



**NovaLawSU**  
Nova School of Law  
Students' Union

# E-GUIDE EXPERIÊNCIA DE MOBILIDADE 101



# ÍNDICE

E-GUIDE EXPERIÊNCIA  
DE MOBILIDADE 101

EXPERIÊNCIA DE MOBILIDADE ERASMUS+.....	3
UNIVERSO ERASMUS+.....	3
PREPARAR A MOBILIDADE	
Preparação Pessoal.....	4
Preparação Linguística.....	5-6
ERASMUS+- PASSO A PASSO	
<b>1º Passo</b> - Procurar a Universidade.....	7
<b>2º Passo</b> - Escolher a Universidade e efetuar a candidatura.....	8
<b>Bolsas e Propinas</b> .....	9-11
<b>3º Passo</b> - Formalizar a tua candidatura.....	12-13
IR DE ERASMUS, E AGORA?	
<b>1)</b> Encontrar alojamento.....	15-19
<b>2)</b> Procurar meios de transporte.....	20-21
<b>3)</b> Manter as poupanças em dia no estrangeiro.....	22-25
<b>4)</b> Conhecer outros estudantes Erasmus.....	26-27
<b>5)</b> Fazer amigos locais e descobrir a cidade como um nativo;.....	28-30
<b>6)</b> Mergulho cultural;.....	31-34
OUTROS PROGRAMAS DE MOBILIDADE.....	35
TESTEMUNHOS.....	36-41
CONCLUSÃO.....	42

"EVERY EURO THAT WE INVEST IN ERASMUS+ IS AN  
INVESTMENT IN THE FUTURE- IN THE FUTURE OF A  
YOUNG PERSON AND OF OUR EUROPEAN IDEA"

*JEAN-CLAUDE JUNCKER*

# EXPERIÊNCIA DE MOBILIDADE ERASMUS+

E-GUIDE EXPERIÊNCIA  
DE MOBILIDADE 101

A NOVA School of Law é hoje um ponto de entrada e saída de muitos estudantes desejosos de preencherem os seus currículos académicos com uma experiência internacional. Este sonho comum a muitos estudantes é, por vezes, comprometido pelo processo burocrático e complexo que o viabiliza. Neste Guide encontrarás um "passo-a-passo" que te acompanha desde os primeiros momentos de reflexão até ao regresso da tua experiência internacional.

Para além dos conteúdos do presente Guide, recomendamos a consulta dos materiais disponibilizados no website da faculdade (<https://novalaw.unl.pt/>) > internacionalização > Programas de mobilidade > Erasmus+

## UNIVERSO ERASMUS+

O **Programa Erasmus+** é uma das várias experiências de mobilidade que a NOVA School of Law oferece aos estudantes universitários (dos três ciclos de estudo), bem como a docentes e colaboradores. Através desta experiência, juntamente com outros estudantes europeus, tens a oportunidade de fazer um intercâmbio de um semestre ou um ano letivo numa universidade europeia à tua escolha\*. Durante este período podes ter acesso a uma Bolsa da Comissão Europeia e, quando regressares à NOVA School of Law, terás o reconhecimento imediato dos créditos realizados enquanto estudaste fora.

# PREPARAR A MOBILIDADE

## PREPARAÇÃO PESSOAL

Em primeiro lugar, deves saber que existe toda uma panóplia de outras experiências de mobilidade (algumas de âmbito nacional, como o programa Almeida Garret) que podem ser mais do teu agrado. Ao longo dos quatro anos de curso muitos estudantes optam por escolher caminhos alternativos e realizam os seus estudos noutras instituições de ensino, no entanto, isso não significa que tenhas de sair do país ou até aprender uma língua nova.

Se, por outro lado, o teu instinto te levar a optar pelo programa Erasmus+, há que refletir sobre determinados aspetos. Propomos-te um *set* de questões que podem ajudar-te a organizar as ideias (o nosso objetivo com estas é apenas permitir uma reflexão por parte dos estudantes relativamente à sua preparação, nunca desmotivar à inscrição neste programa):

- 1-** Estás emocional e mentalmente preparado para conheceres uma nova cultura, língua, método de ensino, círculo social, país, universidade?
- 2-** O que é que procuras numa experiência de mobilidade como esta?
- 3-** Como é que pretendes encarar os desafios e dificuldades académicas que podem surgir num ambiente totalmente novo e desconhecido?
- 4-** Estás pronto para sair da tua área de conforto e descobrires novas vertentes de ti próprio?
- 5-** Que bagagem emocional "deixas" em Portugal e que mecanismos tens para lidar com ela durante a tua ausência?

*Não desesperes se não tiveres todas as respostas, é normal que à primeira vista tudo pareça um mar de incertezas.*

# PREPARAR A MOBILIDADE

## PREPARAÇÃO LINGUÍSTICA

Para além da tua preparação pessoal, não te podes esquecer do peso académico que um ou dois semestres passados num país no qual não se usa a tua língua materna pode ter no teu percurso universitário.

Uma das reflexões que não deves descartar prende-se com a língua local e o teu nível de conforto e facilidade a aprender novas línguas. A linguagem, não sendo o único, é um dos mais importantes veículos de expressão e comunicação humana pelo que deves considerar as seguintes questões:

- 1-** Quais as línguas que domino fluentemente?
- 2-** Estou disposto/a a aprender uma nova língua? Se sim que recursos e métodos disponho para o fazer?
- 3-** Quão confortável estou em depender da minha capacidade de adaptação e aprendizagem para poder interagir?
- 4-** Opto por um país com uma língua que já domino ou arrisco e aprendo uma nova?

# PREPARAR A MOBILIDADE

## PREPARAÇÃO LINGUÍSTICA

Algumas aulas serão lecionadas em língua inglesa, pelo que te podem exigir um comprovativo de proficiência na língua (o que será da tua responsabilidade).

Podes recorrer ao serviço de apoio linguístico online disponibilizado gratuitamente pela Comissão Europeia- a **OLS\*** (Online Linguistic Support).

## O QUE É A ONLINE LINGUISTIC SUPPORT\*?

Antes de partires podes aferir o teu conhecimento da língua do país em que estudarás. Assim, terás acesso a um teste inicial de avaliação (Teste 1) - antes do início da mobilidade; um curso de Língua - durante a mobilidade; e um teste final de avaliação (Teste 2) - no fim da mobilidade.

Para mais informações consulta o [site da Comissão Europeia](#) ou diretamente o [site da OLS](#).

# ERASMUS+ PASSO A PASSO

## 1º Passo

### PROCURAR A UNIVERSIDADE (NA LISTA DE ACORDOS DISPONÍVEIS)

Depois de decidires que a experiência de mobilidade Erasmus+ é aquela com a qual mais te identificas, começa por escolher a universidade para onde queres ir estudar.

Ao abrigo do Programa Erasmus+ a tua escolha é condicionada pela lista de universidades com as quais a NOVA School of Law tem acordos, pelo que é fundamental consultares a lista de acordos disponível no domínio do Departamento de Mobilidade no site da faculdade ou [aqui](#).

PDF Lista de Acordos



*Para além das universidades disponíveis, podes encontrar informações sobre os ciclos de estudo incluídos nos acordos e os contactos das respetivas universidades.*



# ERASMUS+

# PASSO A

# PASSO

## 2º Passo

### ESCOLHA DA UNIVERSIDADE E EFETUAR A CANDIDATURA

A **escolha da universidade** requer a indicação de 4 universidades de destino, por ordem de preferência.

Durante a pesquisa da universidade de destino é importante procurar informações sobre mais do que uma universidade, para o caso de não seres selecionado para a sua primeira opção.

A escolha da universidade deve ter em conta:

- as particularidades do país/cidade/região na qual se localiza;
- a tua disponibilidade para aprenderes a língua local;
- o teu interesse pessoal pelo estabelecimento de ensino em questão;
- as cadeiras disponibilizadas pela universidade no semestre ou semestres em questão.

Deves consultar os websites das universidades escolhidas, de forma a averiguar quais as cadeiras lecionadas em inglês ou na língua oficial do país em questão (atenção que, nestes casos, muitas vezes requerem um certificado oficial de capacidades linguísticas) que consideres mais interessantes e benéficas para ti. Podes também averiguar as cadeiras que possam ter equivalência com as lecionadas na NOVA School of Law, de forma a que possas dispensar a realização destas posteriormente (tem em mente que, no momento de inscrição, não sabes ainda se te darão equivalências ou não).

A **candidatura** em si realiza-se online através do site do Netpa, até ao dia 15 de março.

*Nota: as cadeiras escolhidas têm necessariamente de se enquadrar na área do Direito, NÃO podendo pertencer a outros domínios académicos.*

# ERASMUS+

# PASSO A PASSO

## BOLSAS E PROPINAS

FOSTE SELECIONADO PARA A OPÇÃO QUE DESEJAVAS?

Congratulamos-te por isso, mas o processo não fica por aqui!

Lembra-te que, como estudante Erasmus, podes usufruir de uma bolsa disponibilizada pela Comissão Europeia. Como o número de bolsas atribuído a cada universidade é limitado, debes considerar os critérios de atribuição de bolsas:

**1º** - estudantes beneficiários dos Serviços de Ação Social (SAS);

**2º** - estudantes que pretendam fazer mobilidades no âmbito da rede Themis;

**3º** - outros estudantes.

As bolsas procuram contribuir para despesas extraordinárias e não cobrem todas as despesas que como estudante terias no teu estabelecimento de origem.

# ERASMUS+

# PASSO A PASSO

## BOLSAS E PROPINAS

Para te candidatares à bolsa necessitas dos seguintes documentos:

- o Learning Agreement (explicado em detalhe adiante);
- Cópia do Documento de Identificação (cartão de cidadão *ou* passaporte *ou* título de residência);
- IBAN e comprovativo de titularidade da conta;
- Procuração\* e cópia do documento de identificação do procurador.

*(Porquê uma procuração\*? Simples: enquanto estiveres a usufruir a tua experiência académica no estrangeiro, é necessário que um familiar ou amigo (o/a teu/tua procurador/ra) fique responsável por tratar de qualquer assunto relacionado com a NOVA School of Law)*

Caso recebas efetivamente uma bolsa lembra-te que o valor desta será transferido para o IBAN indicado na plataforma Erasmus, no máximo após 30 dias da assinatura do contrato Erasmus+ pelo Vice-Reitor. O pagamento será efetuado em 2 fases: 70% e 30%.

# ERASMUS+

# PASSO A PASSO

## BOLSAS E PROPINAS

O valor da bolsa que podes receber depende do país para onde fores estudar. Podes consultar os valores específicos na seguinte tabela:

Países do Programa	Apoio Individual Mensal Estudos SMS – 2020/2021
<b>Grupo 1</b>   Dinamarca, Finlândia, Irlanda, Islândia, Liechtenstein, Luxemburgo, Noruega, Reino Unido, Suécia.	<b>400€</b>
<b>Grupo 2</b>   Alemanha, Áustria, Bélgica, Chipre, Espanha, França, Grécia, Itália, Malta, Países Baixos.	<b>350€</b>
<b>Grupo 3</b>   Bulgária, Croácia, Eslováquia, Eslovénia, Estónia, Hungria, Letónia, Lituânia, Macedónia do Norte, Polónia, República Checa, Roménia, Sérvia, Turquia.	<b>300€</b>

No que toca ao pagamento das propinas, por beneficiários do estatuto Erasmus, não pagas propinas na Universidade para onde vais, no entanto deves manter a situação financeira regularizada na NOVA School of Law (dado que o pagamento de propinas na faculdade de origem se MANTÉM).

# ERASMUS+

# PASSO A

# PASSO

## 3º Passo

### FORMALIZAR A TUA CANDIDATURA

Estás na etapa final de preparação da tua experiência. Nesta fase precisas de reunir os seguintes documentos:

- a)** Ficha de candidatura da Universidade de acolhimento;
- b)** Contrato de estudos (ou **Learning Agreement\***) com um mínimo de 20, 30 ou 60 créditos ECTS, consoante realizes um período de mobilidade de três meses, um semestre ou um ano letivo, respetivamente;
- d)** Histórico escolar com informação do número de créditos ECTS e unidades curriculares já concluídas na NOVA School of Law;
- e)** Cartão Europeu de Seguro de Doença. Para mais informações visite o [site](#).

# ERASMUS+

# PASSO A

# PASSO



## O QUE É O LEARNING AGREEMENT\*?

Ora, este documento basicamente consiste na lista de unidades curriculares a realizar durante a experiência de mobilidade e as unidades a que podes vir a ter equivalência na NOVA Law School.

Tens de entregá-lo ao Gabinete de Mobilidade antes de partires de forma a garantir o reconhecimento das Unidades de Curriculares concluídas com sucesso no estrangeiro. Este documento requer 3 assinaturas: a do estudante, a da Universidade de acolhimento e a da Universidade de origem.

Acede ao documento para download em PDF no domínio do Gabinete de Mobilidade no site da faculdade ou [aqui](#).

O reconhecimento de créditos e classificações será posteriormente efetuado por uma comissão composta pelo Coordenador Erasmus+ e por dois outros membros nomeados pelo Conselho Científico da NOVA School of Law, com base no contrato de mobilidade e no certificado de registo académico (*para mais informações consultar a página de [FAQs do Gabinete de Mobilidade](#)*).

# IR DE ERASMUS, E AGORA?

Como não há mal que sempre dure, o processo burocrático que antecede a tua experiência está concluído (YAAAY!). É importante reportares todas as dúvidas que possas vir a ter ao Gabinete de Mobilidade de forma a garantir que o processo corre de forma célere.

Com toda a "papelada" em dia, podes começar a pensar sobre o que é que te espera no país de destino. Caso já tenhas tido oportunidade de visitar a cidade, ou país, de acolhimento, lembra-te que agora terás a oportunidade de o conhecer sob a ótica de um local, o que significa que terás de procurar alojamento, meios de transporte, locais para visitar e para estudar, bem como oportunidades de lazer.

Sabemos que podes estar algo perdido nesta fase, com tudo o que te espera e todas as responsabilidades em cima de ti. Por isso trazemos-te algumas dicas sobre:

- 1- Encontrar alojamento;
- 2- Procurar meios de transporte;
- 3- Manter as poupanças em dia no estrangeiro;
- 4- Conhecer outros estudantes Erasmus;
- 5- Fazer amizades locais e descobrir a cidade como um nativo;
- 6- Mergulho cultural.

# IR DE ERASMUS, E AGORA?

## 1) ENCONTRAR ALOJAMENTO

Encontrar alojamento é uma das primeiras preocupações de qualquer estudante em mobilidade. Encontrar um quarto no qual nos possamos sentir seguros e confortáveis é o primeiro passo para começarmos a nossa integração no novo ambiente.

Antes de começares a pesquisa em infinitos sites e plataformas online, reflete sobre: Quais as tuas prioridades? É fundamental para ti estares no centro da cidade, junto à zona histórica e turística? Ou preferes a comodidade de estar junto à tua universidade? Sacrificas o fator tempo-distância em prol de uma renda mais baixa e acessível?

Depois de perceberes o que é mais importante para ti, podes contemplar as 2 opções mais recorrentes em programas de mobilidade:

**1** - viver numa residência (universitária ou não);

**2** - alugar um quarto num apartamento partilhado ou um apartamento próprio.

# IR DE ERASMUS, E AGORA?

## ENCONTRAR ALOJAMENTO

### 1 - VIVER NUMA RESIDÊNCIA

É, geralmente, a opção mais barata e segura. Para além das rendas serem acessíveis, viver numa residência permite-te conhecer novas pessoas, vivenciar momentos multiculturais e a oportunidades de convivência únicas.

No entanto podes ter de partilhar o quarto, casa de banho ou áreas comuns (como salas de convívio ou a cozinha), o que pode tornar-se algo incómodo ao longo do tempo.

Podes informar-te junto da faculdade de destino sobre a existência de residências universitárias (com rendas mais acessíveis, mais próximas do campus universitário e melhor equipadas para as necessidades dos estudantes),

# IR DE ERASMUS, E AGORA?

## ENCONTRAR ALOJAMENTO

### 2 - ALUGAR UM QUARTO OU APARTAMENTO

Optar por alojamento próprio pode tornar-se mais dispendioso e arriscado, na medida em que, quando comparadas com o aluguer próprio, as residências têm políticas de convivência muito mais concretas e transparentes.

Se valorizas o teu espaço pessoal acima de tudo recomendamos-te que procures um quarto numa casa partilhada ou mesmo o teu próprio apartamento.

Podes procurar informações junto dos departamentos de mobilidade e integração de estudantes estrangeiros da tua faculdade de destino, no que toca a casas disponíveis ou plataformas online confiáveis nas quais possas procurar alojamento.

# IR DE ERASMUS, E AGORA?

## ENCONTRAR ALOJAMENTO

### 2 - ALUGAR UM QUARTO OU APARTAMENTO

Antes de visitares alguma casa, ou comprometeres-te através de qualquer contrato, informa-te bem sobre:

- o valor total da renda (já que por vezes os sites podem ocultar taxas, não demonstrando o valor real que pagarás);
- as características da área onde se encontra o apartamento (mobilidade, acesso a transportes públicos, serviços, dinâmicas sociais, custo de vida, existência de espaços verdes,...);
- compara a renda que te é pedida com os valores de outras casas em redor (quer valores muito baixos quer valores muito altos devem deixar-te alerta!);
- não feches nenhum acordo sem visitar a casa e observá-la por ti próprio, ou pedir a alguém de confiança para o fazer, (as imagens disponibilizadas online podem não corresponder à verdade e não queres ser enganado);
- se tiveres essa possibilidade, procura casa diretamente quando chegares à cidade, optando por ficar num hostel até encontrares o lugar perfeito (podes encontrar valores mais acessíveis e garantir que não se trata de nenhum "scam").

# IR DE ERASMUS, E AGORA?

## ENCONTRAR ALOJAMENTO

### DESCOBRISTE O LUGAR PERFEITO, E AGORA?

Agora tens de finalizar o processo para garantir que podes usufruir do alojamento nas condições que te foram apresentadas. Para facilitar esta fase, e garantir que não ocorre nenhum percalço, recomendamos-te:

- caso o senhorio não fale inglês ou uma das línguas que dominas, faz-te acompanhar (se possível) de um nativo, para que a comunicação não tenha falhas sobretudo na assinatura de contratos;
- confere o estado de "degradação", bem como as deformações e particularidades que encontres na casa antes de te mudares para lá (nódoas, coisas partidas, funcionamento dos equipamentos, etc..), e regista-o, através de fotografias ou vídeos, de forma a que no fim da tua estadia o senhorio não te possa pedir indemnizações por danos que não causaste;
- deixa o dia de pagamento das rendas bem definido, guarda sempre o comprovativo de pagamento e não te atrases ao pagar, dado que até o atraso de 1 dia pode significar um pagamento extra;
- garante que todas as comodidades básicas funcionam devidamente (água, gás, eletricidade, rede móvel), bem como as condições de humidade, temperatura, isolamento e iluminação natural.

# IR DE ERASMUS, E AGORA?

## 2) PROCURAR MEIOS DE TRANSPORTE

Mesmo que optes por um alojamento junto à tua universidade, certamente terás oportunidade para visitar a cidade onde estudas, a região e, quiçá, o país em si. Para isso, à partida, dependerás largamente da rede de transportes públicos da cidade e do país.

Em termos urbanos, procura informar-te sobre os meios de transporte disponíveis, bem como a acessibilidade do local onde mores. É importante que conheças as rotas mais rápidas e fáceis para o percurso casa-faculdade, mas não te esqueças de dominar também as rotas alternativas (caso, por alguma razão, não possas usar as primeiras).

Geralmente existem também descontos para estudantes nos serviços de transportes públicos, pelo que deves procurar informações específicas sobre a oferta de serviços na tua cidade.

# IR DE ERASMUS, E AGORA?

## 2) PROCURAR MEIOS DE TRANSPORTE

Em termos nacionais, as diferentes regiões podem ter melhores ou piores graus de conexão. Pelo que, se pretendes viajar bastante e deslocar-te com facilidade, opta por regiões nas quais a rede ferroviária e serviços de autocarro sejam mais consistentes.

Sugerimos-te que, no caso de pretenderes viajar para cidades mais distantes, planeies a viagem com a devida antecedência, dado que a maior parte dos meios de transporte oferece descontos significativos se comprares os bilhetes com antecedência.

# IR DE ERASMUS, E AGORA?

## 3) MANTER AS POUPANÇAS EM DIA NO ESTRANGEIRO

Já que estarás a viver por tua conta é importante estares ciente da tua disponibilidade económica e organizares as finanças para não teres surpresas desagradáveis a meio, ou no fim, do mês.

Até antes de partir podes tomar decisões que podem ajudar-te a viver dentro do "budget" disponível:

- escolheres um destino no qual o custo de vida seja mais baixo (diminuindo as despesas básicas e dando-te a possibilidade de viver com mais conforto e experiências novas);
- decidires quais são as tuas prioridades durante a experiência de mobilidade: Queres viver como um local ou visitar os sítios mais turísticos e geralmente mais caros? Para ti, fazer compras e deambular pelo shopping é importante, ou preferes usar esse dinheiro para conhecer museus e monumentos? Gostas de jantar fora ou preferes poupar para fazer uma viagem a outra cidade?
- é incrível ser "old school", mas desta vez deixa o papel e caneta de lado e utiliza o Excel ou uma aplicação no teu telemóvel para organizar as despesas que sabes que vais ter e o teu orçamento mensal.

# IR DE ERASMUS, E AGORA?

## MANTER AS POUPANÇAS EM DIA NO ESTRANGEIRO

Durante o período de mobilidade, o teu planeamento é posto à prova. Serás tentado a todo o tipo de experiências novas, viagens, festas ou jantares. No entanto, lembra-te que a tua experiência durará vários meses e que, se te organizares bem, tens tempo para fazer tudo o que quiseses sem te endividares logo no primeiro mês.

Caso viajes para um país fora da Zona Euro, poderás ter mais dificuldades no que toca ao câmbio da moeda, ao cálculo do custo de vida, à variação das taxas de câmbio, às taxas que te serão cobradas sempre que levatares dinheiro de multibancos, entre outros desafios.

Mas mesmo dentro da Zona Euro deves estar atento a possíveis despesas desnecessárias, como as taxas referidas. A médio prazo as taxas que te podem ser cobradas em determinados multibancos cada vez que levatares dinheiro, tornam-se um montante avultado que certamente não queres desperdiçar.

# IR DE ERASMUS, E AGORA?

## MANTER AS POUPANÇAS EM DIA NO ESTRANGEIRO

De forma a rentabilizares ao máximo o dinheiro que tens para as tuas despesas mensais durante o período no estrangeiro, deixamos-te alguns conselhos:

- a utilização de plataformas como a **Revolut**. Esta foi criada com o propósito de facilitar pagamentos no estrangeiro, evitando perdas pelo câmbio. Podes pedir o teu cartão gratuitamente e este será entregue por correio em 1-2 semanas;
- procura bancos que ofereçam modalidades específicas a estudantes Erasmus (por exemplo, a Caixa Geral de Depósitos disponibiliza o cartão "Caixa ISIC Erasmus", que combina um cartão de identificação com um cartão de crédito, que te dá acesso a múltiplos descontos e ao não pagamento de comissões nas transações);

# IR DE ERASMUS, E AGORA?

## MANTER AS POUPANÇAS EM DIA NO ESTRANGEIRO

- atualiza os teus dados no banco antes de partir e informa-te sobre as soluções oferecidas no caso de perda ou roubo do cartão de crédito;
- declara ao banco a tua viagem de forma a explicar os pagamentos que serão efetuados no estrangeiro (de forma a evitar que te possam cortar o acesso ao mesmo);
- caso pretendas fazer alguma transferência, aplicações como a **TransferWhise** permitem-te fazê-lo em segurança e com rapidez.

# IR DE ERASMUS, E AGORA?

## 4) CONHECER OUTROS ESTUDANTES ERASMUS

O que é que te poderá trazer mais conforto e intimidade que conhecer alguém que está a passar pelas mesmas experiências/dificuldades que tu?

Esta é uma das razões pelas quais as amizades entre estudantes Erasmus são tão promissoras. Terás mais facilidade em relacionar-te e poderás encontrar uma maior disponibilidade e prontidão para se juntarem a ti em passeios pela cidade ou até viagens pelo país.

Estes podem ser tanto estudantes portugueses da tua, ou de outras, instituições de ensino universitário, como estudantes de outros países europeus (o que sem dúvida alargará o leque de experiências multiculturais que poderás ter!).

Para conheceres mais estudantes Erasmus podes começar por procurar informações ou eventos junto do departamento de integração de estudantes da tua faculdade de destino. Em diversas faculdades, os núcleos ou associações de estudantes organizam também atividades para que conheças mais estudantes na universidade.

# IR DE ERASMUS, E AGORA?

## CONHECER OUTROS ESTUDANTES ERASMUS

Não podemos deixar de sugerir que procures um núcleo da **ESN** (Erasmus Student Network) na tua cidade. Esta associação, gerida localmente por estudantes voluntários, está dispersa um pouco por toda a Europa e tem como objetivo promover o contacto entre estudantes Erasmus (organizando desde "pub crawls", a atividades de voluntariado, jantares, cursos linguísticos, viagens,...).

Para além do mais, o cartão da ESN pode vir a dar-te muito jeito: acesso a eventos exclusivos, descontos e promoções em companhias aéreas (como a Ryanair, como podes consultar neste [site](#)), restaurantes, cinemas, teatros, etc.

Para saberes mais sobre a sua missão e os vários projetos que desenvolve sugerimos que consultes [o site da associação](#).

# IR DE ERASMUS, E AGORA?

## 5) FAZER AMIZADES LOCAIS E DESCOBRIR A CIDADE COMO UM NATIVO

Por mais que entre estudantes Erasmus socializes com facilidade e desenvoltura, desafiamos-te a criar amizades locais.

Só oferece vantagens: maior contacto com a língua do país em questão, uma visão mais consistente da realidade cultural que te envolve, a possibilidade de ires diretamente onde interessa e escapares àqueles cafés que no fundo só os turistas vão, aventuras gastronómicas locais e a possibilidade de deixares na cidade onde estudaste amigos que poderás sempre visitar depois do teu programa acabar.

Para isso, há que arriscar e por de lado os complexos e receios. A tua experiência não durará para sempre e pode ser que conversar com aquele grupo simpático na faculdade te abra mais portas do que estavas à espera.

Sai da tua bolha! Se não correr como esperavas, não há problema, a vida não acaba aí e terás centenas de outras oportunidades para voltar a tentar.

# IR DE ERASMUS, E AGORA?

## FAZER AMIZADES LOCAIS E DESCOBRIR A CIDADE COMO UM NATIVO

Não esperes fazer amigos sem saíres do teu quarto. Mas, se não és uma "social butterfly", não te preocupes! Preparámos-te uma lista de formas infalíveis para conheceres pessoas novas com facilidade:

- procura por ti próprio ou pede sugestões a colegas de bares locais (geralmente organizam eventos, DJ-sets, work-shops, etc);
- procura aplicações online para fazer amizades com base nos teus hobbies e interesses. Podes encontrar grupos de escrita criativa, participar num stand-up comedy ao vivo, integrar um grupo de ativismo local, ou até encontrar uma comunidade de artistas ou atletas em aplicações como o **Meetup**; ou ainda o conhecido **Couchsurfing**, que agora disponibiliza "Hangouts" para passares a tarde com um local a passear pelos recantos mais característicos, ou num café a conversar ao som de música Jazz.

# IR DE ERASMUS, E AGORA?

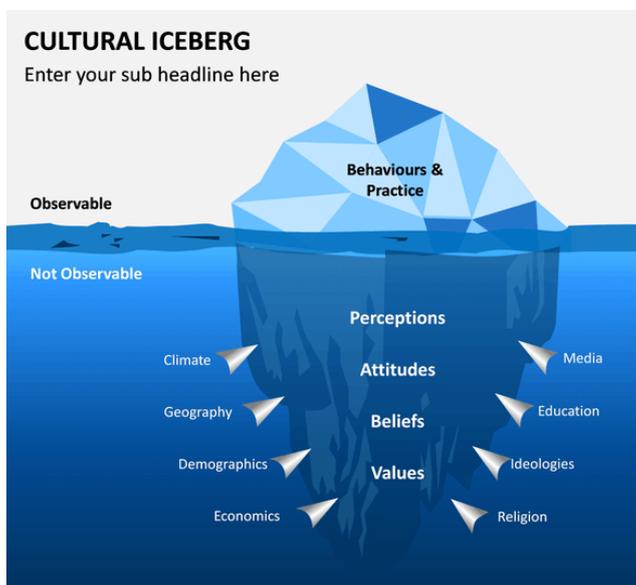
FAZER AMIZADES LOCAIS E DESCOBRIR A CIDADE COMO UM NATIVO

- escolhe viver numa residência ou num apartamento partilhado para preencheres o teu tempo a interagir com colegas de casa que se poderão vir a tornar grandes amigos;
- pensa naquilo que mais gostas de fazer e encontra o lugar onde o faças na nova cidade, certamente encontrarás outras pessoas com as quais será mais fácil partilhar experiências (como parques de skate, jardins, escolas de surf, museus, ...).

# IR DE ERASMUS, E AGORA?

## 6) MERGULHO CULTURAL

Estudar ao abrigo do programa Erasmus é uma oportunidade única para te deixares envolver pela cultura do país que escolheste e conheceres as suas tradições, língua, gastronomia, história, arte, cidades e destinos por descobrir.



Ainda que a tua permanência no país seja temporária, vais ter o privilégio de conhecer o "outro lado do iceberg cultural".

O que é que isto quer dizer? Ora, vais poder conhecer mais do que aquilo que, como turista, podes ter captado numa viagem anterior a outro país, que representa a superfície do "iceberg cultural".

Como estudante Erasmus terás uma visão exclusiva de tudo aquilo que a cultura de um país realmente alberga: os seus valores, ideologias, estrutura económica, política, cultural, demográfica, etc.

Lembra-te desta analogia durante a tua experiência, para que, ao voltares a casa, sejas um testemunho vivo do país onde permaneceste durante um semestre ou um ano.

# IR DE ERASMUS, E AGORA?

## MERGULHO CULTURAL

"Analogias são excelentes na teoria, mas como é que salto para a prática?" poderás tu questionar-te. Ora, "todas as estradas vão dar a Roma" o que, no caso, significa que tudo o que faças no teu país de destino te levará a conhecer a sua cultura mais profundamente.

Para uma verdadeira imersão cultural, deves optar por:

- aproveitar todas as oportunidades para por em prática a língua oficial do país onde te encontras (consolidará o teu conhecimento e dará mais fluidez e conforto às tuas interações e experiências futuras);
- faz perguntas, dúvidas, esclarecimentos sobre a vida, cultura, história do país onde te encontras. Na grande maioria das circunstâncias, este será um tópico seguro e que deixará o interlocutor local muito animado! *(NOTA: tem cuidado com alguns temas de cariz histórico, cultural ou político, que poderão ser mais sensíveis);*
- é muito importante manteres um espírito aberto a novos estilos de vida, pratos gastronómicos, ou tradições - deixa-te surpreender.

# IR DE ERASMUS, E AGORA?

## MERGULHO CULTURAL

- adquire um livro da cidade onde vais viver e informa-te sobre museus e centros de investigação onde possas descobrir mais sobre o passado do lugar onde te encontras;
- dá uma oportunidade a artistas, músicos, escritores, pintores: não só te permite uma aproximação da realidade do país, como também te permite descobrir os teus próximos "ídolos";
- procura informar-te sobre os melhores restaurantes da zona ou propõe um jantar multicultural a um local (podes cozinhar um prato português e sugeres-lhe que cozinhe um prato típico nacional);
- aponta as receitas dos pratos típicos de que mais gostas e investe algum tempo em aprender como confecioná-los (quando a tua experiência acabar e voltares para casa, podes sempre impressionar os teus amigos ou cozinhá-los para matares as saudades).

# IR DE ERASMUS, E AGORA?

## MERGULHO CULTURAL

- como estudante estrangeiro pode ser fácil deixar que os feriados principais te passem ao lado, por isso procura informar-te sobre as festividades e saí à rua para as experienciases como um nativo;
- eventos são ótimas oportunidades de passares um dia fora do comum. Utiliza sites com o Yeddel para te manteres a par de todos os eventos a decorrer na cidade onde vives;
- se o desporto é mesmo a tua cara, podes procurar saber qual o desporto nacional e, eventualmente, ires a uma partida ou evento desportivo;
- podes também aproveitar a tua estada para praticar desportos típicos que possivelmente não terias oportunidade de praticar se estivesses noutros lugar (como desportos aquáticos ou desportos de neve).

# OUTROS PROGRAMAS DE MOBILIDADE

## PADRE ANTÓNIO VIEIRA E UNIVERSIDADE DE MACAU

Para além das experiências que o programa Erasmus+ te pode oferecer, a nossa faculdade oferece aos estudantes a possibilidade de passar um período numa universidade no Brasil ou em Macau, ao abrigo de outros programas.

No caso do Brasil, o **programa Padre António Vieira** promove a ligação com faculdades de Direito em diversas cidades, durante o período de um semestre ou um ano letivo. Podes consultar mais informações [aqui](#).

Já face a Macau, desde 2013 que os estudantes da NOVA School of Law usufruem da possibilidade de enriquecer o seu percurso académico com uma passagem pela **Universidade de Macau**. Se quiseres informar-te mais acerca deste programa, podes seguir [este link](#).

# TESTEMUNHOS

E-GUIDE EXPERIÊNCIA  
DE MOBILIDADE 101

Agora que partilhámos contigo todos os nossos conselhos e dicas face à experiência que vais ter lá fora, porque não inspirares-te naquilo que alunos da nossa faculdade viveram durante as suas experiências?

## AFONSO LIMA

### Estudante Erasmus em Vilnius em 2018



"O correr do tempo é muitas vezes inimigo da memória. Num ápice o mais simples dos acontecimentos é varrido para a eternidade do esquecimento. Excetua-se o que se vive meramente enquanto estudante de Erasmus. A mais leve lembrança, a mais leve felicidade, o mais leve hábito é recordado pormenorizadamente, como se tal tivesse ocorrido há umas horas da escrita deste texto. Porque Erasmus é a única altura das nossas vidas em que não se está, vive-se, do primeiro ao último segundo, nunca sendo possível narração, descrição ou definição. A solução para este vazio é ir, sem pensar sequer uma vez, pois independentemente do tempo de ponderação, será sempre a melhor decisão das nossas vidas."

# TESTEMUNHOS

E-GUIDE EXPERIÊNCIA  
DE MOBILIDADE 101

**SARA PACHECO**

**Estudante Erasmus em Barcelona em 2020**



"Perguntam-me muitas vezes se a ida para Barcelona valeu a pena, ainda que tenha sido surpreendida por uma pandemia mundial apenas um mês depois. Sou indecisa em relação a muitas coisas, mas a resposta a esta pergunta não é uma delas.

Ir de ERASMUS é um desafio. É deixar para trás o conforto de viver no nosso país e abraçar uma nova cidade, onde somos forçados a tornarmo-nos mais independentes. É ganhar à vontade com línguas que nunca tivemos tantas oportunidades para praticar e dizer que sim a muitos convites que, em casa, iríamos recusar. É discutir com pessoas de todo o mundo e ganhar novas perspetivas sobre os mais variados temas, ao lado de algumas canecas de cerveja e de jogos de cartas de que nunca ouvíamos falar.

# TESTEMUNHOS

E-GUIDE EXPERIÊNCIA  
DE MOBILIDADE 101

## SARA PACHECO

### Estudante Erasmus em Barcelona em 2020

"A nível académico, ir de ERASMUS também é experienciar um ambiente, métodos de ensino e formas de pensar diferentes. Em apenas um ano, já foram várias as situações em que os conhecimentos lá adquiridos salvaram esta quase jurista de passar uma vergonha. É também ganhar a perceção de que aquilo que é valorizado na NOVA pode não o ser noutras Faculdades, e treinar uma capacidade de adaptação que nos leve a ser bem sucedidos em qualquer contexto académico.

Vejo o ERASMUS como a oportunidade de um semestre de autoconhecimento mais intenso, onde podemos aprender muito sobre gestão de expectativas, as nossas tendências no que toca a estabelecer novas interações sociais e a forma como reagimos à mudança e ao desconhecido. Não só não me arrependo de ter ido, como recomendo a todos que o façam, independentemente do semestre ou universidade escolhidos. Nem tudo será perfeito, mas garanto-vos que, de uma experiência ERASMUS, sairão sempre a ganhar."



# TESTEMUNHOS

E-GUIDE EXPERIÊNCIA  
DE MOBILIDADE 101

## MARIA SAMPAIO

### Estudante Erasmus em Varsóvia em 2020

"No primeiro semestre do meu 4.º ano de licenciatura, voei para Varsóvia no dia 15 de setembro, ao abrigo do programa ERASMUS+. Se existem decisões espetaculares que tomei durante a minha licenciatura, embarcar nesta experiência foi definitivamente uma delas. Lembro-me perfeitamente de ter receio do programa ser cancelado, devido à situação pandémica. Contudo, tudo correu pelo melhor e concretizei a meta de fazer Erasmus, algo que queria fazer desde os meus tempos de caloirá. No que toca à parte académica, Varsóvia fez-me conhecer os professores mais flexíveis e com mentalidades mais abertas de sempre. Fiz cadeiras opcionais que me permitiram criar interesses por outras áreas do Direito, e até mesmo outras áreas de estudo. Tive boas notas, e subi a média. Em termos curriculares, sem dúvida que valeu a pena, e estou grata pela oportunidade. Tenho a dizer, também, que o departamento de apoio à mobilidade da faculdade é impecável. Sempre me esclareceram todas as dúvidas, e sempre me ajudaram em tudo o que puderam.



# TESTEMUNHOS

E-GUIDE EXPERIÊNCIA  
DE MOBILIDADE 101

## MARIA SAMPAIO

### Estudante Erasmus em Varsóvia em 2020

No entanto, todos sabemos que o Erasmus não se trata apenas de uma oportunidade acadêmica. É uma forma de crescimento gigante. Num ponto de vista mais pessoal e emocional, Varsóvia representou os 6 meses mais intensos da minha vida.

Eu acreditava que ir sozinha para Lisboa me tinha feito crescer (e fez, sem dúvida), mas Varsóvia fez-me crescer de uma maneira inexplicável. Quando estás perdida na cidade e ninguém fala a tua língua (e nem mesmo inglês) e estás sem bateria, e não podes pedir à tua mãe para te vir buscar, tens de aprender a desenrascar-te. Foi, sem dúvida alguma, um desafio viver em Varsóvia. O choque cultural, as marcas da guerra em cada canto do país e o tabu que esse assunto traz consigo para os polacos, o tipo de comida, as cores azuladas da cidade, tudo. Todas as amizades que fiz e conexões que foram criadas, das quais nunca mais me vou esquecer.

Existem pessoas que por vezes têm medo da parte da integração, no que toca ao Erasmus. Mas a verdade é que o ambiente é extremamente propício a conhecer pessoas. Geralmente, em quase todas as cidades existe uma Orientation Week, que te leva a conhecer dezenas e dezenas de pessoas. Levo no coração todos os amigos que fiz, e Varsóvia fará sempre parte de mim. Foi das minhas melhores experiências de vida. Aconselho vivamente."

# TESTEMUNHOS

E-GUIDE EXPERIÊNCIA  
DE MOBILIDADE 101

## INÊS CORREIA, estudante Erasmus em Bolonha em 2019



"No primeiro semestre do meu terceiro ano, tomei a decisão de ir para Bolonha.

De um ponto de vista acadêmico, ir de Erasmus permitiu-me estudar na mais antiga universidade do mundo com professores incríveis que me deram a conhecer novas áreas do Direito.

De um ponto de vista pessoal, concretizei o sonho de viver em Itália, na cidade que tem o melhor gelato, e, como era de esperar, a melhor bolonhesa.

Vivi numa cidade que, entre os seus tons castanhos avermelhados, respira história, cultura e muita vida académica e estudantil.

Esta experiência também me permitiu viajar muito. Em quatro meses conheci 33 cidades e 8 países.

Acima de tudo, ficaram as pessoas. Pessoas que conheci de todos os cantos do mundo e que se tornaram verdadeiros amigos que me mudaram e moldaram a forma como eu hoje encaro a vida.

Ir de Erasmus não é uma pausa no curso. Ir de Erasmus é permitir-nos aprender com quem está lá fora e tem tanto para nos ensinar."

# CONCLUSÃO

Esperemos que tenham encontrado as respostas que procuravam para as muitas perguntas que certamente tinham. Sabemos que o processo pode parecer complexo e moroso, por essa razão, juntámos toda esta informação, quer para consolidar os conteúdos disponibilizados no domínio do Gabinete de Mobilidade no site da faculdade, quer para vos oferecer uma vertente mais prática daquilo que serão os desafios que vão enfrentar quando chegarem ao destino escolhido durante o vosso período de mobilidade.

Para todos os efeitos, recomendamos que a consulta deste Guide seja complementada por uma pesquisa individual e profunda, que tenha em conta as particularidades do projeto de cada aluno, nomeadamente informações concretas sobre o destino idealizado ou a faculdade em mente.

Recomendamos ainda que, qualquer questão que tenhas, não hesites em contactar o Departamento Internacional da AE, ou o Gabinete de Mobilidade da Faculdade, no sentido de te informares devidamente de todos os aspetos que poderão não estar claros, antes, durante e após a tua experiência de mobilidade!

"If you never go, you will never know"

*Boas viagens!*



**NovaLawSU**  
Nova School of Law  
Students' Union

