

Mariana Saraiva

Eslovénia, Ljubljana

Informações

Curso: Mestrado Integrado em Psicologia

Programa de Mobilidade: Erasmus+

Ano de curso em que esteve em mobilidade: 3º ano

Semestre em que esteve em mobilidade: 1º semestre

Foste sozinha ou acompanhada? Sozinha

Ano letivo em que esteve em mobilidade: 2019/2020

Informações

Que documentos devo levar?

Documento de identificação (CC), Cartão Europeu de Saúde, passaporte (apesar de não ser preciso na Eslovénia podes querer viajar para um país que o exija), Learning Agreement

Qual a melhor forma de chegar até esta cidade?

Não há voos diretos de Portugal para lá, pelo que podes optar por ir de avião e fazes escala noutra país ou, se procuras uma opção mais económica, podes ir de avião até uma cidade próxima (por exemplo Milão, Veneza, Viena) e daí apanhar um autocarro (Flixbus ou GoOpti). Se queres assegurar preços baratos procura comprar os bilhetes com alguma antecedência.

Onde procurar alojamento?

Se quiseres ficar num dormitório de estudantes debes inscrever-te assim que abrem as inscrições visto que há uma grande procura (encontras estas informações no site da Universidade). Caso não consigas vaga, podes encontrar várias opções de quartos, casas e hostéis online. Os grupos de Facebook de Erasmus são bastante úteis, mas é importante teres cuidado com possíveis anúncios falsos nas redes sociais, a ESN também dá uma grande ajuda neste processo.

O que deves fazer quando chegas ao teu destino?

Deves dirigir-te à(s) tua(s) faculdade(s) para que assinem o documento de chegada e para que te possam confirmar que está tudo bem com o teu plano de estudos. Também é recomendado que obtenhas o visto de residência (sobretudo se estiveres a viver numa residência de estudantes). Há um grande apoio por parte do departamento de Relações Internacionais, só tens de seguir as indicações que te dão e pode ser útil ires ao dia de receção em que podes esclarecer todas as tuas dúvidas.

Como é o ensino?

Os professores são acessíveis, flexíveis e ajudam sempre que possível, não exigindo demasiado aos alunos de Erasmus. Todas as cadeiras que tive foram em Inglês, exceto uma em que fui dispensada das aulas, apenas fui avaliada no final do semestre através de um exame oral e de um trabalho (ambos em inglês). O método de ensino é equilibrado entre conteúdos práticos e teóricos.

Como é o Campus Universitário?

Ljubljana é uma verdadeira cidade de estudantes. Existe uma comunidade estudantil bastante grande e o ambiente nas faculdades e na cidade em geral é bastante agradável e dinâmico. De uma forma geral, os espaços são modernos e bem equipados. Em termos de espaços de estudo, há uma biblioteca geral para todos os estudantes e algumas faculdades também têm a sua própria biblioteca.

Como classifica a Universidade de destino a nível de serviços administrativos?

Bons. Nunca tive problemas e sempre se demonstraram disponíveis para ajudar.

Integração

Como classificas a Universidade de destino a nível de integração?

Muito boa.

Como classificas as Relações Internacionais da Universidade que te acolheu?

Muito boa.

O que podes fazer, tu, para melhor te integrares na tua nova cidade?

Estando num grupo de Facebook ou WhatsApp com outros estudantes de Erasmus torna-se mais fácil estares a par das atividades que andam e podes sempre sugerir um encontro entre estudantes para se conhecerem melhor. Os eventos da ESN são também uma ótima oportunidade de conheceres pessoas novas. Fazeres uma visita guiada à cidade vai ajudar-te a sentires-te mais integrado e, caso seja do teu interesse, tens vários museus, galerias e parques para explorar. Aprender a língua não é para qualquer um, mas pode ser uma forma engraçada de te sentires mais próximo da população eslovena.

Que atividades são realizadas para te acolher e integrar?

A ESN promove uma semana de acolhimento aos estudantes de Erasmus, que contribuiu de forma muito positiva para a minha integração. Eles promovem um conjunto de atividade bastante diverso, incluindo: visitas guiadas pela cidade, convívios, festas temáticas, torneios desportivos, viagens a outros cidades e até a outros países. Apesar desta semana ser aquela onde ocorrem mais atividades, a ESN organiza de forma mais pontual outros eventos ao longo do ano.

Viagens

Como descreves a localização da cidade-destino, tendo em conta a deslocação a outros países?

Na minha opinião, a localização é ótima! Apesar de não ser o sítio mais fácil de chegar a partir de Portugal, quando já lá estás, podes visitar imensos sítios diferentes. Eslovénia faz fronteira com Itália, Áustria, Hungria e Croácia, logo, é fácil ir para qualquer um destes países e também outros nas proximidades, tanto de carro como de autocarro (Flixbus, por exemplo).

E dentro do mesmo país? Consideras fácil conhecer outras cidades?

A Eslovénia é um país pequeno, o que torna bastante fácil as viagens dentro do próprio país. Se fores com um grupo, o método mais fácil e barato é o carro, mas também há uma boa rede de autocarros e de comboios. Ljubljana é a capital e a maior cidade, seguindo-se Maribor. Para além disto, podes visitar: várias cidades mais pequenas muito encantadoras, lagos, cascatas, paisagens naturais, sítios para fazer canoagem, ski, montanhismo, etc... Para quem gosta de aventura e de natureza não faltam opções! Para quem prefere a praia e a tranquilidade do mar também há uma pequena zona costeira que vale a pena visitar.

Custos de Vida

Comparativamente com Coimbra, como descreves o custo de vida?

Semelhante na maioria das coisas (senti a maior diferença no café e na cerveja)

Alojamento?

O preço varia muito, consoante a localização e condições da habitação. Varia entre 190 € (quarto duplo em residência) e 400 € (quarto individual bem localizado)

Transporte

Ljubljana é uma cidade pequena e plana, logo, a melhor forma de te deslocares é a pé ou de bicicleta. O sistema de bicicletas funciona bem e custa apenas 3€/ano. Se preferires podes também alugar/comprar uma bicicleta e, no final do teu Erasmus, outro estudante ficará com ela. No inverno, com frio e chuva, talvez dê jeito andar de autocarro. Há vários autocarros que passam frequentemente e o custo é de 20€/mês. Também é possível teres um cartão de autocarro e pagares cada viagem individualmente (1,30 € por viagem).

Alimentação

O preço dos supermercados e dos restaurantes é semelhante ao de Portugal, sendo a maior diferença nos cafés e bares. Algo que distingue a Eslovénia dos outros países é o sistema de descontos nas refeições para estudantes. É uma grande ajuda para quem não gosta de cozinhar ou simplesmente para quem gosta de ir comer fora sem gastar muito dinheiro. Consiste num sistema que dá aos estudantes desconto em vários restaurantes que te permite ir comer a restaurantes que seriam demasiado caros. Para além disso, o objetivo é incentivar o estilo de vida saudável por isso, na maioria dos casos, tens direito a dois dos três: sopa, salada, fruta. O preço varia entre 0€ e 4€, consoante o restaurante e o menu que escolhes.

Vida Noturna

As discotecas são entre os 6€ e os 10€, mas muitas vezes consegues desconto através da ESN. Há alguns bares nos quais podes entrar sem consumo mínimo.

Consideras que a bolsa que te foi atribuída foi adequada?

No meu caso, não consegui vaga nas residências universitárias, pelo que gastei mais dinheiro na habitação do que seria de esperar. Por essa razão, a bolsa que recebi não foi suficiente para assegurar as despesas.

Saúde

Os Serviços de Saúde são acessíveis a alunos internacionais?

Apesar de nunca ter precisado, acompanhei colegas minhas e notei que o tempo de espera foi elevado, mas acabou por correr tudo bem.

Caso necessitasses de recorrer aos Serviços médicos do país-destino, como seriam os encargos financeiros?

Adequados.

Relativamente aos medicamentos que se podem encontrar nas farmácias locais, quais as equivalências existentes?

Medicação equivalente ao Brufen: IBUBEL.

Curiosidades

Locais a visitar, o que fazer?

Há imensos cafés, bares, discotecas e lojas para gostos e personalidades diferentes, por isso vais encontrar o teu lugar aqui. Há também muitos parques, museus e galerias que vale a pena visitar. Fora de Ljubljana, vale a pena ir ao Lago Bled e Bohinj, a Maribor, a Piran e Portoroz, bem como às famosas grutas de Postojna e Skocjan.

Número de Portugueses e/ou Número de alunos em Programas de Mobilidade nesta cidade

Há muitos estudantes que vão estudar em Erasmus. No meu período de mobilidade encontrei também alguns estudantes Portugueses, não só a estudar como a trabalhar.

Gastronomia Local

Há uma grande produção de mel e vinho no país. A maioria da comida tradicional é a base de carne, salsichas, sopas. Há também algumas sobremesas tradicionais que merecem ser provadas. Para além disso, há restaurantes com gastronomias muito diversificada, proveniente de vários países.

Porquê fazer mobilidade?

É uma oportunidade única de poderes sair da tua zona de conforto, de te desafiars e de alargares os teus horizontes. Tens a possibilidade de conhecer culturas diferentes e de desenvolveres novas competências.

Porquê escolher este destino?

Ljubljana é uma cidade pequena (pode ser bom para não te perderes), mas tem imensas coisas para descobrir. Nota-se um grande cuidado pelo ambiente, visto que as ruas são limpas de uma forma geral e o meio de transporte mais utilizado é a bicicleta. Há muitos cães, muitas pontes, muitos espaços verdes. As pessoas são simpáticas e acolhedoras e a língua não é um problema porque toda a gente compreende o Inglês. O ambiente estudantil é bastante bom, sendo fácil criares amizades e integrares-te. É também um bom ponto de partida para conheceres outros países de uma forma económica.

Em caso de dúvidas, podes contactar rيره.nepcess@gmail.com
ou com mariana.rajaosaraiva@gmail.com

