

# Mariana Oliveira

## Ljubljana, Eslovénia

---

### 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?** Acompanhada

**Ano letivo em que esteve em mobilidade:** 2018/2019

---

### Informações

#### Que documentos devo levar?

Levei Cartão de Cidadão, Cartão Europeu de Saúde, Carta de Condução (se houver necessidade de no país querer alugar algum carro), foto tipo passe e fotocópias dos documentos

#### Qual a melhor forma de chegar até esta cidade?

Avião, fazendo escala em Itália e mais tarde poder usar o autocarro ou transfer

#### Onde procurar alojamento?

Verificar o mais cedo possível as datas de candidatura da residência para estudantes de Erasmus e candidatar-se nos primeiros dias. Tentar Uniplaces e Airbnb (este costuma baixar os preços para estadias mais longas). Também existem websites eslovenos, que as faculdades recomendam desde cedo. Cuidado com os anúncios de Facebook, é necessário avaliar os perfis, se forem recentes pode ser burla.

---

---

## O que deves fazer quando chegas ao teu destino?

Ir à residência, porque os quartos e dormitórios são escolhidos por ordem de chegada e tirar o visto de residência (obrigatório na residência no espaço de 3 dias depois da inscrição).

Para isto é necessário ir a Upravna enota Ljubljana, Sektor za upravne notranje zadeve, com o CC, CSE, fotocópias deles, foto tipo passe, Carta de Aceitação e documento que dão no registo da residência. Aconselha-se a ir na hora de abertura para minimizar tempo de espera (2 a 3 horas no resto do dia) e custa por volta dos 14 euros. Ir à Filozofska Fakulteta, visto que, é necessário obter a carta de chegada, ir buscar cartão de estudante e obter cartão SIM Esloveno. Também é necessário inscrever-se no sistema, com a secretaria do departamento de psicologia, devendo-se fazer acompanhar pelo Plano de Estudos. Por último, obter o Boni (cupões de alimentação), ir ao escritório da ESN, onde vão prestar ajuda na inscrição do sistema. É preciso levar telemóvel que possa usar o cartão SIM esloveno, senão será necessário pagar 10 euros para obter um cartão físico.

## Como é o ensino?

Nas cadeiras de língua esloveno não era necessário ir às aulas. AS de língua inglesa poderiam ter mínimos, mas depois de feitos não eram obrigatórios. Os professores ofereciam bibliografia para estudar e/ou pediam para fazer trabalhos individuais ou em grupo. Os professores eram muito acessíveis e queriam que aproveitássemos o Erasmus. Estavam disponíveis para se reunirem para esclarecer dúvidas.

## Como é o Campus Universitário?

As Faculdades estão espalhadas pela cidade. Existem espaços para estudar (bibliotecas e cafés) e há locais que expandem o horário na época de exames, mas não é como a UC, que tem espaços abertos 24h. A nível de relações entre alunos, entre a FF e a FSD, os alunos de Erasmus da FSD estão mais unidos, pois têm muito mais atividades juntos. Os alunos eslovenos não se misturam muito com os de mobilidade, mas tal também se pode dever a não partilharmos nenhuma aula.

---

---

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

Muito bons.

---

## Integração

---

### Como classificas a Universidade de destino a nível de integração?

Boa.

### Como classificas as Relações Internacionais da Universidade que te acolheu?

Boa.

### Que atividades são realizadas para te acolher e integrar?

Na FF, houve uma palestra inicial e uma caça ao tesouro no início do ano letivo. Na FSD existiam tardes de jogos, excursões, workshops e idas ao teatro, para além de reuniões semanais entre alunos de ERASMUS.

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

Tentar arranjar amigos de sítios diferentes do teu, para poderem juntos explorar cafés, atrações turísticas, restaurantes com o Boni e a vida noturna.

---

---

# Viagens

---

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

Muito boa para visitar o leste da europa, com imensa facilidade de visitar Itália, que fica à volta de 1h de distância de carro.

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

Existe uma boa rede de comboios e autocarros para visitar as várias cidades, sendo que os autocarros têm mais destinos e são de preço mais acessível (mais barato que expressos em Portugal).

---

## Custos de Vida

---

### Comparativamente com Coimbra, como descreves o custo de vida?

Mais elevado.

### Alojamento?

Paguei 220 euros com quarto na residência, cozinha e casa de banho partilhada por 4, despesas incluídas e acesso a lavandaria grátis.

### Transporte

Há a possibilidade de se ter um passe de autocarro de estudante por 6 euros por mês. Não é necessário, mas dá jeito para ir a centros comerciais e para compras, para além de ser melhor nos dias de chuva. Também dá para, pelo custo de 3 euros por mês ter acesso às bicicletas da cidade. Sem outros encargos, pode-se alugar uma bicicleta durante uma hora, tendo de se retirar e colocar numa estação (consegue-se ver a disponibilidade das estações nas máquinas das mesmas e numa aplicação). Como Ljubljana é plana, existem boas ciclovias e a bicicleta é o transporte de eleição. No entanto, pode-se percorrer facilmente a pé para chegar ao Campus.

---

## **Alimentação**

1Perto dos 100 euros, mas pode variar. Os alimentos frescos são mais caros, mas se se escolher os sítios de Boni mais baratos e não cozinhar muito, é capaz de ficar mais barato.

## **Vida Noturna**

Um fino lá é por exemplo 3 euros e algumas discotecas cobram 15 euros de entrada.

## **Consideras que a bolsa que te foi atribuída foi adequada?**

Penso que sim. Deu para cobrir despesas que não tinha em Coimbra, como alojamento, visto que, vivo com os meus pais e isso permitiu-me usar algum do meu dinheiro para viajar sem ter de fazer um grande sacrifício.

---

## **Saúde**

---

### **Os Serviços de Saúde são acessíveis a alunos internacionais?**

Sim, bastante.

### **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?**

Não necessitei, trouxe medicação de Portugal.

---

---

# Curiosidades

---

## Locais a visitar, o que fazer?

Lake Bled, Vintgar Gorge, Piran, Postonja Cave (Eslovénia), Plitvice Lake Park (Croácia), Trieste (Itália), Budapeste (Hungria), Viena (Austria).

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

No primeiro semestre em 2018/2019 estavam 75 portugueses e 100 alunos em Programas de Mobilidade

## Gastronomia Local

Excetuando algumas sobremesas e em lugares mais remotos, a Eslovénia não tem gastronomia local, seguindo os pratos encontrados na zona da Jugoslávia. Graças ao Boni, dá para experimentar várias cozinhas com preços acessíveis.

---

## Porquê fazer mobilidade?

Se ainda vives com os teus pais, a Mobilidade dá-te uma nova liberdade e uma aprendizagem da “arte do desenrascanço”. Vais ser obrigado a expandir os teus horizontes, a deixar a vergonha de lado, a ser curioso, a organizar viagens e a deixares pedacinhos de ti por cada sítio que passas. Também é interessante entender como funciona o ensino noutros países, e em que partes funciona melhor ou pior.

## Porquê escolher este destino?

Ljubljana é uma cidade acessível, interessante, cheia de sítios novos a descobrir e pessoas a conhecer. É repleta de espaços verdes e o rio que divide a cidade lembrou-me do Mondego, que me acalmou as saudades. Assim que sabem que estás de Mobilidade, todo o esloveno reage da mesma forma: a querer que tu o aproveites ao máximo. Ljubljana é aprender a andar de bicicleta enquanto neva, a andar pela rua com temperaturas negativas, a marcar almoços e jantares com os teus amigos só porque sim, porque estão perto, a 10 minutos de distância.

Em caso de dúvidas, podes contactar [rire.nepcess@gmail.com](mailto:rire.nepcess@gmail.com) ou com [martheolivetree@gmail.com](mailto:martheolivetree@gmail.com)

