



GUIA PRÁTICO PARA INTERCÂMBIO

Inatel

GUIA
PRÁTICO PARA
INTERCÂMBIO

Sumário

INTRODUÇÃO	4
-------------------------	----------

DICAS GERAIS.....	5
--------------------------	----------

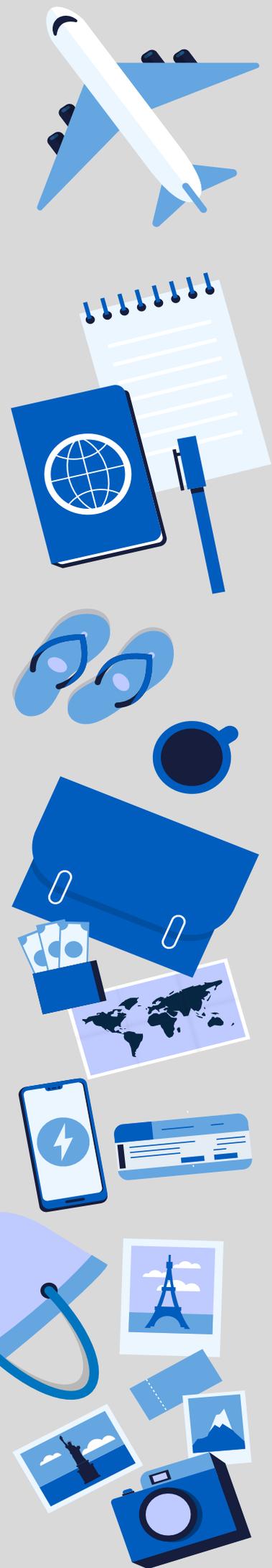
Preparativos	5
Saúde e Bem-Estar	6
Adaptando-se ao Clima	7
Acomodação e Transporte	7
Aspectos Culturais e Sociais.....	8
Estudos: como ter sucesso na universidade	9
Dicas financeiras	9
Aproveite e explore cada oportunidade	10
Cuidados com a segurança.....	10
Prepare-se para a cultura alimentar	11
Tenha uma conta bancária internacional	11
Tenha um plano de emergência	11
Socialize com estudantes locais	11
Mantenha um diário de bordo	12
Não Tenha medo de cometer erros	12
Aproveite a Oportunidade de Viajar.....	12

DICAS PARA VIAGEM.....	13
-------------------------------	-----------

Visto	13
Vacina	13
Passagem.....	13
Preparação para a viagem.....	14
Bagagem	14
Documentação.....	14
Embarque	15
Alfândega	15
Durante a viagem.....	15

AÇÕES A SEREM TOMADAS NO INATEL ANTES DE PARTIR	16
--	-----------

Preencher o Plano de Atividades	16
Ler o Regulamento Geral dos Cursos de Graduação do Inatel.....	16
Entrar em contato com os departamentos do Inatel	16
Informar sobre a modalidade do intercâmbio	16
Ações da ASCOM	17
Fotos e Vídeo	17
Matrícula	17
Conclusão	17



INTRODUÇÃO

Parabéns por embarcar na incrível oportunidade de realizar um intercâmbio universitário! Esta experiência vai muito além de um simples estudo no exterior: ela será uma jornada de crescimento pessoal e acadêmico, onde você poderá se imergir em novas culturas, expandir sua rede de contatos e aprimorar suas habilidades em um ambiente internacional.

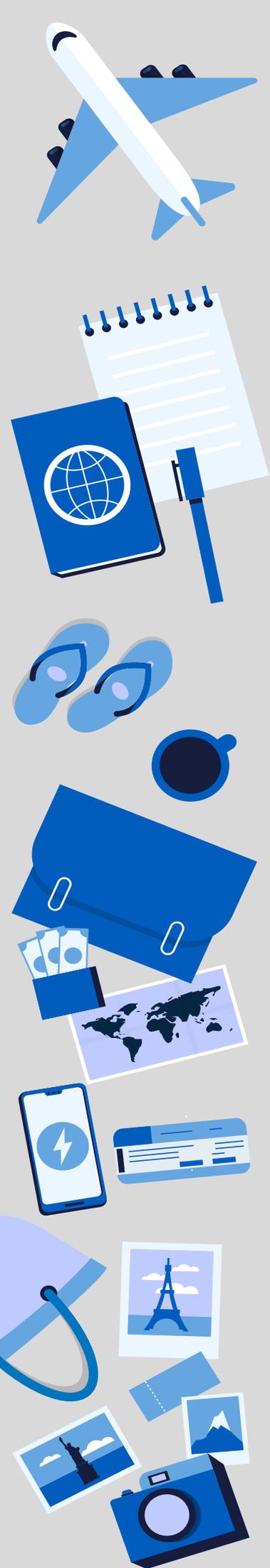


No entanto, para aproveitar ao máximo tudo o que essa vivência pode proporcionar, é fundamental estar bem preparado. Pensando nisso, preparamos este **Guia Prático para Intercâmbio** para ajudar você em cada etapa dessa aventura.

Aqui, você encontrará dicas essenciais para tornar seu intercâmbio mais tranquilo e proveitoso, desde os preparativos iniciais, passando pela adaptação cultural, até a organização financeira e acadêmica. Nosso objetivo é garantir que você tenha as informações necessárias para aproveitar cada oportunidade, enfrentar desafios com confiança e tornar essa experiência inesquecível.

Boa leitura e boa sorte em sua jornada!

[Voltar para o Sumário](#)



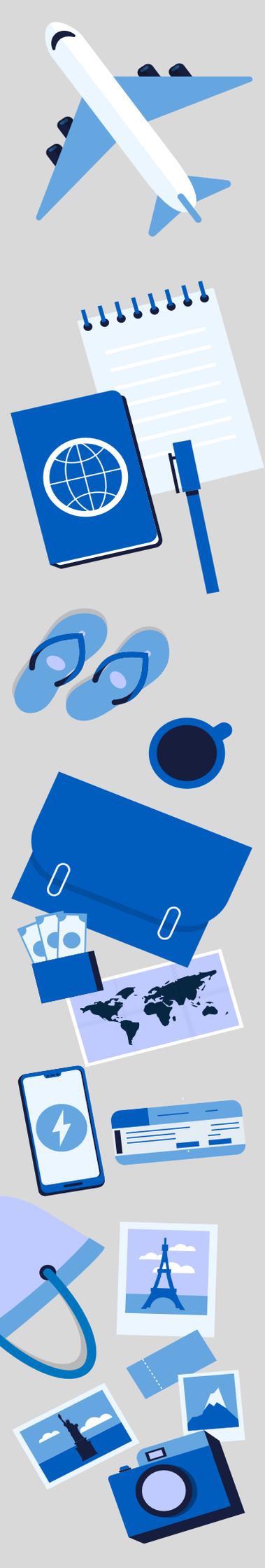
DICAS GERAIS

Preparativos

Antes de partir, é crucial realizar uma preparação adequada. Aqui estão alguns pontos chave:

- a. **Organize seus documentos:** Garanta que você tenha todos os documentos necessários, como passaporte, visto de estudante, passagens aéreas, seguro médico e outros requisitos específicos do país. Tire cópias e guarde uma versão digital para emergências. Caso precise de tradução juramentada dos documentos segue o contato: Litero Traduções. (21) 99533-9169 ou (21) 3553-0883, [site www.litero.com.br](http://www.litero.com.br)
- b. **Pesquise sobre o seu destino:** Informe-se sobre a cultura, costumes e regras sociais do país. Isso ajudará na sua integração e evitará mal-entendidos. Pesquise sobre a universidade, as faculdades, o sistema de ensino e as oportunidades extracurriculares.
- c. **Entre em contato com outros estudantes:** Se possível, conecte-se com estudantes que já participaram de intercâmbio ou que estarão no mesmo programa. Eles podem oferecer dicas valiosas e ajudar você a se sentir mais preparado.
- d. **Verifique as regras da sua universidade:** Entenda como funcionam as aulas, o sistema de notas e os prazos na universidade anfitriã. Isso ajudará a se organizar melhor e evitar confusões.
- e. **Organize sua comunicação com familiares:** As ferramentas de comunicação online são uma opção acessível e disponível em qualquer lugar do mundo, basta ter uma conexão com a internet.
- f. **Organize a sua chegada:** Anote o endereço e pesquise como chegar até o local (sem esquecer que você estará com sua bagagem e terá que carregá-la!). Em muitos aeroportos internacionais, tudo é planejado para que um viajante tenha acesso a transporte público para as cidades vizinhas. A informação é fornecida geralmente em placas indicativas, em folhetos e no *website*.

[Voltar para o Sumário](#)



Saúde e Bem-Estar

- a. Faça um *check-up*:** Antes do embarque inclua exames médicos, odontológicos, oftalmológicos, etc. para evitar ter gastos médicos durante o intercâmbio.
- b. Inscrição em um seguro de saúde:** Verifique se a sua universidade oferece um seguro de saúde ou se você precisará contratar um por conta própria. Ter um seguro adequado protegerá você em caso de acidentes ou doenças durante a sua estadia. Salve a apólice no seu celular e guarde o número de contato da empresa no WhatsApp (geralmente, o primeiro atendimento é feito por ali).
- c. Remédios:** Se você toma algum medicamento no Brasil, lembre-se que dificilmente você poderá comprá-lo no Exterior, principalmente se você não tiver uma receita médica. A sugestão é de que você leve os medicamentos nas embalagens originais, inclusive com a bula e com a prescrição médica, traduzidas no mínimo para o inglês, e mantenha-os em sua bagagem de mão. Se você tiver que apresentar-se ao controle alfandegário, será mais fácil explicar o que você está levando. Verifique se os frascos estão bem fechados e protegidos, a fim de evitar que sofram alterações ou derramem devido à alteração de pressão interna e externa das aeronaves.



- d. Cuide da sua saúde mental:** Estar longe de casa pode ser difícil no começo. É normal sentir saudades ou um pouco de ansiedade. Mantenha contato com seus entes queridos, mas também aproveite a experiência e a independência que o intercâmbio proporciona.



Adaptando-se ao Clima

Um dos maiores desafios pode ser o clima, especialmente se você viajar para um país com estações opostas às do seu país de origem.

- a. Pesquise sobre o clima local:** Verifique as estações e o clima típico durante sua estadia. Isso ajudará a fazer as malas de forma adequada e se preparar mentalmente para mudanças climáticas. Se você for para um lugar com invernos rigorosos, invista em roupas térmicas, botas impermeáveis e uma boa jaqueta de abrigo.



- b. Cuide da sua saúde:** Mudanças climáticas podem afetar sua saúde, então mantenha um estilo de vida saudável. Faça exercícios, tenha uma alimentação balanceada e leve medicamentos básicos. Se estiver em clima muito frio ou quente, use camadas de roupas e mantenha-se bem hidratado.

Acomodação e Transporte

- a. Acomodação:** Algumas universidades oferecem residências estudantis, enquanto outras podem ter acordos com acomodações privadas. Se ainda não sabe onde vai morar, pesquise as opções disponíveis. Escolher uma residência universitária pode facilitar a sua integração, pois você estará cercado por outros estudantes internacionais. Fique extremamente atento a solicitações de pagamento adiantado, especialmente se você não conhece e não visitou o local.

- b. Transporte:** Pesquise sobre o transporte público local, seja metrô, ônibus ou bicicletas. Muitas cidades oferecem descontos especiais para estudantes, então, procure uma tarjeta de transporte estudantil.



[Voltar para o Sumário](#)

Aspectos Culturais e Sociais

Adaptar-se a uma nova cultura é uma das partes mais emocionantes e desafiadoras do intercâmbio.

- a. **Aprenda o idioma local:** Embora muitas universidades ofereçam programas em inglês, aprender algumas frases no idioma local pode fazer toda a diferença. Além de facilitar o seu cotidiano, isso ajudará você a se conectar melhor com as pessoas locais.
- b. **Participe de atividades extracurriculares:** As universidades de intercâmbio geralmente oferecem uma variedade de clubes e atividades para integração. Sejam esportes, cultura, música ou voluntariado, participar dessas atividades ajudará você a fazer amigos e a entender melhor a cultura local.
- c. **Seja respeitoso com as diferenças culturais:** Cada país tem suas normas e tradições. Seja aberto e respeite as diferentes culturas, evitando fazer suposições ou julgamentos. Se não entender algo, pergunte educadamente e você aprenderá muito mais.



Estudos: como ter sucesso na universidade

- a. **Seja organizado:** A carga de trabalho acadêmica pode ser diferente da que você está acostumado. Organize-se com calendários, horários e listas de tarefas. Se tiver dúvidas sobre o sistema de avaliação ou sobre o trabalho acadêmico, não hesite em perguntar aos professores ou colegas.
- b. **Não tenha medo de pedir ajuda:** Se tiver dificuldades acadêmicas ou pessoais, procure os serviços de apoio que a universidade oferece, como tutoriais, aconselhamento estudantil ou grupos de apoio.



Dicas financeiras

- a. **Estabeleça um orçamento:** A vida no exterior pode ser mais cara do que o esperado. Crie um orçamento mensal para gerenciar seu dinheiro, levando em consideração despesas como moradia, alimentação, transporte e lazer.
- b. **Procure descontos para estudantes:** Muitas lojas, museus, restaurantes e transporte oferecem descontos especiais para estudantes. Aproveite essas oportunidades para economizar.
- c. **Garanta acesso ao seu dinheiro:** Pesquise sobre opções de câmbio de moeda, cartões bancários internacionais ou contas bancárias locais e/ou internacionais. Além disso, é sempre bom ter algo de dinheiro em espécie para emergências.



[Voltar para o Sumário](#)

Aproveite e explore cada oportunidade

Lembre-se de que o intercâmbio é uma experiência única. Aproveite ao máximo o seu tempo, faça novos amigos, explore os arredores e desfrute das experiências acadêmicas e culturais.



Cuidados com a segurança

- a. **Conheça as precauções locais de segurança:** Pesquise sobre as áreas seguras e não seguras na cidade onde você vai morar. A universidade geralmente oferece orientações sobre isso. Sempre compartilhe sua localização com amigos e familiares, principalmente em viagens ou quando visitar lugares desconhecidos.
- b. **Tenha um número de emergência:** Guarde os números de emergência locais (polícia, bombeiros, ambulância) e, se possível, tenha essa informação em diferentes idiomas.

[Voltar para o Sumário](#)

Mantenha um diário de bordo

- a. **Registre suas experiências:** Escrever sobre sua jornada ajudará a refletir sobre a experiência e servirá como uma memória valiosa para o futuro.

Não Tenha medo de cometer erros

- a. **Aceite os erros como parte do processo:** Cometer erros ao tentar falar o idioma ou entender a cultura local é normal. Use isso como uma oportunidade de aprendizado.
- b. **Seja paciente consigo mesmo:** A adaptação pode demorar um pouco. Tenha paciência e seja flexível com as suas expectativas.

Aproveite a oportunidade de viajar

- a. **Explore outras cidades e países:** Aproveite os fins de semana ou feriados para viajar. Planeje com antecedência para conseguir passagens mais baratas e maximizar sua experiência.



[Voltar para o Sumário](#)

DICAS PARA VIAGEM

Visto

- a. **Solicitação com antecedência:** A obtenção do visto é de total responsabilidade do estudante. Pesquise com bastante antecedência sobre os requisitos específicos para o país de destino, como carta de aceitação, comprovante de recursos financeiros e outros documentos exigidos.
- b. **Verifique a validade:** Ao receber o visto, confirme se está correto (tipo de visto, permissão para trabalhar, etc.) e verifique a validade do seu passaporte. Alguns países exigem que o passaporte tenha validade mínima de seis meses após a data de entrada no país.
- c. **Documentação correta:** Prepare os documentos conforme as instruções fornecidas, lembrando que alguns países exigem autenticações ou reconhecimentos de firma em cartórios.

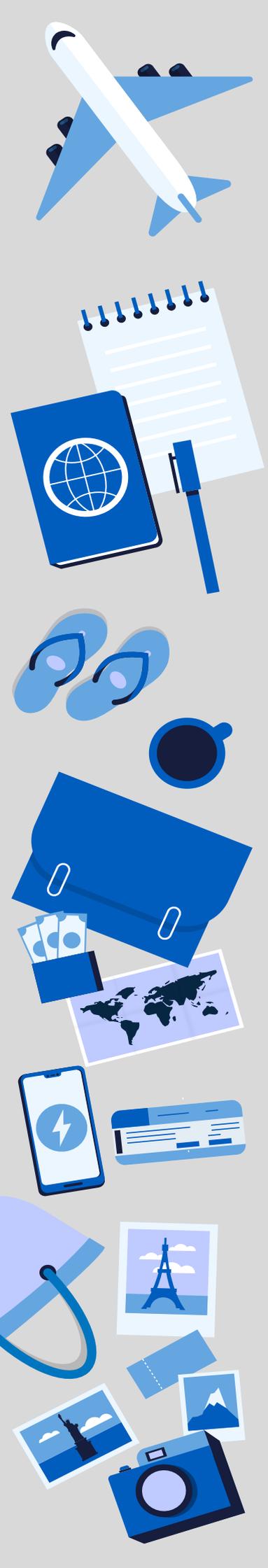
Vacina

Confirme se o país exige alguma vacinação específica para imigrantes e tenha a carteira internacional de vacinação: Tira o Certificado Internacional de Vacinação

Passagem

- a. **Compre com antecedência:** Adquira suas passagens aéreas com bastante antecedência para garantir os melhores preços. Compare diferentes companhias aéreas e verifique as condições do bilhete, como inclusão de bagagem despachada e horários convenientes.
- b. **Verifique todos os detalhes:** Antes de finalizar a compra, confira se as datas, horários e trechos estão corretos. Leia atentamente as informações sobre conexões, troca de aeroportos e voos de diferentes companhias.
- c. **Bagagem:** Verifique o limite de bagagem da companhia aérea, pois pode variar de acordo com o destino (por exemplo, 23 kg para voos nacionais ou até 32 kg por volume para voos internacionais).

[Voltar para o Sumário](#)



Preparação para a viagem

- a. **Organização dos documentos:** Tenha todos os documentos essenciais como passaporte, visto e passagens organizados e acessíveis. Faça cópias físicas e digitais de documentos importantes (como passaporte e identidade), que podem ser necessárias caso haja perda ou roubo.
- b. **Dinheiro e formas de pagamento:** Leve uma quantia inicial de dinheiro em espécie (preferencialmente em dólares) e use cartões de crédito internacionais para facilitar pagamentos. Informe-se sobre casas de câmbio e taxas no destino para otimizar a conversão de moeda.

Bagagem

- a. **Leve apenas o essencial:** Evite sobrecarregar sua bagagem. Selecione roupas adequadas ao clima do destino e priorize itens essenciais. Não leve objetos de valor ou documentos importantes na mala despachada.
- b. **Mala de mão:** Coloque uma troca de roupas, produtos de higiene e itens essenciais na bagagem de mão, no caso de extravio da mala. Lembre-se de não transportar líquidos ou cremes na mala de mão, pois há restrições.
- c. **Identificação:** Marque suas malas com etiquetas claras e visíveis contendo seu nome, telefone e endereço, para facilitar a identificação e evitar trocas acidentais. Também pode amarrar uma fita colorida ou um lenço para facilitar a identificação.

Documentação

- a. **Verifique tudo com antecedência:** Tenha todos os documentos prontos antes da viagem, incluindo passaporte válido até a data de retorno ao Brasil, visto, carta de aceitação, endereço do alojamento no país de destino, contatos da universidade de destino (telefone, e-mail, endereço), comprovantes financeiros e qualquer documentação adicional exigida pela instituição ou país de destino.
- b. **Cópias e segurança:** Além dos originais, leve cópias autenticadas de documentos importantes e guarde-os em locais separados (por exemplo, no bolso e em uma bolsa segura), para o caso de perda ou roubo.

[Voltar para o Sumário](#)

Embarque

- a. **Chegue cedo:** Chegue ao aeroporto com pelo menos 3 horas de antecedência para voos internacionais. Realize o *check-in* e passe pela segurança com tempo suficiente para evitar contratempos.
- b. **Documentos à mão:** Tenha sempre passaporte, visto e passagens facilmente acessíveis, pois serão solicitados durante o embarque e nos controles de segurança.

Alfândega

- a. **Conheça as regras:** Antes de viajar, informe-se sobre as restrições e exigências alfandegárias, tanto no país de destino quanto no Brasil. Isso inclui limites de compras, itens proibidos, como alimentos e produtos agrícolas, e a necessidade de declarar eletrônicos ou itens de alto valor.
- b. **Declaração de bens:** Se você estiver levando eletrônicos caros, como câmeras, laptops ou celulares, faça o registro na Receita Federal para evitar problemas com taxas de importação ao retornar ao Brasil.

Durante a viagem

- a. **Conforto no voo:** Durante os voos longos, use roupas confortáveis, hidrate-se bem e tente evitar refeições pesadas. Para ajudar a circulação, caminhe pelos corredores do avião quando possível.
- b. **Jet lag:** O *jet lag* pode ser difícil de evitar, mas tente ajustar seu horário de sono alguns dias antes de viajar. Ao chegar ao destino, procure dormir nas horas locais e, se possível, dê uma caminhada para se adaptar mais rapidamente ao novo fuso horário.

Ações da ASCOM

A ASCOM pode entrar em contato para agendar uma entrevista ou fazer uma matéria sobre sua experiência.

Fotos e Vídeo

Envie fotos e um pequeno vídeo (feito com celular) sobre sua chegada e experiência nos primeiros dias no país. O vídeo será usado nos canais de comunicação do Inatel.

Matrícula

Realize sua matrícula nas datas estipuladas, como se fosse em um semestre normal. Mesmo em mobilidade acadêmica, a matrícula deve ser feita regularmente.

Conclusão

Lembre-se de que você está em um ambiente novo, se permitindo viver uma experiência além da sua zona de conforto. Tenha paciência com o processo de adaptação, começando pelo novo fuso horário. Respeite seu corpo e seus limites no início da viagem: não é necessário dar conta de tudo na primeira semana.

Sua experiência de intercâmbio será uma das mais enriquecedoras da sua vida, tanto academicamente quanto pessoalmente. Com uma boa preparação e uma atitude aberta, você aproveitará cada momento e aprenderá mais do que imagina.

Boa sorte e muito sucesso no seu intercâmbio universitário!

Se tiver dúvidas, entre em contato conosco:

NESP: +55 (35) 3471-9354 | +55 (35) 3471-9308

Prof. Bruno: +55 (35) 99131-6479 | E-mail: nesp@inatel.br

[Voltar para o Sumário](#)

Inatel