

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO
Faculdade de Filosofia, Comunicação, Letras e Artes

EXPERIÊNCIAS INTERCAMBISTAS NOS EUA

Projeto de TCC

Orientador: Cristiano Burmester

Ronaldo Amaral de Pinho Junior

RA00227392

São Paulo

2023

Ronaldo Amaral de Pinho Junior

EXPERIÊNCIAS INTERCAMBISTAS NOS EUA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado a Faculdade de Filosofia, Comunicação, Letras e Artes da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo como requisito parcial para a obtenção do título de graduação em Jornalismo.

Orientador: Cristiano Burmester

São Paulo

2023

Ronaldo Amaral de Pinho Junior

EXPERIÊNCIAS INTERCAMBISTAS NOS EUA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado a Faculdade de Filosofia, Comunicação, Letras e Artes da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo como requisito parcial para a obtenção do título de graduação em Jornalismo.

Prof. Cristiano Burmester (Orientador) - PUC São Paulo

Prof. Diogo Cavalcanti - (Banca Examinadora)

Prof. Urbano Nobre - (Banca Examinadora)

São Paulo, 7 de dezembro de 2023.

À minha família que sempre me apoiou e nunca deixou de acreditar em mim, mesmo quando tudo parecia ser impossível.

A todas as pessoas que passaram em minha vida e me ensinaram algo valioso.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente à minha família que sempre me apoiou em todas as decisões durante a minha vida e tiveram paciência e compreensão para que tudo ocorresse em seu tempo.

Ao meu pai, Ronaldo, e à minha mãe, Isabel, por terem me proporcionado uma vida maravilhosa e cheia de amor.

Ao professor Cristiano Franco Burmester pela orientação e pela paciência demonstrada durante o período do projeto.

A todos os professores e profissionais que contribuíram para a minha formação e me auxiliaram tanto nesta pesquisa quanto na minha carreira acadêmica.

Aos meus amigos de intercâmbio que me acolheram e me fizeram ter uma experiência incrível e cheia de aventuras.

Todos vocês estarão para sempre em meu coração.

As nuvens mudam sempre de posição,
mas são sempre nuvens no céu. Assim
devemos ser todo dia, mutantes, porém,
leais com o que pensamos e sonhamos;
lembre-se, tudo se desmancha no ar,
menos os pensamentos.

Paulo Baleki

RESUMO

O projeto apresenta, em formato de monografia, vivências pessoais que o autor teve em San Diego, Califórnia, EUA, trazendo algumas experiências do tempo vivido nesse país totalmente diferente do nosso. É uma oportunidade de falar a respeito do intercâmbio na contemporaneidade e sobre as modalidades que ele oferece, além de trazer um relato de uma cultura totalmente diferente daquela à qual estamos acostumados, principalmente em relação à área de costumes, à forma de viver, ao custo de vida entre outras. O intercâmbio proporciona o entendimento desses aspectos e, ao mesmo tempo, permite o estudo de diferentes idiomas, a vivência de novas culturas e a conexão com diversas pessoas de todo o mundo.

Palavras-chave: Intercâmbio; Cultura; Experiências.

ABSTRACT

The project will feature personal views that the author had in San Diego, California. In a monograph format, bringing some experiences from the time lived, in a country completely different from ours, which is the United States. And in these current years, we can talk more about exchange and the types it offers us, and bring into account of what a totally different culture is like from what we are used to, mainly in terms of customs, way of living, cost of living and others. The exchange allows you to have this understanding, where we can live and study different languages and cultures and connect with different people from all over the world.

Keywords: Exchange; Culture; Experiences.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	17
CAPÍTULO I - EXPERIÊNCIAS EM SAN DIEGO	19
1.1 Decisão.....	19
1.2 Viagem	20
CAPÍTULO II - INTERCÂMBIO	43
2.1 Tipos de intercâmbio	44
2.2 Motivos para fazer o intercâmbio	50
2.3 Preparação para se mudar para outro país (EUA)..	51
2.4 Dicas pessoais de um intercambista.....	54
2.5 Lugares para conhecer enquanto estiver nos EUA .	55
CAPÍTULO III - DIVERSIDADE E ADVERSIDADE	63
3.1 Segurança	63
3.2 Sistema de saúde	65
3.3 Economia.....	66
3.4 Costumes	68
CAPÍTULO IV - CHOQUE CULTURAL	71
4.1 Choque cultural reverso	72
4.2 Decisão de morar em outro país em definitivo	75
CONSIDERAÇÕES FINAIS	77
REFERÊNCIAS.....	79

INTRODUÇÃO

Intercâmbio, hoje, é algo muito importante para as pessoas, tanto no âmbito profissional como no pessoal. Significa viver, conhecer novas culturas, diferentes povos, costumes, comidas e lugares incríveis. Mas não podemos achar que tudo é mil maravilhas, cada lugar do mundo tem suas dificuldades, seus maus hábitos entre outros aspectos.

Com as mudanças nas relações das organizações no mundo atual, exige-se um novo perfil profissional. As empresas requerem alguém que tenha uma visão global e multifuncional, capaz de acompanhar as interações entre países, que estão cada vez mais estreitas, graças aos avanços da tecnologia. Com relação à comunicação, o domínio de outro idioma é muito importante, considerado como uma habilidade que é pré-requisito em processos seletivos de diversas empresas.

Neste trabalho, serão expostas algumas experiências pessoais que o autor teve em San Diego, Califórnia. Também serão apresentados os diversos tipos de intercâmbio, algumas dicas de como adaptar-se a uma cultura diferente e o porquê de se fazer intercâmbio. Destaca-se, ainda nesse estudo, o ponto de vista do autor sobre a cultura, o lazer, a saúde, a economia e outras áreas - não apenas de San Diego, mas também em algumas regiões dos EUA - e as dicas pessoais para quem quer ingressar em outro mundo através do intercâmbio.

A estrutura da monografia é construída em quatro capítulos. No primeiro, estão as experiências vividas desde o primeiro até

o último dia pelo autor em San Diego, seguindo o formato de diário.

O segundo capítulo mostra o que é o intercâmbio, quais tipos existem, como viver em outro país, motivos para se fazer o intercâmbio e algumas dicas de lugares para se conhecer nos Estados Unidos, com experiências pessoais do autor. O terceiro capítulo expõe um resumo do que ele viveu nos EUA, no campo da economia, da saúde, da segurança e dos costumes. O quarto e último capítulo destaca o choque cultural vivido pelo autor em outro país e o choque reverso que teve após a volta ao Brasil - e dá dicas preciosas, caso o leitor tome a decisão de morar definitivamente no exterior.

CAPÍTULO I - EXPERIÊNCIAS EM SAN DIEGO

1.1 Decisão

Novembro de 2021, essa foi a época na qual decidi que, por um ano, iria estudar e aprimorar mais ainda meu inglês. Após quase dois anos de limitações por conta da pandemia, aulas *online* e um 2021 especialmente conturbado, decidi que era hora de mudar completamente minha vida e ficar um tempo fora do Brasil.

Apesar de ser filho único e de, pela segunda vez, tomar a decisão de ir a um outro país, para mim e meus pais essa era a decisão certa a se tomar. Esfriar minha cabeça, seguir em frente e deixar o passado de lado. Assim, eu e meus pais contratamos uma agência que faz a organização de programas e serviços para levar um estudante a outro país. Agora era só fazer o pagamento (claro) e decidir onde eu iria fazer meu intercâmbio.

Um dos meus sonhos, desde criança, era morar na Califórnia. Essa agência me ofereceu algumas opções, como Canadá, Irlanda, Austrália, entre outros países, mas quando apresentou a possibilidade de um intercâmbio nos Estados Unidos, em Nova Iorque ou San Diego, certamente eu nem hesitei e optei por San Diego, que fica na Califórnia. Então o destino seria esse, "San Diego".

Fizemos o pagamento e a agência já iniciou os preparativos, como a seleção da *host family* (família que hospeda estudantes estrangeiros) e da escola de idiomas, que eu também havia definido quando a agência me indicou como sendo umas das

melhores, entre outras tarefas como a providência de documentos (inclusive o passaporte, já que o meu havia vencido), o visto e as passagens.

Após todo esse processo, minha viagem foi marcada para dia 12 de fevereiro de 2022. Agora só era hora de esperar e fazer as malas para embarcar nesta jornada.

1.2 Viagem

Com o coração doendo por deixar meus pais aqui no Brasil, chegou o grande dia da minha viagem. Assim, com aquele clima de velório, desde casa até o aeroporto, chegamos em Guarulhos. Faltava apenas quatro horas para embarcar, não conseguia parar de abraçar meus pais e meus tios - que nos encontraram no aeroporto.

Chegou a hora do embarque. Chorando bastante, me despedia dos meus pais e tios. Entrando na aeronave, com um aperto enorme no coração, era hora de partir para minha nova jornada. Oito horas de voo até o Panamá e mais seis até Los Angeles, onde seria o destino¹.

¹ Entrevistas do autor no Canal do YouTube. Disponível em: https://www.youtube.com/channel/UCaUDsOB3EOhN8j_FXB7_zhg.



Meus pais, tios e eu antes de embarcar rumo aos EUA

Após longas 14 horas de voo, cheguei em Los Angeles, completamente sozinho, perdido e apenas com o básico do inglês. Peguei minhas malas e o desafio naquele momento era conseguir sair do aeroporto. Perguntei para quatro pessoas onde era a saída até conseguir chegar lá. Finalmente a encontrei e, em seguida, entrei em um ônibus que me levaria até a estação de trem dentro do qual passaria mais três horas rumo a San Diego. Durante esse tempo, fui apreciando as paisagens, observando tudo que a Califórnia tinha a oferecer e lembrando-me que essa viagem foi sempre o meu sonho. Finalmente cheguei ao meu destino, San Diego.

San Diego – Chegada

Já era noite quando cheguei, completamente perdido, e ainda por cima não conseguia acessar o Uber. Tive que chamar um táxi que é caro e me custou 30 dólares. Quinze minutos de silêncio dentro do carro, nenhuma palavra do motorista, e cheguei à casa da minha *host family*. Janice, uma senhora de 70 anos, filha de franceses, aguardava-me na porta com sua linda cachorrinha Zora. Janice apenas se apresentou e me mostrou o meu quarto e o banheiro. Cinco minutos depois, um estudante que morava lá também veio se apresentar. Era Mateo, que hoje é meu melhor amigo. A partir de então, conversamos praticamente todos os dias. Pouco tempo depois, outros estudantes vieram me conhecer, uma belga, um alemão e um japonês. Não convivi muito tempo com eles, já que aquelas seriam as últimas semanas deles na casa.

Cansado, por conta de quase 20 horas de viagem, fui tomar meu banho e depois preparar meu jantar, que foi *Mac and cheese* - um sanduíche muito conhecido lá e que os americanos comem bastante. Depois, então, fui dormir, porque não aguentava mais ficar com o olho aberto.



Meu melhor amigo Mateo e eu

Já no outro dia, assim que acordei, Janice me passou as informações e regras da casa. Era um local bastante tranquilo e praticamente só os estudantes ficavam por lá, ou seja, a casa era toda disponível para nós. Nesse domingo, eu resolvi conhecer minha escola e o caminho para ela, que ficava no centro de San Diego, a 50 minutos da casa. Nesse dia estava acontecendo o *SuperBowl*, futebol americano, um esporte que para praticamente todo o país para assistir.

Tive um dia muito bom, conheci minha escola, o centro da cidade, fiz amizade com um brasileiro que trabalha de garçom em uma pizzaria que foi o primeiro lugar onde comi em San Diego. Esse garçom, que se chamava Paulo, me ajudou bastante e me deu várias dicas sobre a cidade. Nunca irei me esquecer

desse meu primeiro dia conhecendo San Diego. Quando resolvi voltar para casa já era noite e não havia mais ônibus circulando, precisei chamar um Uber e não conseguia por falta de sinal de internet no meu celular. Voltei até o restaurante onde Paulo trabalhava e ele chamou o transporte para mim. Não sei como teria ido para casa nesse dia sem a ajuda do amigo. Quando cheguei em casa, conversei um pouco com Mateo e fui dormir porque no outro dia já teria aula.

Escola – Oxford International San Diego

Desde o primeiro dia, as aulas na Oxford International foram bastante produtivas, maravilhosas e divertidas. Assim que cheguei lá, fui muito bem recebido pelo diretor da escola Alfred e pelos professores Graham e Mike. Esses três marcaram muito minha passagem em San Diego.

Conheci pessoas de todo o mundo e fiz muitas amizades também. Sempre me empenhei nas aulas, comecei na sala do nível básico e terminei no nível avançado. Tive ótimos mestres que aplicavam métodos incríveis de aula, nunca era uma aula cansativa, sempre havia espaço para diversão, jogos e muita conversa. Os professores gostavam que os alunos conversassem bastante para aprender ainda mais o inglês, e foi isso que me fez aprender e avançar os níveis mais rapidamente.

Na minha escola havia estudantes de vários países, como Arábia Saudita, Panamá, Brasil, França, entre tantos outros. Desse modo, pude conhecer muitas culturas ao mesmo tempo. Eu conversava com todos na escola e buscava aprender os

costumes e a cultura de cada povo.

A Oxford International é uma instituição que preza por um método de ensino correto, sem avançar etapas. Lá o aluno tem que passar de nível, fazendo provas e apresentações, e mantendo rigorosa frequência nas aulas.

Com relação às amizades, eu optei por conviver com todos os alunos da escola, não tinha um grupo específico, sempre estava com uma pessoa diferente conversando e aprendendo mais sobre cada uma delas. Isso contribuiu para que eu aprimorasse meu inglês.

Foi um ano bem produtivo, e a cada semana chegavam estudantes de todo o mundo, o que acabou trazendo muitas oportunidades para mim. Eram quatro horas de aula por dia e havia ainda outras atividades fora da escola, ou seja, sempre estávamos todos juntos durante as semanas de aulas.

Apesar de ter estudado em uma escola de inglês em San Diego, acredito que aprendi ainda mais na rua ou com meus amigos em casa, do que na própria escola. Por esse motivo, recomendo não apenas que os interessados aprendam o idioma inglês nos cursos. É fundamental conversar com o máximo de pessoas possível nas ruas, como em restaurantes, shoppings, parques, entre outros lugares. Essa atividade, além de aprimorar o aprendizado, oferece muita experiência, e isso é importante enquanto o jovem estiver fazendo o seu intercâmbio.



Fachada da Oxford International San Diego



O professor Graham e eu no meu último dia de aula em San Diego

Punho Fraturado

Após um mês muito tranquilo, conhecendo a cidade, fazendo novos amigos, fracturei meu punho. Isso mesmo, após ter uma manhã de aulas bem produtivas e um almoço delicioso em uma churrascaria, cheguei em casa e decidi ir com meu amigo Mateo até um parque perto dali jogar basquete. Chegando lá, vimos algumas pessoas quicando a bola e fazendo os passos rápidos do esporte, e logo pedimos para entrar no jogo. A equipe prontamente aprovou a nossa entrada, mas no meio da partida senti uma sensação estranha e logo desmaiei e caí em cima do meu braço. Em seguida, Mateo e Janice me levaram ao hospital que meu seguro havia indicado, muito bom e com atendimento excelente.

Foi feito um procedimento de raios X e o médico detectou que havia uma fratura no punho. Ele disse que talvez eu precisasse de uma cirurgia para correção. No entanto, eu deveria esperar o pulso desinchar e fazer outro exame de raios X para ter certeza do diagnóstico.

Esse foi um período realmente difícil e sombrio em minha passagem por San Diego. Eu telefonava diariamente para meus pais, pedindo para voltar ao Brasil. Mas eles, minha escola e meus amigos me davam forças para continuar lá e ter uma rápida e total recuperação.

Passaram-se 30 dias até que meu braço desinchasse e quando fiz o raios X novamente, o médico disse que era necessário, ainda, usar um gesso menor, para ter certeza se iria

precisar ou não de cirurgia. Passadas mais duas semanas, voltei ao médico e ele fez mais um exame de raios X e me informou que eu não precisaria fazer cirurgia, uma vez que meu pulso estava totalmente recuperado. Só deveria fazer fortalecimento e estaria recuperado.

Naquela ocasião eu acreditava que estivesse vivendo um momento ruim, mas hoje percebo que foi uma das melhores oportunidades que a vida me deu. Pude ver realmente quem estava do meu lado nas horas difíceis – lembrando, é claro, que meus pais sempre estiveram comigo nesses momentos, e isso fez com que eu ficasse mais maduro, já que tive de procurar médicos e hospitais sozinho e não dependi de meus pais para tomar essas medidas. Dessa maneira, pude amadurecer muito com essa experiência.

Eventos e lugares onde fui

Enquanto estive em San Diego, fui com meu amigo Mateo a muitos eventos famosos e vi várias celebridades. Esses foram os melhores momentos que vivi por lá, ir para lugares e ver pessoas que eu só pensava em assistir nos filmes.

Coachella

Meu sonho sempre foi ir ao Coachella, um dos maiores eventos de música do mundo. Desde criança eu falava sobre esse lugar e consegui realizar esse sonho. Foram três dias de muitos shows com os meus cantores favoritos, várias festas e jogos,

além de outras atividades.



Mateo e eu no letreiro do Coachella, Califórnia

Iheart Radio Awards

Esse é um show no qual astros da música concorrem a premiações. Quando fui ao Iheart Radio Awards, tive a oportunidade de ver Jennifer Lopez, Olivia Rodrigo, Bruno Mars e muitos outros cantores. Foram momentos fantásticos que eu e Mateo tivemos.



Palco do Iheart Radio Awards

Los Angeles

A cidade de Los Angeles foi praticamente minha segunda casa, enquanto estive em San Diego. Como a distância entre as duas é de apenas uma hora e meia, Mateo e eu não saíamos de lá. Todos os eventos dos quais participamos ocorreram em Los Angeles.

Além do Iheart Radio Awards, fomos a um programa de TV chamado The Ellen Show e a muitas premiações de filmes e séries. Um dos filmes foi o "Ambulância - Um dia de crime", do renomado diretor Michael Bay, ao qual assistimos junto com todo o elenco, produtores e diretores da obra. Fomos, ainda, ver a premiação da nova série da Apple TV, chamada *WeCrashed*, e

tivemos a oportunidade de assisti-la junto ao elenco também.

Por tudo isso, Los Angeles foi o meu lugar favorito enquanto estive nos EUA, e aproveitei muito o que a cidade tinha a oferecer. Pude visitar a calçada da fama, *Venice Beach*, *Beverly Hills* e muitos outros espaços interessantes.



Impresso na calçada da fama, em L A, o nome do meu cantor favorito

Las Vegas e Grand Canyon

Outro lugar fantástico que conheci foi Las Vegas, onde fiquei quatro dias. Aproveitei bastante essa cidade inusitada e bem divertida, principalmente durante a noite, que oferece muitos ambientes atrativos.

Depois de visitar Las Vegas, aluguei um carro e fui até o *Grand Canyon* que era um dos meus sonhos. Dirigi durante cinco horas até chegar nesse gigantesco desfiladeiro, que fica no estado do Arizona, e posso afirmar que se trata de um verdadeiro espetáculo da natureza.



Eu no Grand Canyon ...



e em Las Vegas

Futebol – Mexicanos

Após me recuperar totalmente do braço quebrado, fui a um parque próximo onde morava e vi alguns mexicanos jogando futebol em um dos campos que o parque oferecia. Não era um local muito grande, mas sempre estava cheio de pessoas. Perguntei se podia jogar com eles, ao prontamente responderam “sim”, e foram muito acolhedores. Eram pessoas que saíram da

pobreza em busca de oportunidades nos EUA e com histórias emocionantes para contar. Conhecê-los foi uma rica experiência para mim, sempre que me sentia sozinho ou com falta do meu lar, tinha um lugar onde podia me reconectar comigo mesmo.



Futebol com amigos mexicanos

Amigos que estarão para sempre em meu coração

Mateo Diette

Meu melhor amigo/irmão, o suíço Mateo Diette, foi minha primeira amizade em San Diego. Nunca imaginei que até hoje

ele seria meu melhor amigo e que pudesse contar e falar sobre tudo com ele.

Desde o primeiro dia em que o conheci, enxerguei em Mateo uma pessoa especial, muito inteligente, receptiva e de confiança. Ele me ajudou muito nos momentos bons e ruins que tive em San Diego. Quando fracturei meu punho, ajudou-me em tudo. Viajamos juntos, fomos para eventos e festivais juntos, e estávamos sempre um com o outro em todos os lugares.

Assistimos a filmes todos os dias, ficávamos até tarde conversando e nos divertindo. Íamos para festas, para a praia surfar e fazíamos praticamente tudo juntos.

Aquilo que mais prezo na vida é compartilhar os bons e os maus momentos com as pessoas que amo ou gosto muito. Essas pessoas nunca deixam o outro passar por nada sozinho, e o Mateo é assim.

Por tudo isso, enfim, só tenho a agradecer por ter o Mateo em minha vida hoje. Se o destino permitir, vamos nos encontrar, divertir muito e dar muitas risadas como fizemos em San Diego. Amo o Mateo como se fosse um irmão e hoje ele faz parte da minha família.



Surf com Mateo

Astrid AJ

O que falar dessa outra pessoa maravilhosa que apareceu na minha vida? A alemã Astrid ou AJ, como ela gosta de ser chamada, chegou em San Diego logo depois de mim e eu fui a primeira pessoa que conversou com ela e a ajudou em seu primeiro dia. Depois disso, criamos uma conexão muito forte um com o outro. Hoje nos chamamos de irmãos e mantemos contato frequentemente, mesmo que ela esteja morando em Portugal atualmente.

Tivemos muitos momentos engraçados e emocionantes juntos, todos os dias tomávamos café e antes de dormir

escovávamos os dentes juntos também. Saímos frequentemente para almoçar juntos e sempre dávamos conselhos um ao outro.

Não tenho palavras para descrever o quão grato sou por conhecê-la.



Astrid e eu

Rafael Meyer

Outro que considero um irmão para mim é o também suíço Rafael Meyer. Ele chegou após eu me recuperar totalmente do punho fraturado. No começo tive alguns problemas com ele e algumas discussões. Mas quando tive uma chance de conhecê-lo melhor, vi que era uma pessoa totalmente diferente do que eu pensava. Hoje o considero um irmão também. Apesar de ele estar morando no Japão e o fuso horário ser bastante diferente

do nosso, sempre que podemos, ligamos um para o outro.

Ele cozinhava muito bem e sempre estávamos juntos na cozinha trocando experiências culinárias, jogávamos futebol e íamos para a academia juntos. É mais um amigo que sou muito grato por ter conhecido.



Rafael, Mateo e eu

Akari Yarita

Apesar de não ficarmos o tempo todo juntos, minha amiga japonesa Akari Yarita é uma pessoa incrível, maravilhosa e que sempre se preocupava com todos da casa.

Akari chegou praticamente duas semanas depois de mim na casa. Tivemos uma ligação muito forte também. Apesar de ela

sair todos os dias com as amigas, sempre que estávamos juntos assistimos a filmes, jogávamos alguns jogos e muitas vezes fomos para as baladas juntos. Tenho muita gratidão por tê-la conhecido.



Da esquerda para a direita, Akari, eu, Rafael, Saki, Nicole e Mateo

Janice e Zora

É difícil encontrar as palavras certas para descrever como a dona da casa Janice e sua cadela Zora foram importantes para mim. Janice me ajudou muito quando cheguei em San Diego e me deu total liberdade dentro da casa dela. Quanto à Zora, me apaixonei por essa cachorra assim que a vi, sempre a levava para

passar e ela só dormia no meu quarto. Mateo e eu sempre cuidávamos dela quando Janice não estava. Tenho uma gratidão enorme pelas duas.



Janice e a cadela Zora



Eu passeando com Zora

Nicole Humbert e Saki Odani

Apesar de não ter ficado tanto tempo com as duas, a japonesa Saki e a suíça Nicole foram bastante importantes na minha vida também. Mesmo com o pouco tempo livre que tivemos, conseguimos sair muito juntos, ir à praia, surfar, jogar boliche e aproveitar bastante o que a cidade tinha a oferecer. Só tenho a agradecer pelo tempo que passei com as duas.



Saki e eu



Nicole, Astrid e eu

Último dia em San Diego

Um dos dias mais tristes da minha vida, depois de um ano repleto de muitas risadas, viagens, festas e eventos diversos, chegou a hora do adeus. Com o coração apertado e chorando, eu me despedia de cada um dos amigos que fiz por lá.

Nunca pensei que iria viver uma experiência tão incrível como tive em San Diego. Após um 2021 muito perturbador, 2022 mudou totalmente minha vida para melhor. Não apenas pela experiência adquirida, mas pelas pessoas que conheci e me conectei, por eu ter me tornado uma pessoa totalmente diferente do que era no passado e por ter conseguido seguir em frente, mesmo tendo vivido um período difícil anteriormente à viagem.

Cada pessoa que conheci representou algo especial em minha vida, todas elas me mostraram o lado bom da vida, que é aproveitar cada minuto e não ter medo de experimentar coisas novas.

San Diego foi maravilhoso e estará para sempre em meu coração. Esse lugar realmente mudou tudo e hoje tento aproveitar cada minuto, assim como aproveitei enquanto estive lá.



Despedida de San Diego

CAPÍTULO II - INTERCÂMBIO

Um estudante de intercâmbio geralmente é alguém que deseja aprender ou aprimorar um outro idioma, cursa o ensino médio ou o superior. Viaja para um país estrangeiro para estudar, fazer um programa de estudos em escolas, universidades ou cursos de intercâmbio. Como participa das aulas vivendo em um país estrangeiro, isso pode ajudar o estudante a desenvolver a aprendizagem de uma forma diferente. As habilidades desenvolvidas por ele durante um programa de intercâmbio são diversas, como independência, criatividade e confiança. Por meio de minha própria experiência, posso afirmar que o intercâmbio pode dar muitos frutos à vida profissional e pessoal dos que dele participam.

O intercâmbio oferece a oportunidade de melhorar a fluência na língua local, desenvolver novas competências e até mesmo estimular um novo *hobby* de uma cultura diferente. Como as empresas em geral enfrentam uma concorrência intensa, exigindo muitas vezes que o empregado fale outros idiomas (principalmente o inglês), ter um curso de idiomas feito no exterior aumenta as chances de se conseguir empregos. E para futuros profissionais que desejam ingressar em organizações com esse perfil, os programas de intercâmbio estudantil caem como uma luva, pois alguns deles também oferecem vistos de estudante com os quais os candidatos podem estudar e trabalhar em um país estrangeiro.

O programa de intercâmbio é uma chave que pode abrir

muitos caminhos para a profissional. Além das vantagens citadas, ao se expor o estudante a novas culturas e ambientes sociais, os alunos conseguem melhorar a sua perspectiva social e amadurecer conforme as experiências. Esse processo é o chamado choque cultural. Trata-se de uma outra vantagem do programa de intercâmbio, uma vez que o estudante tem uma visão de como funciona outro país e conhece quais características estão incorporadas a sua cultura. Além disso, a troca de ideologias e pensamentos ajuda na empatia com os outros. Resumindo, é um programa que vale todo o tempo e energia gastos durante o processo.

Com esses objetivos, são oferecidos diversos tipos de intercâmbio, de acordo com o momento da vida de cada um e com os recursos disponíveis. Essencialmente, eles podem ser divididos em onze categorias: **Intercâmbio de idiomas; Intercâmbio para estudantes; Intercâmbio para estudantes de Ensino Médio; Intercâmbio para estudantes de Ensino Superior e Pós-graduação; Intercâmbio para Estágio; Intercâmbio *Trainee*; Intercâmbio para Voluntário; Intercâmbio em Casa de Família; Intercâmbio *Au Pair*, Intercâmbio de Trabalho e Estudo; e Intercâmbio Cultural em Viagens.**

2.1 Tipos de intercâmbio

Intercâmbio de Idiomas: Algumas escolas de idiomas oferecem programas em parceria com outras instituições de ensino e algumas possuem filiais no exterior. Assim, os

estudantes podem ter aulas de línguas estrangeiras e melhorar sua fluência com estadias nos países em que se fala o idioma estudado. Esse formato é bastante recomendado, não só pelo ensino oferecido, mas pela possibilidade de se conhecer pessoas de diferentes países.

Intercâmbio para estudantes: Há uma variedade de programas educacionais que proporcionam experiências para jovens e adultos, principalmente entre 16 e 35 anos, e que abrangem cursos para se aprimorar habilidades em língua estrangeira ou se aprofundar em uma área específica, como desenho ou moda, por exemplo. Algumas opções não exigem nenhum pré-requisito, enquanto outras podem demandar nível de proficiência no idioma do país ou conhecimentos que serão necessários para cursar determinada disciplina.

Intercâmbio para estudantes do Ensino Médio: Um aluno do Ensino Médio que deseja fazer intercâmbio deve enviar seu currículo para uma instituição ou agência que, caso o candidato seja aprovado, cuidará da documentação necessária para fazer a viagem ao exterior. Geralmente, há convênios entre escolas, governos, agências e organizações filantrópicas, que organizam viagens de intercâmbio para estudantes. Mas, seja qual for a instituição, esse tipo de programa inclui alguns passos anteriores, como pedidos de visto e passaporte, autorização para menores de idade, exames médicos e certificados de saúde internacionais e seguros de viagem.

Também há alguns requisitos que devem ser atendidos pelo aluno, como estar devidamente matriculado no Ensino Médio e

possuir o nível básico ou intermediário de Inglês ou do idioma do país de destino.

A duração deste tipo de intercâmbio costuma ser mais curta, variando de um a quatro meses. Nessas viagens, o aluno frequentará as instalações da escola anfitriã, poderá se hospedar em alojamentos estudantis e participar da vida social junto com os alunos locais.

Intercâmbio para estudantes do Ensino Superior e Pós-Graduação: Os intercâmbios para Ensino Superior oferecem uma experiência em universidades no exterior e podem incluir cursos regulares com estudantes locais ou classes exclusivas para alunos internacionais.

Para fazer esse tipo de viagem, os alunos de graduação ou de pós-graduação, como especialização, mestrado ou doutorado, precisam atender a todos os requisitos listados pela instituição de ensino no país de destino, que incluem habilidades na língua do curso escolhido, bom desempenho acadêmico, entre outros.

Essas viagens podem ser financiadas por programas do governo, que têm parceria com instituições de ensino, feitas de forma independente pelo próprio estudante ou por meio de uma agência de intercâmbio. Enfim, há várias possibilidades de se conseguir alguma bolsa de estudo e ter essa experiência.

Intercâmbio para Estágio: Os estudantes de graduação e de pós-graduação podem participar de programas de estágio internacional, que duram de algumas semanas a seis meses, dependendo das características da opção escolhida. Geralmente, este tipo de intercâmbio ocorre nos últimos semestres de

graduação ou pós-graduação e conta como crédito para obtenção do diploma e como experiência de trabalho, já que durante o estágio os alunos aprimoram suas habilidades acadêmicas. Além disso, é bastante comum este tipo de intercâmbio incluir cursos de idiomas.

Intercâmbio *Trainee*: Um estudante universitário, do último ano ou recentemente formado, que faz um intercâmbio como *trainee* é uma experiência internacional que pode trazer diversas oportunidades de emprego logo no início da carreira. Programas desse tipo geralmente são realizados por agências, universidades ou organizações especializadas em recrutamento e seleção. A duração do intercâmbio para *trainee* varia conforme a empresa e o país de destino, podendo chegar a até dois anos. Os participantes, além de terem bom desempenho acadêmico, já possuírem alguma experiência de trabalho e dominarem o idioma do país, precisam respeitar uma faixa idade que vai de 18 a 35 anos.

Intercâmbio para voluntário: Esse tipo de intercâmbio possibilita que a pessoa atue como voluntária em trabalhos sociais não remunerados por uma semana ou um mês, dependendo do tempo de que dispõe e das atividades que vai desempenhar.

Esses programas são voltados para jovens de 18 a 24 anos e oferecem a oportunidade de melhorar a fluência do estrangeiro, principalmente em inglês e espanhol. O intercâmbio para trabalho voluntário costuma ocorrer em países como Estados Unidos, Canadá, Austrália, Nova Zelândia, Polônia, Índia

e regiões da América Latina.

Intercâmbio em casa de família: Esse tipo de oportunidade se diferencia das demais principalmente pelo local em que o aluno irá se hospedar no país de destino, já que uma família oferece a casa para o estudante passar uma temporada.

A duração da estadia varia de acordo com os programas oferecidos pelas agências de intercâmbio (que normalmente fazem esta intermediação), e conforme o país de destino e o tempo do curso ou do trabalho que o interessado realizará no exterior.

Intercâmbio *Au Pair*: Os *Au Pairs* são programas de intercâmbio em que os candidatos atuam como babás em diversos países, como EUA, França, Alemanha, Áustria, Austrália e China.

Geralmente, as vagas são para mulheres entre 18 e 27 anos que desejam aprender uma segunda língua enquanto trabalham com crianças. Os salários giram em torno de U\$500,00 por mês e alguns programas incluem aulas em cursos de idiomas. Apesar de ser um trabalho remunerado, os participantes têm custos, que envolvem solicitação de visto, exames médicos e gastos da viagem.

Trabalhar como ***Au Pair*** possibilita uma troca de experiências entre as famílias que contratam os serviços de babá e os participantes. Contudo, é preciso ficar atento aos requisitos para fazer este tipo de intercâmbio. Na maioria das vezes, é necessário que se realize o programa por meio de agências autorizadas pelo governo do país de destino.

Intercâmbio de trabalho e estudo: Há várias oportunidades oferecidas por empresas e instituições que contratam trabalhadores por períodos curtos, que variam de três a seis meses. Os programas são voltados principalmente para jovens entre 18 e 28 anos, solteiros e sem filhos.

As vagas de trabalho demandam jornadas de 20, 30 ou 40 horas por semana em restaurantes, hotéis, parques etc., dependendo do currículo, habilidades e experiências do candidato. Além desses serviços, quem opta por este tipo de intercâmbio pode estudar idiomas no restante do tempo livre.

É importante que o interessado verifique se sua universidade oferece este tipo de intercâmbio ou consulte agências de viagens para se informar sobre programas de trabalho no exterior. Há oportunidades de intercâmbio do tipo *Au Pair* para trabalhar como babysitter, instrutor, professor, entre outras, que geralmente estão disponíveis para contratos temporários.

Intercâmbio cultural em viagens: Este tipo de intercâmbio é feito por quem gosta de viajar e pode ser programado pela própria pessoa, planejando com antecedência e pesquisando sobre os locais que deseja visitar. Também pode ser organizado por uma agência de viagens, que prepara um roteiro com a proposta de imersão cultural, para que o viajante possa capturar a profundidade dos hábitos locais.

Estes programas incluem atividades como apresentações, excursões, aulas e passeios, que oferecem maior compreensão sobre a história e a geografia do local.

2.2 Motivos para fazer o intercâmbio

Como já foi destacado, estudar no exterior consiste em mergulhar em novas culturas e modos de vida aos quais a pessoa não estava acostumada.

Fazer amigos é um dos destaques da experiência de intercâmbio, pois permite que se relacione com pessoas de todo o mundo que, mesmo sendo diferentes e vivendo de maneira distinta, poderão compartilhar algo em comum. Nesse sentido, o intercambista tem a possibilidade de experimentar não apenas a cultura do país anfitrião, mas também as muitas culturas dos demais participantes do intercâmbio. Essas novas amizades geram experiências memoráveis, trocas interessantes e uma rede global de amigos que mais tarde poderão se ajudar mutuamente tanto na vida pessoal como na profissional.

A princípio, a assimilação de uma nova cultura pode levar a um choque cultural, mas isso é perfeitamente normal. Esse choque geralmente acontece porque o modo de vida habitual mudou e será necessário adaptar-se às novas pessoas, aos sistemas e às culturas, o que pode aumentar a resiliência e a flexibilidade do indivíduo. Ciente disso, a pessoa vai se acostumar ao novo ambiente, especialmente se tiver feito novos amigos locais que podem ajudar nessa nova jornada. Em última análise, é fundamental abraçar-se a sua singularidade enquanto explora novas culturas e formas de vida. Após a experiência de intercâmbio, na maior parte das vezes a pessoa adapta-se rapidamente a qualquer situação desconhecida.

Cada país e universidade têm seu estilo e sistema de aprendizagem. Isso é especialmente útil porque o estudante pode pensar e aprender de um modo ao qual não está acostumado. O intercâmbio abre a mente para novos processos de pensamento, o que pode gerar uma grande habilidade no futuro, contribuindo na carreira profissional.

Candidatar-se a um programa de intercâmbio também permite ao estudante viajar para países vizinhos àquele onde está morando. Países que antes estavam longe de terra natal neste caso podem ser mais acessíveis, e esta é uma excelente oportunidade para explorar esses novos lugares. Portanto, assim que definir onde fará o intercâmbio, é interessante criar uma lista de todos os países próximos que se deseja visitar.

Outro benefício desse programa de estudos é ter mais tempo livre. A grande maioria dos estudantes de intercâmbio não passa todos os dias nas aulas, o que lhes dá a oportunidade de passar alguns dos seus fins de semana prolongados viajando para cidades ou países vizinhos. A maioria dos locais de intercâmbio fica a apenas uma curta viagem de ônibus, trem ou avião de outros grandes destinos. Além disso, se o intercâmbio ocorrer durante uma baixa temporada de turismo, o estudantes podem fazer as viagens extras por uma fração do custo normal.

2.3 Preparação para se mudar para outro país (EUA)

Viver em outro país é bastante difícil, com todas as questões administrativas e financeiras com as quais se tem que lidar. Por isso, quanto mais cedo a pessoa começar sua pesquisa e

preparação, melhor será. Morar em outro país é uma decisão muito importante na vida, assim é preciso fazer pesquisas e perguntar às pessoas que já embarcaram nessa mesma jornada.

Pelo menos vários meses antes da mudança, deve-se começar a se preparar para a vida no exterior. Dessa maneira, uma das mais importantes atitudes, independentemente de onde exatamente se planeja morar, é organizar as finanças. As despesas não serão apenas para moradia, mesmo que seja por pouco tempo, mas também para itens como possíveis taxas de visto, necessidades pessoais, passagens aéreas e talvez até os serviços de uma agência de consultoria, além do mais importante deles, ter um seguro de saúde. É fundamental **fazer as contas** e descobrir exatamente quanto dinheiro se deve reservar e então economizar ainda mais do que isso.

Outro passo importante é planejar sua **acomodação** antes de chegar ao destino. Assim, não será necessário morar em *hostels*, enquanto se procura um apartamento adequado e que se possa pagar. Há pessoas que enfrentam muitos problemas em *hostels*, porque não reservam uma moradia antes de embarcar.

Embora grande parte das pessoas ao redor do mundo fale a língua inglesa, pode-se encontrar algumas que não conseguem se comunicar em inglês. Isso, é claro, a menos que a mudança seja para um ambiente onde o inglês seja o idioma principal. Portanto, para fins práticos, bem como para o crescimento pessoal, é fundamental aprender pelo menos o básico do idioma do lugar onde se pretende morar.

Praticamente todos os países do mundo têm uma rede de

expatriados que podem ajudar o visitante a se estabelecer e a se acostumar com o novo ambiente. Uma outra orientação é realizar uma pesquisa e encontrar essa comunidade na cidade para a qual está prestes a se mudar. O recomendado é fazer algumas investigações por conta própria, isso dá mais experiência, como exigir mais falar em inglês e ter mais maturidade.

Como nos Estados Unidos o visto é obrigatório, é primordial ter sempre em mãos o passaporte e os documentos pessoais. Em boa parte dos estabelecimentos nos Estados Unidos, o passaporte é solicitado, desde a entrada em lugares que vendam álcool, como em eventos em geral: shows, festivais e premiações. Portanto, deve-se ter sempre pelo menos o **passaporte** em mãos.

Mais uma orientação preciosa é se informar a respeito do lugar onde se escolheu para morar. Em San Diego, por exemplo, além da cultura americana, há uma cultura latina intensa, assim convive-se com dois tipos de costumes e com dois idiomas: o inglês e o espanhol. Diante disso, é sempre bom **investigar** para aprender sobre o costume e cultura do lugar escolhido para se viver uma temporada.

Algumas partes do mundo observam **tradições e costumes** muito diferentes daqueles aos quais os **cidadãos brasileiros** estão habituados. Por exemplo, assoar o nariz em público no Japão é considerado extremamente rude. Aprender essas diferenças pode salvar alguém de muitos constrangimentos no futuro. Na minha experiência em San Diego, algo que tive que me adaptar, como citado no parágrafo

anterior, foi o inglês e o espanhol. Como a cidade faz fronteira com Tijuana, no México, inúmeros mexicanos moram por lá e muitas vezes não falam o Inglês. Assim, não só San Diego, mas o estado da Califórnia adotou o uso do inglês e do espanhol como idioma local.

Deve-se também **estudar a história e especialmente a política** de um lugar, o que pode ter um impacto direto sobre o cidadão estrangeiro. É por isso que é importante fazer pesquisas sobre essas temáticas. Além de conhecer a história e a política por meio do *Google*, pode-se também sempre ler pelo menos dois **jornais locais diferentes**.

2.4 Dicas pessoais de um intercambista

Você se mudou para seu novo lugar e finalmente é hora de se estabelecer, a verdade é que esta pode ser a parte mais difícil. De repente, você se encontra em um lugar desconhecido, cercado por pessoas desconhecidas, isso pode ser um grande choque. E a maioria das pessoas pode experimentar um choque cultural quando se muda para o outro país. Embora a intensidade varie, todos enfrentamos certas dificuldades que podem afetar nosso dia a dia. Felizmente, **existem maneiras de lidar com isso**:

- **Reconheça:** Não enterre seus sentimentos profundamente e espere que eles desapareçam. Reconheça que você está enfrentando dificuldades na vida e que precisa lidar com elas.

- **Tenha um espaço seguro:** Quer seja no seu apartamento ou apenas no seu quarto, é importante ter algum tipo de espaço seguro onde você possa ficar sozinho com seus pensamentos.
- **Concentre-se no que você ama.** Quer você seja apaixonado pelo seu trabalho ou tenha um *hobby* que gosta, dedique mais tempo e energia a ele. No meu caso foi jogar futebol com os mexicanos, isso me ajudou bastante e me senti abraçado.
- **Consulte um profissional.** Conversar com um terapeuta quando as coisas ficam difíceis na vida não é motivo de vergonha. Não hesite em procurar ajuda profissional.

Este novo lugar é sua casa agora. Então faça com que se sinta assim. Conheça novas pessoas e crie memórias com elas. Encontre uma rotina diária que se adapte ao seu estilo de vida e às suas preferências. Em suma, **sinta-se em casa** no exterior.

2.5 Lugares para conhecer enquanto estiver nos EUA

Nos itens a seguir, vou dar dicas de alguns lugares incríveis para onde fui nos EUA, principalmente na Califórnia, estados e cidades próximas em que pude tirar o máximo proveito e tive uma experiência maravilhosa e inesquecível que sempre estarão nas minhas melhores memórias.

Coachella

Esse lugar está no topo da minha lista de melhores lugares, Coachella. O que dizer sobre esse lugar? Coachella era um dos meus maiores sonhos de um dia conhecer e tive a oportunidade de realizá-lo. Para mim, quem tiver a oportunidade e gostar de festivais, vale muito a pena investir seu tempo e dinheiro em três dias de show com diversos cantores do mundo todo. Além de muita diversão, você terá uma das melhores experiências de sua vida.



Mateo e eu no Coachella - 2022

Localizada em Indio, Califórnia, Coachella é considerada um dos maiores festivais musicais e artísticos do mundo, acontece entre os dias 12 e 14 abril e entre 19 e 21 de abril. São três dias de entretenimento que abrigam mais de 125 mil pessoas diariamente.

Embora as raízes do Coachella sejam relacionadas à música, o evento se expandiu nos últimos anos. Possui instalações de arte e se tornou um importante ponto de encontro da moda para estilos de inspiração boêmia. Também está repleto de celebridades, desde artistas que se apresentam até estrelas que só querem participar do evento.

Uma vez lá, você precisa de um lugar para se hospedar, pois o festival é realizado no deserto. Os passes para *camping* de carro custam pouco mais de US\$ 100, que são a melhor opção. É uma experiência que vale muito a pena ter. Então, se estiver fazendo o intercâmbio na Califórnia ou cidades com acesso para ir de carro até lá, vá sem medo e tenha uma das melhores experiências de sua vida.

Las Vegas

Não preciso nem falar muito sobre esta cidade, o nome já diz tudo, esse foi um dos melhores lugares que eu tive a oportunidade de visitar. Não apenas porque é conhecido pelos cassinos e apostas que têm por lá, mas pela cidade e atmosfera que contagiam o visitante em toda sua estadia pela grande cidade de Las Vegas, Nevada.

Se tiver a oportunidade e estiver em alguma cidade próxima a Vegas, alugue um carro ou vá em um ônibus de excursão e aproveite uma das cidades mais excêntricas que existem, que é Las Vegas.



Eu no famoso letreiro de boas-vindas de Las Vegas

Grand Canyon

Grand Canyon é um lugar fabuloso e muito famoso pelos seus *canyons*.

O desfiladeiro é resultado de um processo natural que acontece há milhões de anos. Ele só é possível porque, em suas entranhas, passa o **Rio Colorado**, o responsável pelas erosões que modelaram e esculpiram as rochas do canyon (Grand [...], 2023, p. 1).

Localizado a cinco horas de carro, é possível fazer um bate e volta de Las Vegas para o *Grand Canyon*. Existem empresas de excursões que fazem esse serviço para você.

O valor do ingresso varia de acordo com a forma como você chega ao *Grand Canyon*. Se for de carro, incluindo os

passageiros, o valor é de **US\$ 35**, já a pé ou ciclista o valor é de US\$ 20 por pessoa.

Recomendo muito para quem ama a natureza, as trilhas, os animais. Além disso, há inúmeros espaços incríveis que o *Grand Canyon* tem a oferecer.

Los Angeles

Meu lugar favorito é Los Angeles. Nessa perfeita cidade da Califórnia pudemos assistir a filmes e séries mais famosos do mundo e até jogos de vídeo game, como o GTA 5. Mesmo morando em San Diego, que fica a um hora e meia de Los Angeles, meus amigos e eu não conseguíamos sair de lá.

A atmosfera de Los Angeles faz você se sentir dentro de um filme. Apesar de ser uma cidade "maluca" e não totalmente segura, tem os melhores lugares e melhores praias do EUA. Lá fui a muitas premiações de filmes e séries, vi muitas celebridades e falei com algumas delas, e posso garantir que o que mais se vê por lá é celebridade.

A área metropolitana de Los Angeles é enorme e muitas de suas atrações populares ficam fora do centro da cidade. É bom você identificar onde deseja concentrar seu tempo, tomando sol na praia, fazendo compras na *Rodeo Drive* de *Beverly Hills*, visitando os museus do centro da cidade e explorando tudo que Los Angeles tem a oferecer. Para ver tudo, planeje com cuidado e evite dirigir na hora *do rush*. Em breve, como um verdadeiro californiano, você comparará rotas e tempos de condução como um profissional.



Letreiro de Beverly Hills - LA

Portanto, recomendo muito Los Angeles, principalmente se você adora fazer turismo. Apenas tome cuidado em algumas áreas, porque pode ser maravilhoso, mas também é bastante perigoso.

San Diego

O que dizer e dar dicas sobre o lugar que mudou minha vida? Em San Diego tem muitas opções para você, de parques e ruas até praias e programas noturnos.

Se há uma coisa pela qual San Diego é famosa são a praias.

Cada uma tem seu certo charme, seja na areia, incrivelmente fofa, ou sobre ou as ondas perfeitas para surfar. Eu indico as praias mais populares, que são *Pacific Beach* (pessoalmente é a melhor praia para surfar e aproveitar o local com os amigos), *La Jolla Beach*, *Mission Beach* e *Coronado Beach*.

Um lugar indicado para você que gosta de um espaço mais sofisticado, é o *Hotel del Coronado* que fica em *Coronado Beach*. É um *resort* luxuoso, um dos melhores dos EUA, e um dos pontos turísticos mais populares de San Diego. Inclusive o filme *Some like it hot*, estrelado por umas das atrizes mais conhecidas de todos os tempos, Marilyn Monroe, foi encenado neste local.

Outro ponto legal é o *Balboa Park*, que é um parque que cobre 1.400 acres e contém dezenas de museus, passeios e jardins. Se você aprecia a natureza e a história, esse é o lugar perfeito para ir.

E não podemos nos esquecer do *SeaWorld* em San Diego. Apesar de muito polêmico, por conta de muitos protestos de ativistas que são contra o parque, é um lugar muito interessante para crianças e adolescentes.

Se tiver coragem ou a companhia de muitos amigos para ir com você, “recomendo” Tijuana, no México, uma linda cidade, mas com muita corrupção e crimes. Segundo o site *Cemeri.org*, Tijuana é considerada uma das mais perigosas cidades do mundo.

Por tudo isso, San Diego, na minha opinião, é um dos melhores lugares para visitar. Principalmente pela variedade de coisas que têm por lá e pela segurança de poder visitar todos os

pontos turísticos, sem preocupações. Recomendo muito dar uma passada em San Diego se estiver pela Califórnia.



Pacific Beach - San Diego - 2022

CAPÍTULO III - DIVERSIDADE E ADVERSIDADE

3.1 Segurança

Alguns meses antes de embarcar para meu intercâmbio, o que eu mais fiz foi pesquisar sobre a segurança de morar em um país totalmente diferente do nosso. Tendo em vista que moro no Brasil e já estou acostumado com crimes, entre outros casos perigosos que temos aqui, queria saber se era seguro onde eu iria morar. No Brasil eu sei como é morar, lugares onde posso ir ou onde não posso, mais nos EUA não conhecia absolutamente nada e esse era meu receio.

As pesquisas que fiz apresentavam opiniões diferentes. Algumas pessoas falavam que era violento, outras que era muito seguro e incrível morar lá. Algumas delas me contaram que tinham receio pelo fato de que lá há liberdade do porte e uso de armas (tanto de fogo como brancas), outras me disseram que isso traz mais segurança.

Então, acredito, pela minha própria experiência, que nenhum dado ou opinião vai trazer a certeza de que realmente é seguro viver em um país totalmente diferente do nosso. O que posso dizer é que eu nunca me senti tão seguro em algum lugar da minha vida como nos EUA. Uma segurança de poder usar meu celular na rua, pegar dinheiro na minha carteira e sair durante a noite. Isso foi o que mais me deixou seguro, o que eu não sinto no Brasil. O ponto mais importante, a moradia, me deixou muito satisfeito, já que tive segurança e liberdade onde morei lá. Fiquei hospedado em três casas, em bairros diferentes, e posso afirmar

que a segurança nem se compara com a que temos no Brasil.

Essas foram as partes boas e que me deixaram tranquilo e seguro. Agora temos as partes negativas e que me surpreenderam um pouco, mas com as quais já estou acostumado. Uma delas foram os moradores de rua, que são muito violentos e na maioria das vezes tentam assustar as pessoas de alguma forma. Por isso, é preciso tomar cuidado com eles na rua.

Segundo o site *A Gazeta*, se analisarmos, vemos que não se diferencia muito do Brasil. Mas os EUA têm uma eficiência muito grande em relação à segurança.

É um dos mais eficientes do mundo, apresentando índice de resolutividade acima de 75% nos crimes violentos, além de completa efetividade sobre o fenômeno criminológico em solo americano comparado ao Brasil (Darós, 2021, p. 1).

Claro que é muito assustador, mas infelizmente acontece praticamente no mundo todo, onde há pessoas sofrendo mais, por conta de guerras ou de pobreza.

Quando morei em San Diego por quase dois anos, não vi muitas notícias, nem presenciei crimes, no entanto há alguns crimes semelhantes aos que ocorrem no Brasil. O índice de roubos ou mortes eram muito baixos na cidade onde morei, ou em outras da Califórnia. É certo que alguns outros estados dos EUA eram mais perigosos, se comparados ao Brasil. Mas a segurança que se tem tanto nos bairros ou até mesmo na vizinhança onde se mora, deixam a pessoa mais confortável se compararmos com o que acontece aqui.

Então, por experiência, se você pretende morar no EUA,

pode ir sem preocupações. Há sim ocorrências negativas, mais isso é algo que não vemos em todos os estados e cidades americanas e lá existe melhor orientação a respeito de como evitar esses acontecimentos. Entretanto, mesmo sendo seguro sempre tenha cuidado na rua, olhe para todos os lados e não descuide de seus pertences.

3.2 Sistema de saúde

O custo e a qualidade do sistema de saúde dos EUA são uma das questões mais importantes que os americanos enfrentam todos os dias. Porém, diferentemente do Brasil, não há um sistema gratuito de atendimento, por isso é importante que você sempre tenha um seguro bom por lá, qualquer atendimento necessário pode representar um grande problema financeiro. Eu contratei um seguro enquanto estive morando nos EUA e recomendo bastante que você faça o mesmo. Exemplo dessa precaução ser fundamental para o visitante foi o que ocorreu no meu primeiro mês morando lá, quando quebrei meu pulso e fui até o hospital que o seguro me indicou. Esse acidente me causou uma grande surpresa, não só pela dor que foi horrível, mas pelo hospital, que me proporcionou atendimento incrível que eu tive.

Fiquei em um hospital excelente, com uma equipe competente e atenciosa, um hospital de primeira linha, tecnológico e muito avançado. A conta do hospital, pelos remédios, raios X e gesso me custaram US\$ 20 mil. Um absurdo, mas o seguro cobriu tudo e isso me deu um grande alívio na

hora, porque, se precisasse pagar, não tinha dinheiro para isso.

Segundo Robert Shmerling (2021, p. 1):

apesar dos EUA gastarem muito mais em cuidados de saúde do que outros países de rendimento elevado, eles têm resultados fracos em muitas medidas fundamentais de saúde, incluindo a esperança de vida, os internamentos hospitalares evitáveis, o suicídio e a mortalidade materna. E apesar de todas essas despesas, a satisfação com o atual sistema de saúde é relativamente baixa no EUA.

E com muitos relatos que ouvi por lá, o sistema é desigual para a população, com seguros de que muitas vezes limitam o tipo de medicamento que o paciente precisa, outras vezes atrasam ou negam cuidados àqueles que mais necessitam, ou seja, é um sistema que sempre favorece os mais ricos.

Mas os Estados Unidos têm uma das melhores estruturas de saúde do mundo, com tempo de espera mínimo para procedimentos importantes, serviço de qualidade e algumas das instalações médicas mais avançadas. E isso é algo que você não precisa se preocupar, apenas faça o seu seguro.

3.3 Economia

Uma das informações mais importantes quando se vai viajar para o exterior é saber como está a economia de um determinado país, principalmente se você vai trocar seu dinheiro para a moeda local. Quando fui para os EUA, o dólar estava muito caro e isso me dificultou muito em algumas coisas. Até para um americano a economia não estava tão boa assim e muitos tinham dificuldades.

Segundo Cortes (2022, p. 1):

[...] a economia norte-americana também é mais estável que a brasileira, com a inflação controlada e moeda forte. Esses aspectos também influem no custo de vida no país, sobretudo no que se refere a facilidade em adquirir bens por preços mais baixos se comparado ao Brasil.

Porém, em determinados estados, como o da Califórnia, o custo de vida era muito alto. O aluguel era muito caro, comida e saúde eram um absurdo. Apesar de haver lugares baratos para se alimentar, as opções eram apenas *fast food*. Algo que me surpreendeu bastante foi o preço de itens de vestuário, roupas de marca que aqui no Brasil custam uma fortuna, nos Estados Unidos eram superbaratos.

Os Estados Unidos são um país bem mais barato que o Brasil, sob o ponto de vista de um cidadão americano. Entretanto, se você realmente quer ir para lá e se manter com o dinheiro com o qual vive no Brasil é bem difícil. É necessário ter uma renda muito alta para se manter naquele país durante a sua estadia.

Falando um pouco mais de San Diego, tive um custo de vida muito alto por lá. Tanto com relação à mensalidade do curso de inglês que eu fazia, como com a moradia e coisas pessoais que eu queria ou precisava comprar (como roupas, aparelhos eletrônicos, viagens, entre outras coisas).

Um dos meus professores do curso de idioma me disse que a vida financeira dele era bastante complicada, por conta do alto custo de vida não só em San Diego, mas no estado da Califórnia em si. Esse professor me disse que ele e a esposa ganhavam

US\$ 3 mil cada, o aluguel era US\$ 3 mil e, com os gastos com mantimentos e itens pessoais, praticamente não sobrava nada para o casal. Então, pude perceber que eles sofrem e passam pela mesma situação de muitos brasileiros e até um pouco pior. Eles não têm auxílios e nem o Sistema Único de Saúde (SUS) do Brasil, tudo eles precisam pagar. Um outro professor me contou que quando alguém passa mal ou quebra alguma parte do corpo que precisa de uma ambulância, essa pessoa implora para não ligar para a emergência, porque o custo da ambulância é de uma taxa de até US\$ 1.500.

Mas há muitos estados com um custo de vida acessível, como o do Texas por exemplo. Já estive lá e posso garantir que é bem mais barato morar lá, do que na Califórnia ou na Florida. O custo de vida do americano é muito alto, e para nós brasileiros é mais alto ainda, principiante porque precisamos transferir nosso dinheiro para o deles e o custo para nós fica praticamente o dobro.

Portanto, antes de querer fazer um intercâmbio nos EUA, pesquise bem os custos, a moradia e tudo o que vai precisar para viver na cidade onde você fará o intercâmbio.

3.4 Costumes

Quando cheguei nos Estados Unidos, já tinha em mente que seria igual ao que vemos em filmes. E é realmente assim, alguns costumes estranhos, mas nada do que já não estamos acostumados a ter.

Você já deve ter visto nos filmes e séries que o café da

manhã dos americanos é diferente do nosso. É tudo muito calórico, como ovos, bacon, panquecas e *waffles* (que era o que eu mais comia nos EUA). Então, realmente era muito calórico e ganhei muito peso. Isso porque o almoço americano é apenas um sanduíche ou *uma fast food*, então o café da manhã e o jantar são as refeições mais importantes. E meu almoço normalmente era *fast food* ou alguma proteína com fritas, já no jantar eu comia algo mais leve, como uma salada e uma proteína, mesmo assim ganhei muito peso.

Outro costume é que tudo naquele país é produzido em grandes quantidades, como comidas, roupas e outros bens de consumo. Então, o consumismo é comum na cultura estadunidense. Faz parte do cotidiano dos americanos e até eu mesmo me acostumei a isso.

Outro fato interessante é que é muito comum encontrar coisas como roupas, aparelhos eletrônicos e até móveis nos lixos dos Estados Unidos. É costume de os americanos jogarem as coisas fora quando elas começam a ficar velhas e muitas pessoas pegam e reutilizam aquilo que é descartado por eles.

Outra situação que é muito comum de se ver por lá são as bandeiras dos Estados Unidos na frente das casas em bairros residenciais. O americano realmente tem um patriotismo que dá gosto de ver.

Mais um evento que eu tive a oportunidade de participar foi o feriado de 4 de julho, Dia da Independência, quando todo mundo se veste nas cores do país e passa o dia comemorado a data, com fogos de artifício, e muitos eventos ocorrendo

paralelamente. Para mim foi um dia muito especial.

O churrasco americano não é como o brasileiro, e o que não pode faltar nele é carne de hambúrguer, salsicha e alguns cortes de carne mais finos. E, em San Diego, devido à sua mistura étnica e cultural, há uma grande variedade de cozinhas, principalmente a mexicana. Nos restaurantes, especialidades caseiras regionais, pratos de fronteira e alta gastronomia estão prontamente disponíveis. Recomendo muito comer em restaurantes mexicanos.

Enfim, ao mesmo tempo em que achei algumas dessas coisas estranhas, foi bastante proveitoso viver essa cultura e esses costumes diferentes.

CAPÍTULO IV - CHOQUE CULTURAL

Segundo o site *Doc Mundo*,

[...] o choque cultural refere-se ao impacto da mudança de uma cultura familiar para outra desconhecida. Este impacto inclui a ansiedade e os sentimentos (como surpresa, desorientação, incerteza e confusão) sentidos quando uma pessoa tem de se adaptar a um ambiente cultural ou social diferente e desconhecido. Pode incluir o choque de um novo ambiente, conhecer novas pessoas, comer novos alimentos ou adaptar-se a uma língua estrangeira, bem como o choque de estar separado das pessoas importantes na sua vida: como família, amigos, colegas e professores. (O Que [...], 2023, p. 1).

Esse choque cultural pode acontecer de quatro formas e eu passei por todas elas. Um dos professores do meu curso de intercâmbio me explicou cada uma delas:

- 1 Lua de mel:** Nessa fase tudo é maravilhoso, incrível e interessante. Essa fase é um sonho para qualquer um e tudo é perfeito, tudo é novo e você apenas quer apreciar e viver cada momento presente.
- 2 Estágio do sofrimento:** Nessa fase você já sente saudades do seu país. Começa a reclamar da cultura, dos costumes e das comidas do país, tudo que se vivencia não parece ser mais novidade. Você se sente sozinho e inseguro e parece que está todo mundo contra você. No entanto, esse sentimento é apenas uma fase e tudo voltará ao normal quando se começar a entender as coisas.
- 3 Fase da aceitação:** Durante esta etapa, você começa a entender porque as coisas são feitas e, conseqüentemente,

começa a se sentir confortável e ter uma perspectiva e um pensamento mais positivo. É claro que você pode ter algumas recaídas, mais isso é perfeitamente normal e fará com que você fique mais confiante e preparado para o que vier.

4 Fase da adaptação: Nessa etapa, sua atitude começa a mudar e você se adapta à cultura e aos costumes. Você abraça a nova cultura e consegue enxergar coisas positivas dela. Nesta fase, você normalmente está bem experiente para sua nova vida e consegue desenvolver seus próprios hábitos e rotinas. Sente-se confortável, confiante e capaz de tomar suas próprias decisões. Não se sente mais sozinho e isolado e assim você começa a se sentir em casa.

Logo que cheguei nos EUA, achei tudo maravilhoso, fiquei tão ansioso que tive uma alergia que me fez parar no hospital e uma semana depois quebrei meu braço! Após isso achei que o país era ruim e que não prestava. E só após dois meses, pude perceber que, apenas vivendo um momento de cada vez, as coisas vão se encaixando.

Essas fases podem acontecer com qualquer um. Apenas tente encontrar um equilíbrio emocional, tente ir com calma assim que chegar, não fique ansioso e tudo dará certo para você.

4.1 Choque cultural reverso

Segundo o livro *Mudando de país*,

se você estava em um país em desenvolvimento e se mudou para um país desenvolvido, a crítica é ainda mais dura. No entanto, quando você se muda de um país para desenvolvido, para um país em desenvolvimento, você percebe que como tem sorte por ter todas as facilidades de sua vida cotidiana. Você vê como a vida é muito mais fácil em um país desenvolvido e todas as coisas que você não dá valor acabam ficando em evidência (Santos, 2009, p. 121).

E quando você volta para seu país de origem, começa a ver defeito em tudo, mas é evidente que eu já estava com saudades da família, dos amigos e dos costumes. Quanto à segurança, à economia e aos costumes você também acha que o país onde estava é bem melhor e acaba muitas vezes não aceitando isso. E de fato o outro país pode ser melhor que o nosso nesses aspectos, mas cada país tem sua cultura, sua educação e seus ensinamentos que passam de geração em geração.

Quando eu voltei dos Estados Unidos, vivenciei o choque cultural reverso. Achava tudo ruim aqui no Brasil, ficava com medo de sair na rua, fiquei ansioso e até mesmo a comida, que eu mais havia sentido falta, não era o que eu esperava. Mas com o tempo eu fui acertando minha mente e tudo foi voltando ao normal.

Você acaba percebendo que onde estava havia defeitos também, e muitas coisas no seu país são melhores do que onde você morava. E isso fica cada vez mais nítido, com o passar do tempo, claro que é muito difícil no começo, mas são processos ou fases que cada um de nós estamos sujeitos a passar.

Como eu tive essa experiência de choque cultural, posso dar algumas dicas para você entender o processo e entender que está realmente de volta em seu país e sua cultura.

Uma coisa é você aceitar que não é mais o mesmo. Você adquiriu conhecimento, viveu diferentes culturas e costumes, agora é uma pessoa diferente e madura no sentido como enxerga as coisas. Tem uma visão diferente e muitas pessoas podem não reconhecer isso, mas se mantenha fiel ao que aprendeu de novo, faça novas amizades caso seus amigos não entendam seu novo "eu". Uma coisa que eu aprendi é nunca se demonstrar um ser superior por ter conhecido outros países e cultura, não é todo mundo que tem a mesma oportunidade que você tem ou teve. Tente entender o lado da outra pessoa.

É importante entender também que ninguém está totalmente interessado naquilo que você vivenciou no exterior. Quando você volta, o seu único assunto é o outro país, os amigos que fez, lugares para onde foi e tudo sobre onde estava. Mas ninguém realmente se interessa por isso, apenas seus país ou amigos muito próximos, e isso acaba frustrando muito e você não consegue se comunicar com muitas pessoas, porque seu assunto e sua cabeça ainda estão onde você estava. Com o tempo, vai compreender isso, comece a fazer leituras sobre o que está acontecendo em seu país, lugares novos que inauguraram enquanto você não estava, tente se inserir mesmo que isso seja desafiador.

O choque cultural, então, pode e vai acontecer com qualquer um. Apenas mantenha os pés no chão, tente perceber como está o seu país agora. Tente entender o lado das pessoas que não se interessam por seu assunto de morar em outro país, e tudo dará certo para você, assim como deu para mim.

4.2 Decisão de morar em outro país em definitivo

Decidir ficar em outro país permanentemente é muito mais difícil do que quando você decidiu fazer o intercâmbio. Muitos amigos meus optaram, após o intercâmbio, por fazer faculdade ou morar definitivamente nos EUA e alguns outros preferiram viajar pelo mundo.

Mais para isso, você deve ter uma base de onde você estiver, como amigos morando na mesma cidade, pessoas que possam lhe ajudar quando precisar, e principalmente pessoas que entendem como você é e aceitam e amam você da mesma forma. Eu já morei em dois países e posso afirmar isso.

Quando fiz meu intercâmbio em Vancouver no Canadá, não consegui fazer amigos e nem criar laços por lá. E isso dificultou tudo para mim, porque sempre estava sozinho e isso me deixava com muita saudade de casa, e eu só queria voltar para o Brasil a qualquer custo. Isso me afetou bastante, tanto psicologicamente como fisicamente. Ganhei muito peso e criei uma ansiedade intensa e que me afeta até hoje.

Já em San Diego foi ao contrário, eu tive uma experiência incrível e consegui fazer muitas amizades por lá, tanto com americanos como outras diversas pessoas de diferentes países. Lá, eu consegui ter uma base e criar laços. Sempre que eu precisava, sabia que podia contar com alguém. Portanto, tenha em mente que para tomar essa decisão, crie laços na cidade onde você decidir morar, porque isso vai facilitar muito a sua vida.

E não se esqueça de sempre pesar os prós e contras de

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A meu ver, o intercâmbio hoje é muito importante para o desenvolvimento, tanto pessoal quanto profissional. Ajudou-me a ter e ver uma perspectiva completamente diferente do mundo. Essa experiência me amadureceu de uma forma inexplicável e me fez com que eu me reconectasse comigo mesmo. Não falo isso somente porque minhas experiências foram excelentes e o intercâmbio foi maravilhoso, ele é também muito desafiador para algumas classes sociais (o que me incomoda muito). Mas quem tiver a oportunidade de fazer e condição financeira, experimente, pois vale muito a pena.

Com o nosso mundo atual praticamente nos obrigando a falar outros idiomas, para se ter um bom emprego, cada vez mais pessoas estão procurando fazer intercâmbio ou tentando encontrar cursos intensivos de idiomas para se encaixarem em determinadas áreas.

O intercâmbio não é apenas para aprender outros idiomas, mas conhecer outros países, culturas e costumes e entender como é viver e como vivem outros povos. E isso não tem preço, ter a oportunidade de viver o desconhecido ou o que só vemos na internet é algo muito valioso que dinheiro nenhum pode pagar para você.

Entender como realmente é morar em outro país, seus costumes, sua economia, sua segurança, sua saúde e entre tantos outros aspectos é muito importante para nosso desenvolvimento. E isso foi bastante importante para mim,

ensinou-me muito e abriu a minha mente como nenhuma outra experiência poderia fazer. Aprendi a ter e ver outras percepções e expectativas no meu cotidiano. Percebi que nem tudo são mil maravilhas, mas nem tudo é ruim também.

Ao mesmo tempo que pode aprender e amadurecer, você pode se divertir muito. Há lugares diferentes para ir, lugares que você só vê em filmes e séries, e principalmente você tem a possibilidade de vivenciar os costumes, que podem ser bem divergentes.

Para concluir, acredito que este trabalho foi muito válido para mim, uma vez que pude destacar essa experiência pela qual passei, pessoas maravilhosas que conheci e um aprendizado integral. Relatar uma experiência pessoal, com dicas de lugares, de quais intercâmbios se pode fazer, de como morar em outro país, foi muito valioso para mim.

REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. **NBR 14724**: informação e documentação: trabalhos acadêmicos: apresentação. 3. ed. Rio de Janeiro: ABNT, 2011.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. **NBR 6023**: informação e documentação - referências - elaboração. 2. ed. Rio de Janeiro: ABNT, 2018.

CORTES, Andrea. Custo de vida nos EUA: confira os gastos médios do país. **Remessa Online**, São Paulo, 23 mar. 2022. Disponível em: <https://www.remessaonline.com.br/blog/custo-de-vida-nos-eua/amp/amp/>. Acesso em: 25 nov. 2023.

DARÓS, Roberto. Sistema de segurança pública nos EUA é exemplo a ser seguido no Brasil. **A Gazeta**, Vitória, 18 ago. 2021. Disponível em: <https://www.agazeta.com.br/artigos/sistema-de-seguranca-publica-nos-eua-e-exemplo-a-ser-seguido-no-brasil-0821>. Acesso em: 24 nov. 2023.

GRAND canyon: guia completo do parque mais famoso dos EUA. **Dicasdeviagem**, [s.l.], 20 nov. 2023. Disponível em: <https://www.dicasdeviagem.com/grand-canyon/>. Acesso em: 23 nov. 2023.

O QUE é choque cultural e como você pode resolver isso? **Doc Mundo**, São Paulo, 9 nov. 2023. Disponível em: <https://docmundo.com.br/blog/dupla-cidadania/o-que-e-choque-cultural-e-como-voce-pode-reduzir-isso/>. Acesso em: 15 nov. 2023.

SANTOS, Rafael dos. **Mudando de país**: um passo de cada vez. [s.l.]: [s.n.], 2009. *E-book*.

SHMERLING, Robert. Is our healthcare system broken? **Harvard Health Publishing**, Cambridge, 13 July 2021. Disponível em: <https://www.health.harvard.edu/blog/is-our-healthcare-system-broken-202107132542>. Acesso em: 23 out. 2023.

STALLIVIERE, Luciane. **Internacionalização e intercâmbio**. Curitiba: Editora Appris, 2017. *E-book*.