



Estimados alunos,

Para ajudá-los nesse período que estarão fora, apresentamos algumas informações que podem ser úteis neste período de intercâmbio, em que estarão fora do país.

Seguem algumas informações relacionadas à gestão acadêmica e também à organização prática de vida:

1. **Antes do embarque:** Programem-se com muita atenção e cuidado. Não deixem para fazer a mala no último momento pois isso pode favorecer o esquecimento de coisas que vocês precisarão ao longo desse período no estrangeiro, e uma vez esquecidos, para recuperá-los, terão um pouco de trabalho e gastarão bastante dinheiro para receber via correio ou por outros meios. Recomendamos fazer uma mala sem muitos exageros pois, ao longo do ano, vocês comprarão muitas coisas por lá. Caso considerem que seu guarda-roupa não atende às necessidades da viagem, e resolvam comprar coisas para levar, sejam prudentes sobretudo com agasalhos e roupas para o inverno. Como não temos, no Brasil, um inverno tão rigoroso como em cidades do hemisfério norte onde alguns de vocês estarão, nossas vestimentas em muitas das vezes não atendem à demanda de baixa temperatura ou, então, quando suportam o frio, são muito caras. Na Europa, ou no Canadá, é possível encontrar roupas de excelente qualidade por um preço mais acessível que no Brasil, já que a produção por lá é mais intensa e conseguem produzir em um preço menor. Além do mais, roupas de inverno ocupam muito espaço nas malas, o que faria com que a bagagem ficasse extremamente volumosa. Vale a pena considerar que vocês estarão sozinhos no aeroporto no momento de chegada no exterior e não terão condições de sozinhos carregar muitas malas. Recomendamos terem uma mala grande, com rodinhas, e uma bagagem de mão. Na bagagem de mão, deverão colocar todos os equipamentos eletrônicos (notebook, câmera, celular) além dos seus documentos e dinheiro. Nunca coloquem qualquer objeto de valor na bagagem a ser despachada e, se possível, tenham um cadeado pequeno para lacrar a bagagem. Caso não tenham um cadeado, vocês poderão solicitar no aeroporto, no momento do check-in, um lacre plástico, descartável, para dar mais segurança no transporte de seus pertences.

Um outro ponto fundamental que de ser considerado é que com o ataque terrorista de 11/09/01, nos Estados Unidos, novas regras passaram a valer para voos internacionais. Desde longa data, não é possível embarcar com qualquer tipo de alimento perecível (frutas, verduras, alimentos frescos), líquidos superiores a 100 ml (quer sejam bebidas, quer sejam produtos de higiene pessoal ou cosméticos), objetos cortantes e que provoquem faíscas. Desta forma, todo o tipo de produto que precisem levar poderão naturalmente ser despachados na bagagem a ser entregue no check-in, e nunca na bagagem de mão. Tenham um estojo para

colocar xampu, cremes, perfumes, creme de barbear, cortador de unha, alicate, isqueiro, objetos cortantes e outras amenidades, e depositem esta necessária dentro de sua bagagem. No caso de descuido, se portarem estes objetos na bagagem de mão, independente do valor financeiro e/ou sentimental, os policiais não perdoarão e irá tudo para o lixo.

Como vocês estarão longe de família, amigos, amores por um longo período, e para alguns de vocês pode ser a primeira experiência dessa natureza, aconselhamos incluir na mala objetos carregados de valor sentimental (travesseiros que te lembrem momentos bacanas, CDs, livros, chaveiros, apetrechos sem grandes valores financeiros mas que para você tenha um grande valor afetivo) e fotos de todas as pessoas que considerarem importantes na vida. Podem acreditar, esses pequenos detalhes ajudarão muito a superarem os momentos de dificuldade e solidão que vocês podem passar.

2. **Embarque no Brasil:** no dia do embarque no Brasil, verifiquem, com muito cuidado, a documentação antes de saírem de casa. Tenham em mente que vocês embarcarão na cidade do Rio de Janeiro, aeroporto do Galeão, e o deslocamento até lá demanda umas 4 horas. Considerando a margem de segurança de chegada no aeroporto de pelo menos 2 horas antes do horário previsto, programem-se com antecedência e prudência para não enfrentar surpresas no dia da ida. Considerem que, para chegar até a cidade do Rio de Janeiro, é necessário passar pela BR-101, e sempre há congestionamento de veículos, o que deixa o fluxo viário bastante comprometido em certos momentos do dia. Lembrem-se de que o avião não vai esperá-los para embarcar. Ao chegar no aeroporto do Galeão, identifiquem em que terminal a companhia aérea que prestará o serviço está alocada (Terminal 1 ou 2) e, ao chegarem por lá, dirijam-se até o balcão da companhia e apresentem a passagem, ou, então, o número do bilhete eletrônico, ou, então, o número de reserva, e o passaporte. Diante de qualquer dúvida, busquem um funcionário uniformizado (eles são facilmente identificáveis) e peçam orientações. Eles estão lá para ajudá-los. No check-in, façam a seleção do assento de acordo com a vontade, respeitando a disponibilidade existente. Considerem que estão viajando em classe econômica e, muitas empresas, para conseguirem alocar mais passageiros dentro da aeronave, aproximam os assentos para gerarem mais espaço, diminuindo o conforto e o espaço livre para a mobilidade corporal. Para aqueles que tem as pernas mais longas, a opção de assento no corredor é uma boa escolha, pois terão mais espaço para se esticarem.

3. **Durante o voo:** Como os voos que vocês terão são muito longos, as aeronaves contam com sistemas de entretenimento a bordo. As aeronaves dispõem de TVs, equipamentos de som e jogos, dentre outras coisas que possam lhes ajudar a relaxar durante a viagem. Apenas solicitem aos comissários, caso não sejam entregues, os auriculares para vocês terem acesso ao som dos programas veiculados. Caso prefiram, levem livros, revistas e outros materiais que distraiam e deem prazer para melhor disfrutar as muitas horas de voo que terão pela frente. Aqueles que não conseguem dormir com facilidade, e se assim optarem, verifiquem com o médico a possibilidade de tomarem um remédio, do tipo “dramin”, para que tenham momentos de sono tranquilos e relaxantes. Durante o voo, são servidas refeições e não é necessário pagar nenhum valor adicional. Os estudantes que, depois do voo intercontinental, precisarem embarcar num voo dentro do mesmo país, verifiquem, antes do consumo, se a refeição é gratuita ou paga. As que são pagas geralmente tem um preço bem acentuado, mas tudo é dito previamente.

4. **Chegada no país:** Ao chegarem ao destino, antes de qualquer coisa, será necessário passarem pelo controle policial aduaneiro, com verificação de passaporte e documentação comprobatória de entrada no

país. Tenham em mãos o passaporte com visto, a carta de aceite da universidade e a carta de beneficiário do Programa Ciência sem Fronteiras. Tenham também, de fácil acesso, algum comprovante de alojamento para os dias iniciais, dinheiro e cartões de crédito para serem mostrados ao atendente, caso solicite. Na prática, servidores tem intenção de identificar as pessoas que podem estar entrando no país em situação ilegal ou portando materiais ilícitos. Desta forma, não esperem uma pessoa dando os parabéns por estarem chegando naquele país ou sorrindo para vocês. Não se mostrem inseguros ou temerosos, porque vocês não estão fazendo nada de errado, e isso poderia apenas denunciá-los de uma coisa que não estão fazendo. Respondam tudo o que ele perguntar, e nada além. Se vocês não entenderem o que ele disser, perguntem “Do you speak English?”. Ao passarem por esta etapa, o que deve demorar não mais de 5 minutos no balcão, vão ao encontro da bagagem, identificando as informações “baggage claim” expostas no aeroporto. Ao retirarem as mala, verifiquem se tudo está em perfeito estado. Diante de alguma anomalia, busquem o balcão para notificarem dano na bagagem. A empresa aérea é responsável por transportar a bagagem com segurança e zelo. Qualquer alteração, ela é a responsável e ela é que precisará se responsabilizar pelo ressarcimento.

Os aeroportos, em qualquer lugar do mundo, dispõem de várias formas de transportar os passageiros na chegada e saída do local. Os táxis sempre estarão disponíveis, a qualquer hora do dia ou da noite, mas é sempre a opção mais cara. Pesquisem, com antecedência, as melhores opções de deslocamento de/para o aeroporto. A cidade do Porto tem um sistema de metrô muito eficiente. O aeroporto de Lisboa está muito próximo da cidade, o que faz que o táxi não custe mais de 10 euros. Em Vancouver, será necessária uma pesquisa prévia para saber a melhor forma de deslocamento. Para que vocês não se exponham a situações vulneráveis desnecessárias, recomendamos adquirirem, ainda no Brasil, uma bolsinha de pano chamada porta-dolar, comprada em qualquer loja de malas por menos de 10 reais. Nesta bolsinha, vocês colocarão o dinheiro de vocês, bem como passaporte, cartões e demais necessidades.

5. Chegada na cidade: Ao chegar na sua cidade de destino, permitam-se ser turistas por alguns dias. Saiam, andem pela cidade, permitam-se estarem perdidos e conversem com pessoas desconhecidas, peçam informações e comecem aos poucos a viverem naquela cidade/país. É fundamental que vocês entendam que o intercâmbio não é só acadêmico e sim, e sobretudo, cultural. Vocês precisam interagir com as pessoas, conhecerem ambientes bacanas, vivenciarem a experiência única de serem intercambistas. Permitam-se conhecer outras culturas e que as pessoas conheçam o melhor de vocês e de nossa cultura. Lembrem-se de que fora do país, para muitos, a única referência do Brasil e do IFF serão vocês e vocês serão nossos embaixadores/embaixadoras. Mostrem o melhor que vocês podem apresentar, afinal, muitas coisas bacanas podem ser apresentadas.

Não podemos deixar de dizer que a prudência é fundamental. Usem o bom senso. Se acharem o lugar estranho, não vão. Se acharem que a pessoa não é confiável, não entreguem dinheiro ou bens pessoais. **NUNCA DEIXEM O PASSAPORTE SOB DOMINIO DE ESTRANHOS** e não andem com este documento no bolso, para não correrem o risco de perdê-lo. Deixem-no em casa, guardado.

O visto que vocês solicitaram junto ao Consulado do país é um documento que permite a entrada no país para permanência como estudantes. Entretanto, ele não é válido para situação de regularização de estrangeiros. Vocês deverão solicitar, junto ao registro de estrangeiros específicos em cada nação, a emissão de um documento de identidade de estrangeiros, que será o documento que vocês utilizarão para todas as situações dentro do país para a vida prática. Sempre portem este documento. O passaporte só é necessário para saída do país.

6. Ida até a Universidade: Para facilitarem a vida, recomendamos irem até a universidade nos primeiros dias após a chegada no país. Ao chegarem por lá, busquem o setor responsável pelo Programa e apresentem a documentação recebida (carta de aceite, carta de beneficiário do CsF e carta de apresentação emitida pelo IFF). As pessoas que trabalham no setor de internacionalização poderão lhes informar sobre os trâmites legais mencionados no item anterior, bem como lhes passar os endereços que serão necessários. Passem também à pessoa que vai recebê-los o material enviado pelo IFF e digam-lhes que estamos à disposição para qualquer necessidade. Se possível, solicitem o nome desta pessoa, bem como seu e-mail, para que possamos nos reportar oficialmente ao funcionário e dar os encaminhamentos futuros necessários para a otimização da estada de vocês.

7. Vivendo em outra cidade: A ida de vocês para este intercâmbio tem a intenção de dotá-los de percepções culturais e acadêmicas para ajudar a potencializar suas capacidades. Vocês concluirão que aqui no Brasil temos muitas coisas que podem ser melhoradas, mas também muitas outras muito legais que merecem ser copiadas. Para muitos, fazer amizades com estranhos é uma árdua tarefa, mas como não nascemos para viver em cavernas, conhecer pessoas é fundamental. Identifiquem na cidade lugares que tenham coisas que vocês gostem de fazer (um esporte, um tipo de estilo musical, uma atividade de lazer) ou então se candidatem a um trabalho voluntário. Ajudar aos demais é uma forma muito bacana de conhecer gente interessante, se sentir útil e viver o ritmo daquela cidade de forma genuína e autêntica e ainda dar um upgrade no currículo.

Um dos pontos que merecem um especial cuidado é o controle das finanças. A bolsa recebida é suficiente para viver, sem dificuldade, na cidade de destino, pelo período determinado. Entretanto, se resolverem almoçar e jantar fora frequentemente, frequentarem baladas sofisticadas, o dinheiro não será suficiente. Para otimizarem os custos, recomendamos almoçarem e/ou jantarem nos restaurantes universitários, pois a refeição é mais econômica, ou ainda, numa opção extremamente saudável e barata, prepararem os próprios alimentos. Existem alguns supermercados no Canadá e Europa classificados como “supermercado de desconto”. Nestes estabelecimentos, os preços são, de verdade, muito convidativos, mas, por serem estabelecimentos que vendem a preços inferiores, eles tem práticas que desoneram os custos para que o preço final seja mais baixo. Assim, nesses supermercados, o consumidor é que tem que pagar pelas sacolas plásticas, empacotar as próprias compras e executar as tarefas que normalmente são feitas pelos funcionários. Para economizarem ainda mais, levem suas próprias sacolas de casa e reaproveitem-na, sempre que possível. Encaminhamos alguns links para que possam acessar e consultar os preços praticados:

Portugal

www.dia.pt

www.lidl.pt

Canadá

www.foodbasics.ca

Ao conseguirem definir o local de moradia de vocês, pode ser que o ambiente necessite de alguns artefatos para a casa. A rede IKEA, que está presente em Portugal (Lisboa), Bélgica (entre Bruxelas e Leuven) e Canadá é um local espetacular para encontrar tudo o que imaginarem para a casa de vocês a preços muito interessantes. Preparem-se para enlouquecer nas lojas e quererem comprar tudo! Um ponto que merece especial atenção é o compartilhamento da residência. Alguns de vocês compartilharão residências com pessoas com práticas culturais muito diferentes. Ponto 1: respeitem para serem respeitados. Ponto 2: não

invadam o espaço do outro. Ponto 3: sujaram, limpem. Ponto 4: desarrumaram, arrumem. Ponto 5: se vão levar alguém para casa, avisem antes e negociem tudo. Ponto 6: cuidado com o som alto. Isso pode atrapalhar o outro a estudar, por exemplo. Ponto 7: Paguem as contas em dia e com rigor. Ponto 8: Não comam as coisas que não foram compradas por vocês sem autorização prévia e não abusem do direito de sempre consumirem as coisas alheias. Ponto 9: Não se esqueçam de colocar o lixo na rua. Ponto 10: Não esqueçam roupas íntimas no chuveiro.

8. Around the country and abroad: Uma das atividades mais interessantes proporcionadas por um intercâmbio é a possibilidade de se conhecer outras cidades, regiões e culturas. O contexto europeu, pela proximidade geográfica e também pela estrutura social, política e econômica, possibilita que a mobilidade das pessoas entre países ocorra com uma enorme simplicidade e facilidade e, com as empresas de baixo custo de transporte aéreo, as opções econômicas são diversas. As principais empresas que oferecem serviços de transporte a baixo custo são Ryanair (www.ryanair.com), Easyjet (www.easyjet.com), Vueling (www.vueling.com), German Wings (www.germanwings.com). Da mesma forma dos supermercados mencionados anteriormente, estas empresas diminuem os serviços para deixar a tarifa final mais barata. Não existem refeições/alimentos gratuitos, o check-in deve ser feito pelo próprio passageiro, em casa, antes do embarque e ele próprio imprime o cartão de embarque, malas faturadas são cobradas e adiciona-se uma taxa especial para pagamento com cartão de crédito. Para viajar com estas empresas o grande lance é comprar a passagem pela internet, com muita antecedência, auto proceder o web check-in, viajar só com uma pequena mala que possa ser considerada bagagem de mão (não são permitidos líquidos, nem mesmo perfume) e não adquirir qualquer alimento dentro da aeronave. Considerem que o território europeu é pequeno, comparado com as dimensões continentais brasileiras, e que na grande maioria dos voos o tempo de viagem não é muito superior a 2 horas o que não se torna um impeditivo aguardarem para comer no local de destino. Para saída do país de residência, apenas o passaporte é considerado documento válido. Considerem também a possibilidade de se fazer pequenas viagens por outros continentes, tais como o africano (Marrocos, Tunísia, Egito) ou o asiático (parte da Turquia, ...). Para irem a alguns desses destinos, é necessária a vacina contra febre amarela. Para tomá-la, basta irem a qualquer posto de saúde. Lá eles farão a aplicação da vacina e entregarão um cartão. Para que a vacina seja reconhecida internacionalmente é preciso tirar o cartão de vacina internacional. O procedimento é muito fácil e gratuito. No dia do embarque no aeroporto do Galeão, no Rio de Janeiro, antes do embarque, vão até o Terminal 2 do aeroporto, no piso 1 (setor de desembarque) e busquem a sala da Anvisa. Lá eles emitem, na hora, o certificado internacional de vacina contra febre amarela. Lembrem de que a vacina precisa ser tomada com no mínimo 10 dias antes da viagem.

Para acomodação, uma prática bastante difundida no continente europeu e que não costuma gerar problemas é a hospedagem em hostel (albergue). Nestes espaços, os locais de recolhimento (quartos) são compartilhados por pessoas de diversas partes do mundo, desconhecidas entre si, que coabitam aquele espaço alugado por noite, em que cada hóspede tem direito a uma cama, em geral numa beliche, usam o banheiro coletivo e as dependências do local. Sempre façam reservas prévias e não deixem nunca para procedê-las de última hora. No site www.hostelworld.com, vocês encontram uma enorme diversidade de locais e no www.tripadvisor.com, conseguem ler opiniões de pessoas que já ficaram hospedados nos locais, permitindo-lhe definir melhor se o local pesquisado atende às suas necessidades. Vale a pena também considerarem a aquisição de um guia de viagem. Para viagens dentro do continente europeu, o guia Lonely Planet “Europe on a shoestring” é uma excelente opção.

9. Relação com os que ficaram: Ir para um intercâmbio é muito animador, motivador e estimulante, pois vocês terão contatos com situações que até então não vivenciaram. Entretanto, vivemos em sociedade e nossa vida se mistura com a vida de outras pessoas. Não estamos sozinhos no mundo, e temos que cuidar

para que as relações se mantenham cada vez melhores com a nossa ida. Vocês estão indo para outro país para se tornarem pessoas ainda melhores e ajudarem cada vez mais os outros a melhorar suas vidas. Queremos lembrar de que não é o fato de terem sido beneficiados com esta bolsa que os tornarão pessoas melhores, e sim o que vocês farão com a bolsa recebida que os tornarão melhores. Nos tornamos melhores não com as coisas que somos e sim, o que fazemos com as coisas que temos. Lembrem-se de que ficarão aqui em nosso país, amigos, amores e familiares, que estarão cheios de saudades de vocês e sofrerão com a partida. Não deixem de estabelecer contato, mandar e-mails, lembrar dos aniversários, comentar fatos no facebook, postar novidades. Estejam certos de que o sucesso de vocês não é só de vocês. Ele será motivo de felicidade para outras pessoas também. Não se esqueçam delas. Para ligarem para o Brasil, é só marcar 00 + 55 (código Brasil) + 22 (se for da região 22, ou qualquer outro código de área do Brasil, como por exemplo 11, 21, 31, ...) + o número do telefone no Brasil com 8 dígitos (9 se for para celular em São Paulo). Ao chegarem ao destino, busquem uma operadora que tenha planos especiais de ligação internacionais pelo celular. Na Europa, através da Movistar, Orange, dentre outras operadoras, é possível fazer ligações para telefones fixos no Brasil, pagando menos de R\$ 0,10 (dez centavo de real) por minuto.

10. Contato com o IFF : Com a assinatura do Termo de Compromisso junto ao Escritório de Cooperação Internacional do IFF, vocês estão cientes de alguns compromissos assumidos e organizem-se para mantê-los em dia. Nosso objetivo é manter um contato próximo com vocês, assessorando no que estiver ao nosso alcance. Como vocês já sabem, manteremos contatos pelos e-mail inesalbe@iff.edu.br; denise@iff.edu.br e pelo cienciasemfronteiras@iff.edu.br. Também pedimos que nos informem telefones e endereços de residência, tão logo os tenham, e que nos enviem, por e-mail, uma foto e/ou comentários, num cartão postal bem emblemático da região onde vão morar, para que possamos imprimi-las e colocarmos aqui na sala do Escritório de Cooperação Internacional. Também deixamos claro que nosso telefone +005522 27333244 ramal 111 está disponível para qualquer situação.

No mais, desejamos a todos sucesso nessa jornada,

Atenciosamente,

Maria Inês Albernaz Kury