



## INTERCÂMBIO DE A A Z

O GUIA MAIS COMPLETO PARA VIAGENS DE ESTUDO E TRABALHO. PARA PAIS E FILHOS.

**MARINA MOTTA**

2ª EDIÇÃO

Marina Motta



# INTERCÂMBIO DE A A Z

O GUIA MAIS COMPLETO DE VIAGENS DE ESTUDO E TRABALHO. PARA PAIS E FILHOS.

2ª edição - Recife, 2010

“Não enxergamos o mundo até os limites da visão, mas do pensamento”.

MANOEL AFFONSO DE MELLO (OLINDA, 1954)

Historiador, arquiteto, pensador e escritor pernambucano.



# INTERCÂMBIO DE A A Z

O GUIA MAIS COMPLETO DE VIAGENS DE ESTUDO E TRABALHO. PARA PAIS E FILHOS.

**Marina Motta**

M9661 I

MOTTA, MARINA, 1981-

INTERCÂMBIO DE A A Z : O GUIA MAIS COMPLETO DE VIAGENS  
DE ESTUDO E TRABALHO, PARA PAIS E FILHOS / MARINA MOTTA. - 2.  
ED. REVISTA E AMPLIADA. - RECIFE : FACFORM, 2010.  
256P. : IL.

INTERCÂMBIO EDUCACIONAL - MANUAIS  
GUIAS, ETC. 2. INTERCÂMBIO CULTURAL - MANUAIS,  
GUIAS, ETC. 3. CONSULADOS - INDICADORES. I. TÍTULO

CDD 37.014.242

CDD 370.196 2

PeR - BPE 10-0423

Aos meus pais, Fátima e Pedro, pelo apoio  
incondicional, confiança, amor e dedicação de sempre.  
Ao meu marido Igor, pelo amor e companheirismo.  
Aos amigos queridos José Carlos e Christina,  
pelo carinho de sempre.





abcdefghijklmnopqrstuvwxyz

## pre.fá.cio, por Pedro Fonseca

Em caso de emergência, um destes exemplares deveria cair automaticamente. Para que os pais fiquem absolutamente tranquilos em relação às viagens dos filhos para estudar fora. Para que os filhos sintam-se mais preparados para o volume de novidades e descobertas que estão por vir.

Marina Motta, em sua segunda incursão literária (escreveu *Marina Toda Prosa*, em 2006, com contos e poesias da sua infância), faz mais que um guia - é preciso fazer justiça. Ela atravessou a fronteira do didatismo (com passaporte carimbado por anos de experiência à frente ao Student Travel Bureau no Recife) e compilou mais do que verbetes de A a Z. Com onze intercâmbios (sim, onze), fluente em cinco idiomas, Marina voltou com as malas muito mais cheias do que elas foram. Trouxe conhecimento. Trouxe conteúdo. *Bagagem*, para usar um termo correlacionado ao assunto.

Este livro vai além de um simples guia, pois é real. É uma história de vida de uma jovem de 27 anos, formada em Relações Internacionais e Administração de Empresas, que viajou muito para estudar e aprendeu muito a contar histórias.

Intercâmbio de A a Z é a melhor lembrancinha que Marina poderia ter-nos trazido (daí nossa ideia para a capa). Este livro é um planeta de bolso. Uma viagem ao redor do mundo em mais de duzentas páginas.

Cada capítulo é uma escala em sentimentos, percepções e principalmente lições de vida extremamente úteis. Tanto para os pais, que sabem da importância do intercâmbio na formação dos filhos. Quanto para os filhos, que vivem o sonho real de descobrir mundos novos. Boa viagem a todos. A leitura certamente irá transportá-los a vários lugares. De A a Z.



# {apresentação}

Minha vida de intercambista começou relativamente cedo, de forma lenta e gradual: de início, experiências curtas apenas durante os períodos de férias escolares. Esta escolha se deu, entre outras razões, pelo fato de, sendo filha única, os meus pais acreditarem que assim eu lidaria melhor com a saudade e iria preparando-me aos poucos para me adaptar, com mais facilidade, a este mundo mágico que eu deveria conhecer.

Hoje me dou conta de como tudo passou tão depressa! Foram 11 intercâmbios vividos em lugares diferentes. Mesmo tanto tempo depois, cada vez que faço essa retrospectiva, impressiono-me com a riqueza de cada experiência, cada uma no seu tempo certo, no lugar certo, com a precisão de quem tem pais arquitetos, acredito. Precisão esta que me possibilitou vivê-las plenamente e, ao fim de cada experiência, sentir o gostinho de “quero mais” que vinha junto com o suspense sobre quando eu poderia experimentar mais uma vez aquela sensação maravilhosa de ser dona de mim, até então, inimaginável. E que delícia voltar para casa! A bagagem sempre com excesso de boas lembranças; a sensação indescritível de ter podido encarar tantas coisas novas e o coração explodindo de vontade de contar histórias com sabor de vida bem vivida.

A maior de todas as minhas descobertas foi sentir que o mundo tem sabor, cheiro, música, toques e sensações mágicas que, uma vez vividos, podem ser congelados e revividos. Basta fechar os olhos.

A constatação de que sempre voltamos diferentes (e melhores) de cada viagem, de que a saudade passa, os amores verdadeiros esperam e o tempo não volta é a principal razão que despertou em mim a necessidade de compartilhar essa vida de A a Z, com sabor de mundo, com todos aqueles que, como eu, tenham o desejo, a vontade e a coragem de experimentar o verdadeiro sabor do mundo!

Afinal, como disse Fernando Pessoa: “Há um tempo em que é preciso abandonar as roupas usadas, que já têm a forma do nosso corpo, e esquecer os nossos caminhos, que nos levam sempre aos mesmos lugares. É o tempo da travessia: e, se não ousarmos fazê-la, teremos ficado, para sempre, à margem de nós mesmos”.

Boa leitura e boa viagem!

*Com carinho, a Autora.*

{ín.di.ce}

{a}	de ansiedade.....	12
{b}	de bagagem.....	18
{c}	de casa de família: mitos e verdades .....	26
{d}	de dormitórios estudantis .....	38
{e}	de escolas de idiomas no exterior .....	42
{f}	de ficar, namorar e fazer amizade .....	52
{g}	de gastos.....	56
{h}	de hotéis ou albergues? – eis a questão.....	62
{l}	de intercâmbio ( <i>high school</i> ).....	66
{j}	de <i>jet lag</i> e medo de avião.....	76
{l}	de liberdade x segurança .....	80
{m}	de moedas, pesos e medidas .....	84
{n}	de navegar é preciso!.....	92
{o}	de oh! dúvida cruel.....	96
{p}	de preparando-se para o embarque.....	116
{q}	de quatro sentidos .....	126
{r}	de realizando viagens em grupo.....	130
{s}	de <i>student ticket</i> .....	134
{t}	de trabalho no exterior .....	138
{u}	de <i>understanding diversity</i> .....	152
{v}	de visto e passaporte .....	160
{w}	de <i>world career</i> – a era dos diplomas “globalizados” .....	216
{x}	de xô, problemas! evite inconveniências à bordo .....	222
{y}	de <i>young</i> ou <i>junior programs</i> .....	226
{z}	de zelos e cuidados finais .....	228
	curiosidades .....	234
	galeria .....	236
	contato.....	252

{a}

## ansiedade

A ansiedade é, sem dúvida, o sentimento mais forte e presente quando se toma a decisão de fazer um intercâmbio. Ela atua de forma intensa, no dia a dia de quem pretende viajar, na vida dos familiares e de todos que o cercam. A fase que antecede a viagem é plena de questionamentos, que surgem a cada dia de uma forma diferente na vida dos pais, que se acentuam a cada vez que encontram alguém cujo filho já viveu a mesma experiência. Antes do que imaginavam, pais e filhos se conscientizam de que o intercâmbio começa já no Brasil. É aqui onde ambos são apresentados a esse novo e diferente mundo tão falado e ao tamanho da sua dimensão.

Muitos dos pais nunca tiveram oportunidade de viver essa experiência. A insegurança se faz presente em alguns deles quando chega a hora de decidir a melhor, a mais adequada e a mais segura opção para o filho em um universo tão grande e com um orçamento pré-estabelecido. Nesse momento, várias são as questões que dificultam essa difícil missão tais como:

Em qual país estarei mais seguro?

Quanto tempo devo ficar?

Qual a melhor escola diante de tantas opções interessantes?

Onde moram e quem são essas famílias?

Qual o melhor custo benefício?

E se acontecer alguma coisa com meu filho, quem cuidará dele?

E, até acontecer o tão esperado embarque, os infindáveis questionamentos dos intercambistas serão objeto de prolongadas conversas familiares, que muitas vezes se estenderão até mesmo

pelos finais de semana. De um lado, está o desejo de seguir em frente na decisão tomada, do outro, o temor do desconhecido.

Com o tempo, constatamos que essa ansiedade, que à primeira vista nos amedronta e desestabiliza, mais tarde nos capacitará a enfrentar esse novo universo repleto de dificuldades, mas também de descobertas e de novidades infindáveis e maravilhosas! O processo de intercâmbio, na realidade, tem início logo na primeira orientação dada por uma empresa especializada, onde um profissional competente, com uma boa sondagem, é capaz de detectar o lugar certo para a pessoa certa no momento certo, dentro do orçamento preestabelecido. Aí quase tudo já está feito, palavra de quem viveu!

É nesse exato momento, repleto de tantas dúvidas e questionamentos, que uma boa orientação é essencial para os pais e para o futuro intercambista.

Um bom suporte, antes, durante e depois da viagem, faz toda diferença, portanto aqui vão algumas dicas:

- a) Procure escolher uma empresa que demonstre comprometimento com o que faz.
- b) Peça telefones e converse com ex-clientes para conhecer um pouco das experiências vividas e do nível de satisfação em relação à empresa escolhida.
- c) Assegure-se de que ela é afiliada a órgãos nacionais e internacionais normatizadores, por exemplo: Belta, Brastoa, Abav, Embratur, WYSETC, WWAA, ALTO, ISTC e IAPA.

Uma vez assegurados de que esse primeiro encaminhamento foi feito de forma correta, ainda assim novos questionamentos sur-

gem e inquietam a família e o intercambista, tais como:  
Como será a minha nova família?  
E a minha casa?  
Terei acesso à internet na casa?  
E a escola escolhida ficará muito longe da minha casa?  
Como serão os professores e os meus colegas de classe?  
Será que farei boas amizades?  
E meus novos amores que nacionalidade terão?

Diante de tantas interrogações e de questões ainda sem resposta, é importante que pais e filhos possam mergulhar nessa nova viagem conscientes de que vão ter que aprender a esperar e a, eventualmente, conviver com o inesperado, afinal, o intercâmbio é também a busca pelo aprendizado e “ninguém disse que ia ser fácil” começar a andar com as próprias pernas do outro lado do mundo. Mas, tendo a paciência e a sabedoria de esperar para vivê-las, o que não faltarão certamente serão as boas lembranças!

Pais bem orientados e capacitados são os maiores aliados do intercambista, sobretudo nas primeiras semanas de adaptação. Sei como deve ser difícil para eles lidar com a saudade, manter uma postura segura, opinar e se posicionar diante de situações diversas e sutis e, muitas vezes, ter a capacidade de refazer releitura do que lhes é reportado pelos filhos, reconhecendo que a distância e a ausência da família torna-os mais inseguros e susceptíveis a interpretações algumas vezes exageradas, muitas delas fruto da falta de fluência na compreensão do idioma. Essas primeiras semanas, são muitas vezes “inesquecíveis”. Pais e filhos têm sempre histórias para contar de desencontros,



mal-entendidos e detalhes provenientes de choques culturais no início do intercâmbio. No entanto, é com calma e maturidade que, muitas vezes, chega-se à conclusão de que as primeiras impressões não são definitivas e percebe-se que “nem tudo o que parece, é”. Palavra de quem viveu.

Um dia, de repente, como por encanto, longe da família e de casa, dono da sua própria vida, disposto a crescer, amadurecer e a criar asas, você se dá conta de que é muito mais forte e preparado do que imaginava e vai dar boas risadas, lembrando-se sozinho das inseguranças e dos medos de antes do embarque! Quantas noites mal dormidas! E, olha só: tudo parece tão distante que você até duvida de que foi com você mesmo que tudo isso aconteceu, hoje é apenas mais uma história para contar. Quem diria?

É aí que, às vezes, lá pelas tantas, quando a gente já acredita que está imunizado, vem aquele gosto amargo de saudade, aquele cheiro de lavanda Johnson da avó e a visão do quarto no Brasil com todos os bichos de pelúcia, aquela imagem de aconchego que só a casa da gente tem. Aí a gente se pergunta mais uma vez: afinal o que foi que eu vim fazer aqui?

E hoje, vejo com clareza que foi nessa hora que comecei a buscar de forma inconsciente a minha autonomia. Algo me dizia que eu estava no caminho certo e, mesmo com a saudade de casa, encontrei coragem para ficar.

Acredito que a gente tem que viver a experiência até o fim, por mais difícil que possa parecer no começo. O meu maior temor sempre foi carregar esse gosto do não vivido por tempo indeterminado. Na vida existem muitos obstáculos difíceis de transpor. Uma vez resolvidos muitas vezes são esquecidos. A gente só não esquece mesmo é “do que perdeu ou do que deixou de viver”.

Afinal, já que tudo passa, tá aí Lulu Santos que não me deixa mentir: “Nada do que foi será de novo do jeito que já foi um dia, tudo passa, tudo sempre passará”. Na vida, só não passa mesmo o que se deixou de viver, palavra de quem viveu!

Hoje, tanto tempo depois, é extremamente prazeroso poder sentir aquela sensação do “começaria tudo outra vez” e, parafraseando a célebre cantora francesa Edith Piaf, poder dizer “Non, rien de rien, non je ne regrette rien” (Não, nada, de nada, eu não me arrependo de nada) de ter aprendido a ver o mundo de forma real, do jeitinho que ele é, de ter a certeza maior de que se lida sempre melhor em qualquer situação com o que já se conheceu e se viveu, inclusive com o mundo. E acima de tudo poder usufruir e guardar aquela sensação maravilhosa de se sentir “em casa” em outros mares, outras terras e em culturas diferentes e diversas e de ter a certeza de que nada, nada é igual à sensação de se sentir um cidadão do mundo.

{b}

## bagagem

Arrumar as malas é um momento delicioso da viagem. Nessa fase que antecede o tão esperado embarque, cada item nelas colocado traz à cabeça alguma expectativa do nosso futuro intercâmbio. A principal dica aplicável a qualquer país é: não leve muita roupa! Pouca bagagem facilita sua locomoção, não força sua coluna e evita gastos com excesso. Embora achemos que usaremos todas as roupas postas nas malas, na maioria das vezes usamos apenas 60%. Isso porque, em viagens, triunfam aquelas camisas e blusas de cores básicas, as calças *jeans* ou pretas e o bom e velho tênis. Enfim, peças que combinem entre si. Na verdade, três calças *jeans* e uma calça preta atendem perfeitamente a uma viagem, pois podem ser utilizadas com regatas, camisetas e blusas mais formais. Não se esqueça de que roupas se lavam! E, no exterior, “repetir roupa” é normal e usual entre os jovens. Portanto, menos é mais, com exceção, é claro, do bom casaco de meia estação e outro de inverno, este para se proteger do frio e servir como cobertor nas viagens de trem e de ônibus – melhor ainda se for impermeável, assim funcionará como um curinga: proteger contra a chuva, esquiar ou fazer *snowboard*.

Procure informar-se na Internet e com pessoas que já foram para o mesmo destino sobre o rigor do inverno ou sobre o escaldante verão. Em alguns lugares, a temperatura pode não baixar muito, mas a sensação térmica, caso haja vento, é maior do que registram os termômetros.

Os “pisantes” também merecem atenção especial, pois ocupam espaço na mala. Sugiro três pares de calçados: um tênis, uma

sandália e um sapato mais formal. Se for no inverno, você poderá incluir um par de botas; providencie também meias grossas e de lã; inclua ainda boas luvas, um cachecol, que é excelente para proteger a garganta e evitar resfriado, e uma roupa de banho (assim é possível aproveitar a piscina de hotel, clube ou parque aquático). Lembre-se: em países frios, em geral os ambientes fechados são equipados com aquecedores; portanto, camisetas em tons neutros são ótimas para bater perna ou usá-las por baixo de malhas ou casacos. Elaborei uma lista básica com itens que considero importantes para ajudá-lo na hora que tiver que fazer a sua mala para conhecer o sabor do mundo:

- 3 calças *jeans*
- 1 calça tipo esportiva forrada de moletom
- 10 blusas ou camisetas variadas de mangas curtas e longas
- 3 bermudas ou 3 shorts
- 1 suéter de malha e 1 jaqueta *jeans*
- 1 agasalho de moletom
- 10 roupas íntimas (cuecas ou calcinhas) e 3 sutiãs, no caso das mulheres
- 6 pares de meia
- 2 pares de meias de lã
- 1 guarda-chuva retrátil
- 1 cinto
- 1 tênis
- 1 par de chinelos
- 2 pares de sapato (1 formal e 1 esporte)
- 2 pijamas ou camisolas
- 1 toalha

- 1 condicionador e 1 xampu de embalagem pequena
- 1 desodorante
- 1 sabonete líquido
- 1 escova para cabelos
- 1 escova de dentes, 1 pasta de dentes e 1 fio dental
- 1 perfume
- 1 protetor solar e outro labial
- 1 cartela de lâminas para barbear os homens e fazer a depilação das mulheres (depilação em salões de beleza no exterior são muito caras)
- hidratante para o rosto e para o corpo, tesourinha e lixa de unhas
- maquiagem básica e bijoux no caso das mulheres
- analgésico e antitérmico
- antiácidos efervescentes
- remédios para enjoo para viagens longas de carro etc.
- band-aids para os dias que você resolver bater perna na cidade ou se exceder nas baladas.

*Caso viaje no inverno, adicione: 1 cachecol e 1 par de luvas, 1 par de botas, 2 meias de lã, 1 conjunto térmico.*

Considerando que quem viaja compra roupas, acessórios e presentes na viagem, deve-se ocupar apenas a metade de uma mala. Caso leve duas malas, utilize apenas metade da capacidade delas; o espaço restante disponível será utilizado no retorno com as “famosas comprinhas”. Isso evita ter de comprar malas adicionais, encher-se de sacolas plásticas e pagar por excesso de bagagem. Se for viajar, não deixe de reservar o assento no avião; é sempre melhor escolher janela ou corredor, de acordo com a sua preferên-

cia. Em voos em grupo, não se costumam marcar lugares com antecedência. De qualquer forma, consulte sua agência de viagens. Em relação à quantidade de bagagem ou peso/volume permitido por passageiro, ou seja, a “franquia”, é importante saber as regras da companhia aérea em questão, porque cada uma tem normas próprias. Os voos internacionais que começam e terminam no Brasil (salvo América do Sul) oferecem franquias de até dois volumes de no máximo 32 kg por passageiro e uma bagagem de mão de até cinco quilos com dimensões limitadas, compatíveis com o tamanho do guarda bagagens disponível no avião. Lembre-se também de que, na bagagem de mão, não mais se permite transportar líquidos em embalagens maiores do que 100 ml e com volume superior a 1 litro do total transportado. Aposte em uma *nécessaire* com miniaturas de pasta de dente, perfume etc. para a mala de mão; deixe os produtos mais pesados, como xampu e cremes hidratantes, nas malas que você vai despachar. No exterior, no entanto, existem voos cujo volume de bagagem se limita a 15, 20 ou 23 kg. Fique atento para os excessos de peso – despesa que, certamente, você vai querer evitar.

Caso pretenda levar a prancha de *surf*, esquis de neve ou *snow-board*, verifique também se a empresa aérea escolhida os considera ou não como um volume adicional, passível de cobrança para efetuar o transporte.

Levar um *laptop* é boa opção para manter contato, por e-mail, com o pessoal do Brasil e, também, para descarregar as fotos da máquina digital. Afinal, em viagem de seis meses ou um ano, há muitas histórias a contar e imagens para guardar. A maioria das escolas têm *wi-fi* (conexão à internet); já as acomodações nem sempre oferecem essa facilidade. No entanto, em caso de via-

gem de férias ou curso de um mês no exterior, deve-se avaliar a conveniência de levá-lo, pois, nas escolas, sempre há computador com acesso à internet gratuito para os alunos. O seu tempo pode ser mais bem utilizado off-line do que on-line. Aproveite para **viver intensamente** a viagem por mais curta que ela seja. No avião, recomendo levar livro ou revista e um *I-pod*, *MP3* ou *MP4*, mas, se conseguir dormir, ótimo, assim chegará mais descansado ao destino final. Se viajar com alguém, algum jogo como baralho ajudará a passar o tempo. Com relação à roupa ideal, prefira calça bem confortável que não atrapalhe a circulação sanguínea, tênis, meias e casaquinho ou jaqueta. Além de no avião fazer um frio danado, essa combinação deixará você mais à vontade. Tenha sempre um lanche na bolsa de mão; nunca se sabe se a refeição prevista pela empresa aérea vai lhe agradar. Ainda na bolsa de mão, recomendo o que costumo chamar de “*kit* de sobrevivência” para o caso de perda ou extravio de bagagem. Nele inclua roupas para dois ou três dias, escova de dentes e de cabelos, duas camisas, uma calça, três roupas íntimas e seus remédios de uso habitual, de preferência, sempre acompanhados de receita médica. À propósito disso, certa vez, esqueci de fazer o meu “*kit* de sobrevivência” e fiquei, por três dias, em pleno inverno na Alemanha, com a roupa do corpo; só no quarto dia, a companhia aérea devolveu minha bagagem. Definitivamente, é um estresse desnecessário.

Para tentar evitar extravio da bagagem, algumas providências podem ajudar:

- a. Chegar cedo ao aeroporto e fazer seu *check in* com antecedência de, pelo menos, três horas;
- b. Fechar a mala com cadeado;



- c. Colocar etiqueta de identificação com nome, endereço e telefone do país de origem e destino;
- d. Personalizar com algum detalhe ou apetrecho que diferencie a sua mala das outras, por exemplo, malas de cores diferentes, fitas coloridas, adesivos etc.;
- e. Ter uma foto da mala com as medidas anotadas e a marca, informações úteis na hora de preencher o formulário de extravio de bagagem.

E, ao retirar a sua bagagem, veja se a mala realmente lhe pertence. Certa vez, uma amiga só notou que a mala não era dela, cinco horas depois, em pleno acampamento em um safári na África do Sul. Resultado: contratempos para duas mulheres. Minha amiga ficou, por três dias, com a roupa do corpo, e a outra, uma canadense que viajava a trabalho, sem roupas e sem suas planilhas e apresentações para uma feira na qual iria participar na cidade de Johannesburg.

