os quais foram essenciais para conhecer um pouco mais da cultura andina e da cultura indígena.

O maior ganho em todo esse período foi a possibilidade de fazer amigos e conhecer novas pessoas que compartilharam as felicidades e os desafios de estar em um novo país. Graças ao intercâmbio, tenho um novo olhar para arquitetura e design, uma família em cada canto, novas memórias, sorrisos e amores. Por fim, gostaria de agradecer à Universidade Federal de Juiz de Fora por proporcionar essa experiência, à minha família e a todos amigos que fiz, especialmente a Carmen, Julia e Lorena.



**NINA DE FARIA CRISTOFARO**

**Universidade de Zaragoza (Teruel) - ESPANHA**

## Encontros e caminhos

Estudar um semestre na Universidade de Zaragoza, na cidade de Teruel, foi uma oportunidade transformadora e muito gratificante. Como graduanda do Bacharelado em Cinema e Audiovisual da UFJF, foi enriquecedor estudar no curso de Belas Artes da Unizar, que, apesar das diferenças na ementa do curso, oferece uma grade e ambiente excelentes, em que reconhece a interdisciplinaridade e confluências das diferentes expressões artísticas. Realizei estudos distintos do currículo do curso de cinema, a exemplo da disciplina de performance, e pude conhecer novas referências artísticas, especialmente as espanholas. O semestre foi repleto de conteúdos pertinentes e atuais, que certamente contribuíram na minha formação como discente.

Para além da formação acadêmica, também pude aprender muito sobre a cultura local da província onde morei, e por extensão, da Espanha. A cidade de Teruel é conhecida por suas atrações, arquitetura mudéjar, patrimônio histórico bem preservado e pela famosa história trágica de amor dos "Amantes de Teruel". A Igreja de San Pedro está localizada no coração da cidade e possui um anexo, onde se encontra o sepulcro dos amantes, coberto por uma esmerada cúpula e salas expositivas que contam a lenda em detalhes.

Durante todo o ano, a agenda cultural de Teruel é marcada por eventos importantes. As "Bodas de Isabel" e a "Partida de Diego" são festas que celebram essa história marcante e transformam a cidade em um cenário medieval, repleto de atividades. As jornadas de representações teatrais e os espetáculos de dança e música são muito esperados, tudo bem acompanhado pelas decorações, customizações e diversidade gastronômica do mercado medieval. As torres mudéjares também guardam suas lendas marcantes, significativa identidade visual e importância histórica. Representam uma fusão de estilos cristão e islâmico, caracterizada por suas decorações em tijolos vermelhos e azulejos verdes e brancos, de influências árabes evidentes. O ponto de encontro era sempre a "Plaza del Torico",

charmosa, de onde partem oito ruas e está rodeada por prédios de arquitetura modernista, diversos cafés e bares. Ao centro, guarda uma fonte de água que abraça a pequena e graciosa estátua do Torico, símbolo da cidade, elevada sobre um alto pedestal.

Pelo fato de Teruel ser uma cidade pequena, grande parte dos estudantes se deslocava a pé, e, por mais simples que pareça, essa era a atividade que considerava mais fascinante. De maneira curiosa, me interessava pelas formatações urbanas distintas do que via de costume no Brasil. Eram os detalhes dos caminhos percorridos, o ato de passar pelas pontes, por debaixo das torres e aquedutos, de conhecer novas ruas, suas curvas, entradas, saídas e destinos – as inúmeras passagens e cruzamentos. Em suma, até o último dia morando na cidade, busquei explorar o local a partir da prática de andanças diárias, que contribuíram significativamente em meus estudos visuais e poéticos sobre as experiências do caminhar e as visualidades urbanas.

Durante todo o semestre, tive a oportunidade e o privilégio de também visitar outras cidades e regiões do país e me encantar pelas culturas e tradições. Uma tradição fortíssima em todo país é o flamenco, que envolve a música, a dança, o canto e a percussão de maneira arrebatadora. Escutar o som das castanholas, pisadas fortes e gritos pulsantes - olé! era sempre de arrepiar. Existe uma paixão efervescente, que se compara com o vigor brasileiro quando se trata do Samba. Outro costume, neste caso menos envolvente, é a tourada, ainda praticada nos dias de hoje e extremamente controversa. Os eventos não me agradavam de maneira alguma, por isso não os acompanhava de perto, e, apesar da raiz cultural espanhola, embebida de história e costume, percebi que o assunto dividia muitas opiniões, sobretudo entre os mais jovens. A Espanha não é um país tão grande, possui uma área total menor que a do estado de Minas Gerais, ainda assim é extremamente rico no âmbito cultural, social e paisagístico. O interior e o litoral me encantaram igualmente, em todos seus detalhes estranhos e curiosos, particulares de cada lugar. Visitei muitas cidades pequenas, de áreas rurais, que guardam histórias seculares e visuais mágicos, como



Albarracín e Toledo, onde pela primeira vez vi mulharas e torres históricas. Também conheci cidades banhadas pelo mar, regiões da Catalunha, do País Vasco, e da Costa Blanca, que me chamaram a atenção para suas identidades únicas e variedades linguísticas, a exemplo do idioma catalão, euskera e valenciano.

Compartilhando da mesma experiência, havia mais de trinta estudantes do programa Erasmus realizando estudos na Unizar. Considero que foi muito importante o acolhimento da instituição, as atividades promovidas pelo programa Buddy e, sobretudo, as conexões e laços criados entre os estudantes estrangeiros. Conhecer e conviver com pessoas de diversas nacionalidades, como grega, italiana, turca, inglesa e alemã, foi uma das partes mais enriquecedoras da minha experiência. A diversidade presente no meu círculo de amigos me permitiu expandir horizontes ao me aproximar de outras culturas, tradições, línguas, gastronomia, maneiras e visões de mundo. Nesse sentido, considero que aprendi muito fora do ambiente acadêmico, nas ruas das cidades, espaços culturais, bares e através de interações com nativos e estrangeiros. Minha experiência não foi traçada sozinha, acredito que essas conexões me marcaram profundamente e me proporcionaram um crescimento e amadurecimento valioso. Hoje coleciono uma série de cartões postais, fotografias e recordações dos lugares, das pessoas e dos momentos, mas o que fica, para além das lembranças, é a transformação em mim, a consciência do que foi cultivado pela vivência de trocar e compartilhar.





**PAOLA COGLIATTI CURIONE**  
**UPORTO - Fac. de Letras - PORTUGAL**

## Sair da zona de conforto

O intercâmbio foi a experiência mais intensa da minha vida. Passar meses em um lugar diferente e do outro lado do oceano mudou minha visão de mundo e perspectiva sobre tudo.

A cidade do Porto foi por seis meses minha segunda casa, meu lar, mesmo à distância de quase oito mil quilômetros. A Universidade do Porto me recebeu e acolheu por um semestre, quando pude ter contato com estudantes de diversas nacionalidades e mergulhar em temáticas que serão úteis para minha bagagem profissional. Desenvolvi trabalhos acadêmicos com minha dupla da disciplina de Comunicação Intercultural, com o tema a segurança das mulheres em nossos países de origem: Brasil e República Checa. Pude me aventurar em leituras de grandes clássicos ingleses como Shakespeare, por meio da disciplina de Literatura e Cultura Inglesa e debater sobre temas de ressonância internacional com outros alunos de Ciência Política.

Porém, realizar um intercâmbio vai muito além do conhecimento acadêmico, a experiência pessoal vivenciada é indescritível. Todos os lugares sonhados e almeçados por anos são conhecidos e tudo passa a ser realidade. Nos tornamos muito mais receptivos e adaptáveis. Criamos conexões intensas com pessoas que nem sabemos se iremos encontrar daqui uns meses. E claro, há momentos que choramos e desejamos vir embora o mais rápido possível, pois sair da zona de conforto é nada mais do que desconfortável, mas no final não mudaremos absolutamente nada do que foi vivido, porque sabemos que tudo valeu a pena e o que não se torna uma boa memória, transformasse em aprendizado.

Quando saímos do nosso conforto e experimentamos o mundo e todas suas possibilidades é difícil voltar a ser a mesma pessoa, continuar a mesma vida, pois parte de

you stayed in each of the places visited, in each of the people touched and in each memory lived. Part of my heart will reside forever in Porto. In the end, I would like to thank UFJF, a public, free and quality university that resists numerous policies of dismantling of education, for being able to provide experiences like this, which change the lives of its students.







**RAFAEL AMARAL RODRIGUES**  
**Kanda University of**  
**International Studies (KUIS)**  
**Japão**



## Experiência Inesquecível

Fazer um intercâmbio é algo que eu recomendo para todo aluno da UFJF. Minha experiência na Kanda University foi inesquecível, e posso dizer com tranquilidade que esse um ano de intercâmbio mudou completamente minha forma de ver o mundo.

Primeiramente, acredito que o contato com outras culturas (não só com a cultura japonesa, visto que Kanda é uma universidade internacional) e ter interação com pessoas de outros países é algo rotineiro) é algo inestimável.. Felizmente, tive a oportunidade de viajar, fazer amigos, experimentar diferentes comidas e aprender sobre diferentes formas de viver.

Tentei aproveitar ao máximo essa oportunidade. Olhando pelo lado acadêmico, acredito que tive uma melhora significativa no meu nível de japonês e melhorei outros aspectos como estudante, visto que o estudo de uma cultura e de um idioma é algo bem diferente de minha graduação na UFJF, que é engenharia.

Acredito também que trabalhar no Japão foi parte fundamental da experiência. O trabalho, além de ajudar a custear minha vida no Japão, foi um grande desafio pessoal para mim, pois não só tive que me adaptar a um ambiente de pressão em outro idioma, como aprendi e tive que me adaptar a uma cultura de trabalho totalmente diferente. São esses pequenos desafios diários que nos fazem crescer como pessoa e colocam nossa visão do dia a dia em outra perspectiva.

O destino do intercâmbio também influenciou muito a experiência. O Japão é um lugar extraordinário. As ruas são limpas, as pessoas são educadas, o transporte público é pontual (tirando não tão raras exceções muito específicas do Japão, mas esse segredo vou deixar para que os futuros intercambistas descubram por si mesmos...), basicamente, tudo funciona da forma que deveria funcionar. Obviamente, o país tem seus defeitos (como qualquer outro), mas É realmente muito difícil não se apaixonar pelo Japão. Havia dias em que eu acordava e me sentia em um filme: O Monte Fuji, as cerejeiras, Kyoto, Tóquio... tudo ainda parece irreal..

Viajar pelo Japão (e fora dele) foi incrível, trabalhar foi



enriquecedor, estudar a língua japonesa foi desafiador, mas, em minha opinião, nada supera a importância de conhecer novas pessoas. Agora, acredito que falo não só por mim, mas por todos os intercambistas.

Cada um teve uma história, pessoas que cruzaram seus caminhos e deixaram, de certa forma, sua marca, seu legado em nossas vidas. Uma namorada que aparece e muda todos os seus planos... ou uma chefe que vira uma segunda mãe, uma amizade que inusitadamente vira algo mais, ou simplesmente uma amizade verdadeira, que certamente perdurará para além dos contados onze meses. Escrevendo esse relato já estando no Brasil, percebo que ainda carrego o Japão comigo. Não o carrego nas tralhas que eu trouxe comigo, e nem nas memórias, que, por mais vivas que estejam, em algum momento irão ficar nebulosas. Percebo que carrego o Japão comigo cada vez que eu chego no horário marcado, por mais que eu seja o único a chegar.

Carrego o Japão comigo cada vez que tento fazer algo além do necessário, quando tento ser excelente, ou, como dizia um conhecido meu, quando vou "ganbatiar". Carrego o Japão quando canto todo desafinado e, subitamente, me dá uma vontade de comer sorvete (e tome spoiler...).

Talvez isso tenha ficado pessoal demais, talvez eu tenha

tangenciado um pouco o ponto, só quero dizer que pessoas incríveis passaram pela minha vida, e eu sou grato por cada uma delas.

Não vou dizer que foi fácil, porque não foi. Vou dizer apenas que não há um dia sequer do qual eu me arrependa. Talvez, se tudo tivesse ocorrido de forma perfeita, não seria tão perfeito.

Gostaria de deixar uma boa sorte para cada estudante (ou aventureiro) que esteja lendo isso e ansiando realizar o intercâmbio. E um abraço para cada um que, assim como eu, viveu isso e lembra com saudosa alegria tudo o que foi vivido.



A young woman with dark hair, wearing a bright pink jumpsuit and a backpack, stands smiling in a large, well-lit indoor space, likely a university hallway or gymnasium. She is holding a blue tote bag. To her left is a white sign on a black easel that reads "INTERNATIONAL STUDENT ORIENTATION" in large blue letters, with the "Western International" logo below it. The background shows other people, including a man in a white t-shirt and another in a dark shirt, and a blue ping-pong table. The ceiling has recessed lights and a grid pattern.

# INTERNATIONAL STUDENT ORIENTATION

Western  International

**RAFAELA PASSOS DE SOUZA**

**Intercâmbio ELAP**

**Global Affairs Canada**

**Awards/Scholarships**

**Canadá**

## Uma aventura em London, Canadá

Ingressei no Mestrado em agosto de 2022 e logo nas primeiras semanas de aula busquei informações sobre a possibilidade de intercâmbio. A princípio meu objetivo era conhecer a Austrália, país que admiro muito e sobre o qual pesquisei desde os meus treze anos de idade. Ao ser aprovada no Mestrado já pensava em realizar a internacionalização, passei a pandemia toda me informando e buscando histórias sobre outros alunos que já passaram por essa experiência. Porém, pensava em deixar esse sonho para o Doutorado sanduíche, devido ao tempo curto de Mestrado. No início do curso, uma amiga que também tinha muito interesse em intercâmbio começou a plantar a sementinha de que era possível realizar esse sonho ainda no Mestrado, e assim cada uma buscou alguma forma de conseguir sair do país. Fomos à DRI (Diretória de Relações Internacionais), conversamos com nossas orientadoras e o sonho parecia cada vez mais distante, devido ao tempo curto, falta de bolsas e parcerias para Mestrado, já que a Capes geralmente lançava editais apenas para Doutorado. Na busca por esse objetivo me tornei especialista em intercâmbio, sabia cada item do site de Relações Internacionais da UFJF, e vivia visitando o prédio e enviando e-mails. Perguntei à minha orientadora se ela possuía algum contato no exterior e ela comentou sobre uma amiga brasileira que lecionava em uma instituição no Canadá, a Western University, e já vivia por lá a mais de doze anos. Realizamos o contato e não havia incentivos da Western para alunos estrangeiros, mas fui informada sobre um programa que teria as inscrições abertas em janeiro de 2023, o ELAP (Emerging Leaders in the Americas Program). Era uma oportunidade para que estudantes da América Latina e Caribe estudassem parte do curso de graduação ou pós-graduação em Universidades Canadenses (de 4 a 6 meses), podendo desenvolver pesquisa e até mesmo cursar disciplinas. Esse prêmio estudantil é concedido pelo governo canadense, e seria suficiente para custear todas as despesas relativas ao processo de chegada e permanência no país.





Diante dessa mínima chance, em um programa concorrido, para todos os cursos de todos os níveis e em toda a América Latina, resolvi me arriscar! Imediatamente comecei os trâmites, e foram inúmeros documentos de oficialização do acordo para a Odontologia, cartas de recomendação, intenção, convite, um projeto de pesquisa, emissão de passaporte, certificação de proficiência em inglês... e o que parecia um sonho impossível foi se tornando realidade. Fui aprovada na seletiva interna da UFJF, junto a outro estudante do doutorado em Psicologia, o Revelino, que hoje tornou-se um grande amigo. Aplicamos nossa proposta UFJF + Western ao ELAP, e eles diziam que o resultado sairia em “meados da primavera”. Minha ansiedade era imensa, apenas “primavera” é um pouco vago né? Mas no dia 13 de junho de 2023 recebi o Email dizendo que fui contemplada com a aprovação, e fomos os primeiros alunos da UFJF a conseguir tal feito! Hora de fazer as malas! Precisava chegar ao Canadá antes do dia 1º de setembro para cumprir o previsto pelo edital.

Num processo corrido e confuso realizei a solicitação do meu visto de trabalho, pois seria admitida na Western como pesquisadora, um tipo de contrato no qual a Universidade me empregaria no cargo de desenvolvedora de pesquisa, ou "Visiting Research Only". Comprei as passagens para viver uma nova vida, morando com desconhecidos, em um país estrangeiro pela primeira vez. Cheguei ao Canadá dia 24 de agosto tudo era novo, desde o transporte público, a língua, as pessoas, alimentação, cultura, o clima... Fui me adaptando numa velocidade mais rápida do que esperava, e no primeiro mês já tinha feito vários amigos e conexões. Participei de um evento promovido pela universidade para recepcionar os alunos internacionais, e estava em uma mesa tomando café e jogando jogos de tabuleiro com pessoas da China, Japão, Barbados, Jamaica, Colômbia, Índia e Brasil. Juntos fizemos um tour pela Universidade, e mantenho contato com algumas dessas pessoas até hoje. Percebi que o Canadá é muito plural, são inúmeras culturas e países em um só. A diversidade é celebrada a todo momento, são todos bem-vindos e pude participar de uma festa típica da Índia chamada Diwali, promovida pela própria Universidade.





Minha curiosidade era imensa, participava de todos os eventos que eram divulgados pelo Email institucional, dentre eles o Global Café, de todas as quintas-feiras as 15h; me voluntariei na International Week; tive uma Peer Guide, que me ajudou bastante e se tornou uma grande amiga. A cada dia eu explorava um prédio diferente, desbravei as bibliotecas da Odontologia, Ciências Sociais, História, Educação Física, Química, Física... Posso dizer que aproveitei cada canto da Universidade e todas as oportunidades que me foram oferecidas.



Apresentei pôsteres em eventos científicos online no Brasil e presencial no Canadá, dei aula online em uma disciplina para a Pós-Graduação da UFJF, investiguei exaustivamente a literatura e meu tema de Mestrado mudou completamente, buscando algo inovador e relevante junto ao Surface Sciences, edifício de pesquisa avançada, que conta com os mais modernos equipamentos e pesquisadores de alta qualificação. Ali desenvolvi meus testes laboratoriais sobre tratamento de superfície de implantes dentários. O processo de aprendizado foi enorme, e tudo isso em inglês, o que tornava mais desafiador e interessante. Nunca desisti.

Houve momentos difíceis, onde parecia impossível, mas eu seguia em frente, amenizando o esforço com passeios nos parques de Londres, conhecida como "The Forest City" (A cidade floresta), devido aos incontáveis parques distribuídos ao longo da cidade e das margens do Rio Thames. Fiz amigos, encontrei minha tribo, pessoas de diversos países, mas em especial uma aconchegante comunidade brasileira. Conheci as Cataratas do Niagra, Toronto, St. Marys, Stratford, e até mesmo uma praia às margens do Lago Huron, chamada Grand Bend. Vi neve pela primeira vez na vida, e esquiei em London e em um resort em Blue Mountain, além de visitar um spa e outra linda praia de lago chamada Wasaga Beach. Tive aulas de salsa e bachata, patinei no gelo, fui a bares, festas, festival de rock e confraternizações com pessoas especiais em um



Natal sem a minha família. Toda vez em que precisei de ajuda ou passei por algum perrengue, tinha com quem contar.

Minha evolução como pessoa, pesquisadora e gerente de minha própria vida e caminhos se tornava cada vez mais nítida, e as dúvidas e inseguranças se tornaram certezas e novos planos. Minha sensação de potência e capacidade cresceu, fiz coisas grandiosas e agora me sinto mais preparada e confiante para os próximos desafios. Plantei e cultivei momentos belos por onde passei, nas relações sociais e vida acadêmica, e já planejo os próximos passos. O sentimento que carrego comigo é de gratidão, por não ter desistido desse sonho em momento algum e também pela oportunidade proporcionada pelo ELAP, assim como toda a ajuda do DRI-UFJF e Western International. Minha vida mudou e após viver esses seis meses no Canadá eu me sinto capaz de muito mais, sempre fui exploradora e viajante, e essa experiência com certeza servirá de combustível para que eu busque mais e mais conhecer o mundo e assim me descobrir.





**RAYSSA JOSIANA RIOS DE OLIVEIRA**  
**Universidade Estatal de Milagro (UNEMI) - Equador**

## Um milagre em Milagro

Viver um intercâmbio sempre foi um sonho muito distante da minha realidade, por isso chamo de milagre ter vivido essa rica experiência, um semestre no Equador.

Tudo começou em novembro de 2022, quando, durante uma aula de inglês, vi a publicação da UFJF anunciando a abertura do edital do PIIGRAD. Não perdi tempo, logo abri o edital e procurei dentre os muitos países e múltiplas universidades uma oportunidade para cursar um semestre de fisioterapia fora do Brasil. Dentre as opções recebi um direcionamento de Deus e a escolhida foi a Universidade Estatal de Milagro (UNEMI). Olhei os pré-requisitos e notei que aquela era a minha última oportunidade de realizar um intercâmbio durante a graduação, então agarrei essa chance e me inscrevi. O processo após a inscrição foi longo, a primeira aprovação veio em dezembro de 2022, mas somente em agosto de 2023 que recebi a carta de aceitação da UNEMI. Vivemos dias intensos, digo no plural, pois em março, minha amiga que também havia aplicado para a mesma universidade, recebeu a notícia de sua aprovação. A partir de então vivemos juntas essa jornada. Após a conquista do tão esperado visto de estudante, passaportes em mãos e passagens compradas, voamos para o Equador no dia 22 de setembro de 2023 e embarcamos para viver essa experiência.

Passamos exatos 116 dias morando no Equador. Lá cursamos duas disciplinas do quinto nível do curso de Fisioterapia, nas quais obtivemos aprendizados teóricos e práticos. Mas, sem dúvidas, o maior aprendizado que eu trouxe para o Brasil foi o domínio do Espanhol, pois, após essa imersão na língua, pude aprender com os nativos e obter maior confiança na fala e escuta.

Durante o tempo que estive no Equador, pude conhecer muitas pessoas, aprendi sobre seus costumes, cultura, músicas, culinária e me encantei com cada detalhe. Além disso, tive a oportunidade de conhecer outras regiões como Cuenca, Bucay, Guayaquil, Ayangué e Montañita. Vivemos na região da costa, mas também desbravamos a serra e conhecemos um pouquinho do oceano pacífico.

Se pudesse descrever esse intercâmbio com uma palavra, ela seria "Chévere", um termo utilizado para dizer que é muito bom ou excelente!

Sem dúvidas, o Equador é um país ao qual desejo retornar, Por mais que seu território seja considerado pequeno, existe muita diversidade, seu povo é extremamente cativante e hospitaleiro, sua culinária é rica e quatro meses não foram suficientes para conhecer tudo o que este país tem para oferecer.







**SABRINA DA COSTA DUTRA**  
**U**PORTO - Portugal



## Uma conquista que exige preparação

A minha jornada acadêmica se iniciou aos meus 7 anos quando minha mãe me incentivava a alugar livros na biblioteca da escola e quando meu pai me ajudava a memorizar a tabuada todos os dias antes do almoço. Eles sempre diziam que o caminho do conhecimento me abriria portas inimagináveis e que tornaria possível oportunidades que apenas pertenciam a meus sonhos. Realmente foi quando a notícia do intercâmbio chegou é que de fato acreditei que o caminho do conhecimento é poderoso.

O intercâmbio, inicialmente, já foi uma conquista muito grande e à medida que fui vivendo e experienciando é que percebi o quão única foi esta oportunidade.

Foi por meio dele que ampliei minha perspectiva sobre o curso de economia, pois me possibilitou conhecer as diferentes abordagens utilizadas no sistema de ensino português da Universidade do Porto. Tive aulas 100% em inglês que contribuíram para meu nível de proficiência nesta língua, tive contato com professores que compartilhavam frequentemente a sua experiência no mercado de trabalho, fazendo com que eu me sentisse mais preparada para escolher a minha futura área de atuação.

Além disso, tomei conhecimento de um estudo aplicado pela própria faculdade de economia da Universidade do Porto que seria muito interessante ser aplicado na faculdade de ciências econômicas da Universidade Federal de Juiz de Fora e levarei esta ideia para meu orientador com o intuito de desenvolvermos um futuro trabalho de pesquisa.

Por fim, mas não menos importante, o intercâmbio também me possibilitou conhecer culturas diferentes, do mundo todo, principalmente por Porto ser uma cidade bastante turística. Não poderia deixar de mencionar, também, os amigos que fiz durante esse período. Amigos pra vida toda que espero um dia reencontrar.

Sou muito grata a meus pais por sempre me incentivarem no caminho do conhecimento e também sou muito grata a UFJF e especificamente a toda a equipe da DRI por tornarem possível esta oportunidade!!



**THAINÁ DO NASCIMENTO MITTERHOFER**  
**UPORTO - Portugal**

## Foi especial demais!

Desde o momento em que pus os pés em Portugal fui contemplada com uma atmosfera vibrante de aprendizado, cultura e amizades. Embarquei com grandes expectativas e todas elas foram superadas.

Chegando à cidade do Porto, fui calorosamente recebida pela equipe de boas-vindas da universidade (UPorto) e da Faculdade de Desportos (FADEUP), que prontamente me acolheram. Eles providenciaram todo apoio e orientação para os intercambistas recém-chegados. Rapidamente me sentindo em casa, estava encantada com a cultura, cercada de uma rica história e maravilhada com uma arquitetura encantadora, diferente de tudo que tinha visto.

A respeito das aulas, tive a oportunidade de cursar disciplinas fascinantes, ministradas por professores renomados e especialistas em seus campos. A FADEUP mantinha um ambiente acadêmico estimulante, com salas de aula equipadas e discussões dinâmicas que desafiavam meu pensamento crítico e ampliavam meus horizontes acadêmicos. Aqui na FAEFID já me interessava pela área esportiva, mais precisamente pela ginástica artística, então lá em Portugal procurei me aproximar desse nicho que me agradava e fui acolhida em um "estágio" que consegui conversando com uns professores da própria faculdade. Foi especial demais! O contato que tive com treinadores e com os alunos nos treinos me enriqueceu de uma forma única. Ainda no âmbito acadêmico, tive o prazer de participar, como voluntária, na recolha de alguns dados para uma pesquisa de uma doutoranda da faculdade de quem fiquei amiga, outro momento memorável. Cada pequena entrega para essas experiências eu sentia que tudo valia a pena e tentava ao máximo aproveitar todas as oportunidades que me eram dadas.

Amei cada segundo que estive lá, apesar de todo frio e chuva que enfrentei para ir para às aulas (risos).

Bom, além das atividades acadêmicas, mergulhei também

na cultura portuguesa, explorando ao máximo o Porto, vivendo ali momentos únicos com companhias especiais! Vale pontuar que degustei a deliciosa culinária local e participei de festivais e eventos culturais que celebravam a rica herança do país. Conviver com a língua portuguesa europeia também foi uma parte emocionante de minha experiência, pois permitiu me aproximar da comunidade local e mergulhar na autenticidade da vida no país.

Gostaria de comentar também sobre uma das partes mais enriquecedoras do intercâmbio que foi a oportunidade de fazer amizade com estudantes de todo o mundo!

Nossas conversas interculturais enriqueceram minha perspectiva global e me ensinaram a valorizar as diferenças culturais enquanto encontrávamos pontos comuns em nossas experiências de vida. Fiz amigos de diversas regiões do Brasil, fiz amigos portugueses e espanhóis, tive tantas trocas legais que jamais vou esquecer! Além disso, viajar pelo país e por alguns outros países da Europa, explorando suas diversas paisagens, culinária e cultura foi com certeza de mesmo modo especial.

Finalizo esse relato expondo que à medida que meu intercâmbio chegava ao fim, sentia que deixava a Universidade do Porto com uma bagagem cultural e acadêmica que me moldaram de maneiras inimagináveis nesses seis meses. As memórias de minha estadia em Portugal permanecerão vivas em minha mente, inspirando-me a continuar explorando esse mundo que tem muita coisa legal para nos mostrar! Agradeço a oportunidade dessa troca acontecer e enalteço o quanto ela foi especial para mim como acadêmica, mas também como a menina que sempre teve esse sonho, tendo ele realizado.





**THIAGO ANDREI DE SÁ**  
**Radboud Universiteit - Países Baixos**

## Possibilidade de autodescoberta

A escolha do país para o intercâmbio se deu através de longas análises de universidades que aceitavam minha certificação de Língua Inglesa e a facilidade de se obter a moeda local. Após verificar a longa lista de países que ofereciam a parceria de intercâmbio com a UFJF, optei por selecionar a Radboud Universiteit, localizada nos Países Baixos. Após o resultado dos selecionados, me preparei para meu semestre de intercâmbio que começaria no dia 20 de agosto de 2023.

Quando as aulas começaram, me deparei com uma estrutura de ensino muito diferente daquela à qual estava acostumado na UFJF: as aulas eram constituídas por palestras de quarenta e cinco minutos cada, com uma abordagem superficial do conteúdo, deixando que os alunos buscassem aprofundar sobre o tema durante as horas livres da grade. Essa grande diferença me proporcionou a capacidade de me adaptar a diferentes situações. Além disso, a universidade oferece um amplo leque de matérias na área da Biologia que vão muito além do óbvio, uma vez que há muitas matérias com enfoque voltado para além da academia. Essa diversidade em disciplinas e temas ampliou muito mais meus horizontes acerca da atuação profissional no campo das Ciências Biológicas. Ainda em relação às áreas profissionais da Biologia, o período de intercâmbio na Radboud Universiteit me permitiu ter contato direto com uma gama de diferentes estudantes com diferentes visões de mundo, diferentes experiências e diferentes interpretações. Essa imersão total em uma nova cultura, estando rodeado por mais outras culturas de outros estudantes internacionais, foi enriquecedor tanto em um âmbito profissional quanto pessoal.

A princípio, meu intuito em ingressar no processo de intercâmbio oferecido pela UFJF era ter contato direto e presencial com as diversas tecnologias e pesquisas que estão sendo desenvolvidas em outros países para poder trazer ideias inovadoras para as pesquisas em que me

envolvo na UFJF, entretanto percebi que um intercâmbio pode ir muito além de algo estritamente relacionado aos estudos e ao aperfeiçoamento profissional.

Um dos maiores pontos positivos que tenho a destacar é a possibilidade de autodescoberta, uma vez que sair da zona de conforto nos força a dar uma olhada para o nosso interior e, a partir dessa auto-observação, vem a reflexão. Posso afirmar que, durante os cinco meses que passei nos Países Baixos, fiz muito além de estudar e, nos momentos em que não estava ocupado com as tarefas da universidade, estava experimentando novas experiências, refletindo sobre mim mesmo, meu futuro, sobre quem sou e o que quero.

A contribuição para a formação acadêmica é indubitável com a experiência de estudar em um outro país por um período de tempo, mas o engrandecimento pessoal é incontestável. Com certeza tudo o que aprendi durante estes cinco meses será levado para o resto da minha vida, muito além da vida acadêmica: para minha vida pessoal.





**VICTOR JOSÉ DO NASCIMENTO CUSTÓDIO**  
**Universidade de Coimbra - Portugal**



## “Terra de pedras e de gentes”

Desde os idos de 2019, Coimbra sempre reverberou em minha mente como uma cidade emblemática, permeada por histórias fascinantes, sobretudo quando mergulhei nas pesquisas do Laboratório de História Econômica e Social (LAHES).

O magnetismo de Coimbra se manifestou quando, imerso em leituras sobre o Brasil colonial, deparei-me com casos de estudantes mineiros do século XVIII que, provenientes de famílias abastadas, buscavam na antiga cidade universitária lusa o saber e a formação acadêmica. Este encontro com o passado suscitou em mim uma paixão investigativa que culminou na elaboração de minha monografia de licenciatura, dedicada ao estudo do percurso de um mineiro que se graduara em matemática na icônica Universidade de Coimbra.

Assim, quando, já no percurso do bacharelado em história, surgiu a oportunidade de vivenciar a experiência de um intercâmbio em Portugal, a decisão foi inequívoca.

Contudo, nada me preparara para a imersão sensorial e intelectual que se seguiria nos meses seguintes.

Matriculei-me em disciplinas do mestrado em História Moderna, uma escolha que se revelou profícua ao proporcionar-me um mergulho profundo nas dinâmicas de poder do império português, na complexidade institucional do Tribunal do Santo Ofício e na reflexão crítica sobre metodologias de pesquisa e fontes históricas. Neste âmbito, destaco não apenas o enriquecimento acadêmico proporcionado, mas também os vínculos estabelecidos com renomados professores cujas contribuições ao campo da história ecoam em escala mundial.

A estadia em solo português desdobrou-se em uma jornada de descobertas nos corredores dos mais importantes arquivos históricos, desde o arquivo da própria Universidade de Coimbra até os acervos da Academia de Ciências de Lisboa e do Arquivo Nacional da Torre do Tombo. Nestes espaços, pude tangenciar a essência da



sociedade luso-brasileira colonial e ampliar horizontes para minhas futuras pesquisas.

Ademais, Coimbra revelou-se uma cidade além dos guias turísticos, permitindo-me transitar por seus recantos cotidianos e experienciar o cotidiano local. Foi nesta incursão que tive o privilégio de integrar o coral polifônico de Coimbra, uma vivência que transcendeu as fronteiras do canto para tornar-se um mergulho profundo na história viva da resistência portuguesa. Fruto de um convite que recebi de minha senhoria e que calhou muito bem nesses seis meses. Nunca havia cantado num coral antes, mas me entreguei à tal novidade. Os ensaios ocorriam pela noite e as músicas eram em sua maioria “músicas de intervenção”, ou seja, letras compostas por maestros da resistência contra a ditadura salazarista que oprimiu Portugal na segunda metade do século XX. Além disso, a maioria dos integrantes do coral são senhoras e senhores que vivenciaram a ditadura e participaram ativamente da “Revolução dos Cravos” que deu fim ao triste período. Dessa forma, pude não só aprender um pouco sobre canto, mas muito sobre a história e as vivências dessas pessoas. Assim, o intercâmbio em Coimbra revelou-se um divisor de águas em minha trajetória acadêmica e pessoal, proporcionando-me uma imersão ímpar na história e na cultura portuguesas. Desde as aulas nas antiquíssimas salas de aula até os momentos de contemplação à beira do rio Mondego, cada instante deixou uma marca indelével em minha memória. Como se diz na música “Balada para Coimbra”, que tanto ensaiei com meus amigos do coral, Coimbra é uma “terra de pedras e de gentes” que deixa “memória dos sonhos revividos” e saudades, eternas saudades.

Agradeço, por fim, à UFJF por abrir as portas para esta jornada enriquecedora, à Universidade de Coimbra por me acolher com generosidade, aos meus pais que tanto me apoiaram nesse processo e aos amigos que fiz, laços que carregarei para além das fronteiras do tempo e do espaço.



**VINICIUS ANTÔNIO DA SILVA SANTOS**  
**Wroclaw University of Science and Technology**  
**Polônia**

## Em breve, quero estar de volta

Participar de um intercâmbio era um sonho que eu tinha desde criança, pela oportunidade de conhecer pessoas de diferentes culturas e de utilizar um outro idioma. Mas eu não havia cogitado ir para a Polônia, até que um amigo que cursou química me falou super bem da cidade de Wroclaw e da universidade de ciência e tecnologia. De fato, ele não mentiu. Ainda dentro do táxi, após sair do aeroporto, pude perceber como Wroclaw era limpa, bonita e bem planejada - algo que me encantou como estudante de arquitetura. A cidade possui muitos parques e ciclovias, e o estilo arquitetônico predominante no centro histórico é o eclético, com bastante influência barroca.

No que diz respeito à faculdade de arquitetura, as aulas eram realizadas em um castelo quase centenário apelidado de Hogwarts, que possui boa infraestrutura. Na frente do castelo, há um parque com lago e vários patos. Nos primeiros meses de intercâmbio, eu e outros colegas de diferentes nacionalidades costumávamos sentar na grama e conversar bastante. Uma coisa bastante legal sobre a universidade de ciência e tecnologia é que ela reúne estudantes de diferentes nacionalidades e continentes em seu programa de intercâmbio. Além dos europeus, também tivemos colegas africanos, asiáticos e norte-americanos. Durante a minha estadia, eu morei no dormitório estudantil T-15, que é muito bem localizado, perto do zoológico e do Salão do Centenário, que foi erguido quando a cidade ainda fazia parte do Império Alemão. No bairro, passava um bonde elétrico a cada três minutos, e eu adorava porque era prático ir para qualquer lugar da cidade. O único problema que tive no dormitório, infelizmente, foi dividir o quarto com um rapaz brasileiro que jogava videogame falando alto até de madrugada, além de não contribuir com a limpeza. Isso realmente me estressou na Polônia. Eu achei o povo polonês introspectivo, responsável e eficiente. Eu não tive nenhum problema em me adaptar à cultura, ainda que existissem diferenças. Por exemplo, eles não são tão espontâneos como nós, brasileiros. Quanto à

culinária, eles possuem um famoso pastel chamado pierogi.

Ele pode ser recheado com cogumelos, cebola e/ou carne. Também possuem um prato com carne seca e legumes chamado Bigos, que eu adorei! Naquela região, bebe-se muita vodca, algumas pessoas produzem em casa, além de cervejas de vários tipos!

A minha experiência em Wroclaw foi muito positiva, e a Polônia é um país em que eu certamente moraria por mais um tempo. Eu retornei ao Brasil com um olhar mais apurado sobre as cidades, o que contribuiu para minha formação como arquiteto e urbanista. Eu testemunhei que, sim, educação e infraestrutura urbana fazem toda a diferença para a vida das pessoas, e que o convívio com pessoas de diferentes culturas pode nos tornar mais humildes, à medida que também nos deixa orgulhosos da nossa própria cultura e país. Em breve quero estar de volta!



*A cidade onde vivemos nos reduz a um único personagem: aquele que foi formatado pela rotina.*

*Até o dia em que você embarca num avião e, assim que chega a outro destino, descobre a potência dessas duas palavras: "outro destino". Você fugiu daquela linha reta que era sua vida. E espera retornar para casa com uma perspectiva mais elástica.*

*(...)*

*Viajar é apenas o tubo de oxigênio que nos permite mergulhar mais fundo na nossa estranheza e insegurança, que nos obriga a lidar com a dificuldade de se expressar num idioma diferente e nos faz encontrar outros meios para nos traduzirmos, que prepara nosso olhar para novas combinações de cores e novas formas arquitetônicas, que refina nosso paladar para sabores esquisitos, que confirma a existência daquilo que para nós existia apenas como um delírio, que nos faz compreender que há outros jeitos de cumprimentar as pessoas, outros tipos de casamento, outras formas de higiene, outras maneiras de atravessar uma rua, outros deuses, outros modos de se vestir, outros sorrisos, outros ritmos – e essa incrível universalidade aniquila nossa soberba e desperta insuspeitas virgindades em nós, o que é sempre rejuvenescedor*

Martha Medeiros. "Arrumando a mala e o espírito". in "Um lugar na janela: relatos de viagem" Ed. L&PM.2012,192 p.



## **AGRADECIMENTOS**

Agradecemos aos estudantes e às estudantes da UFJF que contribuíram para a publicação deste e-book.