

# GUIA DO OUTBOUND

INTERCÂMBIO DE LONGA DURAÇÃO



**Rotary**  
Distrito 4630



**Rotary  
Youth  
Exchange**



# INTRODUÇÃO

Este guia contém descrições gerais do programa e das responsabilidades dos jovens que dele participam, bem como dos problemas a serem enfrentados antes, durante e após o intercâmbio.

Informações mais detalhadas serão discutidas durante os treinamentos que antecedem a viagem e também após sua chegada no país anfitrião. A participação nos treinamentos é OBRIGATÓRIA e de extrema importância para a devida preparação do intercambista.

Viver em um país estrangeiro durante um ano é uma das experiências mais extraordinárias e sem dúvida marcará indelevelmente a vida de cada intercambista. Programas de intercâmbio oferecem oportunidades de amadurecimento pessoal e vivência de novas ideias e culturas.

O propósito do Programa Intercâmbio de Jovens de Longa Duração do Rotary é proporcionar aos alunos de ensino médio (*High School*) a oportunidade de morar em casas de famílias anfitriãs no exterior durante um ano e frequentar uma escola, conhecendo assim a fundo uma comunidade diferente da sua.

Chairwoman: Tânia Tavares  
[intercambio@rotary4630.org.br](mailto:intercambio@rotary4630.org.br)



# INTRODUÇÃO

Os participantes desse programa carregam na vida adulta as experiências adquiridas e com certeza possuem mais compreensão do mundo que o cerca.

*NOTA: A participação do Intercâmbio Internacional de Jovens não garante qualquer tipo de equivalência escolar. Se for de interesse do jovem e da família, os mesmos deverão buscar informações junto aos órgãos competentes.*

*Obs.: Nunca se considera que o jovem perde um ano escolar, pois durante o Programa ele desenvolverá muitas habilidades e ampliará seus conhecimentos de mundo.*

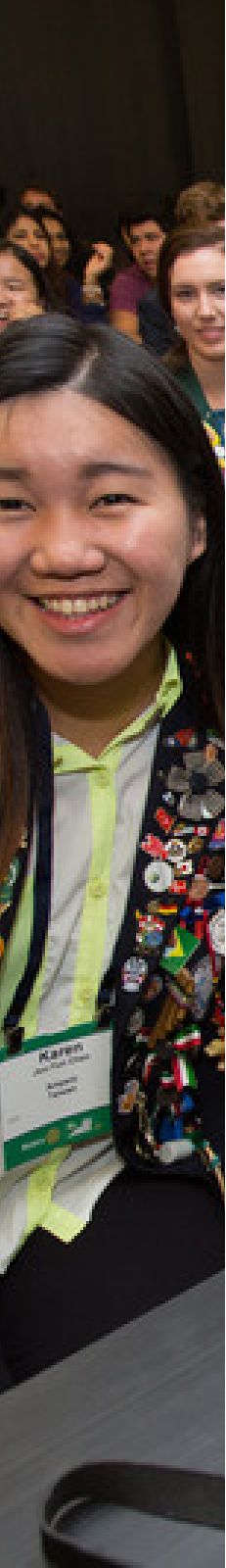
Chairwoman: Tânia Tavares  
[intercambio@rotary4630.org.br](mailto:intercambio@rotary4630.org.br)

# O QUE É ROTARY?

Rotary Clubs são organizações de prestação de serviços integrados por líderes profissionais e empresariais. Seu propósito é melhorar a qualidade de vida das respectivas comunidades, promover altos padrões éticos nos negócios e fomentar a boa vontade e a compreensão mundial. Os clubes possuem diversas atividades de prestação de serviços, sendo que o Intercâmbio de Jovens é uma delas.

Por motivos administrativos, os clubes estão agrupados em áreas geográficas denominadas distritos rotários. O planejamento dos intercâmbios é realizado em nível de clubes e distritos.

**O Rotary International (RI)** é a associação que congrega os Rotary Clubs do mundo todo. O RI os incentiva a desenvolver intercâmbios e oferece apoio por meio de publicações e diretrizes, mas os distritos e clubes têm total controle administrativo sobre o programa.



# REGRAS

É obrigatório que todas as regras do programa sejam seguidas, pois foram elaboradas para a proteção de todos os envolvidos. O estudante atua como embaixador de seu país e, portanto, espera-se que aja de maneira responsável. As normas adotadas têm base no bom senso e são explicadas detalhadamente nos encontros de orientação.

## **X** NÃO AOS 6 Ds



- **NO DRIVING** - Não dirigir veículos motorizados;
- **NO DRINKING** - Não consumir bebidas alcoólicas;
- **NO DRUGS** - Não consumir drogas ilegais;
- **NO DATING** - Não envolver-se em relacionamentos românticos sérios ou atividades sexuais durante o intercâmbio;
- **NO DECORATION (Body Decoration)** - Não colocar PIERCINGS e TATUAGENS enquanto estiver no Programa sob responsabilidade do Rotary;
- **NO DOWNLOADING** - Não acessar e/ou fazer download de materiais pornográficos e outros impróprios quando usar qualquer computador. Não fazer cópia, venda ou distribuição de arquivos sem licença do criador, ou seja, não praticar a pirataria.

# REGRAS

O Rotary Club e distrito anfitrião também instituem suas próprias regras, as quais variam conforme a cultura, costumes e leis locais. Algumas normas podem parecer demasiadamente rigorosas, mas refletem o compromisso do clube e distrito com a proteção do estudante durante o intercâmbio e o descumprimento delas podem levar o jovem a retornar ao seu país de origem antecipadamente.

Como os participantes de intercâmbio de longa duração são obrigados a frequentar uma escola local no exterior, os intercambistas devem providenciar o visto de estudante ou seguir instruções do país anfitrião.

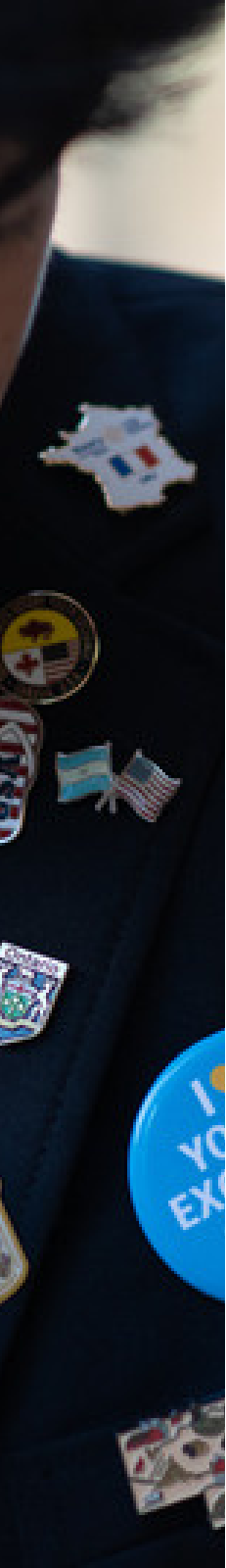
É importante que o jovem entenda as regras, suas responsabilidades, expectativas da família anfitriã e dos rotarianos envolvidos no programa, bem como as providências tomadas pelos Rotary Clubs e Distritos patrocinadores e anfitriões. Os encontros de orientação e o processo de seleção provêm várias oportunidades para formular perguntas e dirimir dúvidas.

# REGRAS

Quanto mais conhecimento o estudante tiver sobre o intercâmbio, melhor preparado estará para enfrentar as situações que surgirem.

Ansiedade sobre a viagem é natural, mas antes de se aventurar a morar em outro país, com uma família estranha, o jovem tem que ter certeza que conhece e se sente confortável com todos os detalhes. Se sentir alguma reserva ou dúvida com relação ao programa ou ao cumprimento de suas responsabilidades, não deve fazer o intercâmbio.

O Programa é uma grande oportunidade, mas os participantes devem estar conscientes de seus direitos, responsabilidades e dos desafios que enfrentarão.



# PREPARAÇÃO PARA A VIAGEM

Após o resultado da seleção dos jovens e escolha dos países os intercambistas começam a se preparar para o dia da partida. Serão meses de ansiedade, mas você terá tempo suficiente para se preparar adequadamente e não ter dificuldades na saída do Brasil e chegada no país anfitrião.

## **Pesquisa sobre o país de destino**

O período antes da partida é a fase ideal para estudar o país anfitrião, pois o conhecimento adquirido dará mais confiança e segurança na sua adaptação. Bibliotecas, livrarias, internet e consulados são boas fontes de referência, com materiais que podem suplementar as informações fornecidas pelo clube ou distrito patrocinador nos encontros de orientação. Entre os tópicos pesquisados deve-se incluir história, literatura, artes e principais problemas enfrentados pelo país. Não se espera que você se torne um especialista, mas sim que tenha uma percepção do que te aguarda. Fontes adicionais de dados interessantes são outros jovens que participaram de intercâmbios no mesmo país.

# PREPARAÇÃO PARA A VIAGEM

Alguns Rotary Clubs e Distritos requerem que os estudantes frequentem, antes da viagem, um curso do idioma falado no país anfitrião, sendo isso essencial ao sucesso do intercâmbio.

Além do fato de facilitar a transição, vale salientar que sem esse conhecimento prévio muitas vezes o visto de estudante não é outorgado. Os participantes devem procurar tornar-se o mais proficientes possível.



## CULTURA DO NOSSO PAÍS

Compreender os valores e costumes locais ajudará a aceitar as diferenças do país anfitrião. Atualize-se sobre a história e particularidades de seu próprio país. Como embaixador do Brasil, inevitavelmente será indagado sobre os costumes, cultura, história, geografia e governo da nossa nação. Ser capaz de responder objetivamente e com precisão permitirá que se sinta mais confortável no novo ambiente.

## DOCUMENTOS

Vários documentos de viagem devem ser providenciados, inclusive passaporte, visto e vacinas. Além destes, o país patrocinador e anfitrião podem exigir outros.

# DOCUMENTOS

Os dirigentes do programa podem ajudar com os detalhes, mas é sua responsabilidade assegurar que a documentação esteja em ordem, inclusive:

- Solicitar o passaporte assim que o Rotary Club informar a pré-aprovação no programa;
- Iniciar o processo de pedido de visto logo após o recebimento do formulário de confirmação (Guarantee Form) do país de destino. Com a ajuda do distrito anfitrião, ambos os documentos citados devem ser providenciados o mais cedo possível para garantir tempo suficiente para qualquer complementação necessária;
- Planejar a compra das passagens. Não deixe para se informar sobre as passagens perto da data de saída. A data do embarque será definida pelo Rotary Club hospedeiro ou através de comum acordo entre o intercambista e a sua primeira família no exterior. Portanto, planeje, porém não se precipite;
- Levar na viagem um cartão com o registro das vacinas recebidas. Os tipos de vacinas exigidos variam conforme o país para o qual se viaja. O consulado pode oferecer esta informação;
- Faça uma revisão nos seus dentes, pois alguns seguros estrangeiros não têm cobertura odontológica;



# DOCUMENTOS

- Se for requerido, providencie certificado médico registrando as condições de saúde (ATESTADO DE SAÚDE e/ou receita médica). O registro deve incluir um cartão com o nome, tipo de sangue, alergias e medicamentos que precisam tomar. Leve especialmente durante a viagem;
- **Meninos que completarão 18 anos durante o ano do intercâmbio devem apresentar-se ao consulado para qualificação militar, afim de não ser considerado insubmisso ao voltar à sua pátria;**
- Leve uma cópia de seu Histórico Escolar (1ª a 8ª séries e Ensino Médio), se possível com a tradução para o Inglês para serem apresentados ao seu orientador na escola que for cursar no exterior;
- Para sua segurança use uma pochette embaixo da roupa com passaporte, dinheiro em espécie, passagens, cópia do RG, números de telefone de contato e outros documentos que julgar importante;
- É recomendável ter cópia dos documentos mais importantes em vários lugares, considerando que malas podem ser extraviadas ou não chegarem no mesmo dia do desembarque. Esteja sempre preparado para imprevistos!
- Menores de 18 anos devem apresentar uma Autorização do Juizado de Menores no momento do embarque.



# SEGURO

Todo intercambista deve adquirir seguro de vida e saúde que cubra todas as carências necessárias para sua proteção durante todo o período do intercâmbio. Esta providência deve ser tomada antes da viagem com a ajuda dos dirigentes do programa. Geralmente o país anfitrião solicita a contratação de um seguro específico que atenda a todas as particularidades do país e do programa. Portanto:

**NÃO CONTRATE UM SEGURO ANTES DE RECEBER ORIENTAÇÕES DO PAÍS ANFITRIÃO.**

Da mesma forma, se o país anfitrião indicar empresas de seu país, não contrate uma seguradora brasileira, pois não terá validade.

Caso o país anfitrião não indique um seguro próprio, você deve contratar o CISI-BOLDUC – Seguradora Americana que possui seguros ESPECIALMENTE para intercambistas do Rotary.



**[WWW.CISI-BOLDUC.COM](http://WWW.CISI-BOLDUC.COM)**

# BAGAGEM

- Utilize malas leves, duráveis, de fácil manuseio e fechamento. Malas com rodas facilitam a locomoção;
- Coloque seu nome dentro e fora de cada mala, números de telefone, endereços no país de origem e no país anfitrião;
- Leve menos roupas do que pensa ser necessário. Lembre-se que as conexões em aeroportos muitas vezes envolvem longas caminhadas. Você deve ser capaz de carregar suas malas sem a ajuda de outra pessoa;
- A bagagem de mão deve ser a mais leve possível, composta por itens essenciais como medicamentos e alguns produtos de higiene pessoal. É recomendável também que leve uma troca de roupa para casos de emergência;
- Verifique o peso permitido por cada empresa aérea. Geralmente o website da empresa possui estas informações;
- Providencie também os seguintes itens:
- Dicionário de bolso Português/ Inglês e Inglês/ Português, além de um da língua do país;
- Flâmulas do Rotary Club patrocinador e se possível do nosso Distrito Rotário;
- Botons ou Pins, aproximadamente 100 a 200 unidades, que serão trocados com outros intercambistas;



# BAGAGEM

- Cartão de Visita com sua foto, endereço no Brasil e da primeira família hospedeira, além de dados do seu Rotary Club patrocinador, Distrito 4630 e Rotary Club e Distrito hospedeiros.

## **OPCIONAL:**

- Mapa do Brasil, do seu Estado e da sua cidade; Revistas e folders variados.
- Algumas receitas de pratos típicos de nossa culinária.

## **ROUPAS E ITENS PESSOAIS**

- Você deverá usar o blazer do Rotary durante todo o percurso da viagem para facilitar sua identificação. Outros rotarianos e intercambistas que estiverem viajando poderão te encontrar;
- Levar roupas que sabe que vai usar, não o que ACHA que poderá usar;
- Se você tem um traje típico de sua região leve-o, pois o usará na Conferência Distrital. Procure estar sempre uniformizado nas reuniões do Rotary ou nos eventos rotários;
- Informe-se sobre o clima do país e leve roupas adequadas. Evite comprar roupas de frio, pois geralmente é mais barato comprar no país de destino, além de que não ocupará espaço na bagagem;



# BAGAGEM

- Levar um par de roupas com o qual se sente mais confortável. É comum o estudante engordar devido ao novo tipo de alimentação;
- Se você usa óculos de grau, recomenda-se que leve um par extra e uma cópia da receita;
- Se você usa lentes de contato, recomenda-se que leve solução de limpeza extra, pois pode ser que não encontrará a mesma marca no outro país. Leve também uma cópia da receita para o caso de precisar comprar mais lentes.

## DIVERSOS

- É de bom grado levar lembranças do país natal para a família anfitriã e rotarianos envolvidos no intercâmbio. Os presentes não devem ser de alto valor monetário, mas representativos do nosso país, como por exemplo, objetos de pedras semi-preciosas, artigos de couro ou de madeira; livros, selos e bandeirinhas do Brasil; camisetas com motivos típicos ou mesmo da seleção brasileira de futebol ou times nacionais, chaveiros etc. Abuse de sua criatividade!
- É recomendável levar adaptadores compatíveis com o sistema elétrico do país anfitrião. Rotarianos da família, clube ou distrito anfitrião poderão auxiliar com estas informações;



# INFORMAÇÕES PRÁTICAS

- Esteja sempre preparado para emergências, tendo sempre em mãos telefones dos Rotary Clubs, distritos e famílias, tanto do país natal como do país anfitrião. Isto é importante, principalmente em caso de atraso no vôo. Mesmo que você tenha estes dados no celular, é importante que tenha guardado em outros lugares, caso o celular não funcione;
- Levar uma pequena quantia de dinheiro em espécie do país anfitrião e deixe para trocar mais dinheiro na sua chegada. Cartões pré-pagos (VTM) são uma ótima opção e podem ser utilizados em qualquer lugar do mundo;
- Lembre-se de deixar espaço livre na bagagem para a viagem de volta. Com certeza você trará muitas lembranças do país que visitou;
- Carregue sempre o dicionário de bolso da língua oficial do seu país para consultas imediatas;



# DICAS DE OURO



- Quando desembarcar ao país de destino, ao ser recebido pela sua família, sorria e tente falar alguma coisa na língua deles. A primeira impressão tem muito valor, procure dar uma ótima impressão, seja simpático, otimista e tenha boa vontade, mesmo que esteja “morto de cansaço”;
- Conscientize-se das responsabilidades de seus atos e de seu modo de proceder quando nesse programa. Em cada palavra sua, em cada ato seu, eles estarão julgando e vendo em você o retrato do nosso Brasil. A sua boa vontade irá fazer do intercâmbio uma experiência positiva para todos;
- Lembre-se que você está participando de um intercâmbio cultural e não de um programa de turismo, portanto frequente a escola diariamente. Não será fácil no início, especialmente devido à língua, mas mostre interesse e peça auxílio aos colegas e professores;
- Ao receber convites para festas ou outros programas, lembre-se de consultar antes seus pais hospedeiros ou o seu conselheiro. Ao aceitar um convite, porém, empenhe-se para cumpri-lo;
- Aceite convites para proferir palestras. Antes de viajar prepare e leve material para elas. É muito importante a divulgação do nosso país nesse programa;

# DICAS DE OURO



- Você certamente será interrogado sobre os seguintes assuntos: sistema político brasileiro, desenvolvimento socioeconômico, assistência social, questões raciais, problemas do índio brasileiro, inflação, custo de vida, produção agroindustrial, o programa do álcool como combustível, população e sua distribuição, etc. Portanto informe-se bem antes de embarcar;
- Nunca dê informações errôneas e imprecisas sobre o que não sabe, pois isto repercute mal. Pesquise para ter certeza e dar respostas adequadas;
- Mantenha contato com o Rotary Club patrocinador e com a Comissão de Intercâmbio caso tenha eventuais problemas e não se esqueça de enviar os Relatórios trimestralmente;
- Haverá muitos encontros de intercambistas, nos quais você inevitavelmente encontrará brasileiros. Nestas ocasiões, evite falar português, pois as pessoas que não o entendem poderão se sentir ofendidas. Procure conquistar muitos novos amigos, pois certamente serão relações duradouras;
- Fazer um diário do intercâmbio te auxiliará na elaboração dos relatórios trimestrais que irá nos enviar e nas palestras que fará quando retornar ao Brasil. Além de que será uma ótima lembrança no futuro;

# DICAS DE OURO



- Nota de agradecimento denota polidez. Sempre que for alvo de uma gentileza envie logo em seguida um cartão de agradecimento, ou faça um telefonema. Este ato é muito comum fora do Brasil. Seja polido!
- Leve uma relação de endereços de pessoas de quem deverá lembrar-se e enviar-lhes um cartão postal ou carta de acordo com o seu tempo disponível. Cartões Postais são sempre muito bem recebidos;
- Como embaixador do seu país, lembre-se que as coisas em seu país hospedeiro não são melhores nem piores que a do seu país natal. São apenas diferentes devido às circunstâncias diferentes. Portanto, evite fazer comparações. Procure entender e respeitar estas diferenças;
- Demonstre interesse em tudo, pois a apatia não o levará a parte alguma.

# DURANTE O INTERCÂMBIO

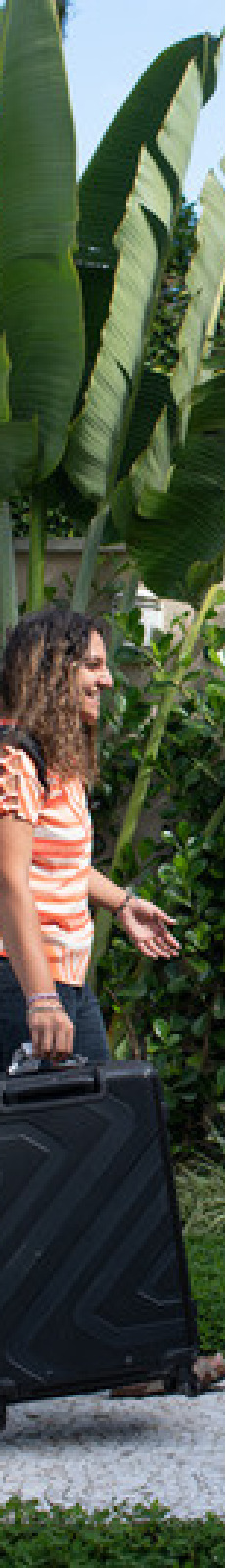
O período de ajuste à nova cultura é uma das fases mais memoráveis de um intercâmbio. Seguem abaixo algumas sugestões para facilitar esta transição.

## **VIDA FAMILIAR**

Seus pais anfitriões esperarão ansiosamente sua chegada e farão o possível para que você se sinta bem-vindo.

Lembre-se que as seguintes qualidades foram consideradas pela comissão na tua seleção: ter uma mente aberta a novos costumes e facilidade de adaptação.

Desta maneira, você deve estar preparado para aceitar as regras do novo lar. Algumas famílias não exigem muita cooperação do estudante nas tarefas diárias, enquanto outras esperam que este participe da manutenção geral, como arrumar a cama, limpar a cozinha e auxiliar em outras atividades da casa. A aceitação das regras colabora para seu amadurecimento e faz com que o intercâmbio seja uma experiência mais agradável. É inteligente considerar as tarefas como uma grande oportunidade para melhor absorver a cultura do país anfitrião, então:



# DURANTE O INTERCÂMBIO

- Procure integrar-se como membro da família que te hospedará. Seja um motivo de orgulho tê-lo como membro da família e não um peso. Lembre-se de que a família anfitriã não lhe deve nada e sim você que tem com esta família, um débito de gratidão pela hospedagem;
- Acate como um bom filho, as ordens das pessoas adultas da família anfitriã. Não leve para sua casa conhecidos ou jovens amigos sem a prévia autorização da família;
- Respeite e adapte-se aos hábitos das famílias sem tentar impor os seus;
- Obedeça aos horários usuais das famílias para refeições, banhos, hora de dormir ou levantar e etc. Se tiver dificuldades sobre a adaptação em alguma coisa, converse com a família e explique que no seu país é um pouco diferente e procurem chegar juntos a um acordo;
- Os alimentos serão diferentes aos que você está habituado, porém prove de tudo, sirva-se de pequenas quantidades e repita aqueles que você mais gostar. Nunca deixe comida no prato, isto é uma grande ofensa em todos os países do mundo;



# DURANTE O INTERCÂMBIO

## **MUDANÇA DE FAMÍLIA ANFITRIÃ**

A maioria dos jovens do Intercâmbio de Longa Duração são hospedados por duas ou até quatro famílias. Os requisitos específicos são determinados pelo Rotary Club anfitrião e o estudante deve se ajustar às suas demandas. A mudança de família oferece a oportunidade de aprofundar a visão cultural sobre o país, expandir o campo de amizades e aumentar as experiências vividas. Você deve tentar ser flexível ao conviver com outra família. Algumas das questões iniciais ocorridas com a primeira família anfitriã deverão ser novamente discutidas com os moradores do novo lar.

## **ESCOLA**

Os Rotary Clubs e distritos se incumbem de providenciar a matrícula e pagamento de mensalidades, mas é sua responsabilidade se inscrever nas diferentes matérias, comparecer às aulas e assumir os estudos seriamente. Considere que o registro em muitas matérias ao mesmo tempo pode ser improdutivo, pois é importante ter tempo para adaptar-se à cultura local.



# DURANTE O INTERCÂMBIO

## **ESCOLA**

Outro ponto importante é certificar-se de que sabe como ir e voltar da escola e como se alimentar quando fora de casa.

## **CONTATOS COM O PAÍS NATAL**

Manter contato com a família e amigos do país natal alivia as saudades de casa, mas você deve tentar limitar estes contatos, pois isto diminui a habilidade de assimilação da cultura local.

Contudo, é permitida a comunicação regular com sua família e o Rotary Club patrocinador para informá-los sobre impressões e problemas que esteja tendo. Seus pais também devem ser comunicados sobre qualquer plano de viagem com a família anfitriã ou algum grupo rotário e sobre suas experiências positivas vividas.

## **REDES SOCIAIS E INTERNET**

Use a internet com moderação. Evite ficar isolado de sua família anfitriã com frequência, pois isto fará com que se sintam menosprezados. Aproveite ao máximo o tempo com eles e estabeleça dias e horários para conversar com sua família brasileira.



# DURANTE O INTERCÂMBIO

## REDES SOCIAIS E INTERNET

Cuidado com tudo que você posta na internet. Uma simples foto de um ato fora das normas do Rotary será motivo para seu retorno antecipado. Pode até ser que o ato não tenha sido consumado, porém fotos são consideradas como provas de atos realizados. CUIDADO! Não produza provas contra si mesmo!



### EVITE

- Adicionar pessoas desconhecidas. Não se sinta obrigado a aceitar pessoas que não te interessa;
- Escrever qualquer coisa que possa ser mal interpretado por outros;
- Postar telefones e endereços pessoais. Pessoas mal-intencionadas podem te localizar;
- Postar fotos maldosas;
- Fazer comentários maldosos sobre sua família anfitriã e do Rotary em geral;
- Escrever sobre seus problemas no mural. Se você precisar desabafar com alguém, use o Inbox. Envie mensagens particulares que são muito mais seguras e evitará que pessoas indesejáveis se intrometa nos seus problemas.

# ENVOLVIMENTO COM A COMUNIDADE

Você deve aproveitar o intercâmbio como uma oportunidade de se engajar em atividades comunitárias e conhecer melhor seu país anfitrião. Participe de serviços religiosos locais e atividades extracurriculares na escola. Novas atividades devem também ser experimentadas sempre e é recomendável incluir no dia a dia a prática de exercícios físicos. **NÃO ESQUEÇA QUE DENTRE SUAS ATIVIDADES OS ESTUDOS TÊM PRIORIDADE ABSOLUTA.**

## **OBRIGAÇÕES ROTÁRIAS**

As obrigações para com o Rotary são prioritárias com relação às atividades extracurriculares. Essas responsabilidades incluem participar ou fazer breve discurso em eventos rotários, como reuniões de clube ou distrito. O relato de suas experiências no intercâmbio contribui para sua função como embaixador da boa vontade entre os povos.

No começo do intercâmbio participe de reuniões semanais do Rotary Club local para ir se sentindo mais confortável com a idéia de fazer palestras aos rotarianos.

Durante o intercâmbio, sua obrigação com o Distrito 4630 é enviar um relatório trimestral de suas atividades e dificuldades. Em caso de dúvidas entre em contato com a pessoa da Comissão de Intercâmbio responsável.



# SITUAÇÕES DESAFIADORAS

## **FALTA DE PROFICIÊNCIA NO IDIOMA LOCAL**

Independente da preparação antes do intercâmbio, você estará em constante adaptação ao idioma do país, devendo estar preparado para mal-entendidos e frustrações em suas tentativas de comunicação. Você deve ser cuidadoso nesta questão, buscando falar clara e pausadamente.

Procure ter certeza de que entendeu o que os outros estão dizendo e não hesite em pedir esclarecimentos ou discutir algum problema mais detalhadamente. Em alguns casos, pode ser necessário pedir ajuda a uma pessoa mais fluente em ambos os idiomas, seja um professor, um intérprete ou outro estudante de intercâmbio proveniente do mesmo país.

Não deixe de falar por medo de errar. Falar é a melhor maneira de aprender a língua, mas esteja aberto para receber correções. Isto será crucial para teu desenvolvimento.

## **SAUDADES DA FAMÍLIA**

A maioria dos participantes de intercâmbio sofrem de saudades durante o período longe de casa. Isto é normal, especialmente no começo do programa quando tudo é desconhecido e logo após a excitação inicial quando a rotina se estabelece. É comum se sentir sozinho, sensação que aumenta se estiver enfrentando alguma dificuldade de adaptação. Nesta hora, quando os problemas parecem insolúveis, a tendência é lembrar nostalgicamente do lar distante.



# SITUAÇÕES DESAFIADORAS

## SAUDADES DA FAMÍLIA

A melhor solução para o jovem é manter-se ocupado com uma variedade de atividades, tentar contatar alguém que fale seu próprio idioma, começar um novo hobby ou participar de funções comunitárias. O rotariano conselheiro e o orientador pedagógico da escola estão sempre disponíveis para ajudar.

## ADAPTAÇÃO

Seu conselheiro rotariano estará de prontidão para auxiliar a resolver problemas que você não se sinta confortável em discutir com a família anfitriã.

Os conselheiros nomeados são rotarianos que não tem ligação familiar ou de outra natureza com a família anfitriã. Se você não estiver contente com seu conselheiro, procure o oficial de intercâmbio do seu clube e solicite a troca do mesmo.

Orientadores pedagógicos podem auxiliar em assuntos escolares e de adaptação ao ambiente ou prover orientação sobre outras fontes de recursos, se necessário.

Tenha em mente que ambos estão sempre disponíveis para te auxiliar, mas você deve discutir seus problemas e preocupações com um adulto de sua confiança.



## RETORNO ANTECIPADO

Problemas insolúveis e comportamentos inaceitáveis são fatores que motivam a volta antecipada ao país anfitrião. Embora seja uma decisão difícil é tomada em benefício do próprio jovem.

Em tais circunstâncias é fundamental que este coopere com os rotarianos e mantenha aberto o canal de comunicação.

Todos os envolvidos no intercâmbio devem ser informados sobre as circunstâncias que levaram ao retorno antecipado. O Rotary Club anfitrião e a família do estudante devem concordar quanto ao itinerário da volta antes da partida deste.

### MOTIVOS MAIS COMUNS

1. Não frequentar as aulas e mau aproveitamento escolar.
2. Mau comportamento e atitudes inconvenientes.
3. Envolvimento com drogas e bebidas.
4. Dirigir veículos motorizados.
5. Relacionamento amoroso.
6. Não cumprimento de qualquer regra do programa.
7. Desrespeito às leis do país.



## CÓDIGO DE CONDUTA PARA TRABALHO COM OS JOVENS

O Rotary Internacional está comprometido com o desenvolvimento e cultivo de um ambiente o mais seguro possível para todos os participantes de atividades rotárias.

É da responsabilidade de todo rotariano e voluntário do Rotary salvaguardar ao máximo o bem-estar dos jovens participantes de atividades rotárias, cuidando para que não sofram nenhum dano emocional ou físico, nem assédio sexual.



# APÓS O INTERCÂMBIO

Muitos Rotary Clubs ou distritos oferecem uma sessão de orientação de regresso como parte do programa e esta oportunidade deve ser aproveitada.

Ao regressar, procure o Rotary Club patrocinador e se ofereça para fazer uma apresentação sobre as experiências vividas e ajudar a comissão distrital de Intercâmbio de Jovens a orientar futuros participantes.

Além disso, você pode ingressar em um dos grupos “ROTEX”, formados por ex-participantes do programa. Esses grupos servem como apoio social para estudantes de intercâmbio e seus membros se reúnem regularmente para trocar idéias sobre vivências pessoais.

Qualquer dúvida sobre o programa deve ser discutida como o Rotary Club local ou os dirigentes do Intercâmbio de Jovens.

## REGRESSO AO PAÍS DE ORIGEM

Para a maioria dos estudantes as experiências vividas durante o intercâmbio não terminam no momento em que regressam a seus lares. O crescimento pessoal experimentado durante a estadia no exterior os influencia pelo resto de suas vidas. Em geral a contínua troca de correspondências mantém acesa a chama da amizade com os membros das famílias anfitriãs e auxiliam o jovem na readaptação a seu antigo ambiente.

# APÓS O INTERCÂMBIO

## DIFICULDADES DE READAPTAÇÃO

Reajustar-se ao ambiente do país de origem é um aspecto crucial do intercâmbio, envolvendo desafios semelhantes à adaptação no país anfitrião. É normal que a cultura, amigos e vida escolar sejam vistos de maneira diferente após o retorno.

Estas dificuldades são o último passo a ser vencido e algumas maneiras de diminuir seu impacto são:

- Reconhecer que os sentimentos existem. Eles são esperados e é normal encontrar dificuldades em voltar à “vida antiga”. O intercâmbio causa amadurecimento e conseqüentemente a nova vida com a própria família também será influenciada;
- Contar a outros as experiências ocorridas durante o intercâmbio dando palestra a sócios do Rotary Club patrocinador, grupos de estudantes ou colegas de classe;
- Conhecer outros participantes de intercâmbios que tenham passado por experiências semelhantes;
- Não criticar sua própria família se estes forem mais exigentes e rígidos que as famílias anfitriãs;
- Ser paciente consigo mesmo. Do mesmo modo que foi preciso um período para adaptação ao país anfitrião, deve-se esperar um pouco para o reajuste à vida no país natal.

# CHECK LIST

- PASSAPORTE ORIGINAL E CÓPIA
- VISTO (certifique-se a necessidade de tirar o visto de países vizinhos para casos de excursões)
- PASSAGENS
- SEGURO ORIGINAL E CÓPIA
- ATESTADO DE SAÚDE
- VACINAÇÃO AUTORIZAÇÃO DO JUIZADO DE MENORES
- GUARANTEE FORM ORIGINAL
- HISTÓRICO ESCOLAR
- CONSULADO - QUALIFICAÇÃO MILITAR – MENINOS A COMPLETAR 18 ANOS
- IDENTIFICAÇÃO PARA A MALA

## **DIVERSOS**

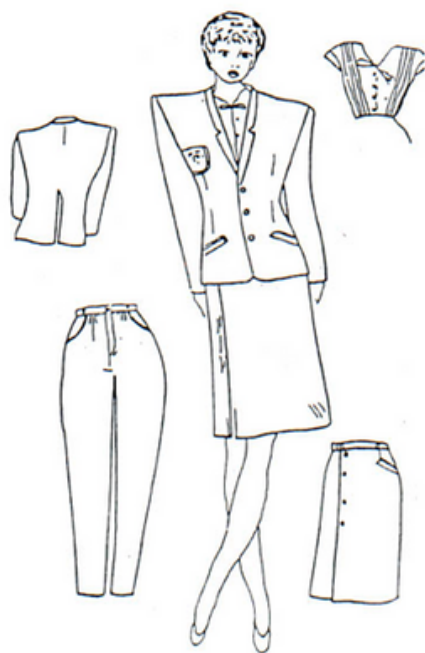
- CONTATO COM A FAMÍLIA ANFITRIÃ
- BLAZER – UNIFORME
- CARTÕES DE VISITA
- CRACHÁ
- MATERIAL TURÍSTICO DO BRASIL
- MATERIAL PARA PALESTRAS (SLIDES, FOTOS, ETC. DO BRASIL)
- BOTONS E FLÂMULAS
- PRESENTES/LEMBRANCINHAS
- DINHEIRO EM ESPÉCIE
- CARTÕES VTM (MOEDA CARTÃO)
- DICIONÁRIO DE BOLSO

# ANEXOS



## MODELO DO UNIFORME MASCULINO DOS INTERCAMBIÁRIOS DO DISTRITO 4630

Sapato preto  
Camisa social branca  
Gravata cinza  
Calça cinza  
*Blazer azul marinho*



## MODELO DO UNIFORME FEMININO DOS INTERCAMBIÁRIOS DO DISTRITO 4630

Sapato clássico azul-marinho  
Salto 5,5 cm  
Blusa branca de tergal verão, gola esporte  
Saia cinza-clara  
*Blazer azul-marinho*

# FIRST NIGHT QUESTIONS - ENGLISH

## PERGUNTAS PARA FAZER À FAMÍLIA ANFITRIÃ NA PRIMEIRA NOITE.

Converse com sua família anfitriã sobre qualquer coisa que ache importante. Quando se está num lugar novo, sem muito conhecimento do idioma, é melhor não assumir nada, e sim, perguntar. As perguntas mais simples, tais como “Onde fica o banheiro?”, às vezes são as mais importantes. Você poderá perguntar sobre outras coisas à medida que for necessário.



### “FIRST NIGHT” QUESTIONS WITH YOUR HOST FAMILY.

You and your host family should discuss anything that you think is important. When you are in a new place with not much language skill, it is best not to assume anything, but rather, to ask. The simplest questions may be the most important, such as “where is the bathroom”? You can come back to other questions as they seem necessary.

**Rotary**  
Distrito 4630



**Rotary**  
**Youth**  
**Exchange**

ESTEJA PREPARADO PARA UM ANO CHEIO  
DE ACONTECIMENTOS MARAVILHOSOS,  
POIS ESTE CERTAMENTE SERÁ O MELHOR  
ANO DE SUA VIDA.

BOA VIAGEM E MUITO SUCESSO!!!

# COMISSÃO DO PROGRAMA DE INTERCÂMBIO

**Rotary**  
Distrito 4630



**Rotary  
Youth  
Exchange**