

# Mariana Rodrigues

## Praga, República Checa

---

### 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?

O Cartão de cidadão é essencial e também os cartões de débito/crédito. O cartão europeu de saúde não precisei, mas pode ser necessário. No caso de Praga, a universidade envia por correio uns documentos que se devem trazer, por exemplo, ao chegarmos eles pedem-nos a carta de admissão que eles mandaram. Levei também uma fotocópia do Learning agreement.

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

Se vão a partir de Portugal o melhor modo (mais económico e rápido) é de avião.

#### Onde procurar alojamento?

No caso de preferirem ficar numa residência procuram a informação no site da universidade. No entanto, para procurar uma casa, podem fazê-lo nos grupos do facebook de Praga pois lá costumam procurar e anunciar casas. (Em ambos os casos a acomodação convém tratar-se com alguma antecedência)

---

---

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

Imprimir o documento de chegada (do inforestudante) e ir à universidade para o assinarem. Se ficarem numa residência têm que ir ao accommodation office da respetiva residência e tratar da papelada necessária.

## Como é o ensino?

Neste campo não tive muita experiência, pois, a maioria das disciplinas foi feita através de um plano de estudos individual (à base de trabalhos) logo tive muito poucas aulas (e as que tive tinham método expositivo).

Como tal, reuni-me com a maior parte dos professores apenas algumas vezes, mas em geral, são todos muito compreensivos para com os alunos de Erasmus.

A língua de ensino foi o inglês.

## Como é o Campus Universitário?

As aulas que tive ocorreram num único edifício que é no centro de Praga.

A maioria das faculdades da universidade de Charles são bastante acessíveis, a andar a pé, ou de transportes. É frequente que alguns alunos e docentes não tenham muito conhecimento em inglês o que dificulta a comunicação.

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

Razoáveis.

---

---

## Integração

---

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

Razoável.

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

Boa.

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

Envolveres-te em algumas atividades (ex. organizações, desporto), ir a eventos para alunos de Erasmus para conheceres pessoas que estão na mesma situação e talvez fazeres amigos. Basicamente descobrires o que te rodeia e não ter medo de experienciar coisas novas.

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

Na primeira semana e não só, a ESN organiza vários eventos onde podes conhecer bastantes pessoas. Depois também existem organizações como a Oh my prague! que realizam bastantes atividades ao longo do semestre (tours, viagens, festas) para uma melhor integração dos alunos de Erasmus e afins.

---

---

# Viagens

---

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

A localização é ótima visto ser no centro da Europa. Para além de terem várias opções, fica barato viajar para outros destinos. Viajar na República Checa é bastante barato, se se tiver o cartão de estudante (ISIC) que dá descontos. Comboio e autocarro são ambos baratos e aconselháveis para as viagens (companhias: Regiojet, České drahy e Flixbus).

---

## Custos de Vida

---

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

Semelhante.

### Alojamento?

Se ficarem numa residência fica mais barato, por volta de 120 € (com tudo incluído). Num apartamento ronda os 300/500 (mas não tenho a certeza dos valores).

## Transporte

Os transportes são extremamente baratos. Por volta de 13€ (preço para estudantes) conseguem comprar um passe de três meses onde podem andar em qualquer meio de transporte público (tram, metro, autocarro). Se optarem por viver na residência é obrigatório adquirir o passe pois não dá para fazer a deslocação casa-universidade a pé. Mas mesmo que vivam num apartamento no centro da cidade fazer o passe compensa visto ser tão barato. Contudo, tenham muita atenção e cuidado com os transportes públicos, especialmente com os trams que podem ser perigosos, visto que não têm que parar obrigatoriamente e é frequente que haja acidentes!

## Alimentação

Os custos de alimentação são semelhantes a Portugal. É claro que há supermercados mais baratos e outros mais caros, por isso é um bocado relativo.

## Vida Noturna

Se quiserem consumir algo (bebida, comida) pode ficar um pouco caro visto que Praga é a capital e, como tal, tem preços elevados. No entanto, a cerveja, em particular, é barata. E em geral, vai depender do local e consegue-se encontrar sítios com preços mais acessíveis.

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

Dado que o custo de vida não é assim tão diferente de Coimbra acho que a bolsa que é atribuída é adequada.

---

## Saúde

---

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

Não sei.

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

Não sei.

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

Em relação a equivalências não sei mas aconselho a levar alguns (que costumem usar) de Portugal, pois não ocupam muito espaço e podem dar jeito.

---

## Curiosidades

---

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

Tendo como referência o grupo de whatsapp que se fez para os portugueses, há por volta de 120, mas é apenas uma estimativa.

## Locais a visitar, o que fazer?

Praga tem vários jardins, que são muito bonitos. Tem também muitos museus e galerias. O castelo de Praga, a ponte de Charles e relógio astronómico são dos locais mais famosos para se visitar. Aconselho uma ida à opera/ballet/teatro pois é uma experiência diferente e os edifícios são magníficos.

## Gastronomia Local

Algo famoso são os dumplings (de pão/batata). Da comida que experimentei: Svíčková na smetaně, Guláš, Queijo frito, as czech spa wafers tradicionais. Para quem gostar, há vários tipos de cerveja.

---

## Porquê fazer mobilidade?

Fazer mobilidade é uma experiência incrível que expande os horizontes das pessoas. Adquire-se novas perspetivas, conhecem-se novas realidades, pessoas e locais incríveis. Sem dúvida alguma que aconselho, por muito difícil que seja sair para uma realidade tão diferente da nossa, faz bem experienciar algo tão único. Para além do mais, é absolutamente uma experiência que irão recordar a vida toda.

## Porquê escolher este destino?

Praga é uma cidade maravilhosa com muito para oferecer. É uma cidade imersa em cultura, com paisagens lindas e uma ótima localização. Há sempre algo para fazer, e, sendo a capital há muita oferta de atividades para todo o tipo de gostos.

## Queres acrescentar algo? Este é o teu espaço aberto!

Para quem quiser aprender a língua eles fornecem um curso no início de dezembro para tal. No meu caso não achei necessário visto ser uma língua tão complexa e apenas ficar um semestre, mas se quiserem aprender o básico têm oportunidade para o fazer.

Levem algum dinheiro com vocês porque apesar da moeda da República Checa ser diferente, por vezes, compensa mais trocar o dinheiro no país de destino do que levantar pois alguns multibancos ou os próprios cartões/bancos exigem taxas.

Levem alguma roupa formal, como precaução, pois podem precisar para eventos mais formais (por ex. opera/ballet). De resto, aproveitem esta nova etapa da vossa vida e divirtam-se pois passa muito rápido

Em caso de dúvidas, podes contactar [rire.nepcess@gmail.com](mailto:rire.nepcess@gmail.com) ou com [mary.s.rodrigues26@gmail.com](mailto:mary.s.rodrigues26@gmail.com)

