

INSTITUIÇÃO	Sophia University
PAÍS	JAPÃO
PERÍODO DO INTERCÂMBIO	1º 2022
ALUNO	Livia Vedovello Yokoyama de Oliveira
E-MAIL	livia.vedovello.oliveira@usp.br

ANTES DE VIAJAR
<p>Como foi a escolha da instituição de destino? Por que você escolheu ir para essa universidade?</p> <p>Escolhi Sophia University por conta de sua localização, já que sentia que estudar em um lugar movimentado como Tokyo seria uma ótima experiência (e foi!). Além disso, ela é uma universidade muito internacionalizada, onde eu sabia que teria bastante apoio sendo estrangeira, e aceitava o exame de inglês TOEFL para inscrição (o que me ajudou, já que eu não possuo o exame de proficiência JLPT).</p>
<p>Como foi o processo de solicitação do visto? Teve que traduzir algum documento? Teve que viajar para outro estado?</p> <p>Havia bastante documentos para enviar para Sophia, inclusive era necessário fazer exame médico, mas assim que eles me enviaram a documentação, foi bem fácil tirar o visto. Não foi necessária nenhuma tradução juramentada, apenas o exame de saúde traduzi para o inglês eu mesma, e aceitaram. O consulado japonês fica na Av. Paulista e o atendimento é super rápido, meu visto saiu em uma semana.</p>
<p>Como resolveu as questões bancárias (câmbio, VTM, envio de dinheiro para o exterior)?</p> <p>Este foi um ponto em que eu tive problemas. Habilitei meu cartão de crédito internacionalmente, mas não conseguia sacar dinheiro nos caixas eletrônicos do Japão. Contei com ajuda de amigos lá que conseguiam fazer a conversão de remessa e sacar por mim, mas recomendo tentar pesquisar com mais cuidado como funciona este aspecto no banco que você usa.</p>
<p>Você contratou seguro-saúde? Tem alguma indicação?</p> <p>Contratei pois Sophia requisitava isso de nós por conta do período pandêmico. Não cheguei a usar, mas meu plano foi do GTA, uma conhecida conseguiu pra mim por um bom preço.</p> <p>Porém, no Japão também é obrigatório se inscrever para um tipo de seguro saúde (kokumin kenkou hoken) que é muito prático, pois corta todos os gastos de saúde para apenas 30% do valor original.</p>
<p>Conseguiu comprar passagens mais baratas? Como?</p> <p>Minhas passagens foram pela United Airlines, e as considerei bem baratas (5 mil reais ida e volta). Como é pelos EUA, é necessário visto de trânsito ou turismo. Porém, tive problemas com a companhia na volta, pois cancelaram meu voo e extraviaram minha bagagem. Tudo foi resolvido no final, me deram hotel para passar a noite e dinheiro para comida, porém a experiência foi certamente exaustiva.</p>
<p>A universidade ofereceu moradia estudantil ou você contratou por conta própria?</p>

Consegui por conta própria, pois achei os dormitórios conveniados de Sophia muito caros, e a localização ainda é distante da universidade.

Como foi a preparação da bagagem? O que foi essencial levar?

Um arrependimento foi ter levado muitas roupas, pois comprei muitas outras em brechó e lojas baratas no Japão (aí na hora de voltar tive que me desfazer de roupas que trouxe pois não cabiam na mala). Acho legal levar lembrancinhas do Brasil, pois no Japão há muito a cultura de presentinhos (leveí bala, café e sabonete). Outras coisas importantes são remédios e desodorante (no Japão não há bons haha), mas lá você pode adquirir shampoo, condicionador, creme e sabonete por um bom preço e qualidade, então não precisa levar grandes volumes destes itens para não pesar na bagagem.

Teve algo que gostaria de ter feito antes de viajar e não fez?

Creio que eu deveria ter resolvido melhor minha situação bancária, mas fora isso creio que nada mais.

CHEGANDO NO PAÍS

Foi necessário fazer algum registro ao chegar no país?

Sim, é necessário se registrar na prefeitura do local onde você vai morar, o que foi uma experiência um pouco cansativa para mim, pois quase não falavam em inglês e meu japonês não estava bom o suficiente para resolver este tipo de situação. Além disso, você também se registra para o seguro de saúde. Na volta, é necessário voltar à prefeitura para pagar o seguro e também para preencher o formulário de que você está voltando para seu país e deixando de ser residente da cidade, então não esqueça!

Precisou abrir conta bancária?

Não abri conta bancária, mas acho que vale a pena caso vá ficar mais de um semestre.

Adquiriu chip de celular? Foi fácil?

Contratei um plano de uma empresa chamada Linemo, que deu um pouco de problema no começo, pois após o envio e verificação de documentos (tudo online), eles pedem para que você ligue para um tipo de confirmação. Como eu não tinha chip japonês e também não me sentia confortável falando a língua por telefone, pedi para uma amiga local me ajudar, e ela ligou para mim. Fora isso, também não se esqueça de cancelar a linha enquanto está no Japão, pois quando chega no Brasil fica mais complicando (também estou tendo problemas com isso, rs).

Mas se conseguir contornar estes problemas, acho que a Linemo é uma boa empresa pois oferece um plano bem barato, enquanto outras empresas eram bem mais caras.

Caso não tenha fechado a moradia ainda no Brasil, nos conte como foi a escolha do lugar onde ficou. Morou sozinho ou com outros estudantes? Ficou perto da universidade?

Morei em uma casa compartilhada com pessoas de vários países, por recomendação de outro estudante da USP que também estava lá. Ela não é perto de Sophia (cerca de 50 min ~ 1 hora até chegar lá), mas escolhi este lugar pois não precisei pagar aluguel, em troca de trabalhar duas horas por dia com limpeza de segunda a sexta.

Como era o transporte público? Você tinha algum desconto por ser estudante?

Apesar de ser um pouco difícil de entender no começo, os trens de Tokyo são muito bons. Infelizmente, o preço da passagem é bem caro, mas você pode pagar por um "commuter pass" de estudante, que fará um desconto no trajeto da sua moradia até a sua universidade, e você pode descer gratuitamente em qualquer estação que esteja no meio do trajeto. É

possível comprar o pacote de 1, 3 ou 6 meses, eu optei por comprar o de 3 e, quando esse acabou, comprei o de 1. Para mim valeu super a pena, pois tinham ótimas estações para passear no meio deste trajeto (Shinjuku, Yoyogi Uehara, Shimo kitazawa, etc).

CHEGANDO NA UNIVERSIDADE

Houve alguma reunião de orientação?

Creio que houve um tour de orientação, mas foi bem quando eu estava no avião então não consegui participar.

A universidade ofereceu algum curso de idiomas? Pago ou gratuito?

Eu fiz curso de japonês como matéria da própria universidade, não sei se há cursos "à parte".

Como foi a matrícula nas matérias de interesse? Você pode assistir as aulas antes de se matricular?

Não assisti aulas antes de me matricular, e fui direto através do que achei interessante no programa. Porém, há um período de excluir matérias após umas semanas de aula, então se você pegar alguma que não te agradou é possível excluir.

A universidade possuía restaurante universitário? O valor era acessível?

Sim, o restaurante universitário possui uma ótima comida, com o valor médio de 500 ienes (há opções mais baratas e mais caras).

Você teve que pagar alguma taxa administrativa?

Nenhuma.

Nos conte como foi sua experiência acadêmica (provas, trabalhos, aulas, relação com os professores, etc) e o grau de exigência na universidade estrangeira.

Gostei muito de estudar em Sophia, a frequência de provas e atividades (principalmente na aula de japonês) era muito mais alta do que eu estava acostumada na USP, mas o grau de exigência não era absurdo, pois eram atividades cotidianas e mais simples. Os professores eram simpáticos e gostam muito de participação por parte dos alunos, então as aulas eram bem interativas.

A universidade possui algum programa como o "USP I-Friend" ou similar?

Possui um sistema de apoio, mas era feito em grupos, diferente do USP I-Friend.

ADAPTAÇÃO

Teve alguma dificuldade inicial em acompanhar as aulas? E com o idioma?

Eu assisti aulas em inglês, então não tive dificuldades. Com japonês no geral, eu tinha dificuldades quando envolviam assuntos mais complexos (ir à prefeitura, fazer ligações, entender explicações mais complexas), mas o básico cotidiano foi tranquilo.

Como foi sua adaptação (cultural, social, etc)?

Para ser sincera, não senti que tive dificuldades de adaptação com o país em si. Eu já sabia o que esperar em relação à cultura do Japão e a maneira como os japoneses se comportam, então neste aspecto foi muito tranquilo.

Quais foram suas maiores dificuldades durante o intercâmbio?

<p>Acho que os gastos financeiros altos e minha moradia não ser muito agradável, mas este último é um problema bem específico do local onde morava.</p>
<p>A universidade realiza atividades para integração dos alunos estrangeiros? Quais atividades?</p> <p>Sim, diversas vezes houveram atividades extracurriculares que permitiam integração com japoneses, com outros estrangeiros e também com a cultura japonesa. Participei de uma "oficina" de chá verde onde colhemos folhas na plantação, aprendemos a preparar chá e várias outras coisas, foi um dos dias mais legais que tive no Japão!</p>
<p>CUSTO DE VIDA</p>
<p>Você recebeu algum tipo de bolsa? Ela foi suficiente para se manter durante o intercâmbio?</p> <p>Sim, recebi bolsa da AUCANI. Apesar de ser um bom valor (R\$20mil), por Tokyo ser um local bem caro, ainda tive que utilizar dinheiro que juntei com estágio e também um pouco de ajuda externa de parentes.</p>
<p>Qual era o gasto médio mensal (alimentação, transporte, moradia, livros, etc)?</p> <p>É difícil calcular exatamente, pois eu não pagava moradia, e utilizava o commuter pass para transporte, onde eu pagava uma vez para usar 3 meses, por exemplo. Porque a cozinha de onde eu morava era meio desagradável, eu não cozinhava muito, então gastei bastante com comida (chuto uns R\$1500 por mês). Mas se cozinhar, creio que pode economizar muito mais. Como eu não pagava aluguel, também dava uma equilibrada no valor.</p>
<p>Você exerceu algum tipo de atividade remunerada durante o intercâmbio? Qual?</p> <p>Não exatamente remunerada, mas trabalhei no local onde morava em troca de não pagar o aluguel.</p>
<p>DICAS</p>
<p>Quais dicas/sugestões você daria para os alunos da FFLCH interessados em fazer intercâmbio nessa universidade/país? O que fazer? O que não fazer?</p> <p>Minha sugestão é: VÁ. O Japão é um país incrível, e este intercâmbio foi com certeza a melhor experiência da minha vida. Minha dica é se preparar bem antes de ir, procurar uma rede de apoio caso tenha algum problema e precise de ajuda lá, e se planejar bem financeiramente já que é um país bem caro. Também sugiro pesquisar bastante sobre os costumes japoneses para não causar tumulto, como por exemplo: não falar em voz alta em transporte público, não utilizar tomadas de lugares públicos para carregar o celular, não oferecer gorjetas, ser bem educado.</p>