

***Instituto Superior de Psicologia Aplicada***



ERASMUS: UMA EXPERIÊNCIA PARA TODA A VIDA.

**Ramiro José Henriques Pinto Ribeiro Gonçalves**

11977

Tese submetida como requisito parcial para obtenção do grau de

**Mestre em Psicologia**

Especialidade em Psicologia Clínica

**2009**

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação de Prof. Doutora Ivone Patrão, apresentada no Instituto Superior de Psicologia Aplicada para obtenção de grau de Mestre na especialidade de Psicologia Clínica conforme o despacho da DGES, nº 19673/2006 publicado em Diário da República 2ª série de 26 de Setembro, 2006.

## Agradecimentos

À Prof. Doutora Ivone Patrão pela fantástica orientação prestada e pela compreensão e incentivo dados.

À Raquel Granjo por me ter acordado no momento certo e ter passado algumas horas a ajudar-me.

A todos os amigos que ao longo do ano me perguntaram se a Dissertação já estava acabada.

A todos os que acederam a ser-lhes feita a entrevista.

Aos meus pais a quem devo este curso.

## **Resumo**

Pretendeu-se estudar o impacto que estudar noutra país da Europa, através do programa Erasmus, tem nos alunos Portugueses, que mudanças sentiram nas suas vidas logo após o regresso, e como é que essas mudanças influenciaram as suas vidas e em que áreas. Foi feito um estudo exploratório qualitativo através de uma análise de conteúdo.

A amostra foi constituída por 12 sujeitos, todos estudantes Portugueses que tenham frequentado o curso numa Universidade em Portugal, e que tenham participado no programa Erasmus.

Foi utilizada uma entrevista semi-dirigida, contruída a partir de um pré-teste.

Pode-se concluir que o Erasmus produz um impacto nos alunos, tanto na altura em que regressam a casa como mais tarde, sendo até um impulsionador de um desenvolvimento interno precoce.

*Palavras-chave:* Erasmus, estudar no estrangeiro, desenvolvimento, vinculação.

## **Abstract**

The aim of the study was to find out the impact that studying in another European country through Erasmus exchange program, have, in Portuguese students, what differences they felt in their lives right after returning and how those changes influence their lives and in which areas. It was made a qualitative, exploratory study, through a content analysis.

The sample included 12 subjects, all Portuguese University students who did their studies in Portugal and when on Erasmus.

An interview was made, build on base of a pre-test made before.

We can conclude that Erasmus produces an impact on the students, by the time they get back from Erasmus as well as later, and can be a booster an internal early development.

*Key words:* Erasmus, study abroad, development, attachment.

## ÍNDICE

<b>1. Introdução</b> .....	1
1.1 – Estudar no Estrangeiro .....	3
1.2 – Regressar a casa.....	5
2.3 – Desenvolvimento Psicossocial .....	7
2.4 – Vinculação.....	8
<b>2. Método</b> .....	10
2.1 - Delineamento .....	10
2.2 – Participantes .....	11
2.3 - Instrumento .....	12
2.4 – Procedimento.....	14
<b>3. Resultados</b> .....	15
<b>4. Discussão de resultados</b> .....	22
<b>5. Considerações finais</b> .....	24
<b>6. Referências Bibliográficas</b> .....	25
<b>7. ANEXOS</b> .....	28

## INTRODUÇÃO

“ Não há maior viagem do que aquela que o Erasmus nos  
leva a fazer dentro de nós...”

André, aluno Erasmus em Barcelona

Estudar no estrangeiro é um fenómeno que data dos anos 500-300 A.C., aquando da migração de intelectuais para Atenas, havendo mais tarde também, migrações parecidas para Alexandria, Roma e Pérsia. Frey (1984).

Em 1879, já existiam universidades nos Estados Unidos da América que ofereciam estudos no estrangeiro durante o curso. (Hulstrands 2006, cit por Peterson 2007)

Depois de cada grande guerra eram criados novos programas de estudo no estrangeiro com o intuito de fomentar a Paz mundial, através da oportunidade dada a estudantes de estarem com, e conhecerem jovens de outras nacionalidades. (Hoffa, 2002, cit. por Peterson, 2007)

Será no entanto, depois da Segunda Grande Guerra que haverá um aumento substancial de estudantes a estudar fora do país. Tomlison (1991).

O programa Erasmus foi criado em 1987 com o intuito de promover o intercâmbio e mobilidade de estudantes e docentes do ensino superior no interior da Comunidade Europeia, melhorar a qualidade de educação das Universidades participantes no programa e promover uma cooperação internacional entre elas.

Cerca de 200 000 estudantes universitários da Comunidade Europeia todos os anos estudam entre um semestre a um ano fora do seu país de origem, tendo sido já ultrapassados os 2 milhões de alunos que fizeram Erasmus.

Em Portugal, desde 2006, o programa Erasmus está integrado no Programa de aprendizagem ao longo da vida, juntamente com os programas Cumenios, Leonardo Da Vinci e Grundtvig, todos eles de troca de estudantes e estagiários dentro da Europa. (<http://proalv.pt/np4/erasmus> ).

Um período de estudo no estrangeiro tem um impacto a vários níveis. Para muitos estudantes, é a primeira vez que saem de casa dos pais, onde terão de cuidar sozinhos das tarefas diárias, e lidar com situações da vida diária sem o apoio familiar.

Este estudo procura compreender o impacto que estudar noutra país da Europa, através do programa Erasmus, tem nos alunos Portugueses, que mudanças sentiram nas suas vidas logo após o regresso, e como é que essas mudanças influenciaram as suas vidas e em que áreas.

## **Estudar no estrangeiro**

Estudar pelo menos um semestre fora do país, é um fenómeno que está a aumentar todos os anos. Constantinian, Guinyard, Hermosisima, Lehman e Webb (2008).

É importante, segundo Lindsey, (2005) estar aberto à diferença, à sensibilidade e competências culturais do país de acolhimento.

Para Thomlison, ( 1991) num mundo cada vez mais globalizado, o contacto entre povos é cada vez mais fácil, sendo a sua aproximação uma realidade com a ajuda do desenvolvimento dos meios de transporte, tecnologias de comunicação de massas e do crescimento do número de programas de estudo no estrangeiro.

Estudar noutro país poderá ter um papel importante em promover a valorização e compromisso com os valores de trabalho profissional, contribui significativamente na preparação de estudantes para o seu funcionamento num mundo multicultural e promove a compreensão universal. ( Lindsey, 2005). Ao contrário de turistas, o estudante Erasmus têm possibilidade de se relacionar com membros da comunidade local, promovendo relações mais profundas e aprendendo assim mais sobre a sua cultura. (Sumka, 1999, cit. por Boyle et al., 2001).

Estudar noutro país além de desenvolver aptidões e competências multiculturais, permite aos alunos um confronto entre iguladades e diferenças entre diversos aspectos e valores de uma cultura diferente. ( Lindsey, 2005 ).

Lafford ( 2006 ) destaca o estudo noutro país como uma grande ajuda na aprendizagem da língua, sendo um dos ambientes mais favoráveis para um estudante se tornar fluente nessa mesma língua.

A um nível profissional, Boyd et al. (2001) declaram que além da importância da linguagem, a compreensão de como diferentes culturas funcionam a um nível profissional, ajuda muito na altura da procura de emprego.

Kofi Annan (2001), acerca dos programas de estudo no estrangeiro afirma que hoje em dia, estes são mais importantes que nunca: através da educação aprende-se a tolerância e conhecimento entre nações, crenças e culturas, essenciais à paz mundial.

Outros aspectos importantes, visados por Sumka (1999, cit. por Boyd et al, 2001), são os ganhos culturais e abertura de perspectivas. Nos seus estudos realizados, os alunos comentam a ajuda que tiveram nas suas carreiras, nas decisões, e na resolução de problemas nas suas vidas.

Witkin ( 1999) cit. por Lindsey ( 2005) enfatiza o facto dos estudantes, através de uma aprendizagem reflectiva e reflexiva, aprenderem tanto dentro como fora das aulas, questionando, ao encarar os outros, valores anteriormente tidos como certos.

## **Regressar a casa**

O regresso a casa, tal como na altura da ida para o estrangeiro, pode ser igualmente um choque sentido nos primeiros tempos do processo de reajuste a uma vida anteriormente vivida, denominado choque de cultura reverso. Uchara ( cit por Christofi e Thompson, 2007 ). Para Constantinian et al, (2008) a aventura de viver no estrangeiro, é seguida de um período de difícil reajuste no regresso a casa.

O choque entre culturas é um assunto bem documentado na literatura, porém poucas pesquisas foram feitas que documentem o choque cultural ao voltar ao país natal, depois de um período de tempo a estudar lá fora. ( Christofi e Thompson, 2007).

Lindsey (2005), transmite-nos a abertura, a maior receptividade a novas perspectivas e modos de pensar que os estudantes regressados de um período de estudo no estrangeiro relataram, bem como a ajuda que o facto de estarem num país diferente, deu na expansão da maneira de pensar, e de uma maneira geral, a abertura de mentalidade que lhes proporcionou.

Adler ( 1976, cit. por Thompson ) em estudos feitos a voluntários que regressam a casa, categorizou quatro estilos de coping, dependendo de duas dimensões principais: atitude geral (optimistas ou pessimistas) e atitude específica (activos ou passivos). Da combinação destas atitudes nasceram os estilos de coping proactivo, alienado, ressocializado e rebelde.

Os regressados proactivos, teriam uma maior facilidade em lidar com o regresso a casa uma vez que através dos seus recursos internos serão capazes de ver a singularidade de ser bicultural, usando esta capacidade para integrar as culturas estrangeira e a própria, no seu regresso a casa.

Sujeitos que sofrem um regresso do tipo alienado, uma vez que têm uma grande necessidade de validação exterior, reagiriam de uma forma negativa ao ambiente caseiro, tornando o seu regresso mais difícil.

Em relação ao ressocializado, apesar de igualmente precisar de uma alta validação exterior, a experiência de regressar a casa é sentida como um período de readaptação, e não como um crescimento pessoal.

Já os regressados rebeldes, além de reagir de forma negativa, como os sujeitos alienados, rejeitam o ambiente que encontram ao regressar a casa, agindo de forma agressiva contra ele.

Segundo Huff, (2001) é mais difícil o reajuste para os estudantes que se sentiram melhor adaptados ao país onde estiveram a estudar, e que se tenham sentido mais satisfeitos com a experiência nesse país.

Nos Estados Unidos da América, muitas faculdades já se preocupam não só na preparação dos estudantes para o choque de culturas quando saem do país, mas também para o choque que sentem quando regressam. Constantinian et al. (2008) Para os autores, o regresso pode mesmo tornar-se um risco, necessitando em alguns casos de terapia, quando este processo transformativo não é entendido pelo estudante nem apoiado pela família e amigos, uma vez que o regresso a casa faz parte de um processo de desenvolvimento do self.

## **Desenvolvimento psicossocial.**

Segundo Henderson (2008), ser jovem não é uma categoria que possa ser determinada biologicamente mas sim uma construção social, influenciada pela história e cultura.

As mudanças desenvolvimentistas ocorridas na pós adolescência implicam um movimento de adaptação no sentido de modificação das condições de vida do Indivíduo.

Erikson, (1959) na teoria dos estádios de desenvolvimento Psicossocial fala em três níveis de desenvolvimento, Biológico, Social e Psicológico. No estado Intimidade vs Isolamento, ou Auto-observação, o jovem adulto tem a capacidade de fusão da sua identidade com a dos outros. Nesta fase, os jovens adultos têm a capacidade resolver conflitos provocados pela intimidade, distância, competitividade e desenvolvem sentido ético, estando preparados para relações amorosas heterossexuais, com o objectivo final da reprodução.

Para Erikson, no final da adolescência os jovens aprendem a ser mais eles próprios, em relação com o outro, havendo uma relação forte de reciprocidade, podendo significar a existência de sacrifícios e compromisso. Para alcançar esta habilidade de formar relações íntimas, o jovem adulto depende da sua identidade forte, formada na fase da adolescência. O sujeito só está pronto para a “intimidade” quando a chamada “verdadeira genitalidade” ocorre. Até esse momento, as relações sexuais não são mais do que uma procura pela própria identidade ou por “ esforços falico-genitais que fazem da vida sexual um combate.

As relações até agora curtas, baseadas numa procura de identificação pessoal parcial, idealizadas, dão lugar a uma necessidade de formar relacionamentos duradouros e estáveis, que virão completar a agora consolidada identificação. Lewis (1991).

## **Teoria da vinculação**

A vinculação desenvolve-se ao longo dos dois primeiros anos de vida da criança, enquanto tentativa de alcançar um equilíbrio dinâmico entre o par mãe-criança. Uma vez alcançada, e quando se torna uma relação emocional firme e recíproca entre criança e cuidador, esta ajuda a criança a preservar sentimentos de segurança durante períodos de separação cada vez mais prolongados (Cole & Cole, 2000). À luz de Bowlby (cit. por Cole & Cole, 2000), a relação de vinculação entre os pais e a criança, a par do desenvolvimento da sua capacidade simbólica, começa a funcionar como modelo de funcionamento interno que a criança usa, de forma inconsciente, como padrão mental para guiar a interpretação dos acontecimentos interpessoais.

Alguns autores referem (Bowlby, 1980; Bretherton et al., 1990) que é através desse Modelo Interno Dinâmico (MID) que a vinculação é pensada para dirigir o comportamento da criança, os sentimentos e as representações bem como para realizar o processamento da informação social.

Inspirado em Craig (1943) e em Piaget (1951, 1954), Bowlby (cit. por Bretherton et al., 1990) refere-se ao aspecto dinâmico e funcional das representações recorrendo à metáfora da construção do modelo interno do self e da figura de vinculação enquanto consequência natural da capacidade humana para construir representações do mundo.

O comportamento de vinculação é, de acordo com Bowlby (cit. por Bretherton et al., 1990), regulado por um sistema motivo-comportamental (sistema de vinculação) que se desenvolve na infância. Este sistema tem como objectivo estabelecer uma proximidade física (e então emocional) com a figura de vinculação, e institui-se em resposta a indícios, internos e externos, destacando-se a sua função básica de sobrevivência e protecção (Bretherton et al., 1990).

O desenvolvimento da segurança emocional deriva de situações em que a criança teve alguém (figura de vinculação) que lhe serviu de base segura, providenciando a segurança necessária para aliviar adequadamente a ansiedade ou medo e assim explorar gradualmente o meio. A interpretação desta procura de segurança, por parte da figura parental, como importante é um factor de extrema importância para o processo de regulação mútua entre este e a criança (Soares, 2002).

Assim, a qualidade da interacção com os outros vai influenciar a forma como as crianças organizam a vinculação, e assim os seus modelos internos, mediante a qualidade do cuidado providenciado pela figura cuidadora, expresso na sensibilidade, capacidade de resposta e acessibilidade desta às solicitações da criança, proporcionando sensações de protecção, segurança e conforto; no respeito pela necessidade de exploração do ambiente; e pela interpretação correcta das experiências (Bowlby, 1984 cit. por Bretherthon, 1992; Soares, 2002).

## MÉTODO

### **Delineamento**

Será usado o método de estudo exploratório qualitativo. A estratégia utilizada será a análise de conteúdo, pretendendo apurar descrições subjectivas, o mais aproximadas possível, pondo em evidência a natureza dos estímulos, com objectividade, aos quais o sujeito é submetido. (Bardin, 1977).

A Amostra é não-aleatória e intencional: composta de elementos seleccionados deliberadamente pelo investigador, que possuem características que são típicas e representativas da população.

## **Participantes**

Estudantes Universitários de nacionalidade Portuguesa a frequentar o curso numa Universidade em Portugal, que tenham participado no programa Erasmus durante 1 ou 2 semestres. A população, compreendida entre os 24 e 31 anos de idade, é constituída por 4 participantes do sexo masculino e 8 do sexo feminino que fizeram erasmus entre os anos de 2002 e 2006.

Os países escolhidos para fazer Erasmus foram Espanha, Bélgica, França, Roménia, Polónia, Hungria e Itália.

Apenas dois dos inquiridos ficaram 2 semestres a estudar no País, tendo os restantes estudado apenas 1, podendo ter decorrido no 1º Semestre, de Setembro a Janeiro, ou no segundo, de Fevereiro a Junho.

Os créditos (ECT) variam consoante o número de disciplinas que o aluno tem de fazer, bem como o ano em que se encontra, sendo que uma disciplina de 4º ano por exemplo, exige mais créditos do que uma de 2º. Sendo assim, teve-se em consideração o número de horas de aulas por semana, assistidas pelo aluno. 7 alunos tiveram mais de 20 horas de aulas por semana, 4 tiveram entre 1 e 19 horas de aulas por semana e um dos inquiridos não tinha horas fixas de aulas, uma vez que realizou a tese em Erasmus, tendo aulas de orientação esporádicas.

As aulas eram dadas em Inglês, em 9 dos casos, castelhano e 2 alunos tiveram aulas em Francês.

4 sujeitos viviam em casa dos pais, enquanto que 8 já viviam sozinhos ou em residências universitárias.

## **Instrumentos**

Foi feita a pergunta, num pré inquérito de resposta aberta “O que achas que mudou em ti, depois de fazeres Erasmus?” a 15 alunos ex-Erasmus. A partir das respostas dadas, foi construída uma entrevista semi-dirigida com os aspectos mais relevantes descritos no pré-inquérito. As perguntas foram as seguintes:

Quando regressaste a Portugal:

- Que mudanças sentiste logo após regresso de Erasmus?
- Que percepção tiveram: teus pais/familiares? Amigos?
- O que é que achas que mudou na tua vida por teres feito erasmus?
- Quais os aspectos Positivos e Negativos de teres feito Erasmus?
- Ficaste com vontade de fazer outro programa de estudo/estágio/trabalho no estrangeiro?  
( explo: Inove contacto, Da Vinci.. )
- Repetias a experiência se fosse possível?

Foi também contruído uma questionário Socio-demográfico especificamente para este estudo. Foi construído a partir do pré inquérito realizado com o intuito de caracterizar a amostra ao nível do número de horas de aulas assistidas em erasmus, à aprendizagem ou não de uma língua estrangeira e ao facto de ainda morar com os pais ou já não.

Este foi o questionário Socio-demográfico construído:

Data Nascimento:  
Sexo:  
Ano em que fizeste Erasmus:  
País:  
Cidade:  
Faculdade:  
1º semestres, 2º semestre ou ambos?  
Quantos ECTS tiveste de fazer em Erasmus:  
Quantos foram feitos:  
Horas de aulas por semana:  
Língua em que eram dadas as aulas:  
Já dominavas essa língua antes?  
Sentiste que os teus conhecimentos da língua do país tiveram alguma alteração?  
Dominavas a língua do país no qual fizeste Erasmus?  
Tiveste aulas dessa língua durante a tua estadia?  
Moravas com os teus pais ou sozinho antes de ires?

A análise dos resultados inicia-se por uma pré-análise, fase onde se tornam operacionais e se sistematizam as ideias iniciais, permitindo-nos a partir desta, chegar a um esquema preciso do desenvolvimento das operações sucessivas. Começaram a ser feitas operações de recorte de texto em unidades comparáveis de categorização.

Na codificação, é feita uma transformação do texto, através de recorte, agregação e enumeração, transformando os resultados brutos, permitindo chegar a uma representação do conteúdo ou da sua expressão.

## **Procedimento**

Após apresentação do tema na aula, exposição das razões para escolha do mesmo, tendo sido aceite pela Professora, iniciou-se a pesquisa de textos relacionados com Erasmus e desenvolvimento psicossocial entre 19 e 30 anos, idades entre as quais os estudantes fazem Erasmus. A literatura acerca destes dois temas não é muito extensa.

O tema Erasmus não é abordado em muitos estudos científicos talvez por ser relativamente recente e a grande parte dos estudos acerca do desenvolvimento humano assentam no período que começa na infância até adolescência. Foram incluídos na pesquisa estudos acerca de programas de estudo no estrangeiro, mesmo não sendo o programa Erasmus.

Para a construção do questionário inicialmente teve de ser feito um levantamento de quais as questões mais importantes para ex-alunos erasmus, tendo sido feita a pergunta a 15 ex-estudantes de erasmus Portugueses, a pergunta: “ O que é que achas que Erasmus mudou na tua vida?”. A partir das respostas, que foram dadas de forma aberta, foi construído o questionário usando os aspectos mais focados nas mesmas.

## RESULTADOS

Foram realizadas 12 entrevistas contituídas por um questionário socio demográfico e uma entrevista semi-dirigida. As respostas dadas foram reunidas neste quadro, dividido em 3 partes, cada um com aspectos positivos e aspectos negativos. O que sentiram quando voltaram de Erasmus, o que sentem que é diferente agora nas suas vidas, por terem feito erasmus, e o que pensam os outros.

A amostra foi agrupada em quatro conjuntos categoriais, divididos em 2 grupos: o que sentiu quando regressou, e o que sente actualmente, por ter feito Erasmus. As categorias são as diferenças ao nível pessoal, as diferenças ao nível profissional, cultural e linguístico.

Foram construídas as seguintes tabelas para uma melhor compreensão de como se distribuíram os sentimentos em relação à chegada de Erasmus e actualmete, em cada um dos níveis.

**Tabela 1** – Aspectos positivos e negativos sentidos na altura da chegada a Portugal, depois de ter feito Erasmus.

Quando chegaram de Erasmus		
Experiência	+	-
Pessoal	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Mais à vontade x2</li> <li>-Mais enriquecida x2</li> <li>-Alarguei horizontes</li> <li>-Amizades reforçadas</li> <li>-Independente x3</li> <li>-Relações interpessoais x4</li> <li>-Confiante</li> <li>-Pude dar consistência a um eu que outrora estava numa sombra.</li> <li>-Mais expansiva</li> <li>-Necessidade constante de estar activa</li> <li>-Necessidade conhecer novas pessoas</li> <li>-Necessidade de novas experiências</li> <li>-Aprendi a desenvencilhar-me melhor.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Contente por ter voltado. para junto dos amigos.</li> <li>-Triste.</li> <li>-Esquisita.</li> <li>-Deprimi.</li> <li>-Não fazia nada.</li> <li>-Não me apercebi tanto da mudança em mim.</li> <li>-Relidade durante Erasmus ficara em mode pause.</li> <li>-Maior exigencia ao nível das amizades</li> <li>-Perdido.</li> <li>-Só queria conhecer pessoas novas.</li> <li>-Só queria sair de Portugal</li> </ul>
Profissional	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Já pensava numa carreira internacional</li> <li>-Gosto mais de partilhar trabalhos praticos</li> <li>-Foi essencial para a minha escolha profissional</li> <li>-Estava habituada ao ritmo de la</li> <li>-Quebra-se a primeira barreira , há maior predisposição para ir trabalhar estrangeiro.</li> <li>-Reconhecer que somos bons cá.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Descobri que as coisas não são muito diferentes de aqui.</li> <li>-Perdi 1 ano por ter deixado uma cadeira,mas valeu a pela!</li> </ul>
Cultural	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Conheci outra cultura x2</li> <li>-Gosto mais de viajar x3</li> <li>-Conheci pessoas de vários países</li> <li>-Mais aberta culturalmente</li> <li>-Aprendi a apreciar o q temos cá.</li> </ul>	

Linguístico	<ul style="list-style-type: none"><li>-Mudanças na língua</li><li>-Língua inglesa muito melhorada</li><li>-Ganhei curiosidade/interesse por línguas</li></ul>	
-------------	---	--

**Tabela 2** – Aspectos positivos e negativos sentidos actualmente, por terem feito Erasmus.

Actualmente		
	+	-
Pessoal	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Mais à vontade para encarar novos desafios. x3</li> <li>-Mais confiante x2</li> <li>-Mais independente x3</li> <li>-Relação interpessoal x2</li> <li>-Valorizar as coisas simples da vida.</li> <li>-Aprendi a ser prática.</li> <li>-Experiencia de vida enriquecida.</li> <li>-Tolerante.</li> <li>-Determinada.</li> <li>-Cresci internamente x2</li> <li>-Mudou maneira de pensar, sentir e explorar minha personalidade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Não senti grande alteração</li> <li>-Virei a página e é uma história do passado</li> <li>-Uma ilusão</li> <li>- Nostalgia da ausencia das pessoas que conheci.</li> </ul>
Profissional	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Escolhi o mestrado pelas aulas que tive</li> <li>-Quero tirar mestrado estrangeiro.</li> <li>-Continuar formação la fora</li> <li>-Agora vivo no estrangeiro. x2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Minha experiencia foi vivida de uma perspectiva mais cultural e pessoal.</li> </ul>
Cultural	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Mantive contacto com muitas pessoas x2</li> <li>-Deixou bichinho de viajar x5</li> <li>-Maior abertura a outras culturas.</li> </ul>	
Linguístico	-	-

**Tabela 3** – Percepção dos pais e amigos em relação às mudanças motivadas pelo Erasmus

Pais/Amigos		
	+	-
Pessoal	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Apoiaram bastante. x2</li> <li>-Acharam que vim enriquecida. x2</li> <li>-Mais independente x3</li> <li>-Maior auto-estima. x2</li> <li>-Melhor estilo de vida.</li> <li>-Mais activa.</li> <li>-Mais sociavel.</li> <li>-Mais interessante.</li> <li>-Mais dinâmica.</li> <li>-Mais organizado.</li> <li>-Necessidade conhecer outras pessoas para alem grupo de Amigos.</li> <li>-Mais madura.</li> <li>-Mais feliz.</li> <li>-Capacidade de enfrentar novos desafios.</li> <li>-nao teria tido oportunidades que tive</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Apática</li> <li>-Namorada acabou namoro</li> </ul>
Profissional	-Pai interessado nas perspectivas de emprego	
Cultural	-	-
Linguístico	-	-

Da análise das tabelas, o ponto positivo mais focado aquando do regresso a casa, foi a melhoria das relações interpessoais, o que juntamente com o sentimento de amizades reforçadas e a necessidade de conhecer novas pessoas, nos remete para questões da importância da formação de amizades na adolescência e da necessidade da existência de relações fortes de reciprocidade.

Outro aspecto bastante falado é o sentimento de independência conquistada, o estar mais à vontade, confiante, mais autónomo. Ao sair de casa dos pais, o jovem adulto que vai fazer Erasmus, está a fazê-lo pela primeira vez por um período de tempo em que já não pode depender destes para as suas tarefas da vida diária. Deixa de haver uma proximidade física com a figura da vinculação, tendo os instintos básicos de sobrevivência que agir, obrigando a uma nova autonomia, antes inexistente.

“é uma experiência muito intensa por não termos apoio familiar (...) digo a toda a gente para não perder”. Esta independência repentina é sentida como perdida, no momento da chegada, dando lugar a sentimentos de tristeza, depressivos, sentimentos “esquisitos” e de desorientação. “quando fui para lá não chorei, quando me vim embora sim”.

Este reajuste vai depender da capacidade de coping de cada um. Dos inquiridos, os que mais sentimentos negativos relataram nas suas respostas, foram os que ainda moravam com os pais, enquanto que quem já morava sozinho ou em residências de estudantes, falou mais nos aspectos positivos que o Erasmus lhes trouxe. “tenho saudades daquilo. Ainda penso muito na Roménia” – 5 anos depois de fazer erasmus.

Outra grande influência que através da amostra, o Erasmus protagoniza é ao nível profissional. Dois dos inquiridos encontram-se agora a trabalhar no estrangeiro e associam o ter feito essa opção pelo facto de ter feito Erasmus. Como um deles afirma “Se não tivesse ido não estaria exposto às oportunidades que me permitiram chegar aqui”. Outros dois dos inquiridos pretendem continuar os estudos no estrangeiro. A um nível menos profissional, a vontade de viajar que o Erasmus deixa, está presente em metade dos inquiridos.

Relativamente à melhoria dos conhecimentos da língua, os alunos que falaram no tema foram unânimes em concordar que houvera uma melhoria quando voltaram, mas

nunca foi referido se actualmente sentem que o seu conhecimento de línguas é melhor do que antes.

Como um dos participantes disse, O Erasmus é um “laboratório de experiências relacionais e culturais, que põem à prova a nossa infância e juventude”.

## DISCUSSÃO

A minha experiência como aluno Erasmus na Hungria, as marcas que me deixou e as que ainda me estão bastante presentes, levaram-me a fazer pesquisas nos livros e internet, em busca de respostas e algum apoio para este misto de sentimentos, emoções e mudanças sentidas aquando do meu regresso. Nada voltou a ser como era antes e no fundo, para mim já nem fazia sentido que voltasse a ser.

Por um lado, quem não passou por esta experiência não compreendia, ou talvez compreendesse até certo ponto, mas depois passava a ser um “exagero”, um “tens de esquecer e seguir a tua vida, que voltou a ser cá, no teu país”.

Mas o meu mundo deixara irreversivelmente de ser o que eu anteriormente conhecera. Queria mais.

Encontrei algum apoio quando falava com amigos que também tinham feito Erasmus, por partilharem, com intensidades diferentes, deste sentimento em comum. Encontrei na internet imensos websites onde dezenas de estudantes ex-erasmus exprimiam as suas angústias e tantos sentimentos comuns aos por mim sentidos. Chamaram-lhe Síndrome pós-erasmus. Não sendo um Síndrome documentado cientificamente, decidi pesquisar ainda mais, tentar chegar a conclusões, obter mais e novas respostas podendo deste modo contribuir para uma melhor percepção deste fenómeno chamado Erasmus, que se alastra exponencialmente e que deixa muito mais do que apenas saudades do sitio onde estivemos e das pessoas tão culturalmente diferentes que conhecemos.

O presente trabalho tinha como principal objectivo perceber se haveria impacto nos alunos Portugueses que fizeram Erasmus. Que mudanças sentiram nas suas vidas logo após o regresso, e como é que essas mudanças influenciaram as suas vidas.

Podemos concluir que o Erasmus produz um impacto nos alunos, tanto na altura em que regressam a casa como mais tarde, sendo até um impulsionador de um desenvolvimento interno precoce, característico de quem já não vive em casa dos pais.

Estudar no estrangeiro representa uma adaptação a uma diferente cultura, língua, bem como uma oportunidade de experienciar os valores e normas do país de acolhimento. Neste período de vida passado fora do país, longe da família e amigos, é-se constantemente forçado a reavaliar valores e normas previamente existentes.

Erasmus, além de todos os aspectos culturais e linguísticos têm socialmente uma componente lúdica, bastante atractiva para a maioria dos jovens com idade para participar neste programa. É muitas vezes associado a festas, sexo alcool e drogas.

Porém, consiste um muito mais do que umas férias alargadas, onde as universidades agem como agências de viagens caras. ( Rooney 2002, cit. por Black e Duhon, 2006).

Os alunos Erasmus têm assim grandes benefícios futuros, ganhando diferentes perspectivas culturais, na escolha ou mudança das suas carreiras, resolução de problemas.

Anastasia, K.(2004) no seu trabalho acerca dos objectivos dos estudantes no desenvolvimento de aptidões culturais e de compreensão global, afirma que os níveis interculturais e de entendimento global melhoraram.

Apesar de algumas das mudanças sentidas na altura do regresso a casa se dissiparem com o tempo, há marcas que ficam sempre, e mudanças e estagios que foram “ultrapassados” já não voltam atrás. O Erasmus serve como um trampolim, um catalizador, para que alguns aspectos do desenvolvimento ocorram mais depressa, e talvez, com alguns extras como uma abertura maior à diferença, a outras culturas uma maior tolerância, uma visão mais global do mundo.

## **Considerações finais**

Uma das primeiras dificuldades encontradas na realização desta dissertação, foi o facto de haver muito pouca bibliografia de estudos relacionados com Erasmus. Muitos dos textos encontrados são acerca de estudos feitos no estrangeiro, mas não do programa Erasmus em sí.

Ao realizar a análise deparei-me com uma falha minha, por falta de experiência, na realização da entrevista, ao não explorar melhor o que os sujeitos queria dizer com determinadas expressões, tendo sido difícil categoriza-las depois na análise dos resultados.

Aspectos que poderão de certa forma influenciar, mas que para o estudo em questão não foram tomados em conta, podendo porém ser incluídas em futuros estudos, serão a qualidade do ensino da instituição de acolhimento bem como o programa apresentado, o apoio dado ao aluno à chegada e durante a estadia, as disciplinas escolhidas e o numero de horas por semana, as diferentes culturas dos países de acolhimento, a duração da estadia, o facto de ter ido sozinho para Erasmus ou ja com algum amigo.

Penso que seria interessante, para um proximo tema de estudo, estudar a diferença do impacto que tem Erasmus para estudantes Portugueses, e para estudantes de um país onde seja culturalmente habito os estudantes saírem de casa dos pais na altura da entrada para a Universidade. Se terá o mesmo impacto, um vez que a independência dos pais neste caso será conquistada mais cedo do que os estudantes Portugueses, que por norma só saem de casa depois do curso terminado.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Anastasia, K. (2004). Studying Abroad: the role of college students' goals on the development of cross-cultural skills and global understanding. *College Student Journal*, 38 (3) 2-9.

Black H. & Duhon D. (2006). Assessing the impact of business study abroad programs on cultural awareness and personal development. *Journal of Education for business*, 140-144.

Bowlby, J. (1980). *Attachment and Loss: Vol: 3. Loss*. New York: Basic Books.

Boyd, B., Giebler, C., Hince, M., Liu, Y., Mehta, N., Rash, R., Rowald, J., Saldana, C. & Yanta, Y. (2001) Does Study Abroad Make a Difference? An impact assessment of the international 4-H youth exchange program. *Journal Extension*, 39 (5), 1-6.

Bretherton, I., Ridgeway, D., & Cassidy, J. (1990). Assessing internal working models of the attachment relationship: An attachment story completion task for 3-year-olds. In M. T. Greenberg, D. Cicchetti, & E. M. Cummings (Eds.), *Attachment in the preschool years* (pp. 273-308). Chicago: The University of Chicago Press.

Cole, M., & Cole, S. R. (2000). *The development of children*. NY: Worth Publishers.

- Constantinian, P., Guinyard, C., Hermosisima, E., Lehman, P. & Webb, R. (2008). Personal Transformations in Homecoming. *Journal of College Student Psychotherapy*, 22(3), 50-59.
- Erikson, E. (1995). *Childhood and Society*. London. Vintage.
- Fry, G. (1984) The Economical and Political Impact of Study Abroad. *Comparative Education Review* 28(2). 203-220.
- Holland, S., Mcgrellis, S., Sharpe, S. & Thomson, R. (2006). Inventing adulthoods: a biographical approach to youth transitions. *British Journal of Guidance & Counselling* 36(1) 99-108.
- Lafford, B. (2006). *The effects of study abroad vs. classroom contexts on Spanish SLA: old assumptions, new Insights and future research directions*. Selected proceedings of the 7<sup>th</sup> Conference on the Acquisition of Spanish and Portuguese as first and second languages, Somerville, MA.
- Lewis, M. (1991). The phase of young adulthood, age eighteen to twenty-three years. *Course of Life* 4. 493-498.
- Lindsey, E. (2005). Study abroad and values development in social work students. *Journal of Social Work Education*. 41(2) 229-249.
- Nolan, R & Kadavil, N. (2003) *Vaillant's contribution to research and theory of adult development*. Presented at Research to Practice Conference in Adult, Continuing and Community Education, Midwest.

Rooney, M. (2002). Keeping the study in study abroad. *The Chronicle of Higher Education*.  
49(13) 63.

Soares, I. (2002, Abril). *Construção da vinculação: da relação ao self e do self às relações*. In *Aquém e além do cérebro: Actas do 4º Simpósio da Educação Bial* realizado na casa do médico (pp. 181-204), Porto: Fundação Bial.

Thompson, L. (2007). You can not go home again: a phenomenological investigation of returning to the sojourn country after studying abroad. *Journal of Counseling & Development*. 85. 53-63.

Thomlison, T. (1991). *Effects of study-abroad program on university students: toward a predictive theory of intercultural contact*. Paper presented at 8<sup>th</sup> Annual Intercultural and Communication Conference, Miami.

<http://proalv.pt/np4/erasmus>

Agência Nacional PROALV.

[www.globaled.us/now/everythingglobal.html](http://www.globaled.us/now/everythingglobal.html)

The Center for Global Education

## **ANEXOS**

## Questionário I

Data Nascimento: 15-11-84 ( 24 anos )

Sexo: F

Ano em que fizeste Erasmus: 2005/2006

País: Espanha

Cidade: Madrid

Faculdade: San Paolo CEU

1º semestres, 2º semestre ou ambos? 1º Semestre

Quantos ECTS tiveste de fazer em Erasmus: n se recorda – 6 cadeiras

Quantos foram feitos: 5

Horas de aulas por semana: 5

Língua em que eram dadas as aulas: Castelhana

Já dominavas essa língua antes? Sim

Sentiste que os teus conhecimentos da língua do país tiveram alguma alteração? Sim, melhoraram. Enriqueci o meu vocabulário.

Tiveste aulas dessa língua durante a tua estadia? sim

Moravas com os teus pais ou sozinho antes de ires? Sozinha

- Que mudanças sentiste logo após regresso de Erasmus?

Sei lá, mais à vontade, mais enriquecida porque conheci outra cultura, alarguei horizontes, já pensava numa carreira internacional.

- Que percepção tiveram: teus pais/familiares? Amigos?

Tiveram saudades. Os pais apoiaram bastante, acharam que vim enriquecida, gostaram que eu tivesse estado lá.

- O que é que achas que mudou na tua vida por teres feito erasmus?

Foi uma ótima experiência lidar com desconhecidos, ultrapassar as barreiras linguísticas, puseram-me mais à vontade para encarar novos desafios, deixaram-me mais confiante.

- Quais os aspectos Positivos e Negativos de teres feito Erasmus?

Talvez a inserção juntos dos locais, não era fácil, a comunidade é fechada, sentia-me à parte. De resto foi tudo positivo.

- Ficaste com vontade de fazer outro programa de estudo/estágio/trabalho no estrangeiro?  
( explo: Inove contacto, Da Vinci.. )

Sim.

- Repetias a experiência se fosse possível?

Sim.

## Questionário II

Data Nascimento: 18-07-84 ( 25 anos )

Sexo: F

Ano em que fizeste Erasmus: 2007

País: Bélgica

Cidade: Liege

Faculdade: Hospital citadelle / PSE Ville Liege

1º semestres, 2º semestre ou ambos? 2º Semestre

Quantos ECTS tiveste de fazer em Erasmus: 2 estagios de internamento

Quantos foram feitos: 2

Horas de aulas por semana: 40 horas semanais

Língua em que eram dadas as aulas: Francês

Já dominavas essa língua antes? Mais ou menos

Sentiste que os teus conhecimentos da língua do país tiveram alguma alteração? Sim, Melhoraram.

Tiveste aulas dessa língua durante a tua estadia? sim

Moravas com os teus pais ou sozinho antes de ires? Sozinha

- Que mudanças sentiste logo após regresso de Erasmus?

Gosto mais de viajar e penso que foi uma experiência muito boa nesse sentido. Como fiz o estagio lá, gosto mais de partilhar trabalhos práticos, e descobri que as coisas não são muito diferentes de aqui. A nível profissional não senti muita diferença, achei que ia ser mais diferente porque temos a mania que lá fora é sempre tudo melhor mas

afinal não é. A nível pessoal acho que houve mudanças mais na língua, viajei, conheci mais pessoas...

- Que percepção tiveram: teus pais/familiares? Amigos?

Penso que nada... pensam que enriqueci porque fiquei com contactos para o futuro.

- O que é que achas que mudou na tua vida por teres feito erasmus?

Não senti grande alteração..

- Quais os aspectos Positivos e Negativos de teres feito Erasmus?

Os negativos foram a orientação a nível escolar, só tivemos 1 pessoa duas vezes. Eramos avaliados lá com aspectos de cá, e o alojamento, acho que devíamos ter melhor encaminhamento.

- Ficaste com vontade de fazer outro programa de estudo/estágio/trabalho no estrangeiro?  
( explo: Inove contacto, Da Vinci.. )

Sim

- Repetias a experiência se fosse possível?

Sim, sem dúvida!

### Questionário III

Data Nascimento: 07-05-84 ( 25 anos)

Sexo: F

Ano em que fizeste Erasmus: 2007

País: França

Cidade: Paris

Faculdade: Ecole Nationale des Ponts et Chaussees

1º semestres, 2º semestre ou ambos? 2º Semestre

Quantos ECTS tiveste de fazer em Erasmus: 21 – 7 disciplinas

Quantos foram feitos: 21

Horas de aulas por semana: 24 horas

Língua em que eram dadas as aulas: Frances

Já dominavas essa língua antes? Não

Sentiste que os teus conhecimentos da língua do país tiveram alguma alteração? Sim, fiquei a saber falar e escrever em Francês.

Dominavas a língua do país no qual fizeste Erasmus? Não

Tiveste aulas dessa língua durante a tua estadia? Sim

Moravas com os teus pais ou sozinho antes de ires? Sozinha

- Que mudanças sentiste logo após regresso de Erasmus?

Profissionalmente foi essencial para a minha escolha. Tive umas cadeiras que me interessaram bastante e acabei por tirar um mestrado nessa área. Pessoalmente foi bastante enriquecedor a todos os níveis. Culturalmente, conheci pessoas de vários países e culturas. Ficaram saudades do país e da experiência mas também contente por ter voltado para junto dos amigos.

- Que percepção tiveram: teus pais/familiares? Amigos?

Os meus amigos nada.. mas eu senti mais abertura e à vontade para estar com pessoas. Os meus pais ficaram contentes por eu voltar...

- O que é que achas que mudou na tua vida por teres feito erasmus?

Mudou em vários aspectos. As aulas que tive interessaram porque foram dadas de maneira diferente e a matéria interessou-me e escolhi o mestrado. Ao nível pessoal acho que continuo com muito mais à vontade, mantive o contacto com muitas pessoas que conheci lá. Foi uma experiência muito intensa por não termos apoio familiar.

- Quais os aspectos Positivos e Negativos de teres feito Erasmus?

Nenhum. É uma experiência que digo a toda a gente para não perder. Devia haver maior apoio financeiro para permitir a mais gente fazer Erasmus.

- Ficaste com vontade de fazer outro programa de estudo/estágio/trabalho no estrangeiro?  
( explo: Inove contacto, Da Vinci.. )

Sim. E vou fazer o Doutoramento em Paris, porque entretanto fiquei com contactos lá a nível profissional.

- Repetias a experiência se fosse possível?

Sim.

## Questionário IV

Data Nascimento: 08-05-1980

Sexo: F

Ano em que fizeste Erasmus: 2004

País: Roménia

Cidade: Oradia

Faculdade: Fac. Ed. Fisica e Desporto

1º semestres, 2º semestre ou ambos? 2º semestre

Quantos ECTS tiveste de fazer em Erasmus: 7 disciplinas

Quantos foram feitos: 7

Horas de aulas por semana: 1 dia livre por semana

Língua em que eram dadas as aulas: Inglês e Romeno

Já dominavas essa língua antes? Nao

Sentiste que os teus conhecimentos da língua do país tiveram alguma alteração? Não, foi só para desenrascar.

Dominavas a língua do país no qual fizeste Erasmus? Não

Tiveste aulas dessa língua durante a tua estadia? Sim

Moravas com os teus pais ou sozinho antes de ires? Estava a morar sozinha

- Que mudanças sentiste logo após regresso de Erasmus?

Senti-me culturalmente mais aberta, alerta, sei lá.. aprendi a apreciar mais as coisas que tínhamos cá como a comida, o café... As minhas amizades foram reforçadas com uma

amiga com quem lá estive. Senti que estava mais gorda. Quando fui para lá não chorei, mas quando me vim embora sim. Havia muita união entre os estudantes erasmus...

- Que percepção tiveram: teus pais/familiares? Amigos?

Nada.. acharam que vim na mesma. Os meus pais não me queriam deixar ir.

- O que é que achas que mudou na tua vida por teres feito erasmus?

Deixou o bichinho de viajar, por Portugal, pelo mundo. Outra coisa: quando conheço alguém que é de fora do país tento ajudar, como passei pelo mesmo...

- Quais os aspectos Positivos e Negativos de teres feito Erasmus?

Negativo foi ter-me desleixado com uma cadeira que ficou para trás, e acabei por perder um ano. Mas valeu a pena!

- Ficaste com vontade de fazer outro programa de estudo/estágio/trabalho no estrangeiro? ( explo: Inove contacto, Da Vinci.. )

Como já era do 4º ano do curso... mas sim, fiquei.

- Repetias a experiência se fosse possível?

Sim, claro mas desde que fosse com o mesmo grupo de erasmus.

## Questionário V

Data Nascimento: 01-12-1979

Sexo: F

Ano em que fizeste Erasmus: 2004

País: Roménia

Cidade: Orada

Faculdade: Ed. Física e Desporto

1º semestres, 2º semestre ou ambos? 2º semestre

Quantos ECTS tiveste de fazer em Erasmus: 7 disciplinas

Quantos foram feitos: 7

Horas de aulas por semana: 1 dia livre

Língua em que eram dadas as aulas: Inglês e Romeno

Já dominavas essa língua antes? Não

Sentiste que os teus conhecimentos da língua do país tiveram alguma alteração? Sim, aprendi o básico.

Dominavas a língua do país no qual fizeste Erasmus? não

Tiveste aulas dessa língua durante a tua estadia? Sim

Moravas com os teus pais ou sozinho antes de ires? Pais

- Que mudanças sentiste logo após regresso de Erasmus?

Senti-me triste, esquizita, já estava habituada ao ritmo de lá e às pessoas diferentes com quem morei, a outro ritmo e rotina. Mais independente porque tinha de me de me desvencilhar sozinha

- Que percepção tiveram: teus pais/familiares? Amigos?

Os meus amigos diziam que andava apática porque já não estava habituada a estar aqui. Lá fiz outros amigos, passava o dia com essas pessoas..

- O que é que achas que mudou na tua vida por teres feito erasmus?

Tenho saudades daquilo. Ainda penso muito na Roménia. Sou mais independente. Comecei a tratar as coisas à minha maneira, eu é que resolvo os meus problemas. Comecei a viajar mais pela Europa e a recomendar mais pessoas para fazerem Erasmus

- Quais os aspectos Positivos e Negativos de teres feito Erasmus?

Não houve. So tenho pena de não ter ido mais vezes. O único aspecto negativo foi lá ter morado com 3 pessoas...

- Ficaste com vontade de fazer outro programa de estudo/estágio/trabalho no estrangeiro?  
( explo: Inove contacto, Da Vinci.. )

Não conheço, mas sim fazia.

- Repetias a experiência se fosse possível?

Claro!

## Questionário VI

Data Nascimento: 11-05-79

Sexo: M

Ano em que fizeste Erasmus: 2002

País: Polónia

Cidade: Poznan

Faculdade: Univ. Economia de Poznan

1º semestres, 2º semestre ou ambos? 2º semestre

Quantos ECTS tiveste de fazer em Erasmus: aulas todos dias, 2/3 cadeiras.

Quantos foram feitos: todos

Horas de aulas por semana: 35

Língua em que eram dadas as aulas: Inglês

Já dominavas essa língua antes? sim

Sentiste que os teus conhecimentos da língua do país tiveram alguma alteração? Sim, melhorou

Dominavas a língua do país no qual fizeste Erasmus? não

Tiveste aulas dessa língua durante a tua estadia? sim

Moravas com os teus pais ou sozinho antes de ires? Pais

- Que mudanças sentiste logo após regresso de Erasmus?

Eu vinha com a língua inglesa muito melhorada e eu que tinha muitas dificuldades em línguas consegui ultrapassar esse obstáculo e ganhar interesse e facilidade com línguas. Nessa área desenvolvi uma capacidade, e desenvolvi também a capacidade da

curiosidade porque na altura nem sequer tinha interesse, não era nada curioso em relação à língua. No regresso, também regressei com uma cultura geográfica melhorada. Fui para lá, conheci o país e conheci os países em redor, e aquela zona da europa, e depois quando voltei senti que havia uma grande diferença em mim, eu tinha melhorado na minha relação interpessoal, fui posto à prova durante 6 meses, fui para lá sozinho e tinha de me desenrascar sozinho. Quem se quer desenrascar tem de minimamente se dar com outras pessoas. Ceder às exigencias aos outros e também fazer as nossas quando for a nossa altura. Estes foram os pontos mais importantes. É engraçado, na língua inglesa, quando cheguei cá às vezes queria falar Portugues e saiam-me palavras em ingles.

- Que percepção tiveram: teus pais/familiares? Amigos?

O meu pai estava muito interessado no desenvolvimento económico da Polónia, das prespectivas de emprego lá, ele estava mesmo com vontade que eu fosse para lá e fazer uma carreira internacional. Em relação a mim, o que os meus pais sentiam não diziam muito porque tinham medo de entrar em conflito comigo porque eu vinha com muitas vontades, e para eles não me barrarem as vontades nao faziam muitos comentários. Eu na altura namorava com uma polaca e ela veio cá, e eu voltei lá, e eles nunca me puseram muitos problemas em eu experiementar. Lembro-me bem dos meus amigos, um foi lá ter comigo e depois queira fazer experiencia lá na Polónia, não conseguiu la mas acabou por ir para a Lituania, e foi assim, gostou tanto da experiencia e lá ficou. Ele acabou por manter a relação e está a morar lá, a experiencia foi tao importante que ficou lá. Para mim foi uma experiencia, e como as vezes custumo dizer, virei a página e agora é uma história do passado, está vivido e agora estou noutra vida.

- O que é que achas que mudou na tua vida por teres feito erasmus?

O que mudou de mais importante foi a minha relação interpessoal. Foi nitidamente. Eu talvez fosse um rapaz mais fechado e quando vim era um rapaz mais aberto e disponível a novas experiências e pessoas.

- Quais os aspectos Positivos e Negativos de teres feito Erasmus?

O aspecto negativo é a ilusão que o Erasmus é. Erasmus é um laboratório de experiências relacionais e culturais, que põem à prova a nossa infância e juventude. Por isso é que por ser um laboratório, aquilo é tudo uma fábula. Não quer dizer que as relações não se mantenham e que continue a ser bom, mas o primeiro ----- 9.13. Aquilo serve so um bocadinho para experimentar o que nós sabemos até ao momento.

- Ficaste com vontade de fazer outro programa de estudo/estágio/trabalho no estrangeiro? ( expl: Inove contacto, Da Vinci.. )

Fiquei, fiquei. Acho que uma pessoa que faça um programa destes fica logo com um bichinho dentro e entre no mundo de trabalho e mesmo trabalhando pode ter experiências semelhantes. Erasmus é estudar e depois no mundo de trabalho, com a globalização ha experiências idênticas. Quando se vai para erasmus quebra-se ja a primeira barreira. Com essa experiencia, se tiver de ir trabalhar para o estrangeiro, para já está mais predisposta, a experiência foi vivida e ultrapassada, já não é desconhecida. Já não é uma coisa que faça sentir tanta insegurança.

- Repetias a experiência se fosse possível?

Acho que sim.. repetia não, não é bem repetir, é vivia uma nova experiência. Erasmus fui estudar, agora ia trabalhar.

## Questionário VII

Data Nascimento: 26-04-84

Sexo: F

Ano em que fizeste Erasmus: 2006

País: Hungria

Cidade: Pécs

Faculdade: Humanidades - psicologia

1º semestres, 2º semestre ou ambos? 1º semestre

Quantos ECTS tiveste de fazer em Erasmus: 3 disciplinas

Quantos foram feitos: 3

Horas de aulas por semana: 5 horas

Língua em que eram dadas as aulas: ingles

Já dominavas essa língua antes? sim

Sentiste que os teus conhecimentos da língua do país tiveram alguma alteração? sim

Dominavas a língua do país no qual fizeste Erasmus? não

Tiveste aulas dessa língua durante a tua estadia? sim

Moravas com os teus pais ou sozinho antes de ires? sozinha

- Que mudanças sentiste logo após regresso de Erasmus?

Vim mais confiante, mais independente e com vontade de explorar o país.  
Também de conhecer novas pessoas.

- Que percepção tiveram: teus pais/familiares? Amigos?

Os meus amigos disseram de vim mais gorda.. e disseram-me que estava mais independente.

- O que é que achas que mudou na tua vida por teres feito erasmus?

O desejo constante de viajar e conhecer novas pessoas. E culturas. Aprendi a ser mais independente e a valorizar as coisas simples da vida. Aprendo a ser prática. Tudo isto é algo que descobri em mim quando fiz erasmus e que ainda hoje mantenho.

- Quais os aspectos Positivos e Negativos de teres feito Erasmus?

Os aspectos negativos são não voltar a ver os amigos que fiz lá. Os positivos são o enriquecimento da minha experiencia de vida. Aprendi a ser prática

- Ficaste com vontade de fazer outro programa de estudo/estágio/trabalho no estrangeiro?  
( explo: Inove contacto, Da Vinci.. )

Sim. E recentemente surgiu-me a vontade de ir fazer voluntariado para África, conhecer uma cultura completamente diferente e poder ajudar as pessoas desse país.

- Repetias a experiência se fosse possível?

Sim

## Questionário VIII

Data Nascimento: 24-07-85

Sexo: F

Ano em que fizeste Erasmus: 2006

País: Hungria

Cidade: Pécs

Faculdade: Ed. Física e Desporto

1º semestre, 2º semestre ou ambos? 2 semestres

Quantos ECTS tiveste de fazer em Erasmus: 8 disciplinas por semestre

Quantos foram feitos: todas

Horas de aulas por semana: 12

Língua em que eram dadas as aulas: Inglês e Hungaro

Já dominavas essa língua antes? não

Sentiste que os teus conhecimentos da língua do país tiveram alguma alteração? Melhorei mas não domino

Dominavas a língua do país no qual fizeste Erasmus? não

Tiveste aulas dessa língua durante a tua estadia? sim

Moravas com os teus pais ou sozinho antes de ires? Pais

- Que mudanças sentiste logo após regresso de Erasmus?

Quando eu voltei eu deprimi um bocadinho porque tive um salto cultural enorme e depois cheguei cá e não fazia nada e dei-me muito bem com as pessoas com quem fiz Erasmus e sentia que vim cedo demais e não me apetecia fazer grande coisa cá. Depois claro

melhorei. Gostei imenso de estar fora. Aprendi imensas coisas e depois mesmo em relação ao meu ensino cá, ir para fora fez-me reconhecer que nós somos muito bons cá. Eu senti que lá aprendi em certas áreas muito porque eles são muito mais a frente do que nós principalmente nos desportos de frio e de neve mas em termos de outras áreas científicas, eu senti que estava um bocado mais a frente.

- Que percepção tiveram: teus pais/familiares? Amigos?

Que eu estava gorda que nem um texugo. Foi o que disseram mais. Sei lá, vim muito mais independente, nunca tinha saído de casa dos pais, sempre fui menina do papá, sempre me resolveram tudo e lá tinha de resolver os meus problemas, cá não fazia isto, não fazia aquilo e lá comecei a fazer. Os meus pais disseram que eu já sabia cozinhar. Agora como pessoa acho que não mudei muito, talvez fiquei mais tolerante, era um bocado elitista, melhorei um bocadinho.

- O que é que achas que mudou na tua vida por teres feito erasmus?

Apetece-me ir.. fui para fora tirar uma especialização, tou a pensar tirar mestrado fora, apetece-me imenso continuar a ir para fora. Não quer dizer que não goste imenso de Portugal e que não queira fazer a minha vida cá mas eu gosto muito de voltar, e não de estar cá. Quero fazer a minha vida cá mas quero continuar a fazer a formação fora. Acho que não mudei muito, continuei a ter mau feitio, mas fiquei um pouco mais tolerante.

- Quais os aspectos Positivos e Negativos de teres feito Erasmus?

Não me estou a lembrar agora assim... acho que ir para fora só me fez bem em todos os sentidos.. estou muito mais independente.

- Ficaste com vontade de fazer outro programa de estudo/estágio/trabalho no estrangeiro?  
( explo: Inove contacto, Da Vinci.. )

Sim, e fiz Leonardo Da Vinci

- Repetias a experiência se fosse possível?

Claro!

## Questionário IX

Data Nascimento: 20/08/84

Sexo: Feminino

Ano em que fizeste Erasmus: 2006 (Setembro)

País: Hungria

Cidade: Pécs

Faculdade: Humanidades - Psicologia

1º semestres, 2º semestre ou ambos? 1º semestre

Quantos ECTS tiveste de fazer em Erasmus: 3 disciplinas

Quantos foram feitos: todos

Horas de aulas por semana: 3

Língua em que eram dadas as aulas: Inglês

Já dominavas essa língua antes? Inglês sim, Húngaro não

Sentiste que os teus conhecimentos da língua do país tiveram alguma alteração? Não

Dominavas a língua do país no qual fizeste Erasmus? Não

Tiveste aulas dessa língua durante a tua estadia? Sim

Moravas com os teus pais ou sozinho antes de ires? Não

Quando regressaste a Portugal:

- Que mudanças sentiste logo após regresso de Erasmus?

Logo após o Erasmus penso que não me apercebi tanto da mudança em mim, pois parte da mudança ocorreu no contacto com a minha realidade que ficara em modo 'pause' aquando o Erasmus, pois este por sua vez possibilita vivermos um espaço intemporal, sem tempo nem espaço. Senti que na Hungria, no reboiço de uma imensidão de experiências e sentimentos pude dar consistência a um Eu que outrora estava numa

sombra, e aí houve uma mudança tornando-me uma pessoa mais expansiva, mais sociável, descontraída, com menos medos na minha maneira de estar com os outros e comigo mesma no meu pior, e mais confiante naquilo que são as minhas virtudes. A restante mudança penso que poderá ter ocorrido na integração de tudo aquilo que descobri em mim e daquilo que deixei de ter medo de mostrar, e a imagem que deixara em Portugal junto de amigos, familiares e pessoas passageiras... Após o meu regresso notei uma grande mudança, uma necessidade constante de estar activa e em crescimento pessoal, de conhecer novas pessoas e experiências, bem como uma maior exigência ao nível das amizades e vida em geral.

- Que percepção tiveram: teus pais/familiares? Amigos?

Amigos e família consideram ter havido um incremento ao nível da auto-estima, bem como uma melhoria no estilo de vida, tendo-me tornado numa pessoa mais activa, sociável, interessante e dinâmica.

O que é que achas que mudou na tua vida por teres feito erasmus?

Alterou a minha maneira de estar na vida de uma forma geral, alertando para uma vivência das coisas de uma forma mais intensa e determinada. Ao experienciar através da relação que se foi estabelecendo com outros estudantes ao longo do Erasmus, foi possível perceber o quão vastas são as possibilidades de cada indivíduo por este mundo fora. O facto da minha experiência de Erasmus ter sido vivida essencialmente de uma perspectiva cultural e social (não tão de um ponto de vista educacional ou da formação), através do contacto com tantas pessoas com culturas e maneiras de encarar a vida, o dia-a-dia de formas tão distintas possibilitou crescer internamente. Nesta ‘viagem’ entraram diversos factores cruciais para o meu desenvolvimento pessoal: a vivência de forma intensiva com pessoas de diversos países e culturas, o contacto com uma sociedade tão

distinta da nossa e assim o contacto com o vazio, o desconhecido e a possibilidade de viajar diversos países, criadora de um imenso prazer.

Resumindo, mudou por completo a minha perspectiva do que é viver a vida, tendo sido possível pensar, sentir e explorar a minha personalidade e o seu desenvolvimento num sentido mais sincero e audível.

Quais os aspectos Positivos e Negativos de teres feito Erasmus?

Positivos: Auto-descoberta pessoal, possibilidade de poder viajar pelos países de Leste aumentando o meu conhecimento dessas culturas, convivência com pessoas dos mais distintos países de uma forma intensa permitindo um relacionamento profundo que resultou numa vasta aprendizagem mediante as histórias de vida dessas mesmas pessoas e da sua maneira de estar.

Negativos: Não sei. A nostalgia da ausência das pessoas que conheci em Erasmus. ?! A experiência foi demasiadamente enriquecedora para haver aspectos negativos. Talvez as aulas em si, que poderiam ter sido mais enriquecedoras do ponto de vista Educacional e da formação.

Ficaste com vontade de fazer outro programa de estudo/estágio/trabalho no estrangeiro? (expl: Inove contacto, Da Vinci.. )

Sim.

Repetias a experiência se fosse possível?

Não sei. Penso que cada experiência tem o seu momento. O meu Erasmus ocorreu na altura em que eu escolhi ser a mais apropriada e talvez tenha sido perfeita por isso mesmo. Pelo que vivi penso que não repetiria pois nunca iria encontrar pessoas como aquelas que conheci e poderia ser decepcionante...

Portanto a resposta é não, não repetia pois aquele foi o momento para isso acontecer.

O que procuro agora são outro tipo de experiências, também no estrangeiro mas numa perspectiva de formação, mesmo que em regime de voluntariado.

## Questionário X

Data Nascimento: 19-05-1978

Sexo: M

Ano em que fizeste Erasmus: 2001

País:França

Cidade:Marselha

Faculdade: École Supérieure de Commerce de Marseille

1º semestres, 2º semestre ou ambos? 1 semestre

Quantos ECTS tiveste de fazer em Erasmus: Tinha aulas todos os dias por semana menos 1 (umas 15 disciplinas ao longo do semestre)

Quantos foram feitos: Cumpri o programa

Horas de aulas por semana:

Língua em que eram dadas as aulas: Francês

Já dominavas essa língua antes? Um pouco

Sentiste que os teus conhecimentos da língua do país tiveram alguma alteração? Sem dúvida

Dominavas a língua do país no qual fizeste Erasmus? Um pouco

Tiveste aulas dessa língua durante a tua estadia? Sim

Moravas com os teus pais ou sozinho antes de ires? Pais

Quando regressaste a Portugal:

- Que mudanças sentiste logo após regresso de Erasmus?

Basicamente o Erasmus foi um grande ponto de viragem na minha vida:

Aprendi a “desenvencilhar-me” melhor (cozinhar, lavar a roupa, etc..) tive uma maior necessidade de autonomia porque passei a viver sózinho pouco depois de fazer o Erasmus, aprendi a tentar compreender melhor os outros antes de fazer juízos de valor, passei a querer viajar muito mais e ganhei interesse por conhecer outros países, culturas, pessoas, etc..

- Que percepção tiveram: teus pais/familiares? Amigos?

Penso que notaram essas diferenças, pois os pais sentiram que voltei mais organizado e independente e que passei a necessitar do “meu” espaço e os amigos também notaram a minha vontade de conhecer outras pessoas para além do meu círculo normal de amigos.

- O que é que achas que mudou na tua vida por teres feito erasmus?

Passei a viver sozinho e hoje vivo no estrangeiro, algo que o Erasmus penso ter desencadeado.

- Quais os aspectos Positivos e Negativos de teres feito Erasmus?

Positivos foram todos os já descritos anteriormente sobre as mudanças sentidas. Aprender a “viver” e “trabalhar” com pessoas com uma cultura distinta à minha. Negativos não encontro nenhum...

- Ficaste com vontade de fazer outro programa de estudo/estágio/trabalho no estrangeiro? ( explo: Inove contacto, Da Vinci.. )

Sim

- Repetias a experiência se fosse possível?

Sem dúvida!!

## Questionário XI

Data Nascimento: 18-03-79

Sexo: M

Ano em que fizeste Erasmus: 2006

País: Hungria

Cidade: Pecs

Faculdade: Fac. humanidades Pecs

1º semestres, 2º semestre ou ambos? 1º

Quantos ECTS tiveste de fazer em Erasmus: aulas 2 dias por semana

Quantos foram feitos: todos

Horas de aulas por semana: 7

Língua em que eram dadas as aulas: ingles

Já dominavas essa língua antes? sim

Sentiste que os teus conhecimentos da língua do país tiveram alguma alteração? sim

Dominavas a língua do país no qual fizeste Erasmus? Nao, nada

Tiveste aulas dessa língua durante a tua estadia? Sim, mas n completei o curso

Moravas com os teus pais ou sozinho antes de ires? irmã

Quando regressaste a Portugal:

Que mudanças sentiste logo após regresso de Erasmus?

Logo após, senti-me perdido, senti que nao me encaixava na vida que antes de ir cá tinha. Não me apetecia estar com os mesmos amigos e até a namorada me pareceu diferente. So queria conhecer novas pessoas, continuar a vida que la tive,sair quase todos os dias, ate de falar ingles senti falta..

- Que percepção tiveram: teus pais/familiares? Amigos?

Pais acharam que vim mais auto-confiante, e os amigos q vinha diferente. Tao diferente que a minha namorada acabou com o namoro

O que é que achas que mudou na tua vida por teres feito erasmus?

Mudou muita coisa. Agora percebo que as mudanças que senti nas outras pessoas foram mudanças que aconteceram em mim, aos poucos fui-me habituando de novo a vida que tinha cá, mas procurei sempre manter contacto com os amigos que fiz em erasmus, e fazer novos amigos de outros países porque gosto da maneira mais aberta de pensar de quem viaja e estuda no estrangeiro, e identifico-me com essas pessoas. Mantive a auto-confiança que os meus pais falavam,ja nao tenho vergonha de falar com pessoas desconhecidas,

Quais os aspectos Positivos e Negativos de teres feito Erasmus?

Unico negativo foi ter perdido minha namorada na altura..  
Positivos foram todos os q ja falei atrás.

Ficaste com vontade de fazer outro programa de estudo/estágio/trabalho no estrangeiro? (expl: Inove contacto, Da Vinci.. )  
Sim, estou sempre a procura de programas desses.

Repetias a experiência se fosse possível?  
Repetia mas só com os mesmas pessoas. Ate tenho medo de voltar a cidade um dia. Nao vai ser o mesmo sem os amigos que fiz la.

## Questionário XII

Data Nascimento: 6 Junho 1978  
Sexo: Masculino  
Ano em que fizeste Erasmus: 2004/2005  
País: Italia  
Cidade: Perugia/Padova  
Faculdade: Università per Stranieri di Perugia/Università degli Studi di Padova  
1º semestres, 2º semestre ou ambos? ambos  
Quanto ECTS tiveste de fazer em Erasmus: não faço ideia...  
Quanto foram feitos: -  
Horas de aulas por semana: não tinha, estava a fazer a tese  
Língua em que eram dadas as aulas: Italiano/Inglês  
Já dominavas essa língua antes? Sim  
Sentiste que os teus conhecimentos da língua do país tiveram alguma alteração? Sim  
Dominavas a língua do país no qual fizeste Erasmus? Não  
Tiveste aulas dessa língua durante a tua estadia? Sim  
Moravas com os teus pais ou sozinho antes de ires? Sozinho

Quando regressaste a Portugal:

- Que mudanças sentiste logo após regresso de Erasmus?

Querias sair de Portugal!

- Que percepção tiveram: teus pais/familiares? Amigos?

Acharam que era uma pessoa mais madura, feliz e capaz de enfrentar novos desafios.

O que é que achas que mudou na tua vida por teres feito erasmus?

Tudo, se não tivesse feito Erasmus, não teria conhecido a minha ex, não teria ido para Barcelona, não teria vindo para Madrid, não teria estado exposto às oportunidades que me permitiram chegar até aqui, não estaria onde estou hoje.

- Que percepção têm: teus pais/familiares? Amigos?

Felizes por ter conseguido conquistar coisas que não teria sido possível em Portugal.

- Quais os aspectos Positivos e Negativos de teres feito Erasmus?

Positivos, a abertura a novas culturas, novas formas de estar na vida e de ver as coisas, novas oportunidades, novos desafios e novos sentimentos, uma vontade constante de querer ir mais alem e descobrir mais coisas mais pessoas mais mundo!!

Negativos... o final do período de Erasmus

- Ficaste com vontade de fazer outro programa de estudo/estágio/trabalho no estrangeiro?  
( explo: Inove contacto, Da Vinci.. )

Claro, fui directamente trabalhar para Barcelona.

Repetias a experiência se fosse possível?

Hmmm....sim!!