

DICAS PARA SEU INTERCÂMBIO EM **LISBOA**

**POR BEATRIZ PITOL
ENFERMAGEM USP**



TRANSPORTE



O melhor jeito de se locomover em Lisboa é utilizando os transportes **públicos**. Para isso, é conveniente ter um cartão Navegante, que te dá acesso a todos os transportes.

Assim que chegar a Universidade de destino, basta pedir que eles redijam um documento comprovando que você estudará lá e depois ir a uma “**Loja do Cidadão**” mais próxima para pedir seu cartão.

Atualmente, para garantir a **gratuidade** nas passagens, é necessário ter até 23 anos e ter um Número de Contribuinte (**NIF**), que é feito nos “Serviços das Finanças”. O processo tem alguns obstáculos, mas é possível realizar em um dia.

Caso não consiga a gratuidade, é possível pagar de **30 a 40 euros por mês** para usar o cartão quantas vezes quiser.

O cartão de 40 euros permite que você vá até lugares mais **distantes**, o que vale muito a pena para quem quer conhecer novos lugares.

MORADIA

Para achar sua casa pelos próximos 6 meses:

Opção 1. Converse com o Secretariado de Mobilidade da universidade para saber se eles possuem alojamento para os estudantes.

Opção 2. Procure um quarto ou um apartamento em sites confiáveis. Algumas opções:

- www.uniplaces.com/
- www.livensaliving.com/pt/
- www.coolivin.com/
- www.idealista.com/
- www.spotahome.com/



Obs: Sugiro que encontre um lugar em que haja mais estudantes, assim é mais fácil de conhecer pessoas na mesma situação que você, e um lugar que lhe pareça agradável, pois essa será sua casa e local de descanso.



BAIRROS

- os principais



BAIRROS ROMA, AREEIRO E ALAMEDA

Próximos à linha **verde** do metrô, esses bairros são **familiares e seguros** para viver. Ficam de 15 a 20 minutos do centro da cidade.

AVENIDAS NOVAS E SALDANHA

Bairros considerados nobres, devidos às lojas de luxo e edifícios empresariais. No entanto, apresenta apartamentos e prédios para morar. Próximos à linha **vermelha e amarela** do metrô, **seguros**, com diversos entretenimentos e próximos ao centro.



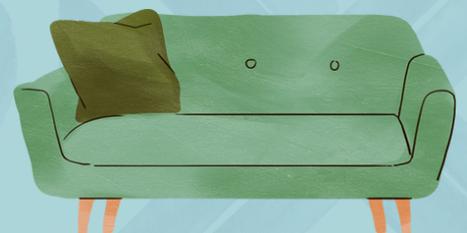
ALFAMA, BAIXA-CHIADO E CAIS DO SODRÉ

Bairros majoritariamente **turísticos, históricos** e bem **movimentados**. São bairros onde se concentram a maioria dos pontos turísticos e a moradia costuma ser cara.



PRÍNCIPE REAL E CAMPO DE OURIQUE

Distantes do movimento turístico, são considerados bairros **calmos e seguros** para se viver, sendo mais familiares.



ALIMENTAÇÃO

Para a alimentação, existem duas principais opções:

- 1. Cantina da universidade:** as universidades oferecem almoços completos por preços que variam de 3 a 5 euros. Em algumas, o almoço inclui o prato principal, sopa e sobremesa. Em outros casos, apenas o prato principal.
- 2. Cozinhar por conta própria:** existem diversos supermercados que são mais acessíveis e, por isso, acaba sendo mais vantajoso financeiramente realizar suas próprias refeições. Além disso, é um bom jeito de promover jantares entre os amigos.

Supermercados preferidos dos estudantes:

1º Pingo Doce

2º Continente

3º LIDL

Dica extra: procure provar a culinária local sempre que possível - principalmente os pastéis de nata.

