

ROTARY INTERNATIONAL

DISTRITO 4530 · DISTRITO FEDERAL · GOIÁS · TOCANTINS · BRASIL

Guia do Estudante Outbound

Programa de Intercâmbio de Jovens

Viva o mundo.

Volte outra pessoa.

O que você vai encontrar

- 01 Bem-vindo(a) ao seu intercâmbio
- 02 Você é um Embaixador da Paz
- 03 As quatro modalidades do Distrito 4530
- 04 Antes de viajar: documentação essencial
- 05 Seguro de viagem e fundo de reserva
- 06 Como preparar a sua bagagem
- 07 No aeroporto: embarque e chegada
- 08 As regras de ouro — os 4 Ds
- 09 Seu conselheiro e a rede de apoio 24h
- 10 Vida acadêmica e validação do ano escolar
- 11 Convivência: famílias, cultura e saudade
- 12 Relatórios trimestrais e comunicação
- 13 Representando o Brasil e a sua região
- 14 Segurança e proteção a jovens
- 15 As fases do intercâmbio e o choque cultural
- 16 Checklist final e contatos de emergência

SEÇÃO 01

Bem-vindo(a) ao seu intercâmbio

Faz pouco tempo você estava no processo seletivo — e agora está prestes a embarcar. Um ano passa muito rápido. Este guia reúne, em um só lugar, tudo o que a Comissão Distrital de Intercâmbio de Jovens do Distrito 4530 quer que você leve com você.

Viver em outro país é uma das formas mais poderosas de compreender o mundo e promover a paz. Ao longo do intercâmbio você vai aprender uma nova língua, descobrir culturas e costumes diferentes e construir amizades que duram a vida inteira. Nada disso acontece por acaso: acontece porque você se permite participar, perguntar, errar e recomeçar.

Guarde este material e volte a ele sempre que tiver dúvida. Todas as orientações também estão em yep4530.org, e a Comissão está a um contato de distância antes, durante e depois da sua viagem.

SEÇÃO 02

Você é um Embaixador da Paz

A partir do momento em que embarca, você deixa de ser apenas um estudante: você representa o Brasil, o Distrito 4530, o seu clube e a sua família. Cada gesto seu conta uma história sobre o nosso país. Por isso, o Rotary resume o seu papel em uma palavra: **embaixador**.

O QUE SE ESPERA DE UM BOM EMBAIXADOR

- **Gratidão:** reconheça o acolhimento da família anfitriã, do clube e do país que recebe você.
- **Iniciativa:** convide-se, participe, ofereça ajuda. Quanto mais interesse você demonstra, mais as pessoas se interessam por você.
- **Respeito:** são culturas diferentes. O que é óbvio aqui pode não ser lá — e vice-versa.
- **Responsabilidade:** você responde por suas próprias atitudes o tempo todo.

O intercâmbio do Rotary é um programa **sem fins lucrativos, conduzido por voluntários**: os valores pagos custeiam exclusivamente a experiência. Você faz parte de uma rede de mais de 100 países que se apoiam mutuamente — e agora essa rede é sua também.

As quatro modalidades do Distrito 4530

Você já foi selecionado(a) para uma delas, mas vale conhecer o conjunto — e lembrar que o Rotary oferece caminhos para todas as idades e perfis.

04

MODALIDADES

100+

PAÍSES PARCEIROS

1905

ROTARY FUNDADO

MODALIDADE	DURAÇÃO	IDADE	O QUE OFERECE
Longa Duração	1 ano letivo	15–17	Ano letivo completo no exterior, com família anfitriã e escola local. Processo seletivo mais estruturado.
Curta Duração	4 a 6 semanas	15–17	Férias no exterior em regime de reciprocidade: a família recebe um jovem estrangeiro em contrapartida.
CAMP	2 a 4 semanas	15–17	Acampamento internacional em grupo, para quem busca uma experiência dinâmica e coletiva.
NGSE Novas Gerações	até 90 dias	18–30	Para universitários e jovens profissionais, com foco em desenvolvimento pessoal e profissional.

BOLSAS PRÓ-PAZ

Além do intercâmbio de jovens, o Rotary oferece as *Rotary Peace Fellowships* — bolsas para a formação de lideranças em construção da paz e resolução de conflitos. Um caminho para quem quiser levar o propósito do intercâmbio ainda mais longe.

Uma estrutura que cuida de você

PRESENÇA GLOBAL

A rede de clubes do Rotary em todos os continentes garante suporte local em qualquer destino.

SEGURANÇA 24H

Famílias e voluntários são triados, e cada estudante conta com um conselheiro Rotary disponível 24 horas.

Antes de viajar: documentação essencial

A documentação é o que garante um embarque tranquilo. Resolva tudo com antecedência e confira item por item antes de fechar as malas.

Documentos que você precisa providenciar

- ✓ **Passaporte válido** — confira a validade exigida pelo país de destino. Mantenha-o sempre de fácil acesso, porém bem guardado.
- ✓ **Visto de estudante** — o seu visto no país anfitrião é de estudante. Isso traz um dever importante (veja a Seção 10).
- ✓ **Guarantee Form** — leve sempre com você, com o endereço e telefone do seu conselheiro e da primeira família anfitriã.
- ✓ **Autorização de viagem para menores** — feita em cartório, conforme orientação da Comissão. Se a autorização já constar no seu passaporte, não é necessária a via de cartório.
- ✓ **Seguro de viagem** — obrigatório e com cobertura mínima (veja a Seção 05).
- ✓ **Comprovante de seguro-saúde e do fundo de reserva** exigidos pelo distrito anfitrião.
- ✓ **Carteira de vacinação internacional** quando exigida pelo destino.

AUTORIZAÇÃO PARA VIAJAR

Não esqueça de tirar a autorização para viajar — ela é feita em cartório, conforme orientamos nos encontros. Verifique também as regras específicas do país de destino para menores de idade.

Antes de embarcar, alinhe com o distrito anfitrião

Siga todas as orientações do seu **distrito anfitrião**: fundo de reserva, seguro-saúde, datas de chegada e de saída e demais instruções recebidas. Por isso é tão importante manter contato por e-mail e WhatsApp com o clube, o conselheiro e a primeira família **antes** da viagem.

FAÇA CÓPIAS DE TUDO

Tire foto (ou cópia digital) do passaporte, do visto, do Guarantee Form, das passagens e do seguro. Guarde uma cópia na nuvem e deixe outra com a sua família no Brasil. Se perder um documento, recuperar será muito mais rápido.

Seguro de viagem e fundo de reserva

O seguro de viagem é uma exigência do Rotary e a sua principal rede de proteção durante todo o intercâmbio — do momento em que você sai de casa até o retorno. Os custos de seguro e despesas médicas são de responsabilidade dos pais ou responsáveis legais.

Coberturas mínimas exigidas pelo Rotary

- Despesas médicas e odontológicas por acidente e doença;
- Transporte médico de emergência e repatriação;
- Morte, invalidez ou desmembramento, incluindo repatriação de restos mortais;
- Viagem de emergência de um dos pais ou responsável legal;
- Assistência emergencial 24 horas;
- Proteção contra ações judiciais relacionadas ao programa.

EVITE SEGURO EM DUPLICIDADE

Quando o país anfitrião exigir por lei um seguro contratado localmente, ele deve atender aos níveis mínimos do Rotary. Nos demais casos, evite contratar dois seguros sobrepostos, salvo acordo entre todas as partes. Confira sempre os valores e coberturas exatos no edital e em yep4530.org.

Fundo de reserva / emergência

O distrito anfitrião pode exigir um **fundo de reserva**, reembolsável no todo ou em parte ao final do intercâmbio. Ele existe para cobrir imprevistos e não substitui a sua mesada. As despesas do dia a dia — lanches, passeios, souvenirs — continuam sendo por sua conta.

SEGURANÇA EM VIAGENS INTERNACIONAIS

Leve a sério avisos e alertas de viagem emitidos por autoridades. Peça à sua família que se cadastre nos programas de notificação de viajante da embaixada brasileira no país de destino. Em emergências de grande escala, o distrito anfitrião, os seus pais e o Rotary avaliam juntos se você permanece ou retorna.

Como preparar a sua bagagem

Pesquise o clima do país no período do intercâmbio e monte uma mala leve e versátil. Deixe espaço para o que você vai adquirir lá — a mala sempre volta mais cheia.

Mala despachada

- Confira no seu **ticket aéreo** quantas malas e quantos quilos por mala você pode levar.
- Roupas em **camadas**, adaptáveis à temperatura; calçados confortáveis.
- Itens cortantes ou pontiagudos (tesoura, alicate de unha) vão aqui, nunca na bagagem de mão.
- Leve o par de calçado mais volumoso no pé, durante a viagem, para poupar espaço.

Bagagem de mão

- Documentos, dinheiro, remédios com receita, carregadores e adaptador de tomada.
- **Sem** líquidos acima de 100 ml, sem creme dental grande, sem nada pontiagudo.
- Guarantee Form e contatos do conselheiro e da primeira família sempre à mão.
- Uma muda de roupa, para o caso de a mala despachada atrasar.

IDENTIFIQUE BEM A SUA MALA

Etiquete a mala com o seu nome e o endereço da primeira hospedagem (conselheiro ou primeira família). Amarre uma **fita de cor forte** (amarela, laranja, roxa) para reconhecê-la de longe — muitas malas são iguais e trocas acontecem. **Tire uma foto da mala** antes de despachar.

BLAZER, PINS E LEMBRANCINHAS

Durante a viagem, use o seu **blazer** do Rotary: ele ajuda muito a ser identificado e acolhido. Ao passar pelo raio-X, retire-o — os pins são de metal e disparam o alarme. Leve **lembrancinhas do Brasil** para as famílias anfitriãs: é um gesto de carinho que abre portas e cria laços.

NUNCA ACEITE

No aeroporto, não converse com estranhos e **jamais** guarde ou leve nada de desconhecidos na sua bagagem. Em qualquer dúvida, procure os funcionários das companhias aéreas.

No aeroporto: embarque e chegada

No embarque

- Chegue com bastante antecedência e mantenha o passaporte de fácil acesso.
- Use o blazer (retirando-o no raio-X) e mantenha a bagagem de mão organizada.
- Em qualquer dúvida — portão, conexão, bagagem — procure os funcionários da companhia aérea.

Na chegada ao país anfitrião

1. **Alguém vai receber você.** Ao desembarcar na cidade anfitriã, haverá alguém à sua espera.
2. **Se não encontrar ninguém, não se preocupe.** Pode ter havido um atraso. Permaneça no setor onde desembarcou — não fique circulando pelo aeroporto.
3. **Ligue para o conselheiro.** Por isso é essencial levar os telefones do conselheiro e da primeira família e saber como entrar em contato.
4. **Mantenha a calma.** Sempre haverá alguém para ajudar. Não se desespere.

ANTES DE SAIR DE CASA

Confirme com a Comissão do Distrito 4530 e com o distrito anfitrião a data e o horário exatos de chegada, e certifique-se de que a recepção no aeroporto está combinada. Avise a sua família no Brasil assim que chegar em segurança.

As regras de ouro — os 4 Ds

Existem regras que não se negociam. Elas protegem você, a sua família anfitriã e a continuidade do programa. Dizer NÃO a estas coisas é o que deixa você pronto para dizer SIM a tudo de bom que o intercâmbio oferece.

OS 4 DS	O QUE SIGNIFICA
Não Namorar	Relacionamentos amorosos não fazem parte do intercâmbio e podem comprometer a sua imersão e a sua permanência no programa.
Não Dirigir	Nada de dirigir ou conduzir qualquer veículo motorizado durante o intercâmbio.
Não Beber	Nada de bebidas alcoólicas, independentemente da idade legal no país anfitrião.
Não usar Drogas	Uso de drogas é proibido e leva ao desligamento imediato. Evite também fumar.

Viagens durante o intercâmbio

Viagens organizadas pelo clube, distrito ou multidistrito anfitrião — como acampamentos, orientações e conferências — fazem parte do programa. **Para qualquer outra viagem**, inclusive passeios com a família anfitriã ou fora da comunidade local, é preciso autorização por escrito dos seus pais ou responsáveis, com detalhes de itinerário, hospedagem e contatos.

A REGRA DE OURO DOS PASSEIOS

Antes de qualquer viagem local, **sempre pergunte à sua família anfitriã e ao seu conselheiro se você PODE ir**. Nunca tome decisões sem o aceite deles. Peça orientações e autorizações — é assim que se constrói confiança.

Seu conselheiro e a rede de apoio 24h

O **rotariano conselheiro** é a sua pessoa de confiança no país anfitrião. Faça dele um amigo: aproxime-se, mostre interesse em manter-se próximo e, diante de qualquer imprevisto, dialogue. O diálogo é o melhor caminho para resolver, esclarecer e solucionar qualquer situação.

QUEM FAZ PARTE DA SUA REDE

- O seu **rotariano conselheiro** (que nunca é membro da sua família anfitriã);
- O **presidente do clube** anfitrião e o clube patrocinador no Brasil;
- A **Comissão Distrital de Intercâmbio de Jovens** do Distrito 4530;
- Um **número de contato 24 horas** para emergências, a qualquer hora do dia ou da noite.

Guarde todos esses contatos no celular e também anotados em papel, na carteira. Tecnologia falha; papel, não.

Vida acadêmica e validação do ano escolar

Lembre-se: **o seu visto é de estudante**. Frequentar a escola regularmente é obrigatório — e é também uma das melhores formas de fazer amizades e mergulhar na cultura local.

- ✓ Escolha disciplinas mais próximas da sua realidade: isso facilita a validação do ano letivo no Brasil.
- ✓ Para validar o ano, é preciso **validar o histórico escolar na embaixada brasileira** no país anfitrião.
- ✓ Converse desde cedo com o conselheiro e com o responsável na escola sobre o seu interesse em validar o ano e sobre as providências necessárias.
- ✓ Participe de atividades esportivas e culturais — são pontes para a integração e novas amizades.

Convivência: famílias, cultura e saudade

Você vai viver com uma ou mais famílias anfitriãs. Elas abrem a casa e a rotina para você — retribua com participação, cortesia e curiosidade genuína.

Perguntar é aprender

Pergunte ao seu conselheiro e à sua família aquilo que você não entendeu ou não sabe. Não tenha vergonha de perguntar o óbvio: são culturas diferentes, e tudo é aprendizado. As pessoas gostam de perceber o seu interesse pela cultura delas. Conte também como é o Brasil — essa troca gera laços de amizade.

CONVIVER BEM COM A FAMÍLIA ANFITRIÃ

- Participe da rotina da casa e ofereça ajuda nas tarefas do dia a dia.
- Respeite horários, combinados e os costumes locais.
- Demonstre gratidão — um "obrigado" sincero vale muito.
- Mostre interesse pelo clube anfitrião, seus projetos e suas atividades. Convide-se, participe.

Comunicação com o Brasil: viva o intercâmbio

Mantenha contato com a sua família no Brasil, mas com equilíbrio. Comunicação em excesso atrapalha a sua imersão e prolonga a saudade. Dê a você mesmo tempo para se adaptar, superar o choque cultural e assimilar o novo ambiente. **Não fique no computador o tempo todo:** viva o intercâmbio, aproveitando cada oportunidade com responsabilidade.

SOBRE VISITAS DA FAMÍLIA

Peça aos seus pais que evitem visitá-lo durante o intercâmbio — uma visita pode intensificar a saudade e atrapalhar a adaptação. Se houver visita, ela deve ser aprovada antecipadamente pelo clube e distrito anfitrião e, de preferência, acontecer nos dois últimos meses do programa.

SEÇÃO 12

Relatórios trimestrais e comunicação

Dar notícias faz parte das suas responsabilidades. Mantenha informados a Comissão do Distrito 4530, o seu clube patrocinador no Brasil e a sua família.

ENVIO OBRIGATÓRIO

O envio do **relatório é obrigatório a cada 3 meses**. Ele é simples e rápido — não tome muito do seu tempo de intercâmbio com isso, mas não deixe de enviar. Jovens que participam de projetos com bolsa devem enviar seus relatórios **com cópia para a coordenação do projeto**.

Em caso de dúvida sobre para quem enviar o seu relatório, fale com o seu conselheiro ou diretamente com a Comissão Distrital pelos canais da última página.

SEÇÃO 13

Representando o Brasil e a sua região

Prepare, antes de viajar, uma **apresentação sobre o Brasil**, o seu estado, a sua cidade, o Distrito 4530, o seu clube e a sua família. Pode ser em português ou inglês — a tradução você faz lá. Pesquise curiosidades da sua região: é provável que as pessoas não a conheçam.

DO CORAÇÃO DO BRASIL PARA O MUNDO

Você vem de uma região única: o **Distrito Federal**, com Brasília, cidade planejada e Patrimônio Mundial da UNESCO; **Goiás**, coração do Cerrado e da Chapada dos Veadeiros; e **Tocantins**, o estado mais jovem do Brasil, lar do Jalapão. Mostre que o Brasil é muito mais do que futebol e samba — é um povo alegre, trabalhador e diverso. Valorize a sua pátria e mantenha-se por dentro das notícias do país para conversar com propriedade.

Segurança e proteção a jovens

A segurança dos jovens é a mais alta prioridade do Rotary. Você tem direito a um ambiente seguro — e caminhos claros para pedir ajuda se algo estiver errado.

Código de conduta

O Rotary está comprometido em manter o ambiente mais seguro possível para todos os participantes. Nenhum jovem deve sofrer qualquer forma de abuso ou assédio físico, sexual ou moral. Famílias anfitriãs e voluntários passam por triagem, e você recebe orientação obrigatória sobre prevenção antes de partir.

SE ALGO NÃO ESTIVER CERTO, FALE

- Procure imediatamente o seu **conselheiro** ou outro adulto de confiança da rede Rotary.
- Use o **número de contato 24 horas** do distrito anfitrião.
- Você tem o direito de ser transferido para uma família temporária pré-avaliada, se necessário.
- Denúncias de incidentes sérios são tratadas com urgência — e sempre em até 72 horas.

SEUS CONTATOS DE SEGURANÇA

Antes de viajar, anote e leve com você: o número 24 horas do distrito anfitrião, os dados do presidente da Comissão Distrital, do governador, do presidente do clube, do seu conselheiro e de dois contatos não rotarianos (um homem e uma mulher), além do serviço de emergência local e das informações médicas.

Leia também, com a sua família, o **Guia de Proteção a Jovens do Rotary**, disponível nos canais da Comissão.

As fases do intercâmbio e o choque cultural

Todo intercambista passa por altos e baixos. Saber que isso é normal — e temporário — ajuda você a atravessar cada fase com mais leveza.

1. **Euforia (lua de mel).** Tudo é novo e encantador. Você chega cheio de energia e curiosidade.
2. **Choque cultural.** As diferenças começam a cansar e a saudade aparece. É a fase mais difícil — e é onde a sua rede de apoio faz mais diferença. Fale com o seu conselheiro.
3. **Adaptação.** Você entende as regras não escritas, ganha autonomia e começa a se sentir em casa.
4. **Integração.** A nova cultura já é parte de você. Aqui acontecem as amizades e memórias que duram a vida toda.
5. **Choque cultural reverso.** No retorno ao Brasil, você volta diferente — e pode estranhar o que antes era familiar. Isso também passa, e faz parte do crescimento.

ESTRATÉGIAS PARA A SAUDADE DE CASA

- Mantenha-se ocupado: esporte, cultura, voluntariado, projetos do clube.
- Converse com o conselheiro e com outros intercambistas — você não está sozinho.
- Estabeleça uma rotina e pequenas metas na nova língua.
- Lembre-se de por que você quis essa experiência. Um ano passa muito rápido.

Checklist final e contatos de emergência

Antes de fechar as malas, confirme:

- ✓ Passaporte válido e visto de estudante
- ✓ Guarantee Form com contatos em mãos
- ✓ Autorização de viagem (cartório/passaporte)
- ✓ Seguro de viagem contratado
- ✓ Comprovantes de seguro-saúde e fundo de reserva
- ✓ Cópias digitais de todos os documentos
- ✓ Contatos do conselheiro e da 1ª família
- ✓ Número de emergência 24h anotado
- ✓ Blazer, pins e lembrancinhas do Brasil
- ✓ Apresentação sobre Brasil/estado/cidade pronta
- ✓ Adaptador de tomada e carregadores
- ✓ Remédios de uso contínuo com receita

FALE SEMPRE COM A COMISSÃO

Antes, durante e depois da viagem, a Comissão Distrital de Intercâmbio de Jovens do Distrito 4530 está disponível para escutar e ajudar. Use os canais abaixo — e mantenha o contato por e-mail e WhatsApp desde já.

Comissão Distrital de Intercâmbio de Jovens — Gestão 2026–2027

GOVERNADOR André Moura Distrito 4530	CHAIR Gustavo Franco Longa Duração e CAMP
CHAIR Ana Cristina Terra Curta Duração	CHAIR Luiz Gustavo Kuster NGSE — Novas Gerações

Viva o mundo. Volte outra pessoa.

Desejamos uma excelente viagem e um intercâmbio inesquecível. Estaremos aqui, torcendo e sempre disponíveis para escutar e ajudar você.

yep4530@gmail.com | yep4530.org | @ryep4530
 Rotary International · Distrito 4530 · Distrito Federal · Goiás · Tocantins