

## Relatório Acadêmico

**Destinado à CCNINT**

Nome: Erika Rodrigues Colombo

Número USP: 5690195

Universidade de destino: ISPA – Instituto Superior de Psicologia Aplicada

País: Portugal

Cidade: Lisboa

Período do intercâmbio: 09/09/2013 a 28/02/2014

Definitivamente, Portugal é o país mais barato da Europa para se morar. Em Lisboa, é fácil encontrar bons locais para alugar em qualquer ponto da cidade. O valor médio do aluguel está em torno de 250,00 euros. A rede de transporte é boa também, é possível ir aos principais pontos da cidade de metro, “comboio” (trem) ou “autocarro” (ônibus). Para se locomover há a opção de um bilhete mensal, que deve ser carregado com 35,00 euros e permite o uso livre de todos os transportes, exceto algumas zonas de trem mais distantes (mas é possível ir até Belém com esse bilhete e o preço para ir mais longe, por exemplo, à Sintra ou Cascais, é bem módico).

Também é bem barato comer em Portugal, há bons restaurantes locais em que se gasta uns 15,00 euros para comer bem, com bebida e sobremesa. Há muitos mercados pequenos espalhados pelos bairros e todos tem sua marca própria para todos os produtos, essas marcas são boas e muito baratas. Há muitos museus interessantes em Lisboa, teatros e cinemas. Opções culturais não faltam e, geralmente aos domingos, a maioria das atrações turísticas é gratuita.

É muito interessante estar em um lugar cheio da nossa história. Em todos os pontos turísticos encontramos menções às Grandes Navegações e à história da nossa família real, desde as primeiras gerações. É imprescindível visitar Belém, para quem gosta de história. Para quem quer ver castelos, o melhor lugar é Sintra. Já Cascais tem

um litoral bem bonito, mas claro que vale mais a pena no verão. Há até um cassino no Estoril, para quem tiver curiosidade.

Também recomendo, para quem ficar em Lisboa, comprar um guia da cidade, pois há muita coisa interessante para ver e nem sempre é fácil de achar. Mas é possível encontrar muitos guias culturais gratuitos, por exemplo, da Fundação Calouste Gulbenkian ou do Centro Cultural Belém – que trazem, mês a mês, a programação completa de concertos, exposições, etc...

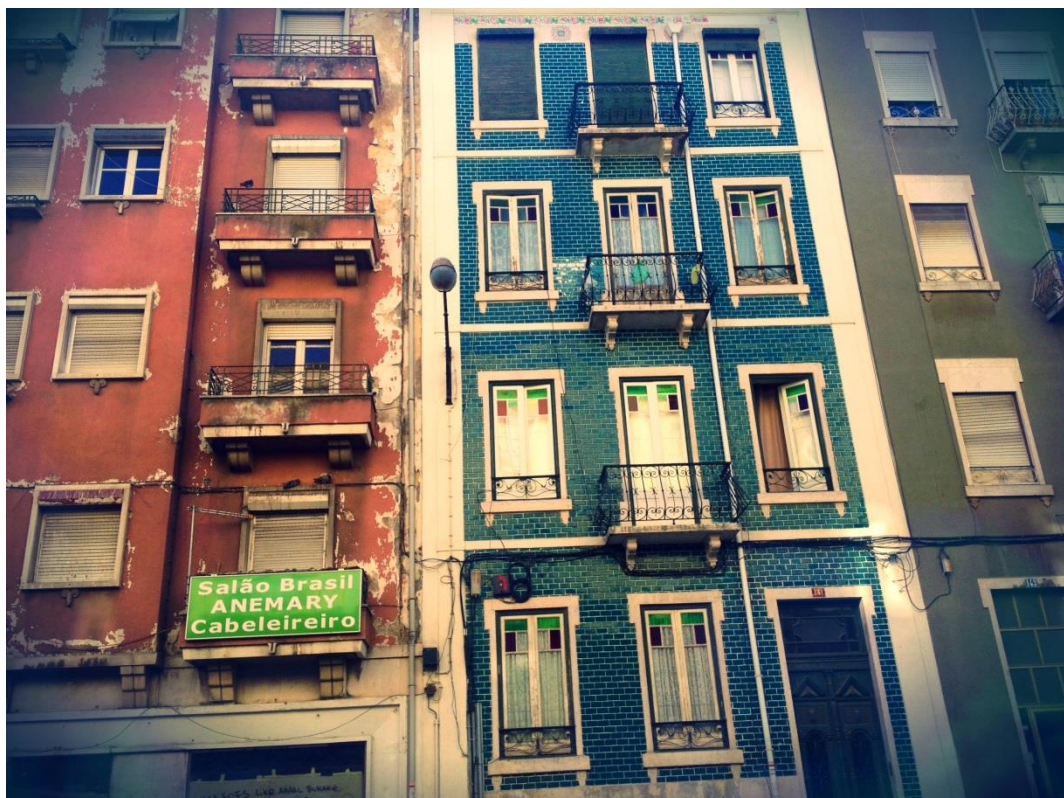
Outra coisa bacana é juntar dinheiro e viajar por Portugal. Fora de época é possível alugar um carro por cerca de 10,00 euros por dia (20,00 para quem quiser o seguro completo – eu, honestamente, cheguei a viajar sem esse seguro porque as estradas lá são muito seguras e vazias). É fácil andar pelo país de carro, de Lisboa ao Porto se faz em menos de três horas e há muitas cidades bacanas para visitar pelo caminho (os mosteiros de Alcobaça, Batalha e Tomar, Coímbra, Aveiro, Fátima, Óbidos). Também é possível ir para o sul de carro, para o Alentejo, onde tem Évora (uma das cidades tombadas pela Unesco) e outras cidadezinhas interioranas, com comida típica muito boa. No extremo sul do país estão as praias mais bonitas, na região do Algarve – mas só vale a pena no verão porque a água é muito fria. Recomendo Lagos, Sagres e as praias ao redor. Voltando para Lisboa há várias praias de surfistas, sendo que Odeceixes e do Amado valem a pena.

Em relação aos estudos, gostei bastante do ISPA, principalmente pelo currículo amplo que eles oferecem. É possível fazer matérias bem interessantes e que não temos aqui, como: psicodrama, psicocriminologia, psicologia fenomenológica, psicossomática, intervenção precoce, psicologia sistêmica, dentre outras. É bacana conhecer um pouco do pensamento europeu atual dentro da psicologia e é fácil fazer isso conversando com os professores. Definitivamente a língua em comum é um facilitador para isso. Também facilita porque, pelo menos em Portugal, é muito raro uma faculdade que ministre aulas em inglês (não sei como é no resto da Europa).

Mas se o objetivo é treinar outras línguas, também é possível fazer isso em Portugal. Pelo menos em Lisboa, há muitos estudantes de outros países da Europa. Conversar em inglês é comum em qualquer festa Erasmus (que é o convênio europeu de intercâmbio e forma de todos os estudantes estrangeiros se encontrarem). Fiz alguns bons amigos portugueses, mas no geral, achei o pessoal mais velho mais

simpático. Dentre os jovens é sempre mais fácil fazer amizade com os que são estrangeiros também. Outra coisa interessante é observar a quantidade de imigrantes brasileiros por lá (além de chineses e africanos) e visitar os bairros em que há tipicamente imigrantes vivendo. Eu morei num desses bairros (Arroios) e achei bem bacana – aliás, os restaurantes chineses por lá são muito bons.

Por último, em relação à bolsa auxílio que recebi da reitoria. Achei o valor bastante suficiente para viver e viajar por lá. Mas como já apontei, Portugal é atualmente um país bastante barato de se viver. O que pude observar viajando para outros países é que o custo de vida aumenta progressivamente, principalmente em relação a transporte e moradia. Mesmo assim, vale a pena juntar uma grana para viajar no final, principalmente para a Espanha que logo ali ao lado...



Bairro Arroios



Arco da Rua Augusta



Praia do Amado