



Guia do  
**INTERCÂMBIO**  
de graduação  
na USP

# Sumário

1. O intercâmbio: motivações e desafios
2. Modalidades e Tipos de intercâmbio da USP
  - 2.1 Intercâmbio Acadêmico de Disciplinas
  - 2.2 Intercâmbio Acadêmico de Estágio de Pesquisa
3. Por onde começar?
4. Os órgãos Responsáveis pela Gestão de Intercâmbios
  - 4.1 A AUCANI
  - 4.2 As CRInts, as CCInts e os IOs
5. Escolhendo o país e a Instituição Estrangeira
  - 5.1 Convênio Acadêmico
  - 5.2 Universidades mais e menos buscadas
  - 5.3 Principais rankings das universidades
6. Entendendo os requisitos e os processos seletivos
  - 6.1 Os requisitos
    - 6.1.1 Exames de proficiência
    - 6.1.2 Planejamento financeiro
    - 6.1.3 Desempenho acadêmico
  - 6.2 Por dentro das oportunidades de intercâmbio e dos editais
  - 6.3 Simplificando os editais
    - 6.3.1 Editais da AUCANI
    - 6.3.2 Editais da unidade
    - 6.3.3 Editais de vaga
    - 6.3.4 Editais de bolsa
    - 6.3.5 Editais de bolsa atrelados à vaga
  - 6.4 As Bolsas - Os principais tipos de bolsas
    - 6.4.1 Bolsa Santander
    - 6.4.2 Bolsa de Mérito Acadêmico
    - 6.4.3 Bolsa de Empreendedorismo
  - 6.5 Os critérios de elegibilidade
7. O processo de inscrição
  - 7.1 Escolha das disciplinas na instituição estrangeira
  - 7.2 Plano de estudos
8. Após o processo de inscrição e aprovação para o intercâmbio
  - 8.1 Como fico sabendo que fui aprovado?
  - 8.2 Quais são os passos após a aprovação no edital de vaga de intercâmbio?
  - 8.3 Como fica a minha matrícula na USP durante o intercâmbio?
  - 8.4 O que devo levar na mala?
9. Durante o intercâmbio
  - 9.1 Posso alterar o plano de estudos inicial?
  - 9.2 Posso fazer meu TCC durante o intercâmbio?
  - 9.3 Adaptação, perrengues e solidão no intercâmbio
10. Pós intercâmbio
  - 10.1 O que devo fazer na volta do intercâmbio?
  - 10.2 Como se adaptar de volta ao país e Universidade de origem
11. Compilado de dicas gerais e relatos de intercambistas
  - 11.1 Relatos pessoais de ex-intercambistas
  - 11.2 Fluxograma resumindo as etapas do processo de intercâmbio
  - 11.3 Como estudar para o intercâmbio?
  - 11.4 Como me organizar em relação aos prazos?

## 1. O intercâmbio: motivações e desafios

A realização de um intercâmbio acadêmico possibilita ao estudante a aquisição de várias experiências, a começar pelo contato com diferentes formas de aprendizado, além de possibilitar o desenvolvimento de sua formação cultural e profissional. Para além das atividades acadêmicas, ao entrar em contato com um país diferente e conhecer novas pessoas, visões de mundo e culturas, o intercambista enriquece sua bagagem de vida ao viver experiências únicas.

Desse modo, estudar fora do Brasil pode proporcionar muitas vantagens que podem servir de motivação para o estudante, mas também pode comportar algumas adversidades, pois o estudante poderá ver-se desafiado diante de contratempos, obstáculos e dificuldades que ele terá de enfrentar por si só durante sua estadia fora do Brasil.

Isso acontece porque, ao encontrar-se em um lugar diferente e desconhecido (onde se fala outra língua e que possui outra cultura), o intercambista será estimulado a lidar com essas situações adversas, levando-o a sair de sua zona de conforto. Assim, listamos abaixo algumas motivações e desafios que podem aparecer durante a mobilidade.

A partir dessas considerações iniciais, podemos perceber que muitas dúvidas podem surgir acerca da língua, do país e da universidade a serem escolhidos para a realização do intercâmbio, bem como da escolha das disciplinas a serem cursadas; mas, de maneira geral, o ganho cultural e individual será relevante em qualquer decisão tomada. Por isso, fique de olho nos depoimentos de ex-intercambistas disponibilizados nos websites da AUCANI

### Motivações para realizar o intercâmbio:

- Aprender a lidar com situações novas, tomar decisões importantes e desenvolver responsabilidades;

A experiência de viver em um país estrangeiro propicia ao estudante o desenvolvimento dos sentidos de liberdade, de responsabilidade e de autonomia, pois estando afastado de familiares e amigos brasileiros, terá a oportunidade de fazer suas próprias escolhas e tomar por si só decisões importantes diante de situações novas, diferentes e por vezes adversas.

- Enriquecer o repertório cultural e a experiência individual;

Morar e estudar no exterior poderá contribuir para o aperfeiçoamento da formação cultural do estudante, bem como para a experiência de sua formação como indivíduo, como pessoa e como cidadão.

- Conhecer pessoas novas de diversas localidades diferentes;

Ao viver por algum tempo fora do Brasil, o estudante irá interagir com pessoas oriundas de diversas culturas e localidades, vivendo a experiência da diversidade cultural e da alteridade, o que contribuirá para o reconhecimento de sua própria identidade, pois só é possível perceber a si mesmo em oposição à percepção do outro.

- Ampliar repertório acadêmico ao cursar disciplinas e desenvolver atividades acadêmicas em outra IES;

Com um intercâmbio, ao cursar disciplinas e desenvolver atividades acadêmicas em Instituições de Ensino Superior (IES) estrangeiras, o estudante ampliará sua formação acadêmica, pois estará inserido em uma outra cultura e, portanto, conhecerá uma universidade que possui diferentes concepções de educação e de objetivos do ensino superior, assim como diferentes concepções de componentes curriculares e de metodologias de ensino e de aprendizagem.

- Maiores oportunidades de empregabilidade;

A experiência de estudar fora propicia ao estudante maiores oportunidades de empregabilidade, pois, em função dos itens listados acima, o estudante que realiza um intercâmbio adquire competências e habilidades que funcionam como diferenciais e o colocam em uma posição mais vantajosa na ocasião de sua inserção no mercado de trabalho e na construção de sua carreira profissional.

- Aprofundar na língua do país e suas variações, bem como conhecer gírias;

Finalmente, a experiência de viver no exterior possibilitará ao intercambista o aprofundamento no conhecimento de uma língua estrangeira, permitindo maior domínio de seu uso ao conhecer melhor suas variações, gírias, expressões idiomáticas e demais sutilezas que caracterizam a língua em questão. Além disso, o bom domínio de uma língua estrangeira permite a imersão em uma outra visão de mundo, visto que só se conhece bem uma cultura ao conhecer bem a língua ali vigente.

### **Desafio que podem aparecer durante o período de mobilidade:**

- O “atraso” na conclusão do curso de Graduação;

O intercâmbio poderá resultar em um pequeno aumento da duração do curso de graduação, causando um atraso no prazo previsto para sua conclusão. Esse aspecto pode representar uma vantagem ou uma desvantagem, variando de caso a caso, pois estas dependem das características próprias do curso de Graduação que o estudante está seguindo. Por isso, sugere-se que o estudante pondere e avalie seu caso e decida se vale a pena realizar um intercâmbio.

- A exigência de gastos financeiros

A realização de uma mobilidade internacional exige gastos financeiros consideráveis. Neste caso, também é sugerido que o estudante pondere e avalie seu caso e decida se vale a pena realizar um intercâmbio, levando em conta sua condição socioeconômica e a possibilidade de obtenção de bolsas. Para estudantes que possuem uma limitação financeira, sugere-se que ele leve isso em consideração no momento de escolher o país de destino, pois há países nos quais o custo de vida é menor.

- A saudade de casa, da família e da terra natal

Ao encontrar-se por algum tempo longe de sua terra natal, o estudante poderá sentir saudade de sua pátria, de seu lar e de sua família e amigos. Esse afastamento pode provocar um sentimento de nostalgia, uma certa tristeza causada pela falta de algo que nos era próximo e uma vontade de regressar ao Brasil e rever familiares e amigos. Dessa forma, manter contatos regulares a distância com essas pessoas pode aliviar essa situação.

- Sentimento de solidão, sensação de desamparo e de não-pertencimento

Esse afastamento e essa sensação de saudade podem também provocar um sentimento de solidão associado ao de tristeza. Isso poderá ocorrer principalmente logo após a chegada ao país de destino, pois nas primeiras semanas ou meses o estudante não terá nenhuma pessoa conhecida ao seu lado. . Ao encontrar-se sozinho em um lugar que lhe é desconhecido e estranho, o estudante poderá sentir-se desamparado, ou seja, passar pela sensação de estar desprotegido e encontrar-se em um lugar que ele não reconhece como seu e inserido em uma cultura à qual ele não pertence. Aproximar-se de outros brasileiros que estão no país permite que se comunique em língua portuguesa e pode aliviar essa situação.

## 2. Modalidades e tipos de intercâmbio

Os programas de mobilidade estudantil se dividem em: a mobilidade no contexto de um intercâmbio acadêmico, e a mobilidade livre, que não envolve um intercâmbio, podendo ser realizada por meio de possibilidades oferecidas diretamente pela Universidade estrangeira na condição de free mover. O contexto do intercâmbio acadêmico é definido através de convênios entre a USP e a Universidade Estrangeira. Já o segundo caso não depende da existência de tal convênio.

Além disso, as mobilidades podem ter diferentes propósitos, alguns dos quais com caráter acadêmico enquanto outros não necessariamente. Dentre os tipos de mobilidade não acadêmica destacamos: a mobilidade para aprendizado de idiomas, os Summers Jobs e os Summers Schools. Já a mobilidade acadêmica pode ser do nível de graduação ou de pós-graduação. Cada um desses níveis de mobilidade inclui suas modalidades e seus tipos de atividades.

As três modalidades possíveis de intercâmbio acadêmico do nível de graduação são: o intercâmbio de duplo-diploma, o intercâmbio de aproveitamento de estudos, e o intercâmbio de curta duração. Já os tipos de atividades que podem ser realizadas são dois: as atividades de curso de disciplina ou de realização de estágio.

Neste material, nós focamos nesses dois tipos possíveis de atividades que podem ser realizadas através do programa de mobilidade no contexto de intercâmbio acadêmico de graduação.

Esses dois tipos de atividades realizadas em um programa de mobilidade de intercâmbio acadêmico de graduação resultam do envolvimento direto entre a universidade de origem e a universidade de destino estabelecido por meio de convênios, programas e parcerias. A partir dessas iniciativas, é possível conseguir isenção em taxas de matrículas e até mesmo bolsas e

auxílios financeiros para a realização do intercâmbio.

Como já foi dito, o modo de mobilidade para intercâmbio acadêmico de graduação pode ser dividido em dois tipos principais: o intercâmbio para cursar disciplinas e o intercâmbio para realizar estágio de pesquisa. A possibilidade de existência deste último, porém, depende da Unidade ou do curso no qual o estudante da USP está matriculado, pois em algumas unidades esse tipo de intercâmbio não é reconhecido, não estando disponível para os seus alunos.

Para mais informações, entre em contato ou acesse o website dos escritórios locais de sua unidade. No site da [AUCANI](#), encontram-se os links das comissões e escritórios internacionais de todas as unidades da USP e seus respectivos emails.



Estudantes circulam pela Praça do Relógio. Foto: Marcos Santos/USP Imagens

## 2.1 Intercâmbio Acadêmico de Disciplinas

O intercâmbio acadêmico para o curso de disciplinas é destinado aos alunos do curso de graduação e possibilita a realização de disciplinas de seu curso na Instituição de Ensino Superior (IES) estrangeira.

As disciplinas cursadas podem não fazer parte da grade curricular do seu curso, mas deve constar no seu plano de estudos. Ou seja, é possível escolher outras matérias que não tenham relação direta ao seu curso, mas que sejam de interesse particular. No entanto, vale ressaltar que outras disciplinas, em sua maioria, devem ter ligação com a grade curricular do curso do estudante.

Além disso, pode ou não existir a possibilidade de realizar estágio durante o intercâmbio acadêmico de disciplinas. Entretanto, esta possibilidade deve ser verificada com as Comissões de Graduação das Unidades e seu tutor.

## 2.2 Intercâmbio Acadêmico de Estágio de Pesquisa




Já o intercâmbio de estágio de pesquisa é oferecido aos alunos do curso de graduação interessados em realizar uma atividade de pesquisa ou inovação no exterior, de curta duração, em uma IES estrangeira conveniada com a USP ou com suas unidades.

Para realizar esse tipo de intercâmbio, o aluno deve ter um orientador na instituição estrangeira, além de possuir uma carta de aceite para a realização do estágio e um plano de atividades detalhando quais serão as atividades do estágio a serem realizadas, assim como seu cronograma.

## 3. Por onde começar?

Uma vez que o estudante tenha tomado a decisão de realizar um intercâmbio internacional, é importante que ele reflita sobre a escolha do país, da universidade de destino e da língua considerando seu plano de estudos, as motivações e os desafios listados acima.

É importante também ressaltar que o ponto de partida para os graduandos(as) interessados(as) em realizar intercâmbio acadêmico é

-  preparar-se para realizá-lo, tomando o cuidado de manter um bom desempenho acadêmico
-  fazer um planejamento de reserva financeira
-  obter um certificado de proficiência em língua estrangeira, quando exigido.

Esses 3 fatores independem das especificidades de cada processo seletivo e são essenciais para a concretização do desejado intercâmbio. Mais tarde trataremos desses três tópicos com mais detalhes.

## 4. Os órgãos Responsáveis pela Gestão de Intercâmbios de Alunos da USP

Antes de procurarmos entender mais sobre os requisitos e os processos de inscrição e seleção necessários para a realização da mobilidade acadêmica, apresentaremos os órgãos responsáveis pela gestão dos intercâmbios e demais questões de internacionalização na USP.

A AUCANI (Agência USP de Cooperação Acadêmica Nacional e Internacional) e as comissões de cada unidade, conhecidas como CRInts (Comissão de Relações Internacionais), CCInts (Comissão de Cooperação Internacional) e os IOs (International Office), são os órgãos gestores responsáveis por promover e gerir os intercâmbios na universidade.

### 4.1 A AUCANI

A AUCANI é o órgão da Reitoria responsável pelo estabelecimento e manutenção dos relacionamentos da USP com instituições brasileiras e do exterior. É, portanto, o setor que cuida da representação da USP no cenário internacional como um todo. Ela encaminha projetos de cooperação nacional e internacional propostos pela Reitoria ou decorrentes da própria Agência e tem como objetivo estabelecer estratégias de relacionamento entre a USP, instituições universitárias, órgãos públicos e a sociedade, para suporte à cooperação acadêmica em matéria de ensino, pesquisa, cultura e extensão universitária, nos âmbitos nacional e internacional.

Desse modo, a AUCANI é um órgão que firma acordos e convênios com Universidades estrangeiras que contemplam diversas áreas do conhecimento e trata das oportunidades previstas nesses acordos e convênios, como o gerenciamento de bolsas, além de orientar as unidades da USP sobre os procedimentos necessários para a celebração de acordos e convênios, bem como para a realização efetiva dos programas de mobilidade e

intercâmbios internacionais.

### 4.2 As CRInts, as CCInts e os IOs

Já as CRInts, CCInts e os IOs são órgãos locais presentes nas unidades USP, igualmente responsáveis pelo estabelecimento e manutenção dos contatos destas unidades da USP com o exterior. Desse modo, possuem como principal função assessorar a Diretoria da Unidade nas questões pertinentes às relações internacionais, além de orientar docentes e estudantes da unidade em assuntos ligados a processos e trâmites necessários para firmar acordos e convênios com Universidades estrangeiras, bem como para a realização dos programas de mobilidade e de intercâmbio internacional.

Elas podem atuar em estreita parceria com a AUCANI no estabelecimento de convênios e contratos com instituições acadêmicas e de pesquisa do exterior. Cabe destacar, porém, que esses órgãos locais possuem certa independência com relação à AUCANI, pois suas normas e regras podem ser estabelecidas por meio de Regimentos, Resoluções e Portarias criados pela própria Unidade, podendo oferecer oportunidades específicas de intercâmbio para seus alunos através de acordos e convênios por elas celebrados com IES parceiras no exterior. Assim, ainda que os modelos desses documentos sejam os mesmos (ou semelhantes aos) da AUCANI, através destes são normalmente oferecidas oportunidades de intercâmbio e de concessão de bolsas focadas nas características e especificidades de cada Unidade ou de cada curso.

Acesse o site da AUCANI para ficar por dentro das novidades! Nele você encontrará informações sobre os editais, idiomas, instituições conveniadas e outras informações úteis que auxiliarão durante o processo

## 5. Escolhendo o país e a Instituição Estrangeira

Tomada a decisão de realizar um intercâmbio internacional, é preciso determinar qual será o país e qual será a Universidade de destino. Além de refletir, por exemplo, acerca das motivações e dos desafios listados no começo deste documento, é importante que o estudante considere alguns fatores que poderão ajudá-lo nesse sentido. Assim, sugerimos, aqui, alguns dos principais pontos que podem ser levados em consideração para a realização de uma boa escolha:

### Idioma

É importante pensar em qual idioma você deseja aprofundar e desenvolver seus conhecimentos, pois você estará imerso por um longo período no idioma falado no país escolhido e na língua na qual serão ministrados os cursos ou disciplinas.

É aconselhável escolher um destino que mais se enquadre ao seu perfil, pois isso irá facilitar sua adaptação ao país e à cultura que é própria desse país. Você pode considerar, por exemplo, qual país ou cultura você sempre teve a curiosidade de conhecer, considerando seja sua história, seja suas manifestações artísticas, sua culinária, seus pontos turísticos e os costumes de sua população.

### Custo de vida

Existem países com um custo de vida mais elevado e outros que podem ser até mesmo mais baratos que o Brasil. Tudo vai depender do quanto você pretende e/ou pode investir nessa experiência.

### Questões culturais e estilo de vida

É importante se questionar sobre quais são suas áreas de interesse, quais são as aulas e disciplinas que você deseja seguir e em qual idioma elas serão ministradas, pois certas universidades são mais especializadas em determinadas áreas, ou ainda são mais excelentes neste ou naquele ramo do conhecimento. Por isso, é fundamental que você pesquise os sites das IES estrangeiras para obter essas informações.

## Instituição Estrangeira

Deste modo, como já dissemos acima, se você deseja realizar um intercâmbio acadêmico pela USP, a instituição de destino deve ser uma instituição conveniada com a USP por meio de um convênio acadêmico. Tanto no site da AUCANI quanto das CRIInts e CCIInts há uma lista de IES conveniadas.

### 5.1 Convênio Acadêmico

O convênio acadêmico é um termo de cooperação acadêmica com a finalidade de detalhar as atividades acadêmicas específicas a serem realizadas entre as partes, bem como regulamentar a ida e a vinda de estudantes, docentes e funcionários nas áreas especificadas em cada acordo. Ademais, todo convênio de intercâmbio prevê a isenção de taxas acadêmicas nas instituições parceiras, embora algumas taxas escolares possam ainda ser cobradas, sendo que isso varia entre as IES estrangeiras. Mas essas taxas, quando existentes, possuem valores menores e podem inclusive servir a outros propósitos como, por exemplo, o livre acesso ao transporte público.

Deste modo, ao escolher a IES estrangeira, o estudante deve levar em consideração se esta possui convênio seja com interveniência USP (pela AUCANI), seja com interveniência de sua Unidade USP de origem. E deve tam-



bém verificar se este convênio oferece vagas de intercâmbio. Os convênios da USP, realizados através da AUCANI, normalmente compreendem todas as áreas disponíveis. Já os convênios das Unidades abrangem as áreas mais específicas (ex.: na EACH, um determinado convênio pode contemplar apenas as áreas de Gerontologia e Obstetrícia). Portanto, é muito importante estudar as IES conveniadas com a sua unidade USP de origem.

## 5.2 Universidades mais e menos buscadas

A USP e suas unidades têm diversos convênios vigentes firmados com outras universidades ao redor do mundo e, para além do fato de que normalmente os convênios já existentes são renovados, ocorre também que novas parcerias são firmadas. De modo que as instituições estrangeiras que são mais ou menos procuradas pelos estudantes varia, em larga medida, em função da existência desses convênios.

Por outro lado, pode-se perceber que essa maior ou menor procura depende também das preferências pessoais de cada aluno, cuja escolha se baseia, em uma boa parte das vezes, no país de destino. Com frequência, os países mais escolhidos são: Estados Unidos, Canadá e países da Europa em geral, principalmente aqueles cujos idiomas são os de origem latina ou o inglês. Acredita-se que isso ocorra em razão da proximidade cultural existente entre essas nações e o Brasil e também, para além disso, em razão da hegemonia política, econômica e cultural que esses países possuem e da grande influência que eles exercem sobre outras sociedades em escala mundial, acentuada através da proliferação midiática de sua cultura e de seus costumes.

Além disso, com relação à escolha baseada na universidade de destino, percebe-se que a diferença entre as instituições mais procuradas ou menos procuradas pelos estudantes, de forma geral, varia de acordo com o

relato das experiências prévias de colegas que já participaram de intercâmbios internacionais, bem como da fama dessas universidades e das diversas oportunidades por elas fornecidas. Desse modo, sugere-se aos alunos que procurem se informar acerca destes tópicos conversando com colegas, professores e pessoal dos escritórios internacionais, bem como procurando informações em websites.

Vale notar que dentre as instituições menos procuradas pelos nossos estudantes, muitas são tão boas quanto aquelas que têm maior visibilidade e procura, sem que isso signifique que não possam ser boas opções, oferecendo cursos de boa qualidade. Pode-se notar que a maioria dessas universidades se situa na Ásia e na América Latina. Porém, como citado anteriormente, isso não quer dizer que elas sejam necessariamente ruins, mas sim que há uma preferência pessoal em grande parte influenciada pelos fatores que mencionamos acima, e que costumam pesar na escolha do aluno.

## 5.3 Principais rankings das universidades.

Os rankings são classificações seguindo critérios específicos para determinar a posição que cada Universidade ocupa numa escala que destaca seu mérito em relação às demais Universidades. Existem diversas espécies de rankings, cada um deles possuindo um sistema de classificação que é baseado em fórmulas por vezes complicadas e considerando diferentes itens e diversos indicadores, normalmente possuindo pesos diferentes, como reputação ou desempenho com relação a número de artigos científicos publicados, seu número de citações, premiações dos membros do corpo docente, etc..

Os rankings podem ser úteis para o aluno na escolha da Universidade estrangeira de destino. No entanto, ao consultá-los, deve-se refletir acerca de quais são os indicadores que cada um deles leva em consideração para a formação da classificação das Universidades no interior dessa lógica hie-

rárquica. Por exemplo, uma universidade pode não estar muito bem colocada em um ranking geral, mas quando pesquisamos uma área específica, ela pode aparecer entre as primeiras colocadas. Portanto, é importante que o aluno pesquise esses rankings levando em conta quais são seus indicadores e qual é sua área de estudo.

Os principais rankings internacionais são:



Eis alguns exemplos de indicadores de qualidade das universidades:

- Requisitos e notas de corte para admissão na universidade;
- Intensidade e qualidade (repercussão) da pesquisa;
- Perspectiva profissional dos estudantes formados;
- Perspectiva internacional da universidade;
- Satisfação dos estudantes em relação ao curso e aos serviços oferecidos pela universidade;
- Qualidade e reputação do ensino;
- Vida estudantil;
- Custo de vida;
- Atividades extracurriculares;
- Qualidade de áreas de estudo específicas

## 6. Entendendo os requisitos e os processos seletivos

### 6.1 Os Requisitos

Em geral, os principais requisitos para a inscrição, candidatura e participação no processo seletivo de um programa de intercâmbio são: possuir um certificado de proficiência em língua estrangeira, (obtido através de exame específico), possuir uma reserva financeira (para comprovação do custeio da estadia no exterior) e possuir um bom desempenho acadêmico (atestado pelo Histórico Escolar e eventual análise de currículo e de proposta de estudo). Esses e outros requisitos necessários costumam sempre constar nos Editais, ou seja, nos documentos que informam os requisitos mínimos que os alunos devem ter para participar do processo seletivo.

Por isso, é importante que o aluno acompanhe as divulgações de oportunidades de intercâmbio no Sistema Mundus (sistema de relações internacionais da USP, onde ficam disponíveis os editais para consulta) e comunicados enviados por email para o endereço USP dos alunos. A seguir, trataremos de maneira um pouco mais detalhada esses três principais requisitos citados acima:

#### 6.1.1 Os exames de proficiência

Um dos documentos exigidos na inscrição, candidatura e participação no processo seletivo é o certificado de proficiência em língua estrangeira, obtido através de um exame específico. Em geral, os exames de Proficiência em Língua Estrangeira são aqueles compostos por um teste ou bateria de testes cujo objetivo é avaliar os conhecimentos linguísticos e desempenho do candidato em ao menos uma das competências no uso de uma língua (compreensão e expressão oral e escrita).

Esse documento é essencial, visto que o aluno deve ser hábil na realização de atividades acadêmicas que envolvem essa língua, bem como estar

preparado para interagir e comunicar-se através dela no seu dia a dia durante sua estadia no país em que se encontra.

O resultado do Exame de Proficiência indica uma pontuação ou, alternativamente, se o candidato alcançou o nível mínimo de conhecimento da língua – equivalente ou superior – ao mínimo que é exigido no Edital (documento que determina as normas ou regras exigidas para a inscrição e aprovação através de um processo seletivo).

Os exames de proficiência são oferecidos ao longo do ano em locais e datas diversas. Além disso, existem vários tipos de exames e testes através dos quais os interessados podem obter seu comprovante de proficiência, e os comprovantes aceitos podem variar de acordo com cada caso ou de Universidade para Universidade. Os principais exames são: Inglês (TOEFL e IELTS), Espanhol (DELE), Italiano (CELI e CILS), Francês (DELF ou DALF) e Alemão (TestDAF).

A grande parte das IES estrangeiras exigem o nível B1/B2. Assim, seria interessante focar nas habilidades exigidas pelo teste neste nível

É importante que o estudante se prepare para obter seu certificado com antecedência! Pois se ele inscrever-se em um Edital aberto antes de realizar o exame de proficiência, provavelmente o resultado do exame não sairá no tempo hábil para a sua inscrição através do Edital.

Essa observação é essencial porque a frequência do oferecimento de exames de proficiência varia consideravelmente de acordo com os diferentes tipos disponíveis, bem como de acordo com os diversos idiomas que são avaliados e com as instituições que os administram.



Fique atento quanto às datas destes exames e consulte a página da AUCANI, para conhecer mais sobre os certificados, as datas de realização das provas e a validade.

Vale lembrar que, caso você não consiga custear um curso de idiomas ou não conheça um idioma estrangeiro, sua participação num processo de internacionalização continua possível, já que ela pode ser realizada em países que tenham a mesma língua que você já domina.

Além disso, existem várias escolas que oferecem cursos de línguas a preços acessíveis e mesmo gratuitos. E, além do mais, para se aprender um idioma estrangeiro, existem várias dicas para se realizar um estudo independente. Abaixo, elencamos algumas dessas escolas e, também, algumas dicas de estudo independente:

## **CL - ACEPUSP**

**Centro de Línguas da Associação Cultural de Educadores e Pesquisadores das Universidades de São Paulo**

<http://www.acepusp.com.br/cl-idiomas/>

É uma escola popular de idiomas que pertence a uma Associação Cultural sem fins-lucrativos. O Centro de Línguas existe desde 2017 e a partir de 2020 passou a oferecer aulas online. Tem como diretrizes a facilitação do acesso aos idiomas estrangeiros por meio de preços acessíveis e descontos para interessados que preenchem certos requisitos. Mas a palavra “popular” não remete apenas ao valor dos cursos, pois suas diretrizes pedagógicas tendem a repensar teorias de aquisição de línguas estrangeiras sob a ótica da educação popular, incentivando a construção da autonomia dos estudantes durante o processo educativo.

Criado há mais de 20 anos, começou como uma iniciativa do Grêmio Politécnico da Universidade de São Paulo. É direcionado a alunos que buscam um ensino que satisfaça suas demandas tanto no âmbito universitário (incluindo a realização de intercâmbio internacional) quanto no âmbito de suas expectativas profissionais futuras; e tem como objetivo oferecer a seus alunos a possibilidade de estudar idiomas com qualidade de ensino e com um preço acessível.

## **CIL-FFLCH/USP**

**Centro Interdepartamental de Línguas - FFLCH/USP**

<https://sites.google.com/site/nelefilo/turmas>

Tem como objetivo o apoio à formação acadêmica da comunidade universitária e desenvolve ações que atendem a comunidade universitária e também um público diverso, interessado em diferentes línguas. Atualmente, oferece cursos, palestras e oficinas de português, espanhol, inglês, francês, italiano e japonês. Além disso, o CIL tem como ação fundamental a elaboração e a aplicação de exames de proficiência em línguas estrangeiras, que são exigidos para o ingresso nos programas de pós-graduação das unidades da USP.

## **POLIGLOTA IDIOMAS**

<https://poliglotaidiomas.com/>

É um programa de “Educação em Línguas” promovido pela AUCANI em parceria com o Programa de Pós-graduação “Estudos Linguísticos e Literários em Inglês”, da Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas da USP (FFLCH-USP). Tem por objetivo a capacitação linguística dos alunos de graduação e a formação transcultural de alunos de pós-graduação da USP. Sua finalidade é potencializar a atuação dos alunos em língua inglesa e viabilizar sua participação nas diversas oportunidades acadêmicas internacionais. Promove também a cooperação internacional entre Programas de Pós-graduação, desenvolvendo pesquisa na área de educação linguística em contextos transculturais, contando com a participação de pós-graduandos e professores orientadores da USP e de universidades do Reino Unido.

## **CEPEL**

**Centro de Estudos e Pesquisas em Ensino de Línguas - FE-USP**

<https://www4.fe.usp.br/cepel/apresentacao>

Vinculado à Faculdade de Educação da USP (FE-USP), o CEPEL foi criado em 1992. Inicialmente, dedicou-se à oferta de cursos de língua inglesa aos estudantes de graduação das diversas unidades da USP por meio do Projeto INCO (Inglês para a Comunidade). O CEPEL considera que o domínio de uma língua estrangeira constitui importante ferramenta de acesso a conhecimentos e bibliografia específicos, bem como viabiliza não só a participação em intercâmbios internacionais, mas também, o futuro ingresso em programas de pós-graduação.

## **LEUSP**

**Programa Language Education at USP**

<https://internationaloffice.usp.br/index.php/cursos/>

Em 1996, os estudantes de Filosofia da FFLCH-USP organizaram o NELE, Núcleo de Estudos de Línguas Estrangeiras, a fim de suprir uma lacuna no ensino de línguas estrangeiras aos estudantes desta faculdade. Por isso, seus cursos dirigem-se prioritariamente a estudantes da FFLCH, por desenvolverem o ensino de línguas com ênfase em humanidades. Mas o curso é aberto a todos interessados em aprender um idioma. O NELE constitui-se numa autogestão vinculada ao Centro Acadêmico de Filosofia da FFLCH-USP (CAF) e não possui fins lucrativos. O dinheiro arrecadado visa estritamente à manutenção do Núcleo, incluindo os cursos gratuitos (de grego clássico e de latim), o oferecimento de bolsas, etc. Eventuais sobras orçamentárias são revertidas em benefício dos/das estudantes, por exemplo através de cursos e oficinas gratuitos.

## NELE - CAF

### Núcleo de Estudos de Línguas Estrangeiras

<https://sites.google.com/site/nelefilo/turmas>

## Dicas de estudo independente para o aprendizado de línguas estrangeiras:

Aprender a dominar uma língua estrangeira, seguindo ou não um curso orientado por um professor, é uma tarefa trabalhosa e que não é simples. Ela leva tempo e exige dedicação, curiosidade, disciplina, persistência e metodologia. A seguir, elencamos algumas dicas que podem contribuir para sua orientação e exercício no estudo de uma língua estrangeira, ao mesmo tempo em que se esforça para tornar esse estudo algo mais do que uma mera obrigação escolar ou sacrifício para obter um certificado de proficiência. Além disso, algumas dessas dicas também podem ser aplicadas em seus estudos ao longo da graduação.

**Dedicação de tempo e rotina de estudos:** O aprendizado de uma nova língua é sempre progressivo e gradual e, por isso, manter uma regularidade e frequência é fundamental. É importante incluir os estudos em sua rotina e, ao mesmo tempo, estabelecer uma rotina de estudos. Para isso, estipule quantos minutos (ou horas) por dia ou por semana você pode (ou quer) estudar e determine quais serão os dias da semana e os horários dedicados ao seu estudo, procurando manter essa mesma regularidade e frequência. O dia e a duração de cada sessão de estudos podem mudar de uma pessoa para outra e pode mudar até para a mesma pessoa, de acordo com sua disciplina ou sua disposição no dia. Por isso, determine uma média (ou um mínimo) de tempo dedicado e tente praticar e estudar, pelo menos um pouco, o novo idioma diariamente ou algumas vezes por semana. Estudar por menos tempo, mesmo que seja por 15 minutos, diariamente, é melhor do que não estudar.

**Fixe objetivos para cada sessão de estudo:** Determine quais habilidades e competências você vai procurar aprender e conhecer em cada



sessão de estudos, e quais são seus objetivos linguísticos e comunicativos. Nesse sentido, é importante adotar os livros comumente usados nas escolas de idiomas (principalmente aquelas que são mais renomadas). O uso desses livros permite planejar melhor seu percurso de estudos, lhe confere uma unidade mínima, e possibilita uma visão de conjunto de cada tópico que vai sendo aprendido, pois eles são sempre concebidos de acordo com uma rigorosa metodologia didática, visando um processo de aprendizagem progressivo e bem estruturado.

**Foque no estudo direcionado aos seus interesses:** Os objetivos do estudo podem ser fixados também de acordo com os seus interesses. Você pode determiná-los considerando em qual (ou quais) das quatro competências você deseja aprofundar seu conhecimento no uso de uma língua: leitura e/ou escuta, fala e/ou escrita.

**Auto avaliação:** Ao passar para o aprendizado de uma nova regra gramatical ou novo conjunto de vocabulários, garanta que o que aprendeu anteriormente foi bem compreendido. Se algo ficou faltando ou ainda não está claro, volte e estude o conteúdo novamente. Para isso, após cada sessão de estudo, procure fazer exercícios para avaliar se, e até que ponto, você atingiu o objetivo fixado. Após a realização dos exercícios, consulte suas soluções e procure avaliar seu desempenho para detectar quais são os tópicos nos quais você teve dificuldade e que precisam ser revistos.

**Consulta de materiais destinados ao aprendizado:** Além de livros e materiais tradicionais, procure em bibliotecas, em sites da internet matérias destinadas ao estudo de línguas estrangeiras. Algumas emissoras de rádio e de televisão estrangeiras possuem, em seus sites, material voltado para

### Inglês

BBC - Learning English - Inspiring Language Learning since 1943

### Francês

Radio France Internationale (RFI) - RFI Savoirs Les clés pour comprendre le monde en français

TV 5 Monde - Langue Française

Le Monde - Apprendre le français avec Frantastique

### Espanhol

El País - Una herramienta para aprender español

### Alemão

Deutsche Welle - Deutsche Lernen

### Italiano

Radiotelevisione Italiana - Radio Audizioni Italiane (RAI) - RAI Scuola - Italiano per Stranieri

peças interessadas no aprendizado da língua em questão. Procure conhecê-los.

**Consulta de materiais não destinados ao aprendizado.** Você pode ler e ouvir diversos materiais existentes na língua estudada e que são destinados aos falantes nativos na língua. Como, por exemplo, blogs, canções, filmes, artigos jornalísticos e de produção acadêmica.

**Sites de interação com falantes da língua:** Escutar e conversar com pessoas que dominam o idioma que você está aprendendo é a melhor maneira de se familiarizar com os sotaques, aprender novas palavras e culturas. A internet abre inúmeras possibilidades de trabalhar a escuta, até mesmo enquanto faz outras atividades. Procure sites específicos para aprendizado e interação com falantes da língua estudada: há diversos sites através dos quais você pode interagir com falantes nativos ou com estrangeiros que dominam a língua em questão.

**Lugares que propiciam interação presencial:** frequente lugares nos quais se usa a língua e procure conhecer pes-

soas com as quais se pode interagir nessa língua presencialmente. Escolas como a Aliança Francesa, a Cultura Inglesa, o Instituto Cervantes e o Instituto Goethe são bons exemplos. Ali, normalmente há espaços como cafés e pequenas lanchonetes nas quais estudantes, funcionários e professores se encontram e conversam na língua alvo. Você pode também participar do programa IFriends, realizado pela AUCANI, pois esse programa propicia ao estudante da USP um contato com estudantes estrangeiros.

**Atividades de ajuda mútua:** ao entrar em contato com as pessoas que conhecem bem a sua língua de interesse, você pode propor uma atividade de ajuda mútua. Por exemplo, ensinar a língua portuguesa a um estrangeiro que, por sua vez, lhe ensinará a língua de sua terra natal.

**Aprenda a pensar na língua alvo:** Aprender uma língua estrangeira é aprender uma nova maneira de renomear, de ler e de dizer o mundo. Mesmo quando você não está estudando, procure fazer exercícios para aprender a pensar na língua estrangeira. Fale com você mesmo em situações do cotidiano. Ao caminhar ou ao realizar suas tarefas cotidianas, por exemplo, procure renomear o universo que está a sua volta (objetos, coisas e ações que você está fazendo) e, em seguida, procure construir frases simples a partir de palavras chave.

Caso surjam dificuldades, anote as palavras para em seguida consultá-las no dicionário ou, no caso das frases, use o Google Tradutor. Faça uma lista de palavras e frases classificadas de acordo com os lugares e situações vividas e vá preenchendo essa lista progressivamente para aumentar seu vocabulário. Por exemplo: na cozinha, na rua, no restaurante, etc.

**Dificuldades insolúveis:** para progredir em seus estudos, ao realizar todas essas dicas fornecidas, você pode organizar seu próprio aprendizado

como, por exemplo, após cada atividade, anotar dúvidas e dificuldades que se apresentam e conversar sobre elas com pessoas que já conhecem a língua.

### 6.1.2 Planejamento financeiro

Apesar de existirem vários programas de bolsas que podem auxiliar o estudante no custeio do intercâmbio, o número de benefícios oferecidos não é suficiente para atender a toda a demanda de alunos USP. Dessa forma, é muito importante estabelecer um planejamento financeiro e uma reserva financeira para a realização da mobilidade acadêmica.

Possuir uma reserva financeira destinada para o intercâmbio é essencial, pois viver fora de casa (e principalmente no exterior) requer custos e despesas de viagem, documentação, manutenção e permanência (visto de estudante, passagens aéreas, alimentação, moradia, seguro saúde, transporte etc.). Por isso, também é importante a realização de uma pesquisa de custos no país em que se deseja realizar o intercâmbio.

A seguir listamos algumas formas de juntar dinheiro para o intercâmbio:

- Participar de programas de Iniciação Científica que oferecem bolsas.
- Realizar estágios em sua área de formação
- Organizar vaquinhas
- Realizar trabalhos como freelancer
- Vender itens como livros ou discos

Além disso, há a possibilidade de ganhar dinheiro com pequenas atividades profissionais no exterior. Visto que em alguns países, é muito comum que estudantes estrangeiros, e jovens em geral, realizam atividades remuneradas como baby-sitter, cuidado de animais domésticos quando seus donos viajam ou, até mesmo, “bicos” como caixa de supermercado, garçom

ou pequenas tarefas domésticas. Mas é importante verificar quais destas atividades são permitidas a estudantes estrangeiros, e em que condições (ex: quanto tempo por semana), lembrando que embora possam servir para uma ajuda de custos, a estadia tem por propósito o estudo, e desta forma tais atividades complementares tem que ser compatíveis com a atividade principal.

Tendo em vista a importância desse requisito, através de uma breve pesquisa de custos, estimamos um valor aproximado de um intercâmbio para ajudá-los a fazer a melhor escolha do país e contribuir para sua orientação na elaboração de um planejamento financeiro. Deste modo, segue abaixo uma descrição da média estimada do custo de vida mensal de alguns países.

País	Moeda local	Reais (5,11 - 2022)
Portugal	600 euros	3066 reais
Alemanha	700 euros	3577 reais
Espanha	850 euros	4343 reais
Itália	900 euros	4599 reais
França	750 euros	3832 reais

Fonte: Revista Manual de Intercâmbio - PET ADM FEA (2021)

**IMPORTANTE:** Essas informações são uma estimativa e variam dependendo de cada cidade, faculdade, ou país!

Além disso, com a finalidade de conhecer mais sobre os países e comparar seus respectivos custos de vida há um banco de dados global de contribuição colaborativa de preços relatados pelo consumidor, e de estatísticas relacionadas à qualidade de vida, indicadores de habitação, taxas de criminalidade percebidas e qualidade de saúde, entre muitas outras estatís-

ticas que podem ser consultadas na hora de realizar seu planejamento. Tal site se chama Numbeo e pode ser acessado pelo seguinte link.

Outra alternativa de planejamento é fazer uma planilha de gastos do intercâmbio que incluam as principais despesas como por exemplo:

Despesas	Custo mensal
Passagem aérea	
Documentação (visto, passaporte)	
Seguro de Saúde	
Acomodação (aluguel, condomínio)	
Alimentação	
Custos domésticos (insumos, luz)	
Custos pessoais (compras, higiene)	
Transporte	
Vida social (lazer)	

### 6.1.3 Desempenho acadêmico

Independentemente do critério de seleção adotado em cada processo de candidatura a uma vaga ou bolsa de intercâmbio, ter um bom desempenho acadêmico é um requisito elementar quando de sua participação neste processo. Quanto maior for a sua média, mais chances você tem de conseguir a vaga e/ou bolsa que deseja, embora a certeza da aprovação não seja possível em razão da concorrência.

Em geral, são avaliadas a média normalizada (que pode ser consultada no Histórico Escolar do Sistema Júpiter Link) ou a média normalizada por turma (disponível para consulta no Sistema Mundus (Link), não sendo necessário fazer login: **Menu > Editais > Alunos de Graduação > Média Normalizada por Turma**).

Algumas unidades também levam em consideração a média ponderada do aluno.



A média normalizada é uma média usada para comparar alunos de toda a USP, levando em consideração as diferentes variáveis de cada curso, como por exemplo:

A média das notas ponderadas pelo número de créditos de todas as disciplinas cursadas pelo aluno;  
A média das médias de todos os alunos do curso;  
O desvio padrão das médias;  
O número de créditos válidos (optativos e obrigatórios) para a conclusão do curso em que o aluno está matriculado;  
O número total de créditos para a conclusão do curso menos os créditos referentes aos dois últimos semestres ideais da grade curricular.

Assim, a média normalizada (simples) considera a média dos alunos em relação a média geral dos alunos em seu curso (visto como um todo). A média normalizada contempla o mérito acadêmico e a torna relativa à média do estudante em seu próprio curso, permitindo-se a comparação de alunos de diferentes áreas em uma base normalizada. Portanto, a média normalizada serve para equalizar todos os candidatos de diferentes cursos em um mesmo processo seletivo, ou seja, inscritos através de um mesmo edital, de modo que um aluno de curso com médias altas pode ser comparado a um aluno de curso com médias mais baixas.

**Dica:** O aluno que possui uma média normalizada maior do que 6.0 tem boas chances de conseguir a vaga ou a bolsa, entretanto, estudantes com médias menores também podem conseguir vagas ou bolsas para o intercâmbio, sempre a depender da quantidade ofertada pela universidade de destino. Por isso, consulte o resultado de outros editais, pois existem universidades que não são tão requisitadas e, por isso, se a sua média normalizada estiver abaixo de 5.5 é possível conseguir vaga mais facilmente por esse caminho.

### **A média normalizada por turma**

Além disso, existe a média normalizada por turma, que faz o mesmo que a Média Normalizada, mas em nível de turma. Isso significa que, enquanto a média normalizada (simples) considera a média dos alunos em relação à média geral dos alunos em seu curso (visto como um todo), a média normalizada por turma repete este processo, mas considerando os alunos em cada disciplina, na turma em que a cursou. Portanto, a média normalizada por turma contempla o mérito acadêmico e torna relativa a nota do estudante em sua própria turma, permitindo a comparação de alunos de diferentes turmas, disciplinas, áreas e cursos. Geralmente, a média normalizada por turma tem sido usada ultimamente nos editais de Bolsas da AUCANI, para maiores informações sobre a média normalizada por turma, consulte o site da AUCANI através do link.

**Posso me inscrever em editais de intercâmbio mesmo tendo reprovações no histórico escolar?**

Isso varia de acordo com cada caso. É muito importante que o estudante verifique, antes de sua inscrição, o que está escrito no Edital; pois tudo depende dos critérios ali especificados. Em geral, é possível candidatar-se mesmo que o aluno possua reprovações, desde que se possua uma média suficiente, estipulada de acordo com a especificidade do edital, e desde que se cumpra todos os outros requisitos necessários.

Entretanto, alguns editais impedem que o estudante se inscreva caso ele tenha tido reprovações em disciplinas obrigatórias do curso, e desde que elas não tenham sido novamente cursadas com conceito final de aprovação.

**Dica:** Mesmo que a sua média não seja alta, não deixe de se inscrever nos editais de seu interesse. Existe sobra de vagas destinadas a algumas IES estrangeiras por não haver alunos interessados.

## 6.2 Por dentro das oportunidades de intercâmbio e dos editais

Os programas de mobilidade e de intercâmbio da universidade são organizados e oferecidos por meio de Editais. Os Editais são documentos que informam os requisitos mínimos que os alunos devem ter para inscrever-se e participar do processo seletivo. Determinam, por exemplo, as vagas oferecidas na universidade estrangeira, os documentos necessários para inscrição, o calendário do processo seletivo, e demais critérios de seleção. Informam, também, se há ou não bolsa de estudos atrelada à vaga. Portanto, é de extrema importância a leitura atenta dos editais e, em caso de dúvidas, entrar em contato com a CRInt/CCInt da sua unidade, inclusive no caso dos editais da AUCANI.

Em geral, os Editais são divulgados semestralmente via e-mail pela AUCANI ou pelas CRInts/ CCInts de cada unidade, e também por meios oficiais de comunicação desses órgãos. Além disso, os editais ficam disponíveis no Sistema Mundus (Link). O Mundus é um sistema da USP criado propriamente para tratar os processos que envolvem a internacionalização e é também um meio por onde estão publicados todos os editais de intercâmbio, abertos ou não, assim como por onde os alunos se inscrevem nos processos seletivos e enviam os documentos necessários para sua inscrição e seleção.

## 6.3 Simplificando os editais

Como dito anteriormente, os editais são documentos em que constam todas as informações necessárias que norteiam o processo de inscrição de um intercâmbio. Existem diferentes espécies de editais, e eles podem ser classificados de duas maneiras. Em primeiro lugar, os Editais podem ser divididos em duas espécies: existem os Editais da AUCANI e os editais de cada unidade. Em segundo lugar, eles podem ser divididos em três espécies: os editais de vagas, os editais de bolsas e os editais de vagas atreladas à bolsa.

### 6.3.1 Os editais da AUCANI

Os editais para concessão de vagas de intercâmbio da AUCANI são propostos a partir de convênios estabelecidos entre a USP e a IES (Instituição de Ensino Superior) estrangeira e neles podem se inscrever todos os alunos da USP. Por meio desses Editais, os candidatos concorrem com alunos de toda a USP, pois esses convênios normalmente contemplam várias áreas do conhecimento e seus diversos cursos e especialidades.

### 6.3.2 Os editais das unidades

Já os editais de intercâmbio da unidade são propostos a partir dos convênios estabelecidos entre cada unidade e a IES estrangeira, e neles podem se inscrever apenas os alunos da unidade, de maneira que os candidatos concorrem apenas com seus colegas de unidade nas áreas específicas contempladas no edital.

### 6.3.3 Os editais de vaga

Os editais de vagas oferecem apenas vagas em IES conveniadas e são editais nos quais a isenção das taxas acadêmicas é previamente negociada. Dessa forma, os candidatos selecionados nos editais de vaga devem arcar com todas as despesas e custos de viagem, moradia e subsistência, caso não consigam uma bolsa de estudos. Dentro dos processos seletivos publicados no sistema Mundus, as Unidades USP acrescentam critérios específicos de cada área para avaliação de seus estudantes.

### 6.3.4 Os editais de bolsa

Já os editais de bolsa são específicos para contemplar candidatos que já foram selecionados e indicados pelos editais de vagas. Pois geralmente há mais vagas do que bolsas e, dessa forma, faz-se primeiro a seleção através dos editais de vagas (tanto da AUCANI, quanto da Unidade) e só após isso os alunos aprovados para a vaga podem, então, se inscrever e concorrer

aos editais de bolsas (normalmente da AUCANI), desde que preencham os requisitos específicos do edital.

Assim, há a possibilidade de se realizar um intercâmbio mesmo sem ser aprovado através de um edital de bolsa, desde que o estudante seja selecionado através de um edital de vaga e disponha de recursos financeiros próprios para realizar o intercâmbio.

### 6.3.5 Os editais de bolsa atrelados à vaga

Os editais de bolsa atrelados à vaga são editais que oferecem a vaga de intercâmbio acadêmico isenta de taxas acadêmicas juntamente com uma bolsa ou ajuda de custo. Nesse tipo de edital, os candidatos aprovados não precisam passar pelos dois processos (um de vaga e outro de bolsa) uma vez que, aprovados, já serão indicados à vaga e à bolsa. A existência dos editais desta categoria se deve ao fato de a bolsa ser oferecida pela própria IES estrangeira ou por haver um programa de bolsa atrelado a vaga especificada.

## 6.4 As Bolsas

Apesar dos estudantes intercambistas não precisarem pagar mensalidades às universidades estrangeiras em que irão estudar, arcar com o custo de vida no país estrangeiro pode ser muito dispendioso. Por isso, existem programas de bolsas de intercâmbio que selecionam alunos, por meio de editais próprios e de critérios definidos, com o objetivo de auxiliá-los financeiramente. Dessa maneira, os editais de bolsa têm a finalidade de fornecer uma bolsa de estudos aos estudantes interessados, ou seja, uma ajuda financeira para auxiliar com os custos do intercâmbio.

Assim, é importante salientar que, para se candidatar e concorrer a uma bolsa através de um edital de bolsa, é necessário que o estudante já tenha conseguido uma vaga através de sua aprovação em um processo se-

letivo realizado por meio de um edital de vaga, sendo que este pode ser de sua Unidade ou da AUCANI.

Os três principais programas que oferecem bolsas para alunos que já tenham obtido vaga para intercâmbio são: o programa de Bolsas Santander, a Bolsa Mérito (gerenciada pela AUCANI) e a Bolsa Empreendedorismo (gerenciada pela AUSPIN). A seguir, tratamos desses programas com mais detalhes.

### 6.4.1 Bolsa Santander

A Bolsa Santander é fruto de uma parceria entre a USP e o Santander Universidades, que oferece bolsas para a realização de intercâmbios. Esse valor depende do país de destino e da quantidade do número de bolsas que será ofertado. Não existe uma periodicidade fixa para este programa, e ele é sempre intermediado pela AUCANI.

Dessa maneira, neste programa, a bolsa é oferecida pelo Santander, mas a vaga de intercâmbio é administrada pela AUCANI. Sendo que as bolsas são distribuídas de acordo com a ordem decrescente da Média Normalizada por Turma dos inscritos nos editais da AUCANI.

Dentre estas bolsas, a maioria é paga pela AUCANI (quando é necessário que o aluno tenha conta no Banco do Brasil para receber a bolsa), embora existam algumas pagas diretamente pelo SANTANDER (quando a conta deve ser neste banco).

**Dica:** fique de olho nos editais liberados pela AUCANI!

### 6.4.2 Bolsa de Mérito Acadêmico

Essa bolsa é oferecida pela AUCANI e as cotas são distribuídas por Unidade USP, sendo válida apenas para as vagas de IES cujos convênios estejam vigentes, seja com a própria unidade ou com a USP.

As bolsas são repassadas pela AUCANI para as unidades, e estas por meio de seus critérios distribuem para seus alunos. Por isso, os critérios de distribuição das bolsas pelas unidades podem variar de acordo com o semestre em que é publicado, devido ao número de quantidade de bolsas oferecidas - que nem sempre apresenta um número fixo - sendo que os critérios de avaliação e de seleção podem ser igualmente alterados.

A unidade considera, como critério de seleção, primordialmente o mérito dos alunos, medido e avaliado pelo seu desempenho acadêmico, mas pode também considerar ainda critérios como desenvoltura e maturidade, proposta de estudo, currículo, participação do aluno em programas de iniciação científica, bem como sua condição sócio econômica (medida através de índices do PAPFE da SAS).

Adicionalmente, a unidade pode considerar ainda, em seu critério de seleção, alguns outros aspectos como, por exemplo, o fato de o aluno já ter concluído ao menos um certo percentual de disciplinas de seu curso até o momento de sua inscrição.

#### 6.4.3 Bolsa de Empreendedorismo

O oferecimento desse tipo de bolsa faz parte do Programa Bolsa Empreendedorismo, que tem o objetivo de estimular a experiência internacional de graduandos em projetos de inovação e empreendedorismo em instituições ou organizações do exterior. Podem ser consideradas participações do bolsista em Instituições de Ensino estrangeiras, em Centros de Pesquisa, ou mesmo em organizações como empresas privadas (de preferência com base tecnológica). Não há restrições das áreas de conhecimento que podem ser englobadas pelo projeto apresentado pelo aluno.

Os editais que tratam da Bolsa Empreendedorismo são divulgados pela Agência USP de Inovação (AUSPIN) e suas inscrições são feitas por meio do Sistema Mundus. De forma que os alunos que têm seus projetos seleciona-

dos são contemplados com bolsas de intercâmbio com prazos que variam de 60 a 180 dias.

**Dica importante:** Não há uma previsão para as datas de abertura dos editais de bolsas no geral e nem uma previsão de seu cronograma, pois o oferecimento de bolsas depende de recursos financeiros da USP e das instituições estrangeiras conveniadas. Dessa forma, é recomendável que o estudante faça uma pesquisa no Sistema Mundus e consulte os editais anteriores já publicados para ter uma noção de quais foram as bolsas oferecidas, bem como dos requisitos exigidos para sua inscrição, candidatura e seleção. Para maiores informações sobre as bolsas e seus editais, visite o site da AUCANI (Link)

#### 6.5 Os critérios de elegibilidade

É importante destacar que, antes de se inscrever, o aluno deve verificar se atende a todos os requisitos que constam no Edital através do qual ele vai concorrer à vaga e/ou bolsa de intercâmbio, bem como se ele possui todos os documentos necessários para sua inscrição.

Ademais, além dos requisitos citados anteriormente, podem existir outros requisitos de elegibilidade, que são sempre especificados nos editais, tais como:

- Ser estudante da USP, brasileiro ou estrangeiro com visto de permanência no Brasil
- Ter acumulado ao menos 20% do total dos créditos necessários para a conclusão do curso e o período de interstício de 02 semestres dentro do curso atual, desconsiderados aqueles créditos acumulados em vínculos anteriores interrompidos por motivo de

transferência interna ou externa, reingresso, conclusão ou encerramento de qualquer outra natureza;

- Não estar cumprindo penalidade por desistência fora do prazo em sua inscrição em programas através de editais anteriores que previsse tal sanção.
- Ter realizado cumprimento de DP (Dependência em uma disciplina), sendo que alguns editais não autorizam a inscrição caso o estudante já tenha incorrido em alguma DP.

Dessa maneira, é muito importante que o aluno atente para todas as regras e requisitos especificados em cada edital, pois os critérios para inscrição e seleção variam dependendo de cada edital, bem como de unidade, já que cada uma delas apresenta seus próprios critérios para inscrições e avaliação como, por exemplo: a adequação do perfil do aluno às características da vaga; o mérito acadêmico; a experiência em participações de programas de pesquisa e a experiência acadêmica do aluno; bem como seu engajamento institucional e sociocultural. A AUCANI, por sua vez, geralmente seleciona os candidatos a partir da verificação de: seu atendimento aos requisitos para participação; sua consistência documental; sua média normalizada, bem como sua classificação enviada pela Unidade.

## 7. O processo de inscrição

Em geral, as inscrições em programas de intercâmbio regulamentados através de editais de vagas e/ou bolsas são feitas exclusivamente de forma online pelo Sistema Mundus. Assim, é importante escanear os documentos em boa qualidade e salvá-los em formato PDF para submetê-los. Além disso, prepare os documentos com antecedência, verifique quais são aqueles que devem ser assinados por um (ou mais) docentes e não deixe para se inscrever no último dia.

Os documentos exigidos são especificados em cada edital mas, em geral, ao se inscrever, o candidato deve submeter:

- Um certificado de proficiência em língua estrangeira específico, conforme solicitado no edital e dentro da validade; embora muitas vezes sua entrega possa ser postergada até o momento em que o aluno será nomeado para a IES estrangeira;
- Um plano de estudos assinado e carimbado por um docente. Esse documento indica qual é a universidade de destino e quais são as disciplinas que o aluno gostaria de cursar nesta universidade, justificando sua escolha e a pertinência de seu projeto através desse plano de estudos.
- Um passaporte válido. Caso o estudante ainda não o possua, ele pode apresentar, no momento de sua inscrição, o protocolo de solicitação de um passaporte.

Em alguns editais, solicita-se do aluno, no momento de sua inscrição, que ele apresente a ementa das disciplinas a serem cursadas no exterior, seu currículo vitae, uma ficha de inscrição, além de uma carta de motivação

específica que justifique a sua escolha da IES estrangeira, entre outros documentos.

### 7.1 A escolha das disciplinas a serem cursadas na instituição estrangeira

É aconselhável que o aluno consulte, no site da universidade estrangeira, quais são as disciplinas que mais se assemelham às de seu curso na USP. Mas também é possível frequentar disciplinas com matérias que podem lhe interessar de maneira particular. É importante atentar para o fato de que a USP pede, do aluno, que ele obtenha no mínimo 12 créditos durante o intercâmbio. Enfim, cabe ao estudante pesquisar esse assunto preocupando-se em obter um bom aproveitamento através das horas trabalhadas no exterior.

**Dica:** Escolha de 3 a 5 disciplinas que você desejaria cursar na IES de destino. Essa é uma escolha independente, isto é, você pode escolher cursar disciplinas complementares à sua graduação ou que eventualmente sejam reconhecidas como equivalentes a alguma disciplina de grade da USP. Nas escolas europeias isso corresponderia a algo em torno de 15 a 20 ECTS (créditos), sendo 30 ECTS o número de créditos de cada semestre.

### 7.2 O plano de estudos

O plano de estudos, (conhecido também como Learning Agreement ou Contrato de Estudos), é um documento que deve ser apresentado pelo candidato ao intercâmbio listando as disciplinas que ele irá cursar na IES estrangeira. Como esse documento será fundamental para o posterior aproveitamento dos créditos, é importante que nele conste o nome das disciplinas que se quer cursar, o número de créditos que elas oferecem e, se possível,

um resumo das ementas das disciplinas, ou seu conteúdo. Em geral, espera-se que o aluno em intercâmbio curse e seja aprovado em disciplinas que forneçam, no mínimo, o equivalente a 12 créditos USP.

Esse documento (ou uma versão preliminar do mesmo) costuma ser solicitado já no início do processo de seleção para que se saiba qual é o plano de estudo dos alunos e como ele é justificado. Posteriormente, na nomeação dos alunos selecionados para a IES estrangeira, uma versão revisada do plano de estudos deve ser encaminhada para a mesma. E, por fim, ao chegar à universidade estrangeira, no momento da confirmação da matrícula, um último ajuste costuma ser feito neste documento para possibilitar uma adequação à disponibilidade das disciplinas daquele semestre.

## 8. Após o processo de inscrição e aprovação para o intercâmbio

### 8.1 Como fico sabendo que fui aprovado?

Após a sua seleção em um programa de intercâmbio, segundo um edital de vaga e/ou bolsa da USP, seu nome será indicado à instituição estrangeira. Algumas dessas instituições pedem o envio de documentos complementares eventualmente não apresentados no momento de sua inscrição. Após essa indicação, a IES estrangeira passa a ser responsável pelo parecer final e pode, inclusive (embora não seja comum, algumas o fazem) realizar outra etapa de seleção na qual elas mesmas entrevistam os candidatos selecionados pela USP. Dessa forma, apesar de ter sido aprovado através do resultado de sua inscrição por meio de um edital da USP, você só será considerado efetivamente aprovado para fazer intercâmbio após o recebimento de uma carta de aceite emitida pela IES estrangeira.

### 8.2 Quais são os passos após a aprovação através de um edital de vaga e/ou bolsa de intercâmbio?

Somente depois da emissão da carta de aceite, por parte da IES estrangeira, você deverá tomar todas as providências relacionadas ao intercâmbio como, por exemplo:

- Obter visto de estudante para entrada no país de destino
- Comprar a passagem aérea
- Fazer uma reserva de alojamento (Dica: se possível, instale-se em uma residência universitária privada, ou que pertence à própria universidade, para ter contato com outros intercambistas e des-

- frutar o máximo da experiência)
- Contratar um seguro saúde/viagem

**Atenção:** esses trâmites só devem ser realizados após a emissão da Carta de Aceite pela IES estrangeira

### 8.3 Como fica a minha matrícula na USP durante o intercâmbio?

Durante o período do intercâmbio não é necessário requerer cancelamento de matrícula do semestre que você está cursando, pois constará no histórico escolar da USP a seguinte informação: “Cursando Disciplinas no Exterior”, e a equivalência dos créditos cursados deve ser obrigatoriamente solicitada junto à seção de alunos quando de sua volta do intercâmbio. Todas as disciplinas em que o aluno tiver sido aprovado após tê-las cursado na IES estrangeira serão acrescidas ao seu Histórico Escolar da USP. E, dependendo do tipo de programa de intercâmbio (aproveitamento de estudos ou duplo diploma), eventuais equivalências de disciplinas podem ser reconhecidas, permitindo que o aluno não precise cursar algumas das disciplinas que deveriam ter sido cursadas na USP.

Nos programas de Duplo Diploma, isso costuma ser tratado dentro de um pacote, de modo que já é conhecido a priori o que deverá deixar de ser cursado na USP, por correspondência ao que será cursado no exterior. Nos programas de aproveitamento de estudos, esta análise costuma ser feita a posteriori. Embora seja facultado ao aluno escolher livremente as disciplinas que irá cursar no exterior, tem sido recomendado que ele procure fazer disciplinas complementares àquelas dos seus cursos de origem, de modo a enriquecer e personalizar seus currículos escolares.

**Fique atento:** Apesar das ferramentas atuais que permitem a realização de

aulas e atividades remotas de forma online, o aluno de intercâmbio que está matriculado no exterior não pode cursar disciplinas na USP durante este período. Da mesma forma que enquanto estiver estudando aqui no Brasil não pode realizar atividades a distância no exterior, com exceção daquelas de curta duração.

Entretanto, ainda não há regulamentos sobre a possibilidade do aluno conseguir o link de acesso para participação em aulas online e frequentar o curso como “ouvinte”, sem estar efetivamente matriculado. Mas, caso ocorra matrícula simultânea, isto é matrícula em disciplinas tanto aqui no Brasil quanto no exterior ao mesmo tempo, ocorrerá o cancelamento de matrícula do aluno por ato administrativo. Entende-se por cancelamento de matrícula a cessação total dos vínculos do aluno com a Universidade.

#### 8.4 O que devo levar na mala?

Um aspecto importante e que deve ser considerado ao se pensar em uma viagem é “o que levar?”. Com isso, é recomendável que a organização de sua mala seja prática, tenha um tamanho adequado à situação e obedeça aos critérios estabelecidos pelas empresas aéreas. Portanto, fique atento! Procure, por exemplo, entender a climatologia do país de destino para não ser pego de surpresa com temperaturas altas ou baixas. E não se esqueça de levar:

- Um adaptador de tomada (verifique antes o sistema empregado no país para onde está indo);
- Carregadores;
- Produtos de cuidado pessoal;

- Roupas condizentes com a estação do país;
- Documentos (passaporte, visto, seguro viagem, comprovante de vacinação). É aconselhável que você providencie cópias de todos os seus documentos para carregá-las consigo, bem como para deixá-las com um contato no Brasil, sendo o mesmo informado de todos os seus itinerários. Assim, você evita carregar seus documentos originais e, em caso de perda, você terá as cópias até poder refazê-los.

Na organização de sua mala, procure otimizar o espaço dobrando as roupas em pequenos rolos ou utilizando sacos a vácuo. Aqui estão algumas informações sobre os volumes e os pesos ideais para as malas:

Nas principais empresas aéreas, tanto internacionais como nacionais, o comprimento máximo permitido é de 158 cm lineares, incluindo alças e rodinhas.

Volume de malas de mão: 55 x 35 x 25 cm

Volume de mala despachada: 80 x 50 x 28 cm

O limite de peso total da mala deve ser conferido no site da companhia aérea. Se esse peso for excedido, a empresa cobrará taxas extras.

Em relação ao que se pode carregar em uma mala de mão, muitos objetos não são permitidos e devem, por isso, ser despachados. Lembre-se sempre de consultar o site da companhia aérea escolhida para conhecer suas regras específicas, assim como as regras do país de destino a esse respeito. Como não é possível saber se o que você usa poderá ser comprado no exterior, o melhor é se prevenir: tudo o que for de seu uso contínuo



deve ser levado do Brasil, especialmente remédios. E se fizer uso contínuo de medicamentos, ou tiver quaisquer outras orientações médicas, leve consigo as respectivas receitas médicas.

Quando tudo estiver organizado e a mala fechada, use um cadeado (preferencialmente do tipo TSA) para trancá-la. Usar fitas coloridas e tags de identificação – com telefone, email e endereço – é fundamental no caso de a mala ser extraviada, e também para evitar troca de malas por engano. Aconselha-se que dinheiro, câmera fotográfica, computador e outros bens valiosos sejam carregados em bagagem de mão, assim como uma muda de roupa (para o caso da mala ser extraviada ou se houver atraso no voo).

## 9. Durante o intercâmbio

### 9.1 Posso alterar o plano de estudos inicial?

A resposta é: depende! Há maiores restrições a esse respeito quando o aluno recebe uma bolsa para realizar o intercâmbio internacional, pois ele deverá seguir o contrato estabelecido no termo de outorga. Este é o documento emitido pela USP e assinado pelo aluno no qual aceita a bolsa e se compromete com seus termos. Nesse caso, a bolsa é concedida para um semestre acadêmico determinado, no qual o aluno deve obrigatoriamente cursar as disciplinas com as quais se comprometeu. Ainda assim, eventuais ajustes no plano de estudos inicial – como troca de uma disciplina por outra – são possíveis, desde que realizados com a anuência de seu tutor.

No entanto, ao término do semestre relacionado à concessão da bolsa USP, o aluno deverá prestar contas, sendo necessário demonstrar que foi aprovado no mínimo em 65% das disciplinas em que se matriculou (de acordo com a proposta apresentada no termo de outorga). Caso o estudante não tenha conseguido cumprir essa meta, ele deverá ressarcir a USP devolvendo parte da bolsa recebida, devolução que será proporcional à porcentagem do número de disciplinas previstas que ele não cursou (ou não foi aprovado) no exterior. Caso a bolsa seja de outra fonte, é necessário observar os seus critérios.

Nos outros casos, que não envolvem concessão de bolsas, as alterações no plano de estudos inicial podem ser mais facilmente realizadas, desde que seja mantido o número de créditos originalmente proposto, e sejam feitas juntamente com um docente (tutor), trazendo sua assinatura; gerando, assim, um plano de estudos revisado.

### 9.2 Posso fazer meu TCC durante o intercâmbio?

As normas sobre a realização de um TCC (Trabalho de Conclusão de Curso), obrigatório ou não, durante o intercâmbio variam conforme os critérios de cada Unidade. Por exemplo, em algumas unidades há exigência de TCC para o intercâmbio de Duplo Diploma na maioria dos casos. Enquanto que em outras, o aluno não pode se matricular na disciplina de TCC durante o intercâmbio acadêmico, mas que com a anuência do orientador, pode se realizar algumas atividades, como por exemplo: pesquisa de campo no exterior, coleta de informações, entrevistas com pessoal local, bibliografia não disponível aqui ou buscar apoio com algum contato do orientador na universidade de destino.

Desta maneira, a possibilidade de aproveitamento de TCC realizado durante o intercâmbio deve ser verificada com o coordenador de TCC do seu curso, de preferência antes de iniciar o trabalho, pois há requisitos que devem ser atendidos e cada departamento pode aceitar ou não que isso seja feito, pedindo ou não um complemento ou um trabalho diferente. Assim como cada unidade e escola do exterior tem a sua especificidade.

### 9.3 Adaptação, perrengues e solidão no intercâmbio

#### **Choque Cultural e Homesick**

Como dissemos no início, ao encontrar-se por algum tempo longe de sua terra natal, o estudante poderá sentir saudade de sua pátria, de seu lar e de sua família e amigos. E, além disso, pode passar por momentos de sentimento de solidão, de sensação de desamparo e de não pertencimento. Essas são algumas características de um fenômeno chamado choque cultural. Desde pequenos, pertencemos a um determinado país ou nação e, somos educados e mergulhados em uma cultura específica, sendo levados a agir, pensar, falar e interpretar o mundo de acordo com ela. Isso nos propicia certa familiaridade e conforto em nossa vida cotidiana e, normalmente, não somos levados a interrogá-la ou problematizá-la. No entanto, quando en-

tramos em contato com outra cultura, podemos sentir certa estranheza ao sairmos dessa nossa zona de conforto e, desse modo, podemos passar pela experiência de viver um choque cultural.

O choque cultural pode ser definido como uma sensação de estranhamento ou de desorientação quando se entra em contato com culturas diferentes; podendo gerar afastamento ou aproximação em relação às pessoas que pertencem a essas culturas. Desse modo, é uma experiência pessoal e íntima, que pode causar uma certa confusão ou dificuldade de adaptação para pessoas que passam a viver por algum tempo fora de seu país e distantes de sua própria cultura. Nesse contato, há a possibilidade de as pessoas adotarem uma atitude dogmática e incorrerem em atos de intolerância, desrespeito e discriminação em relação a outras pessoas que não pertencem à mesma cultura, e que podem ser consideradas atitudes inadequadas e mesmo inadmissíveis. Para evitar isso, é aconselhável que se leve em consideração que a cultura do outro o faz tornar-se uma pessoa que é apenas diferente de nós. E não tornar-se nem melhor ou pior, nem superior ou inferior a nós ou aos nossos costumes culturais.

Assim, se olharmos nosso contato com a cultura do próximo como uma oportunidade de compreendermos um pouco melhor o comportamento humano e a natureza humana, levantando diferenças e semelhanças sem incorrerem em preconceitos, isso resultaria então numa experiência de assimilação mútua e de convivência harmoniosa, frutífera e pacífica.

Além disso, temos muito a aprender com isso, pois pode ser um exercício de autoconhecimento. Com a mudança de ambiente e entrando em contato com outras culturas, mudamos de convivência e, assim, mudamos a nós mesmos, entendendo melhor nossos próprios costumes e nossa própria cultura.

No entanto, realmente não é fácil passar por essas mudanças de convivência. Podemos sentir falta de nossa cultura ou costumes, que podem nos

parecer mais adequada ou mais calorosa, e estranhar um país por nos parecer mais ou menos amistoso que o nosso. Mesmo no interior de uma mesma cultura, nós, como seres humanos, temos visões de mundo diferentes e, assim, possuímos divergências ou discordâncias que variam de acordo com nossos diversos pontos de vista. E, com isso, principalmente estando em outro país, podemos passar por momentos constrangedores por não saber que tal coisa não deva ser feita em público. Porém, por mais que as ações sejam diferentes, elas podem ser expressas por um mesmo estímulo ou objetivo já que, no fundo, temos necessidades biológicas e sociais parecidas. Por isso, tente perceber como as pessoas desse ou daquele país (dessa ou daquela cultura) demonstram afeto, preocupação, aprovação, reprovação, e quais situações são toleradas ou não para poder passar um intercâmbio prazeroso e de muitos aprendizados.

Desde que nascemos, somos condicionados a olhar o mundo pelos óculos dos nossos costumes. Ir para outro país, é como tirá-los e trocá-los por outros, totalmente diferentes, mudando nossa forma de pensar e interpretar as situações, adicionando mais conhecimento sobre o mundo e sobre nós mesmos. Nesse jogo entre o mesmo e o outro, a grande experiência na realização de um intercâmbio internacional talvez seja a experiência da alteridade e do reencontro consigo mesmo, pois, para tornar-se o que é o viajante experimenta aquilo que ele não é, pelo menos, aparentemente, uma vez que está subentendido que, no final desse processo, ele reencontra a si mesmo. Por isso, mergulhar em outra cultura é a melhor forma de entender a sua própria cultura e a si próprio como.

Mas, no decorrer desse grande processo, a saudade e a falta de adaptação podem ser empecilhos para melhor aproveitar o intercâmbio. Por isso, para lidar com a homesick (saudade de casa), resolvemos trazer algumas dicas:

- Jogue-se nas experiências novas frequentando lugares diferentes, procure buscar fontes de apoio, pessoas com quem sair e conversar;
- Compre comidas típicas do Brasil para matar a saudade, mas não deixe de experimentar a culinária local (ou mundial). Há sempre coisas muito boas para serem experimentadas;
- Combine dias para fazer uma vídeo chamada com seus familiares e amigos, porém manere nessa alternância entre o virtual e o presencial, não esqueça a vivência incrível que estará ganhando (ou perdendo) em um e outro;
- Ocupe a mente: estude a língua e/ou a cultura do país (ambas estão sempre juntas), assista um filme, leia um livro, ande para conhecer o local onde se encontra.
- Frequentar museus, centros culturais, festas ou eventos tradicionais do país, ou mesmo cursos nos quais pode aprender atividades práticas. Viaje para cidades ou países vizinhos.
- Tente encontrar brasileiros ou outros estudantes intercambistas, mas procure também se relacionar com os estudantes locais. Mesmo que tais relacionamentos nem sempre sejam tão fáceis, uma aproximação pode ser um primeiro passo para o que virá a ser uma amizade de longo prazo.

A saudade de casa (com maior ou menor intensidade) na maioria das vezes sempre estará presente, uma vez que é um sentimento natural de todos que saem de casa. Ela pode ser um desafio ou um obstáculo, mas tam-

bém te ajudará a fortalecer (ou transformar) os vínculos já estabelecidos com seu país e aumentar o sentimento de pertencimento e identidade. Por outro lado, perceba também que hoje é muito fácil fazer um call e conversar com qualquer pessoa mundo afora em qualquer lugar e a qualquer momento. Portanto, quando bater a saudade, ligue e converse com amigos e familiares.

Se a angústia for muito grande, procure um profissional, psicólogo, para te ajudar no processo de adaptação. Muitos atendem de forma online, facilitando o acesso. Não deixe de fazê-lo, pois a angústia, estranheza ou tristeza provocadas pelo choque cultural e pela saudade de casa poderá ser encarada como um problema de saúde e se tornar mais intensa se não for devidamente tratada com um acompanhamento profissional adequado. A maioria das escolas tem, inclusive, algum suporte neste sentido.

E saibam que podem contar com suas escolas de origem, cujos escritórios internacionais podem te ajudar a procurar ajuda quando necessário.

## 10 . Pós intercâmbio

### 10.1 O que devo fazer na volta do intercâmbio?

No retorno do intercâmbio, o intercambista deve obrigatoriamente entregar na seção de alunos de sua Unidade o histórico escolar emitido pela instituição estrangeira, contendo a carga horária das disciplinas cursadas para, a partir dele, formalizar o pedido de aproveitamento de créditos. É importante destacar que cada edital é específico, estabelecendo requisitos que variam de caso a caso e, desse modo, o aluno deverá prestar contas de acordo com o que consta no edital através do qual participou do intercâmbio. Além disso, cada unidade/área determina a conversão dos créditos não havendo, nesse caso, uma fórmula padrão válida para toda a USP.

O prazo para solicitação do aproveitamento é de até 6 (seis) meses após o término do período de intercâmbio ou, quando for realizado no último semestre do curso, de até no mínimo 2 (dois) meses antes da colação de grau.

### 10.2 Como se adaptar de volta ao seu país e Universidade de origem

Na maioria das vezes, voltamos do intercâmbio com um afeto, e até mesmo um carinho enorme pelo país estrangeiro, além de termos vínculos fortes com pessoas com as quais construímos novas amizades. Além disso, adquirimos hábitos e costumes que nos transformaram em uma pessoa muito diferente daquela que éramos antes. Por essa razão, em nossa volta pode ocorrer um novo estranhamento cultural, mas agora com o nosso país de origem, além da tristeza por estar se afastando de uma realidade que, de início, nos era nova, mas à qual nos adaptamos e através da qual nos tornamos diferentes vivendo experiências únicas. Logo, é preciso pensar em como será nossa readaptação ao voltarmos ao nosso país de origem. E

por onde começar? É aconselhável refletirmos sobre a criação de uma nova rotina incluindo, além daquilo que devemos fazer, aquilo que podemos fazer e que sejam atividades prazerosas e novas. Podemos pensar, também, em retomarmos nossos laços com as pessoas que já conhecíamos no Brasil, sairmos, conversarmos com elas para irmos nos reaproximando aos poucos da realidade cotidiana brasileira até que o estranhamento vá diminuindo e um novo normal seja formado.

A cada vez que entramos em contato com novas experiências cotidianas, é inevitável que nós as consideremos a partir de uma comparação com nossas experiências anteriores. Por mais que tentemos não ficar comparando uma com outra o tempo todo, essa relação por comparação pode ser mais ou menos consciente, mas é inevitável e pode se acentuar após a vivência no exterior e a assimilação de culturas novas e diferentes. Por isso, em sua volta ao Brasil, viva e aproveite cada momento presente sem mergulhar muito nessas comparações. Evite também adotar um ar de superioridade e não tente impor aos outros seus novos costumes e sua visão de mundo, e nem reprovar os hábitos e costumes dos outros. Você mudou por meio da nova experiência cultural, mas os outros continuaram aqui.

E, por fim, reflita sobre si mesmo dedicando alguns instantes para considerar aquilo que você sente, pensa, diz ou faz a cada momento. Depois dessa vivência, você com certeza terá outra visão de mundo e outra maneira de encarar o sentido de sua passagem pelo mundo, pois terá novos olhares e interesses, utilize disso para desenvolver sua vida aqui ou em qualquer lugar que estiver. Mas tenha certeza de uma coisa: a pessoa que você era antes da viagem não será a mesma quando voltar.

**Dica importante:** Do ponto de vista acadêmico não deixe de procurar professores responsáveis pela coordenação do curso que estiver fazendo e, em especial, por disciplinas que envolvem projeto de formatura e/ou está-

gio supervisionado; tendo em vista a maneira como você deverá proceder para atender a ajustes que se fazem necessários ou apresentar relatórios e resultados de trabalhos que você tenha realizado no exterior. A comunicação e a antecipação são fundamentais: nunca assuma que você poderá resolver essas questões depois, uma vez que isso pode levar a um trabalho adicional, que poderia e deveria ser evitado mantendo, antecipadamente, uma conversa com professores do seu curso de origem. Uma conversa que envolve um grande processo, indo desde a preparação para o intercâmbio, passando durante o mesmo e que continua após o seu retorno.

## 11. Compilado de dicas gerais e relatos de intercambistas

### 11.1 Relatos pessoais de ex-intercambistas

A seguir apresentamos relatos pessoais de ex intercambistas sobre suas experiências no exterior, com o objetivo de trazer dicas de como aproveitar melhor o período de intercâmbio, de como se relacionar com pessoas que pertencem a outros países ou culturas, de como aproveitar melhor os estudos, bem como trazer conforto e motivação aos estudantes interessados em realizar um intercâmbio.



**Almir Luiz**

Ciências Biológicas FFCLRP-USP

Universidade de Trás-os-Montes e Alto D'Ouro  
Portugal

**Por que você escolheu ir para essa universidade e esse país especificamente, e não para outros?**

O meu edital era de estágio-empendedorismo, eu havia enviado cartas de motivação com o tema geral no qual tinha interesse em trabalhar para diferentes empresas e laboratórios de Portugal, pois sempre quis conhecer o país. Nenhuma das empresas respondeu aos e-mails, então continuei pesquisando por contatos até que descobri que uma das empresas (Startup, no caso) com a qual tentei contato havia sido fundada como uma spinoff de um laboratório universitário que possuía linhas de pesquisa na área do meu interesse (Microbiologia do solo e Biomateriais). No fim, mantive o contato com a professora-pesquisadora deste laboratório e pude prosseguir com o estágio nele.

Sim. Mesmo não sendo um edital de intercâmbio para ter aulas no exterior, tive a oportunidade de ministrar aulas teórico-práticas (Workshop) para os alunos da universidade em que se situava o laboratório onde estagiei. A diferença mais nítida era o tempo de graduação por lá, de apenas 3 anos, devido a um tal “Processo de Bolonha” entre certos países europeus. Muitos alunos de lá que haviam entrado na universidade no mesmo ano que eu - e na época eu estava no 5º ano do curso - já estavam finalizando o Mestrado, então foi uma diferença bem impactante.

**Fale-nos um pouco de como se deu seu processo de adaptação a uma cultura nova e diferente. Você teve dificuldades (ou facilidades) para se adaptar ao país e à Universidade de destino, ou ainda para estabelecer relações interpessoais**

No começo foi bem difícil, pois havia iniciado o intercâmbio em plena pandemia (Junho de 2021) e logo antes das férias de verão na europa. Sendo uma cidade universitária relativamente pequena, as relações interpessoais demoraram para acontecer no ambiente de estágio e ensino. Porém isso me permitiu ter um momento de reflexão sobre onde eu estava e favoreceu que eu saísse - ainda mais - da zona de conforto que era estar apenas dentro da universidade, permitindo assim que conhecesse mais a história, cultura e até dialetos da região do Norte do país (Portugal até possui uma segunda língua oficial presente na região, o Mirandês), visitando espaços como museus, sítios arqueológicos, festivais de artes e conversando com pessoas que lá estavam há mais tempo.

Várias vezes, principalmente durante as primeiras semanas. São vários fatores que podem levar a estes pensamentos, como empecilhos e mudanças de plano ao longo da viagem, burocracias para fazer coisas simples em outro país como abrir uma conta no banco, a enorme distância de qualquer pessoa que você conheceu ou que poderia te ajudar em caso de imprevistos, as diferenças culturais pre-

**Você notou diferenças estrutura do ensino superior do país de destino? Você notou alguma diferença em relação à concepção de educação e ao projeto pedagógico?**

**Em algum momento do processo, você pensou em desistir de realizar um intercâmbio? Se sim, isso aconteceu em qual momento (antes ou durante o processo)?**

sentos no convívio do dia-a-dia, dentre outros fatores estressantes. Ao longo dessa trajetória, adotei alguns lemas (dicas) que me ajudaram a superar esses pensamentos de desistência, os quais citarei na última pergunta.

### **Considerando sua vida cotidiana em um país estrangeiro, você foi impactado ou se surpreendeu (positivamente ou negativamente) sobre algum, ou alguns, aspectos relativos à cultura e aos costumes do país de destino?**

Surpreendi-me positivamente com a conservação histórica e segurança existente no país, ou ao menos na cidade onde estive. Cada casa, prédio e lugar público parecia elucidar em sua fachada toda a história daquele local. Andando por algumas ruas à noite (e sem medo de ser assaltado), era como se você tivesse voltado no tempo naquele filme “Meia noite em Paris”. Mas nem tudo são flores. Surpreendeu-me negativamente, por exemplo, a considerável poluição nas ruas de maior movimento e nas grandes cidades.

### **Considerando todas as perguntas anteriores, ou trazendo algum outro aspecto novo que lhe interessa mais particularmente, quais dicas você daria para os alunos interessados em realizar um intercâmbio?**

- 1** Corra atrás dos documentos necessários para inscrever-se no edital assim que este for publicado, como Passaporte, Carta de motivação, Carta de aceite, Plano de estudos ou de atividades, etc. Pois certos documentos podem demorar semanas a meses para serem emitidos, e você pode perder o período de inscrição por isso;
- 2** Leia, releia e grife o edital de intercâmbio. Entenda os critérios para ser aceito nele. Se surgirem dúvidas no edital, pergunte aos ex-intercambistas de editais semelhantes ao que você deseja, ou pergunte para a CRInt de sua Unidade (e vá nas palestras do Iteam);
- 3** Quando for aceito no edital, informe-se de antemão sobre a cultura e costumes locais, além dos documentos e burocracias necessários para ter serviços simples no país (banco, saúde, comprovante de residência e como morar lá, telefone, etc.) na sua situação específica de estudante-intercambista;

- 4** Se possível, estabeleça de antemão contatos de confiança de conhecidos no país (amigos de seus amigos, outros intercambistas da sua universidade que estão em cidades próximas por lá, grupos de intercambistas do seu país na mesma universidade de destino, etc.);
- 5** Nas horas de solidão e/ou ansiedade, procure por uma pequena zona de conforto, como uma cafeteria, uma biblioteca, um parque calmo, ou qualquer lugar que remeta à sua antiga rotina;
- 6** Entretenha a sua mente: uma série nostálgica, um exercício físico, um filme ou livro podem ser sua melhor companhia em momentos complexos (Ironicamente, no meu caso foi o livro O Guia do Mochileiro das Galáxias);
- 7** Pergunte sempre, comunicando-se com aqueles que te trazem segurança e que passaram pela mesma situação... Ah, e não fique pensando em excesso: O Overthinking pode te deixar mais ansioso, criando em sua mente problemas situacionais muito maiores do que a realidade;
- 8** Mantenha contato com as pessoas com quem você conversava, você não está sozinho! ;)

**Isadora Cunha**  
Enfermagem EERP-USP  
University of Alberta  
Canadá



Sempre tive muita vontade de realizar intercâmbio e o Canadá é um país que possui grandes e renomadas universidades, sendo a Universidade de Alberta uma dessas instituições. Além disso, ela é uma das cinco melhores universidades em relação à pesquisa científica de todo o Canadá e o edital era exatamente para um intercâmbio

**Por que você escolheu ir para essa universidade e esse país especificamente, e não para outros?**

científico, sendo por esse motivo que a escolhi. Em relação ao país, conversei com diversas pessoas que me contaram um pouco da cultura e da população, o que me fez sentir mais segura quanto a escolha do país.

**Você notou diferenças estrutura do ensino superior do país de destino? Você notou alguma diferença em relação à concepção de educação e ao projeto pedagógico?**

O Canadá é um país que valoriza muito a educação e a pesquisa científica, e isso é possível de notar na estrutura da universidade e no apoio e valorização prestado para os alunos.

Tive uma adaptação bem tranquila, mas não fiquei muito tempo, já que meu intercâmbio foi mais curto. Os canadenses são muito solícitos e educados, o que facilitou a interação na universidade e fora dele.

**Em algum momento do processo, você pensou em desistir de realizar um intercâmbio? Se sim, isso aconteceu em qual momento (antes ou durante o processo)?**

Não pensei em desistir, mesmo com os desafios e os momentos de saudade, sabia que estava vivenciando uma grande oportunidade e isso tornava o processo mais tranquilo.

**Fale-nos um pouco de como se deu seu processo de adaptação a uma cultura nova e diferente. Você teve dificuldades (ou facilidades) para se adaptar ao país e à Universidade de destino, ou ainda para estabelecer relações interpessoais**

**Considerando sua vida cotidiana em um país estrangeiro, você foi impactado ou se surpreendeu (positivamente ou negativamente) sobre algum, ou alguns, aspectos relativos à cultura e aos costumes do país de destino?**

Por nunca ter saído do país antes, me surpreendi positivamente com o Canadá e sua cultura, inclusive sobre a questão do idioma, em que achei todos muito compreensíveis com o fato de ser sua segunda língua. Também fiquei muito feliz com a valorização da enfermagem e da pesquisa científica no país.

**Considerando todas as perguntas anteriores, ou trazendo algum outro aspecto novo que lhe interessa mais particularmente, quais dicas você daria para os alunos interessados em realizar um intercâmbio?**

Pesquise bastante e se possível, converse com pessoas que já foram antes de você, que podem te auxiliar contando como é aquele país, cidade e universidade de destino. Também colete informações sobre como a pessoa se organizou financeiramente para a viagem, como gastos com alimentação, moradia e afins. Siga páginas no instagram da cidade e que comentem sobre a mesma.

## 11.2 Fluxograma resumindo as etapas do processo de intercâmbio

O(A) aluno(a) de graduação interessado(a) em realizar intercâmbio tem como ponto de partida sobre a escolha do país e da universidade considerando, por exemplo, as motivações e os desafios listados acima, bem como os relatos de intercambistas e ex-intercambistas. Assim como preocupar-se em manter um bom desempenho acadêmico, ter planejamento de uma reserva financeira e se preparar para obter um certificado de proficiência em língua estrangeira.

Desta maneira, para facilitar os estudos e o planejamento de seu intercâmbio elaboramos um fluxograma resumindo as principais etapas.



## Antes da aprovação para o intercâmbio o aluno:

Decide realizar um intercâmbio internacional e reflete sobre qual país (ou cultura) ele deseja conhecer e em qual IES estrangeira ele deseja estudar.

Escolhe um idioma estrangeiro para aprofundar seus conhecimentos. É importante ressaltar que essa escolha varia em função da escolha do país de destino e do certificado de proficiência exigido, que é especificado em cada Edital

Verifica se possui (ou se precisa adquirir) os requisitos exigidos e que são necessários para a realização de todo e qualquer intercâmbio. Assim, o aluno deve preparar-se: providenciando um certificado de proficiência em língua estrangeira, começando a fazer uma reserva financeira e preocupando-se em possuir um bom desempenho acadêmico.

Verifica se a IES estrangeira desejada é conveniada com a sua Unidade USP de origem (ou com a AUCA-NI). Se ela não for conveniada com a USP, há duas alternativas: (1) O aluno poderá fazer, através da sua unidade de ensino, uma consulta individual à universidade estrangeira que poderá ou não aceitá-lo como intercambista (free mover); (2) O aluno pode procurar conhecer quais são as outras IES estrangeiras do mesmo país de destino que são conveniadas com a USP e que podem servir como opções alternativas.

É aprovado em edital de oferta de vaga para intercâmbio.  
Facultativo: realiza inscrição em edital de oferta de bolsa para intercâmbio e aguarda resultado.

Realiza inscrição e candidatura através de editais de oferta de vagas para intercâmbio e aguarda resultado.

Conversa com professores do seu curso e coordenadores dos programas de intercâmbio para organizar seus estudos no exterior, particularmente se pretende realizar fora o TCC ou um estágio

Se a universidade de seu interesse for conveniada, a candidatura a uma vaga de intercambista será exclusivamente por meio de Edital. É aconselhável que o aluno consulte Editais já publicados para familiarizar-se com os procedimentos e para conhecer requisitos adicionais que, eventualmente, são exigidos através de cada Edital. Além disso, o aluno deverá acompanhar as divulgações de oportunidades de intercâmbio que podem, eventualmente, contemplar a IES de destino escolhida.

Conversa com professores do seu curso e coordenadores dos programas de intercâmbio para organizar seus estudos no exterior, particularmente se pretende realizar fora o TCC ou um estágio

## Após a aprovação para o intercâmbio:

Aguarda Carta de Aceite (emitida pela IES de destino)

Obtém visto para entrada no país de destino

Compra de passagem aérea

Reserva alojamento

Contrata seguro saúde/viagem

Verifica como fica sua situação e matrícula na USP durante o intercâmbio.

## Chegando na IES no exterior

Recepção

Matrícula

Procura o organismo migratório para tratar do ajuste do visto

## Durante o intercâmbio

Se empenha para realizar bem o estudos

Procura aprimorar o conhecimento do idioma

Mantém contato periódico com um tutor da USP que acompanha o seu intercâmbio do ponto de vista acadêmico

Prorrogação de intercâmbio e visto

Término do intercâmbio (Documentos necessários para o pedido de aproveitamento de créditos.)

## Pós-intercâmbio

Aguardo do Histórico da IES estrangeira

Prazos e procedimentos da unidade USP para recebimento de pedido de aproveitamento de créditos

Como o intercâmbio é apresentado no meu Histórico USP?

Mantém contato com o tutor da USP para dar continuidade da melhor forma possível ao seu retorno (ajuste de disciplinas que ainda deverão ser cursadas, questões relativas a projeto de formatura, particularmente se tiver sido iniciado no exterior, ou eventual reconhecimento de atividades de estágio)

### 11.3 Como estudar para o intercâmbio?

Diante do que foi exposto até aqui, fica evidente que a realização de um intercâmbio exige preparação e estudo. Por isso, para facilitar a sua preparação listamos alguns pontos importantes a ser levados em consideração na hora do planejamento:

- Pesquisar e ler editais anteriores
- Acompanhar as notícias dos Websites da AUCANI e das unidades para ficar por dentro das oportunidades e dos editais
- Se informar sobre a instituição estrangeira em que deseja estudar (Dica: leve em consideração a área em que se deseja aprofundar)
- Estudar para o exame de proficiência
- Manter boas notas e buscar cumprir os requisitos gerais dos editais
- Procurar sanar suas dúvidas com a AUCANI ou CCInt/CRInt

### 11.4 Como me organizar em relação aos prazos?

Em geral, os editais são lançados semestralmente para que o aluno faça intercâmbio no semestre seguinte. Deste modo, é importante ficar atento ao período de inscrição.

**Exemplo:** se estamos no meio do 1º semestre de 2022, prepare-se para se inscrever no 2º semestre de 2022, para fazer o intercâmbio no 1º semestre de 2023. Obs: para se inscrever, você já deve ter o certificado de proficiên-

cia em mãos. Logo, é importante não deixar para obtê-lo depois de lançado o edital.

**Dica:** É importante acompanhar as oportunidades nos canais oficiais da AUCANI e CRInt/CCInt. Sempre há um novo processo seletivo no semestre seguinte, assim, não desista caso você perca o prazo das inscrições ou não seja selecionado.

Por fim, informações sobre intercâmbio podem ser obtidas a partir do primeiro dia na universidade, em inúmeros eventos, sejam palestras organizadas pela AUCANI e CRINTs / CCINTs apresentando as oportunidades internacionais, seja em eventos organizados pelos próprios alunos através de associações criadas para estes fins (iTeams).

Costuma-se realizar alguns eventos de apresentação destinados a calouros, e outros antecedendo a publicação dos editais, bem como a realização de semanas internacionais, que apresentam oportunidades de intercâmbio organizadas por países e escolas.

E, por fim, quando a USP e suas escolas costumam receber visitas de delegações das IES parceiras, que apresentam suas próprias escolas, seus cursos e suas oportunidades de intercâmbios para os uspianos.

Procurem aproveitar todas essas oportunidades, informem-se e participem destas experiências, que podem ser incríveis e transformar suas vidas, seja como pessoas, seja como profissionais. Mas, caso por enquanto vocês não tenham tal oportunidade, não desanimem. Outras muitas oportunidades futuras os esperam na vida e mundo afora.

Autoria

Ana Karolyne de Souza, Eliane Lei  
e Enzo Rocha Paranaguá

Revisão

Prof. Dr. Cheng Liang Yee e Victoria Paz

Diagramação

Victoria Paz

Coordenação

Patricia Lima e Luciano Laface de Almeida

Supervisão

Prof. Dr. Márcio Lobo Netto



Av. Prof. Lúcio Martins Rodrigues, 310  
Bloco B – 4º andar | Cidade Universitária  
São Paulo, SP - Brasil  
CEP: 05508-020

<http://internationaloffice.usp.br/en/>

Email: [international.info@usp.br](mailto:international.info@usp.br)

Visit [www.usp.br](http://www.usp.br)

São Paulo

2023