



# Manual do Intercambista

**UNINTER**



GLOBAL HUB

**UNINTER**   
CENTRO  
UNIVERSITÁRIO  
INTERNACIONAL



**Olá, intercambista!**

**Seja bem-vindo(a)!**

Esta cartilha foi construída levando em consideração todo o trajeto que você percorrerá durante o seu intercâmbio.

Ao seguir esses passos, você garantirá o sucesso dos seus estudos no exterior, minimizando o risco de obter surpresas indesejadas pelo caminho.

***Aproveite a jornada e bons estudos!***



## VANTAGENS DO INTERCÂMBIO

- ▶ Aprimoramento do conhecimento acadêmico e científico.
- ▶ Acesso à novas tecnologias e a outros sistemas educacionais.
- ▶ Expansão do networking.
- ▶ Ampliação das perspectivas culturais.
- ▶ Autonomia e autoconhecimento.
- ▶ Construção de uma carreira internacional.



## INCENTIVO UNINTER

- ▶ Isenção da mensalidade durante o período de intercâmbio.\*
- ▶ Possibilidade de equivalência das disciplinas.
- ▶ Isenção do valor das disciplinas aproveitadas.
- ▶ Auxílio da equipe de mobilidade internacional durante todo o processo de intercâmbio.

### ▶ **ISENÇÃO DE MENSALIDADE\***

Durante o semestre em que estiver em intercâmbio, como uma iniciativa de promover e apoiar a mobilidade internacional, há a possibilidade da isenção de mensalidade.

Além disso, o intercambista também pode ser isento da mensalidade na universidade de destino, de acordo com o edital específico do programa.

Desta forma, todo o recurso investido no pagamento das mensalidades pode ser reaplicado para apoiar as despesas do estudante no exterior.



## APROVEITE O INTERCÂMBIO AO MÁXIMO

- ▶ Identificar possibilidade de bolsas de estudos.
- ▶ Participar de diferentes atividades acadêmicas e culturais.
- ▶ Expandir a rede de contatos.
- ▶ Estimular a capacidade criativa.
- ▶ Aperfeiçoar o conhecimento da língua estrangeira.



## SOFT SKILLS NO INTERCÂMBIO

Especialistas destacam algumas competências (soft skills) como as mais importantes para os profissionais do futuro:

- ▶ Resolução de problemas complexos;
- ▶ Desenvolvimento do pensamento crítico;
- ▶ Criatividade;
- ▶ Gestão de pessoas;
- ▶ Trabalho em equipe;
- ▶ Inteligência emocional;
- ▶ Julgamento e tomada de decisão;
- ▶ Orientação de atividades;
- ▶ Negociação;
- ▶ Flexibilidade;
- ▶ Ampliação das capacidades mentais, emocionais e sociais.



## PREPARATIVOS ANTES DA VIAGEM

### ▶ DOCUMENTAÇÃO:

- ▶ **Passaporte:** certifique-se de que seu passaporte está válido pelo período do intercâmbio e renove, se necessário.
- ▶ **Documentos acadêmicos:** traduza e autentique históricos escolares e certificados, se exigido.
- ▶ **Visto:** verifique os requisitos de visto do país de destino e solicite-o com antecedência.
- ▶ **Seguro de saúde:** contrate um seguro de saúde que cubra todo o período do intercâmbio.
- ▶ **Carta de aceitação:** confirme o recebimento da carta de aceitação da universidade estrangeira e tenha uma cópia em mãos, ela pode ser requisitada durante a imigração.



## FINANÇAS

O planejamento financeiro é tão importante quanto o planejamento acadêmico. Fique atento à parte financeira do processo.

### ▶ **DETALHES DO INVESTIMENTO**

▶ Emissão do passaporte, taxas e custos com visto e passagens.

▶ Eventuais taxas relacionadas à aplicação do processo com a universidade.

▶ Tradução de documentos e certificações.

▶ Exames de saúde.

▶ Seguro saúde e vacinas exigidas por alguns países.

▶ Taxa de inscrição.

▶ Taxa de inscrição nos testes de proficiência linguística.

▶ Custos relacionados à acomodação, alimentação e deslocamento.

▶ Compra de livros e materiais específicos de certas áreas.

▶ Taxas administrativas semestrais que podem eventualmente ser cobradas pelas instituições parceiras.

▶ Eventuais custos com lazer e emergências.

▶ Cartão de crédito internacional: verifique a aceitação de seus cartões no exterior e considere abrir uma conta bancária local ou solicite um cartão de crédito internacional.

▶ Banco: informe ao seu banco sobre a viagem e verifique as taxas de transações internacionais.

▶ Moeda local: leve uma quantia inicial em moeda local para emergências.

▶ Dinheiro em espécie: leve uma quantia em moeda local.



## #DICAS!

- ▶ Fique atento aos seus e-mails! Verifique diariamente as demais caixas, como o spam, promoções e afins. Todas as comunicações serão sempre por e-mail.
- ▶ Confira se a universidade oferece algum suporte aos alunos internacionais recém-chegados.
- ▶ A coordenação de curso e o Global Hub devem ser informados sobre quaisquer mudanças no seu programa de estudos.
- ▶ Durante o processo, mantenha contato com o seu coordenador(a) de curso e com a equipe do Global Hub.
- ▶ Mantenha uma cópia dos seus documentos e arquivos mais utilizados em uma nuvem – drive – assim poderá acessá-los de qualquer lugar e com segurança.
- ▶ Tire fotos dos seus momentos. Além de materializar as lembranças, são ótimos recursos como comprovações futuras. E, claro, não deixe de nos marcar nas redes e compartilhar as suas conquistas!



## O QUE LEVAR NA MALA?

- ▶ Roupas de acordo com a estação do ano — o inverno no país de destino pode ser muito diferente do brasileiro, não adianta levar roupas em excesso. Verifique a média e providencie vestimentas adequadas à temperatura.
- ▶ Evite apuros, pense em levar uma troca de roupa na bagagem de mão, caso a sua mala seja extraviada.
- ▶ Não leve roupa de cama, travesseiro ou edredom.
- ▶ Lembre-se do adaptador de tomada (verifique qual é a voltagem e modelo utilizado no país).
- ▶ Confira questões relacionadas à telefonia: chip, dados e afins.
- ▶ Se você faz uso de medicamento de uso contínuo, veja com seu médico uma receita especificando a utilização. Caso necessário, leve a quantidade ideal com uma receita traduzida ou adquira o seu medicamento no exterior.



## O QUE LEVAR NA MENTE?

- ▶ Esteja ciente dos desafios e preparado para as mudanças, isso fará seu intercâmbio ser ainda mais incrível!
- ▶ Dê um google a respeito da legislação do país/cidade. Nem tudo o que é permitido aqui, poderá ser aceito no seu destino.
- ▶ Esteja aberto ao novo: costumes, alimentação, rotinas, reconheça as diferenças e aproveite-as.
- ▶ Seja cordial, tenha respeito, empatia e tolerância. Você representará a sua instituição, a sua cidade e o seu país!



## **CHEGADA E SEGURANÇA**

- ▶ Esteja atento ao andar pelas ruas, procure, sempre que possível, estar em grupo.
- ▶ Escolha seus trajetos com cuidado, evite ruas desertas ou mal iluminadas, principalmente no período da noite.
- ▶ Se precisar de orientações, a melhor opção é entrar em alguma banca de revistas, loja ou restaurante e pedir ajuda aos funcionários.
- ▶ Tenha cuidado com pessoas se oferecendo para caminhar com você.
- ▶ Sempre carregue com você, em um lugar acessível, seu endereço e número de telefone.
- ▶ Evite andar na rua ou em transporte público levando altas quantias em dinheiro. Nesses casos, é preferível pegar um táxi.
- ▶ Não deixe seus pertences pessoais, como mochilas, celulares, câmeras ou carteira,

soltos em locais públicos, como: salas de aula, restaurantes ou banheiros.

- ▶ Evite andar com documentos originais, especialmente seu passaporte. Faça cópias de todos e leve junto com os originais ao cartório para autenticação.
- ▶ Carregue somente as cópias e deixe os originais em um local seguro.



## **CHECK-IN NO ESCRITÓRIO INTERNACIONAL DA UNIVERSIDADE DE DESTINO**

Ao chegar à instituição parceira, procure pelo Escritório Internacional e se apresente como estudante intercambista vindo da UNINTER. Eles serão seu ponto de apoio.



## EMERGÊNCIAS

- ▶ Contatar a sua família, o Escritório Internacional da instituição de destino e a equipe do UNINTER Global Hub.
- ▶ Seguir orientação do Escritório Internacional, que é o seu ponto de apoio.
- ▶ Dependendo da situação, cadastre-se na embaixada brasileira mais próxima e siga a orientação estipulada por eles.



## CHEGANDO À ACOMODAÇÃO

- ▶ Em caso de acomodação compartilhada, procure ser amigável e colaborativo com seus colegas.
- ▶ Procure se inteirar e seguir as regras da acomodação.
- ▶ Verifique como acontecerá o pagamento e certifique-se de não deixar nenhuma pendência financeira antes de seu retorno.





## INÍCIO DAS AULAS

- ▶ Muito provavelmente, você notará diferenças no método de ensino e nos comportamentos em sala de aula, isso vale tanto para os professores quanto para os estudantes de maneira geral.
- ▶ Não fique incomodado, procure, ao máximo, desligar-se das normas e condutas brasileiras para uma melhor adaptação às normas do país em que você estará.
- ▶ Seja pontual, evite atrasos.
- ▶ Demonstre interesse, seja ativo(a)!



## DIFICULDADES ACADÊMICAS

É de sua total responsabilidade alcançar um bom desempenho acadêmico.

### ▶ EM CASO DE DIFICULDADES:

- ▶ Contatar o escritório de relações internacionais da instituição de destino, a equipe do UNINTER Global Hub e, principalmente, o seu coordenador(a) de curso na UNINTER.
- ▶ Conversar com o professor(a) da disciplina.
- ▶ Procurar por grupos de estudos, tutores e outros recursos ofertados pela instituição.
- ▶ Não deixar para procurar ajuda na última semana de aulas, faça isso assim que sentir necessidade, mesmo que seja no começo do semestre.



## CHOQUE CULTURAL

A adaptação a uma nova cultura varia de acordo com cada indivíduo, esteja preparado para enfrentar as diversas etapas do choque cultural, conhecidas como:

- ▶ Fase da lua de mel: sentimento de euforia.
- ▶ Fase da rejeição: sentimento de irritabilidade.
- ▶ Fase da aceitação: sensação de ajuste, integração inicial.
- ▶ Integração: sensação de conforto, uma espécie de “sentindo-se em casa”.
- ▶ Choque cultural reverso: relação com o retorno.

Veja ao lado cada uma das etapas desse possível choque cultural.



Fique sempre atento ao impacto psicológico — solidão, distância de amigos e família — não se isole, interaja e aproveite os momentos dessa experiência.



⚠ *Lembre-se de que você pode contar com o escritório internacional da universidade em que se encontra e, claro, conte com a equipe do UNINTER Global Hub.*

Lembre-se de que você pode contar com o escritório internacional da universidade em que se encontra e, claro, conte com a equipe do Departamento de Internacionalização e do Global Hub. Sempre estaremos aqui para te auxiliar!



## NA FINALIZAÇÃO DO PROGRAMA

- ▶ Não deixe nada em aberto, antes da conclusão de seu programa de intercâmbio, certifique-se de que concluiu todas as suas atividades acadêmicas, incluindo trabalhos e exames finais.
- ▶ Compareça ao escritório internacional para verificar se há alguma pendência e checar quando será emitido seu histórico de notas.
- ▶ Fique atento aos e-mails da UNINTER para não perder nenhuma comunicação relacionada ao seu retorno e outras informações pertinentes.
- ▶ Esteja em contato com seu coordenador(a) de curso na UNINTER para alinhamentos relacionados aos ajustes acadêmicos.



## TERMINEI MEU INTERCÂMBIO

Organize um minucioso check list com tudo o que você precisa finalizar e resolver antes de retornar.

- ▶ **DICAS PARA FINALIZAÇÃO DO INTERCÂMBIO**
  - ▶ Concluir todas as atividades e avaliações (verificar se existe exame final, paper, ou similar a ser entregue).
  - ▶ Verificar como terá acesso às notas (online, impresso, correio).
  - ▶ Solicitar as ementas das disciplinas para equivalência.
  - ▶ Verificar se não tem nenhuma pendência financeira com a universidade.
  - ▶ Observar os procedimentos de entrega do dormitório ou apartamento, chaves de armários, livros emprestados e afins.
  - ▶ Preparar a mala com antecedência.
  - ▶ Checar se todos os documentos estão ok.



## NA CHEGADA

- ▶ Faça contato com o coordenador(a) de seu curso informando sobre sua chegada.
- ▶ Reative a sua matrícula com o coordenador(a) de seu curso.
- ▶ Reveja seu plano de estudos e quais disciplinas efetivamente cursou.
- ▶ Faça seu relatório de intercâmbio e entregue via AVA Univirtus.
- ▶ Aguarde a conferência do relatório de intercâmbio para que a disciplina "Intercâmbio" seja concluída em seus cursos.





## RETOMANDO AS ATIVIDADES E A ROTINA

Lembre-se de que ao voltar do intercâmbio, você poderá passar pelo choque cultural reverso.

Os sintomas são similares aos enfrentados por alguns intercambistas na partida: frustração, tédio, inquietação, mudança de valores, metas, dificuldade de concentração, negatividade em relação à cultura, saudade de pessoas, comidas e lugares que fizeram parte da experiência.

Esteja atento aos seus sentimentos e, caso necessário, busque ajuda, seja com seus pais, amigos, colegas que também fizeram intercâmbio ou profissionais especializados que possam te auxiliar.





## MANTENDO CONTATO COM A INTERNACIONALIZAÇÃO

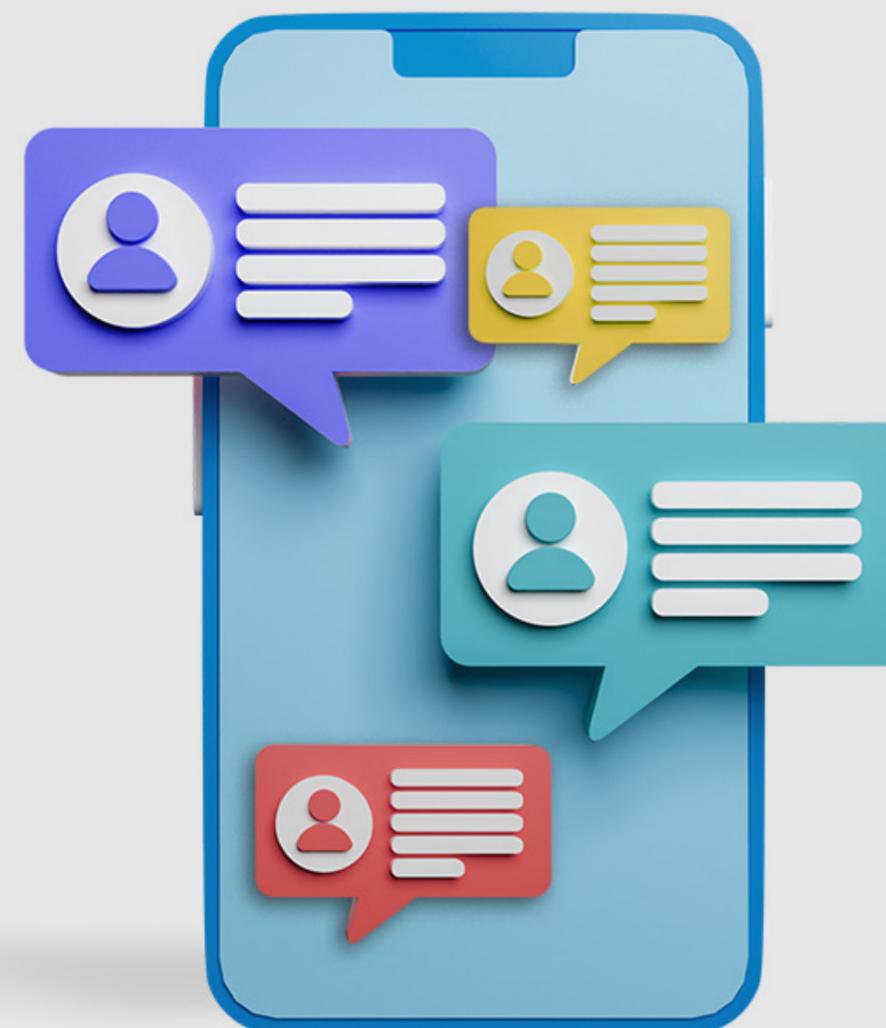
**IMPORTANTE:** sua experiência internacional não acaba com a finalização do intercâmbio. Por isso, procure manter contato com as pessoas que você conheceu durante a vivência. Esse riquíssimo networking pode render ótimas oportunidades futuras.

### ▶ **BUSQUE CONHECER AS OPORTUNIDADES QUE A UNINTER OFERECE:**

- ▶ **Global Hub:** diversas atividades relacionadas aos temas internacionais.
- ▶ **Uninter Global Students Ambassadors.**
- ▶ **Oportunidades internacionais na sua escola e/ou curso:** acompanhe as ações divulgadas, converse com a coordenação e veja o que você pode desenvolver no âmbito da internacionalização.

▶ **Palestras internacionais:** você pode participar das palestras dando o seu testemunho sobre sua experiência internacional.

▶ Você poderá propor atividades com temas referentes à experiência internacional.





## **CURRÍCULO E PERFIL PROFISSIONAL NAS REDES**

Não esqueça que a sua experiência acadêmica internacional agrega muito valor curricular!

Não deixe de destacar essa informação quando for atualizar perfis profissionais, como currículo, Lattes, LinkedIn e demais redes.

Caso precise de orientação sobre como preparar um excelente currículo, você pode contar com a equipe do Global Hub, que poderá auxiliar com ótimas dicas.

Além disso, sempre que possível, mantenha contato com o seu coordenador(a) de curso, professores com quem tenha afinidade e, inclusive, com a equipe do Global Hub, assim, continuará tendo oportunidades de se manter conectado com a internacionalização e com as novidades do mundo!

Conte conosco, sempre!



**GLOBAL HUB**



**internacional@uninter.com**



**@uninterglobalhub**

