

# Embaixada do Brasil em Helsinque



## Finlândia

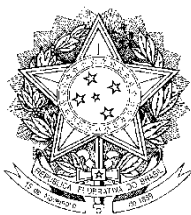
### Guia para alunos e pesquisadores do Programa Ciência sem Fronteiras

2ª edição atualizada em janeiro de 2014



## SUMÁRIO:

<b>Introdução</b> -----	<b>4</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seja bem-vindo</li> <li>• Ao chegar</li> </ul>	
<b>A Finlândia</b> -----	<b>7</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• O país em 2012-2013</li> <li>• Cronologia</li> <li>• As principais cidades finlandesas</li> <li>• Dados importantes</li> </ul>	
<b>O Sistema Educacional Finlandês</b> -----	<b>11</b>
<b>Clima</b> -----	<b>13</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Temperaturas médias</li> <li>• Como se vestir no inverno</li> <li>• Lojas indicadas</li> <li>• Vocabulário de roupas de inverno</li> </ul>	
<b>Acesso a Helsinque e outras cidades</b> -----	<b>17</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Transporte público</li> <li>• Pagamento das tarifas em transporte público</li> <li>• Como e onde comprar bilhetes</li> </ul>	
<b>Carteiras de estudante</b> -----	<b>19</b>
<b>Serviço de reserva de hotéis e albergues</b> -----	<b>19</b>
<b>Táxis, telefones importantes, correio central, achados e perdidos</b> -----	<b>20</b>
<b>Sistema de saúde</b> -----	<b>21</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Farmácias e medicação</li> </ul>	
<b>Acomodação</b> -----	<b>21</b>



<b>Alimentação</b> .....	<b>22</b>
• Supermercados	
<b>Perguntas mais frequentes</b> .....	<b>23</b>
<b>Dicas gerais</b> .....	<b>26</b>

As informações contidas no presente guia foram retiradas de diversos *websites* informativos oficiais finlandeses, mantidos pelas universidades, pela União Nacional dos Estudantes, pelas prefeituras das cidades, departamentos turísticos, governo e ministérios.

Também foram usados como referência sugestões do primeiro grupo de alunos a chegar à Finlândia em 2012, dicas de funcionários da Embaixada em Helsinque, além dos guias direcionados a alunos e pesquisadores do Programa Ciência sem Fronteiras nos Estados Unidos e na França, bem como dos oferecidos pelas universidades finlandesas a alunos estrangeiros.

Este guia foi elaborado pelo Centro Cultural Brasil-Finlândia (CCBF) e terá suas informações revistas e atualizadas a cada semestre.

Para sugestões a respeito do conteúdo envie email para [ccbf.helsinque@itamaraty.gov.br](mailto:ccbf.helsinque@itamaraty.gov.br)



## INTRODUÇÃO:

**Prezado (a) estudante,**

Este guia foi preparado com a intenção de ajudar na adaptação dos alunos do Programa Ciência sem Fronteiras na Finlândia e contém informações importantes a respeito da vida neste país. Diversas dicas de como lidar com importantes fatores, tais como inverno, alimentação, locomoção e alojamento foram igualmente incluídas.

Os tópicos escolhidos foram baseados em necessidades básicas e dúvidas gerais que sei existir por parte dos brasileiros, que, como eu, chegam para residir na Finlândia. O guia inclui também sugestões dadas pelo primeiro grupo de alunos do Ciência Sem Fronteiras que chegou ao país em agosto de 2012.

Parte do conteúdo foi baseado em material cedido por diversas universidades finlandesas, contendo detalhes importantes sobre o cotidiano na Finlândia.

Espero que você tenha excelentes momentos e que possa usufruir ao máximo da oportunidade de estudar neste país que, apesar de pequeno, é grandioso em sua estrutura, cultura e personalidade.

Seja bem-vindo e conte com a Embaixada do Brasil para auxiliá-lo (a) no caso de dúvidas.

Norton de Andrade Mello Rapesta, Embaixador do Brasil

### **Ao chegar:**

Após estar devidamente instalado, seria importante:

- 1) Comprar um chip pré-pago para seu telefone celular (que deve estar desbloqueado), para que tenha um número de telefone de contato imediatamente. Os chips podem ser facilmente adquiridos nas redes de conveniência R-Kioski, disponíveis em todos os bairros e principais localidades. Nos aeroportos, estações de trem e rodoviárias sempre há um R-Kioski.
- 2) Realizar sua matrícula consular. Os brasileiros residentes na Finlândia, ainda que temporariamente, são aconselhados a matricular-se no Setor Consular da Embaixada do Brasil em Helsinque. A matrícula possibilita a comunicação entre a Embaixada e os cidadãos brasileiros, ou seus familiares no Brasil, para a prestação de assistência consular em caso de necessidade ou emergência. Instruções no website da Embaixada do Brasil em Helsinque: [http://helsinque.itamaraty.gov.br/pt-br/matricula\\_consular.xml](http://helsinque.itamaraty.gov.br/pt-br/matricula_consular.xml)



- 3) Enviar email a Maila-Kaarina Rantanen, diretora do Centro Cultural Brasil-Finlândia (CCBF), seu ponto focal na Embaixada do Brasil em Helsinque, com endereço completo e telefone de contato. Email: [ccbf.helsinque@itamaraty.gov.br](mailto:ccbf.helsinque@itamaraty.gov.br)
  
- 4) Fazer sua notificação de residência no website do Centro de Registro Populacional. De acordo com a legislação finlandesa, qualquer pessoa que resida no país por um período superior a 3 meses deve registrar-se. A notificação pode ser feita trinta dias antes da data oficial de sua chegada no país ou até uma semana depois. Você deve acompanhar o processo de registro pela internet. Antes de ter seu cadastro completo no Centro de Registro Populacional, você não tem direito a carteira de estudante ou a nenhum desconto referente ao uso de transporte público. Endereço web: <http://www.vrk.fi/default.aspx?id=62&docid=0>.  
Caso encontre dificuldades em preencher o formulário “online”, este pode ser adquirido gratuitamente em qualquer agência dos correios (POSTI).
  
- 5) Verificar os benefícios que podem ser aplicados à sua bolsa tornando-se membro da União dos Estudantes. Cada universidade e escola técnica finlandesa possui sua própria União, responsável por representar e supervisionar os interesses dos alunos. As Uniões organizam serviços diversos tais como: acomodação, orientação a estudantes estrangeiros, atividades de lazer, eventos esportivos, excursões culturais, cursos de verão, festivais, etc. No caso de alunos dos cursos de graduação, há descontos de 50% para a compra de passagens em transporte público e viagens interestaduais em trens e ônibus. No caso de estudantes de pós-graduação, o desconto infelizmente não é dado. No entanto, em ambos casos há uma série de outros descontos que devem ser analisados para a decisão de se tornar ou não membro. Alunos de universidades podem realizar sua pesquisa pelo website <http://www.syl.fi/en/syl/membership/>. Alunos das escolas politécnicas devem usar o endereço <http://samok.fi/en/nain-toimimme/opiskelijakunnat/>.
  
- 6) Lembre-se de ficar atento às datas de seus vistos e documentos oficiais, pois a renovação não é imediata. Para quaisquer dúvidas referentes a vistos e renovações, entre em contato com o setor consular da Embaixada do Brasil em Helsinque.

**Horário de atendimento ao público :**

De **segunda a sexta-feira**, das **10:00 às 13:00 hs (o ano todo, exceto feriados)**.

**Endereço eletrônico :** [consular.helsinque@itamaraty.gov.br](mailto:consular.helsinque@itamaraty.gov.br)

Telefone : 09 684 1500



### **Embaixada do Brasil em Helsinque**

**Responsável pelo Ciência sem Fronteiras :**

Maila-Kaarina Rantanen – Diretora do Centro Cultural Brasil-Finlândia (CCBF)

Tel: 09 6841 5029

ccbf.helsinque@itamaraty.gov.br

**Setor consular (inscrição consular, perda de documentos, dúvidas gerais a respeito de vistos e documentação, etc.)**

09 684 1500

consular.helsinque@itamaraty.gov.br

Maiores informações no website <http://helsinque.itamaraty.gov.br>

**Páginas dos Pesquisadores Brasileiros do programa Ciência sem Fronteiras na Finlândia no Facebook:**

<https://www.facebook.com/groups/118350514981244/?ref=ts&fref=ts>

<https://www.facebook.com/groups/219207271598445/>

**Na ocorrência de emergência comprovada (acidentes, mortes, prisões), a Embaixada pode ser contatada a qualquer momento pelo telefone 040 8401652.**



## A FINLÂNDIA

A Finlândia é uma república parlamentarista, independente desde 1917. O Presidente atua como chefe de Estado e o Primeiro Ministro como chefe de Governo. O parlamento finlandês (Eduskunta) é unicameral, formado por 200 membros. A população da Finlândia é de aproximadamente 5,439,407 milhões de habitantes, sendo 5,5% de imigrantes (dados de 2013).

A área total do país é de 338.000 Km<sup>2</sup> e três quartos da superfície é composta por florestas. Apesar de conhecida como “a terra dos dez mil lagos”, na verdade a Finlândia possui 187.888 lagos e 179.584 ilhas (cerca de 10% do território).

O idioma oficial é o finlandês, mas o país é bilingue, sendo o sueco a segunda língua oficial, falado por 5,4% da população.

A Finlândia pertenceu à Suécia do século XII ao XIX e, de 1809 a 1917, foi um Grão Ducado Russo. Ao contrário do que muitos pensam, os finlandeses não são escandinavos e nunca foram vikings. Durante a era viking o país era dividido em tribos ou clãs e a população era essencialmente agrícola. O termo escandinávia refere-se a um grupo cultural linguístico específico, situado no norte da Europa, caracterizado por uma herança étnico-cultural germânica que inclui três países: Dinamarca, Suécia e Noruega. A Finlândia e a Islândia não fazem parte deste grupo. A língua finlandesa é um idioma da família de línguas urálicas do grupo fino-úgrico, ao qual também pertencem o húngaro e o estoniano.

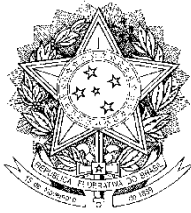
### O país em 2013-2014

Segundo o relatório de competitividade global ( The Global Competitiveness Report ) elaborado pelo fórum anual de economia mundial na Suíça, em 2014, a Finlândia mantém-se na terceira posição no ranking mundial das nações mais competitivas do mundo, estando atrás somente da Suíça e de Cingapura.

O país também ocupa a terceira posição na categoria “país com as empresas privadas melhor administradas e mais éticas”, primeiro lugar em “bom funcionamento e transparência nas instituições públicas”, e é o líder absoluto nos rankings de melhor sistema de saúde e melhor sistema de educação fundamental, superior e técnica. Na categoria inovação, a Finlândia ocupa a segunda posição.

Apesar de o ambiente macroeconômico do país apresentar um pequeno enfraquecimento em virtude da crise da União Europeia, a inflação anual mantém-se em torno dos 3%. A Finlândia é o país que se encontra em melhor situação econômica da zona euro.

As indústrias finlandesas mais competitivas são as de tecnologia da informação e comunicação, celulose e papel e a de construção naval. A indústria naval é uma das principais responsáveis pelo sucesso da Finlândia, sendo considerada uma das mais eficientes do mundo e detentora de tecnologias mais avançadas. Somente na década de 80, cerca de 60% dos quebra-gelos em serviço no mundo foram produzidos na Finlândia.



### Cronologia:

- 1155: primeiros missionários suecos chegam a Finlândia. O país se torna parte do reino sueco.
- 1550: Helsinque é fundada.
- 1809: a Suécia entrega a Finlândia à Rússia. O Tsar declara a Finlândia um “grão ducado russo semi-independente, tendo ele como monarca constitucional representado por um governador geral.
- 1812: Helsinque passa a ser a capital da Finlândia, no lugar de Turku.
- 1917: a Finlândia declara sua independência no dia 6 de dezembro, sendo primeiramente reconhecida como Estado pela União Soviética, França, Alemanha e Suécia.
- 1918: começa a Guerra Civil finlandesa entre “vermelhos” e “brancos”.
- 1919: a primeira e única constituição é outorgada e a Finlândia se torna uma República, tendo um presidente como chefe de Estado.
- 1939-40: a União Soviética ataca a Finlândia dando início à Guerra de Inverno.
- 1941-44: a luta entre finlandeses e soviéticos retoma em uma campanha conhecida como “Continuação”. Em 1944 a paz é estabelecida, mas a Finlândia é obrigada a ceder parte de seu território, conhecido como Istmo da Carélia.
- 1952: Helsinque é a sede das Olimpíadas.
- 1955: a Finlândia torna-se membro das Nações Unidas.
- 1983: Helsinque organiza o Campeonato Mundial de Atletismo.
- 1991: em 1º de julho a Nokia realiza a primeira chamada telefônica com tecnologia GSM do mundo, dando início a uma revolução na indústria das telecomunicações que transformou a empresa em uma das mais famosas e competitivas do mundo.
- 1995: a Finlândia torna-se membro da União Europeia.
- 2002: o Euro passa a ser moeda oficial, substituindo o marco finlandês.
- 2008: o ex-presidente Martti Ahtisaari recebe o Prêmio Nobel da Paz.
- 2012: as cidades de Helsinque, Espoo, Vantaa, Kauniainen e Lahti formam a Capital Mundial do Design.





### As principais cidades finlandesas:

Cidade	População	Website informativo
Helsinki	610 601	<a href="http://www.visithelsinki.fi/en">http://www.visithelsinki.fi/en</a>
Espoo	259 383	<a href="http://www.visitespoo.fi/visitors_guide">http://www.visitespoo.fi/visitors_guide</a>
Tampere	219 624	<a href="http://www.visittampere.fi/">http://www.visittampere.fi/</a>
Vantaa	206 960	<a href="http://www.vantaa.fi/en/tourism">http://www.vantaa.fi/en/tourism</a>
Oulu	192 680	<a href="http://oulu.ouka.fi/english/#.URTXWGfLuJs">http://oulu.ouka.fi/english/#.URTXWGfLuJs</a>
Turku	181 569	<a href="http://www.visitturku.fi/en">http://www.visitturku.fi/en</a>
Jyväskylä	133 420	<a href="http://www.jyvaskyla.fi/international/visiting">http://www.jyvaskyla.fi/international/visiting</a>
Kuopio	106 000	<a href="http://www.kuopio.fi/web/english">http://www.kuopio.fi/web/english</a>
Lahti	103 344	<a href="http://www.lahdenseutu.net/en/">http://www.lahdenseutu.net/en/</a>
Kouvola	87 168	<a href="http://www.kouvola.fi/en/index/tourism.html">http://www.kouvola.fi/en/index/tourism.html</a>
Pori	83 427	<a href="http://www.pori.fi/en/index/living.html">http://www.pori.fi/en/index/living.html</a>
Joensuu	74 192	<a href="http://www.jns.fi/Resource.phx/sivut/sivut-jns/generalinfo/index.htx?lng=en">http://www.jns.fi/Resource.phx/sivut/sivut-jns/generalinfo/index.htx?lng=en</a>
Lappeenranta	72 625	<a href="http://www.lappeenranta.fi/In_English/Main_Page.iw3">http://www.lappeenranta.fi/In_English/Main_Page.iw3</a>
Hämeenlinna	67 636	<a href="http://www.hameenlinna.fi/english/Home/">http://www.hameenlinna.fi/english/Home/</a>
Rovaniemi	60 844	<a href="http://www.rovaniemi.fi/Kansainvalinen-sivusto/English/City-info">http://www.rovaniemi.fi/Kansainvalinen-sivusto/English/City-info</a>

Os websites listados na tabela acima contém diversas informações importantes tais como: transporte, assistência médica, serviços, mapas, agendas culturais completas, informações turísticas, etc.



### Dados importantes:

- Presidente: Sauli Niinistö
- Primeiro Ministro: Alexander Stubb
- Idiomas oficiais: finlandês: 90,4%, sueco: 5,4%, sami (dialeto da Lapônia): 0,03%
- Outros grupos linguísticos: 4,2%
- Naturalizados: 3,1%
- Religião Luterana: 72%
- Ortodoxos: 2%
- Formato de data e hora: 23.4.2012 (utiliza-se somente número e ponto), 22:13
- Fuso horário: EET (UTC +2), EEST (UTC +3), verão DST
- Código de chamada: +358
- Jornais: 50
- Televisão: 15 canais abertos, sendo 4 deles nacionais públicos sem fins lucrativos.
- 14 universidades - [http://www.studyinfinland.fi/where\\_to\\_study/universities](http://www.studyinfinland.fi/where_to_study/universities)
- 25 escolas politécnicas - [http://www.studyinfinland.fi/where\\_to\\_study/polytechnics](http://www.studyinfinland.fi/where_to_study/polytechnics)
- 15 institutos de pesquisa selecionados pelo Conselho da Academia da Finlândia. Maiores informações:

[http://www.studyinfinland.fi/front\\_page\\_news/101/0/academy\\_of\\_finland\\_selected\\_15\\_new\\_centres\\_of\\_excellence\\_in\\_research](http://www.studyinfinland.fi/front_page_news/101/0/academy_of_finland_selected_15_new_centres_of_excellence_in_research)



Presidente Sauli Niinistö e Primeira Dama Jenni Haukio



Primeiro Ministro Alexander Stubb



## O SISTEMA EDUCACIONAL FINLANDÊS

O ensino na Finlândia é gratuito desde a educação básica até a universidade. Do 1º ao 9º ano (educação básica), material e alimentação também são gratuitos. A partir do segundo grau o aluno deve pagar pelo material e pela alimentação.

Pré-primário: opcional  
– 6 anos de idade

Educação básica: obrigatória dos 7 aos 15/16 anos de idade  
- 9 séries obrigatórias  
- 10ª série opcional para alunos que não obtiveram bom rendimento

\* Durante o ensino básico os alunos são avaliados por seu desempenho em sala de aula com pequenos testes. Não há um sistema de provas como no Brasil. Os professores dão conceitos e não notas. Para alunos cujo desempenho em sala de aula é considerado insuficiente, a 10ª série é oferecida para que as notas possam ser melhoradas.

Após completar a educação básica o aluno pode escolher se deseja cursar educação secundária superior (correspondente ao nosso segundo grau) ou profissionalizante.

- Educação secundária superior: média de três anos de duração (ao final do curso anos é realizado um exame nacional de qualificação parecido com o ENEM do Brasil)
- Educação secundária profissionalizante: média entre 2 e 4 anos de duração

### Como ingressar em uma faculdade ou escola politécnica:

Embora não se aplique ao Programa Ciência sem Fronteiras, seguem algumas informações sobre os procedimentos adotados na Finlândia para o ingresso em faculdades e escolas politécnicas.

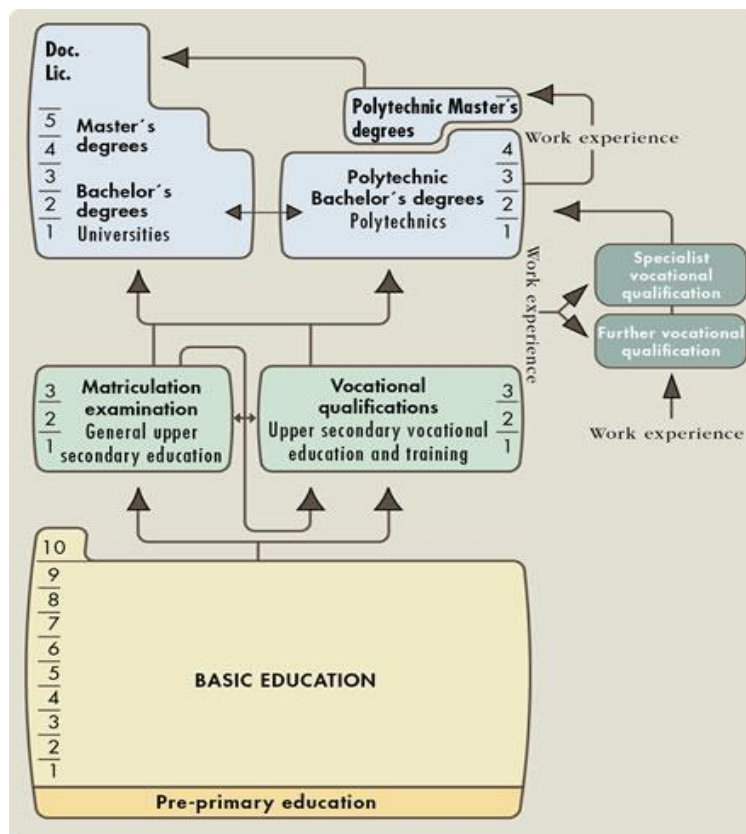
Na Finlândia não há um sistema de avaliação similar ao vestibular. Todos os alunos, ao terminarem o segundo grau superior, devem fazer o exame nacional de qualificação. Após este exame, uma média geral é feita tomando por base também o histórico escolar do aluno. Para alunos formados por escolas profissionalizantes também é oferecido um teste final para avaliação do rendimento, mas o aluno não é obrigado a fazê-lo, a não ser que pretenda ingressar em alguma universidade.

Para ingressar na universidade, o candidato deverá enviar seu histórico escolar completo e participar de uma entrevista. Algumas universidades exigem também que o candidato faça uma pequena prova de conhecimentos gerais da carreira pretendida, com bibliografia definida. Após esse processo, uma banca de professores analisa os alunos e seleciona os que melhor se identificam com a carreira pretendida.



No caso de alunos formados por escolas profissionalizantes, que desejem ingressar em uma escola politécnica, será avaliado o histórico escolar também. No entanto, caso o candidato possua experiência de trabalho com eficiência comprovada na área de interesse, este fato pode ser considerado mais importante do que o desempenho do aluno na escola, durante o processo seletivo.

No quadro abaixo, disponibilizado pelo Conselho Nacional de Educação, pode-se observar a estrutura do sistema educacional.



Para maiores informações a respeito da estrutura educacional finlandesa, acesse o site [http://www.oph.fi/english/education/overview\\_of\\_the\\_education\\_system](http://www.oph.fi/english/education/overview_of_the_education_system)



## CLIMA

O clima da Finlândia é semi-continental e frio, caracterizado por verões quentes e invernos subpolares. A localização ao norte é a maior razão para o clima diversificado do país, cujo inverno pode durar 180 dias de acordo com a região; o sul costuma ficar coberto de neve de 3 a 4 meses por ano, e o norte, até 7 meses. O inverno é extremamente rigoroso, podendo atingir temperaturas entre  $-15^{\circ}\text{C}$  e  $-25^{\circ}\text{C}$  em janeiro e fevereiro, no sul, e entre  $-20^{\circ}\text{C}$  e  $-40^{\circ}\text{C}$ , no norte. Nessa estação, as temperaturas raramente passam de  $+10^{\circ}\text{C}$ . Com a chegada do verão e as ações do sol da meia-noite, a temperatura média fica entre  $+15^{\circ}\text{C}$  e  $+20^{\circ}\text{C}$ , mas dependendo das atividades solares podem alcançar  $+30^{\circ}\text{C}$  em algumas regiões.

### Dados sobre o clima da Finlândia

Mês	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez	Ano
Récorde máxima $^{\circ}\text{C}$	10.9	11.8	17.5	25.5	31.0	33.8	37.2	33.8	28.8	19.4	14.1	10.8	37.2
Récorde mínima $^{\circ}\text{C}$	-51.5	-49	-44.3	-36	-24.6	-7	-5	-10.8	-18.7	-31.8	-42	-47	-51.5

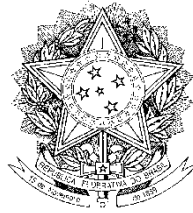
### Temperaturas médias em Helsinque

- Anual: média de  $+6.7^{\circ}\text{C}$
- Mês mais quente: média de:  $+21.7^{\circ}\text{C}$  (julho)
- Meses mais frios: média de:  $-10.4^{\circ}\text{C}$  (janeiro e fevereiro)

### Como se vestir no inverno

A chave para que se tenha um inverno agradável é manter aquecidas 6 partes de seu corpo (extremidades principalmente):

1. Cabeça: gorro
2. Pescoço: cachecol
3. Mãos: luvas
4. Tronco: camiseta de algodão, camisa e um casaco bem quente com um bom forro
5. Pernas: dois pares de calça e ceroulas (usa-se dois pares de calça quando se precisa ficar ao ar livre por mais de 10 minutos quando a temperatura está abaixo de  $-15^{\circ}\text{C}$ )
6. Pés: calçado apropriado e meias de lã sobre meias de algodão



**Calçados:** O uso de botas ou sapatos forrados é imprescindível para pessoas que caminham pelas ruas por mais de 10 minutos ao dia durante os meses mais frios (janeiro e fevereiro). Deve-se tomar cuidado com o tipo de solado do calçado, pois a variação da temperatura, principalmente a partir de março, deixa o chão muito escorregadio. Aconselha-se que o sapato de inverno seja comprado no país, visto que é comum acontecer de os calçados comprados no Brasil não poderem ser usados na Finlândia durante o inverno, por não serem suficientemente quentes e por conta dos solados com pouca aderência (mesmo botas de couro). Experimente seu calçado de inverno usando meias grossas de lã para que não cause desconforto. Nas sapatarias é possível comprar um adesivo antiderrapante para os calçados. Sapatos apropriados para o inverno podem ser encontrados na Finlândia por preços razoáveis.

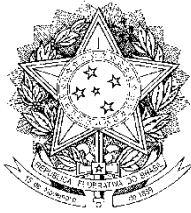
**Meias:** As meias de lã são necessárias assim que começa a nevar. As mais aconselhadas são as de lã grossa tricotadas. Não é aconselhável o uso da meia de lã diretamente na pele, pois o material resseca muito a sola do pé, causando alergias, frieiras, rupturas e calosidades. Use um par de meias finas de algodão sempre por baixo das meias de lã. É aconselhável o uso de creme hidratante nos pés.

**Ceroulas:** Quando a temperatura atinge  $-5^{\circ}\text{C}$ , aconselha-se o uso de ceroulas por baixo das calças. Mulheres têm a opção de usar meias-calça feitas com fio de lã e lycra ou meia calça de lycra com legging comprida de algodão. Somente calças jeans ou mesmo de veludo não são suficientes durante os meses mais frios.

**Calças impermeáveis:** Para pessoas que precisam caminhar por mais de 10 minutos ao ar livre, quando a temperatura atinge  $-15^{\circ}\text{C}$ , aconselha-se o uso de calças impermeáveis por cima da calça a ser usada durante a caminhada. Em todas as lojas de roupas esportivas e lojas de departamento da Finlândia há inúmeras opções. Lembre-se sempre de experimentar a calça impermeável usando ao menos uma calça jeans ou moletom por baixo.

**Camisas, camisetas e suéteres:** É normal o uso de camisetas de manga comprida (estilo Hering) por baixo de blusas e camisas em geral a partir dos  $+5^{\circ}\text{C}$ . O grande segredo para se manter aquecido é o uso de “camadas” ajustadas ao corpo. Sempre use um suéter de lã junto com o casaco de inverno, pois a lã isola a temperatura do corpo. Vista-se de forma a poder reduzir as camadas se necessário, pois todos os lugares possuem sistema de aquecimento com temperatura média de  $+15^{\circ}\text{C}$ . Isso faz muita diferença durante os meses de inverno mais rigoroso. Esteja preparado para tirar e por o casaco e o suéter várias vezes ao dia.

**Cachecol, luvas e gorro:** Esses três acessórios são imprescindíveis de outubro/novembro a março/abril e a textura do tecido vai de acordo com a temperatura. Aconselha-se que a pessoa tenha pelo menos dois de cada. Um cachecol mais leve para ser usado em temperaturas entre  $10^{\circ}\text{C}$  e  $-10^{\circ}\text{C}$  e um de lã grossa para temperaturas a partir de  $-10^{\circ}\text{C}$ . Logicamente, isso vai variar de pessoa para pessoa. Os gorros devem ser profundos o suficiente para cobrir as orelhas. Se a lã for boa e o tamanho bem ajustado à cabeça (não pode ser largo), não há necessidade de protetores de orelha. Quanto às luvas, as de lã aquecem bem melhor do



que as de couro e são bem mais funcionais na Finlândia, visto que se ajustam facilmente às mãos e podem ser usadas o tempo todo, não causando muita perda de mobilidade.

**Casacos:** Os tipos de casacos variam de acordo com a época do ano. Aconselha-se, por conta do vento, que se dê preferência a casacos com comprimento até mais ou menos os joelhos ou na altura das coxas mas, logicamente, isso é uma questão pessoal. Os casacos precisam ser de material que isole bem. Por essa razão, busque sempre por forrados. Casacos impermeáveis sem forro são muito usados durante o outono até a temperatura atingir 0 grau, mas eles não são suficientes sem o uso de uma suéter por baixo. Em geral, usa-se 3 tipos de casaco: o impermeável sem forro para os dias de chuva e vento durante o outono, os de material mais isolante para o inverno (podem ser de lã ou polyester, por exemplo), e impermeáveis forrados com penas de ganso durante os meses mais frios. Para esses últimos, dê preferência a marcas boas e não hesite em pedir ajuda na hora de comprar. Os preços médios dos casacos nas lojas mais populares variam entre 50 e 100 Euros. Duas boas marcas e fáceis de encontrar são Luhta e Rukka.

#### **Lojas indicadas:**

Brechós - Na Finlândia a cultura dos brechós é muito popular. Eles estão em todas as cidades e os finlandeses adoram buscar “novidades” nessas lojas. Você encontra roupas de boas marcas e em muito bom estado nos brechós finlandeses. Ao chegar, pesquise casacos de inverno e calças impermeáveis nesses locais, pois os preços são bem mais em conta. As palavras para brechó em finlandês são KIRPPUTORI ou KIRPPIS.

Anttila – loja de departamentos que vende tudo para cama, mesa e banho, incluindo roupas, sapatos e acessórios. A rede existe em todas as cidades da Finlândia.

[www.netanttila.com](http://www.netanttila.com)

Seppälä – A C&A finlandesa.

<https://www.seppala.fi>

H&M – Rede sueca parecida com a Seppälä. Também existe por todo o país.

<http://www.hm.com/fi/>

Intersport – Rede esportiva que também oferece boas opções para a compra de calçados, gorros, luvas e casacos.

<http://www.intersport.fi/fi/>



Aleksi 13 – Rede de lojas especializada em sapatos e bolsas, mas que também vende acessórios e casacos de boas marcas.

<http://www.aleksi13.fi/>



Outras lojas populares: Gina Tricot, Vero Moda, Dressmann, Hallonen. Nos supermercados Prisma e Citymarket você também encontra roupas, casacos e sapatos diversos.

### Vocabulário de roupas de inverno:

<p>Calça impermeável</p>  <p>Vedenpitävät housut Toppahousut (com forro)</p>	<p>Meias</p>  <p>Sukat Villasukat (meias de lã) Sukkahousut (meia-calça)</p>	<p>Botas</p>  <p>Saappaat Kumisaappaat (galochas)</p>
<p>Sapatos</p>  <p>Kengät Korkokengät (sapatos de salto-alto)</p>	<p>Gorro</p>  <p>Pipo</p>	<p>Casaco</p>  <p>Takki</p>
<p>Cachecol</p>  <p>Kaulaliina</p>	<p>Luvas</p>  <p>Käsineet</p>	<p>Luvas</p>  <p>Lapaset *ideais para temperaturas muito baixas</p>





## ACESSO A HELSINQUE E OUTRAS CIDADES

### De avião

Cerca de 200 vôos internacionais chegam a Helsinque todos os dias pelo aeroporto de Vantaa, situado a 19 quilômetros do centro da capital. A viagem de carro do aeroporto ao centro dura cerca de 25 minutos. Da estação central de trem (Rautatieasema), a companhia aérea FINNAIR oferece o ônibus 615, partindo a cada 15 minutos. O preço da tarifa é de 6,20€. A viagem de táxi entre o centro e o aeroporto custa em média 40€.

### De trem

As conexões entre todas as maiores cidades finlandesas podem ser conferidas pelo website <http://www.vr.fi>. Também há trens para São Petesburgo e Moscou todos os dias.

### De ônibus

As conexões entre todas as cidades finlandesas podem ser conferidas pelo website <http://www.matkahuolto.fi/en/>

### De navio

Há conexões diárias de Helsinque para Tallina e para Estocolmo. As viagens são baratas e divertidas. As duas maiores empresas que oferecem o serviço são a VIKINGLINE e a SILJALINE:

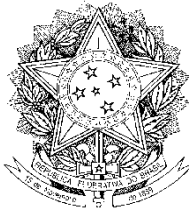
Siljaline: <http://www.tallinksilja.com/>

Vikingline: <http://www.vikingline.fi/>

### Transporte público em Helsinque:

Para quem está na região da capital (Helsinque, Vantaa e Espoo) é possível usar o site “Journey Planner” para saber como se movimentar. Digitando o endereço do local de partida e do local de chegada, a página oferece as opções disponíveis (trem, ônibus, metrô, bonde, a pé), o tempo da jornada e os mapas.

Dica importante: No caso de ônibus e bonde, todos os pontos possuem uma numeração, escrita no canto superior da placa. O website “Journey planner” oferece o número de cada parada. Procure tomar nota de sua parada e da anterior e sentar-se ao lado direito do veículo, pois você pode se guiar pelos números do pontos e não precisa decorar os nomes das ruas, pois isso normalmente não ajuda. Os finlandeses não são conhecedores dos nomes das ruas. <http://www.reittiopas.fi/en/>



## Pagamento das tarifas em transporte público

A maneira mais barata e mais indicada para a circulação, caso você faça uso de transporte coletivo na Finlândia, mais de 15 dias por mês e pelo menos duas vezes por dia, é a compra do cartão mensal. Informe-se com sua instituição de ensino onde comprar o cartão em sua cidade. Para quem mora na área da capital, o cartão é vendido nas estações centrais, nos escritórios da Central de Transportes da Região de Helsinque (HSL).

Caso você use transporte público esporadicamente, a maneira mais barata de viajar é comprando o cartão de viagem e “carregando-o” com créditos que podem ser no valor de sua preferência. O valor total do preço da passagem com o uso do cartão é mais barato do que o pagamento a vista.

No website da empresa você pode fazer todos os cálculos para saber o tipo de cartão que melhor se adequa a sua situação.

<http://www.hsl.fi/en/tickets-and-fares>

Neste link você encontra a tabela de preços na área da capital:

<http://www.hsl.fi/en/tickets-and-fares>

Caso resida em outra região, as informações podem ser obtidas nas estações de trem e rodoviárias.

## Como e onde comprar bilhetes:

Mesmo que você possua o cartão de viagens, ele servirá somente para um trajeto específico, acordado entre você e a companhia de transportes no momento da compra. Caso você vá para alguma área fora do circuito, terá que comprar o bilhete.

**Trem:** nas bilheterias das estações, nas máquinas disponibilizadas em vários lugares pela estação, com o funcionário dentro do trem. Se optar por comprar diretamente com o funcionário, preste atenção se o vagão possui o sinal “possível comprar bilhetes” ou “venda de bilhetes proibida”. Procure o vagão correto, pois o funcionário não realiza a venda se você estiver no vagão errado. Normalmente é fácil ler na entrada do vagão em inglês: “ticket sale” ou “no ticket sale”, nos trens antigos, porém, a mensagem está escrita em finlandês: “lipunmyynti” ou “ei lipunmyyntiä”.

**Bondes e ônibus:** diretamente com o motorista ou nas máquinas disponibilizadas nas estações de trem, metrô e rodoviárias.

**Metrô:** nas máquinas disponibilizadas em cada estação.

Para maiores informações consulte o website da empresa de transportes:

<http://www.hsl.fi/en/information/how-use-public-transport>



**ATENÇÃO:** Na Finlândia é dever do passageiro ter seu ticket em mãos. Os cobradores nos trens, por exemplo, só vão até as pessoas se forem chamados por elas. Não há controle por parte dos condutores ou funcionários em bondes e nem nos metrô. Você deve adquirir seu bilhete e guardá-lo consigo.

Não tente “dar uma de esperto” usando transporte público sem pagar, pois há fiscais que entram de surpresa nos transportes conferindo bilhetes e cartões. Caso você não esteja em dia, pagará multa de 80€ e ainda passará vergonha em público.

## CARTEIRAS DE ESTUDANTE

Na Finlândia há regras e exigências específicas para que o benefício seja concedido. Leia a página com atenção para saber seu caso.

<http://www.hsl.fi/en/tickets-and-fares/discount-tickets/students>

Observação: As regras quanto à concessão de desconto para estudantes são iguais em todo o país, salvo se a instituição tiver algum tipo de convênio que garanta o benefício. Isso, no entanto, não é comum acontecer, mas caso você vá para outra área da Finlândia que não Helsinque, pergunte em sua instituição sobre seus direitos.

### Outras carteiras aceitas:

**Lyyra card:** <https://www.lyyra.fi/content.php?page=kortit-lyyra-kortti-en>

**Samok card:** <https://www.lyyra.fi/content.php?page=kortit-muut-opiskelijakortit-en>

**VR e Matkahuolto card** ( para trens e ônibus em viagens de longa distância):

[http://www.matkahuolto.fi/en/travel\\_services/discount\\_terms/student\\_discount/](http://www.matkahuolto.fi/en/travel_services/discount_terms/student_discount/)

A Finlândia possui diversas organizações de estudantes que dispõem-se a ajudar, respondendo a perguntas e dúvidas. As páginas oficiais das organizações normalmente contém informações úteis, além de email para contatos. Confira!

[http://www.studyinfinland.fi/living\\_in\\_finland/student\\_organisations](http://www.studyinfinland.fi/living_in_finland/student_organisations)

## SERVIÇO DE RESERVA DE HOTÉIS E ALBERGUES

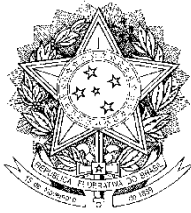
A maneira mais fácil e prática de buscar e reservar acomodação na Finlândia é usar a ferramenta de busca online por meio dos websites:

<http://www.finlandiahotels.fi>

<http://www.travellerspoint.com/budget-accommodation-en-co-70.html>

<http://www.cheaphotels.ie/fi/>

<http://www.hostelworld.com/>



## TÁXI

Na Finlândia há pontos específicos para os táxis. Normalmente, eles não param ao sinal do passageiro, como no Brasil. Tenha sempre o telefone de uma central de táxis para reservar seu horário. Este serviço aqui não é pago, porém o preço da ligação é cobrado por minuto. Você pode fazer reserva antecipada e, no caso de mais de quatro passageiros, pedir um carro grande (“big taxi”) compatível com o número de pessoas.

Informe-se com os locais a respeito dos números de telefones das centrais ou pesquise na internet. As páginas são normalmente só em finlandês, mas não é difícil entender onde está o número do telefone. Normalmente os operadores falam inglês. Para pesquisar no google, escreva o nome do seu bairro ou cidade mais a palavra “taksi”.

Ex: Helsinki taksi

### Sugestão para serviço de táxi em Helsinque:

Telefone: 0100 0700 (o preço da ligação é de 1,70€ por minuto)

O serviço pode ser requisitado por mensagem de texto de telefone celular da seguinte forma:

1. Escreva , em inglês, a mensagem como no exemplo abaixo:

Nome da cidade

Nome da rua

Número e letra do local

Informação adicional (onde o carro deve parar, ponto de referência)

Não adicione nenhuma pontuação, como vírgulas, pontos, etc.

Exemplo: Helsinki Itäinen Puistotie 4 B frontdoor (a informação adicional pode ter no máximo 64 caracteres).

2. Envie a mensagem para o número **13170** (Helsinki, Espoo ou Vantaa)
3. Aguarde a mensagem da central de táxis confirmando o recebimento de seu pedido. O texto será o seguinte (em finlandês): "Tilaus (pedido) on vastaanotettu (recebido). Odota taksin vahvistusta (Aguarde confirmação sobre seu táxi). Tilausnumero on xxx. (O número de seu pedido é xxx)"
4. Assim que houver um carro disponível será enviada a seguinte mensagem: "Taksi nro xxxx on vahvistanut tilauksen. Kiitämme tilauksesta. (Seu pedido está confirmado e o número do táxi é xxx. Obrigado.)"
5. Caso não haja nenhum táxi disponível em um período de espera de 8 minutos, você receberá a seguinte mensagem: " Kaikki autot alueellasi ovat tilapäisesti varattuina. Yritä myöhemmin uudelleen. (Todos os carros estão temporariamente ocupados. Por favor tente de novo mais tarde.)"



### **IMPORTANTE:**

Pedidos de táxi realizados por mensagem de texto só podem ser cancelados por telefone pelo número 0100 0700.

Não é possível reservar táxi antecipadamente por mensagem de texto e nem escolher o tipo de carro (ex: minivan no caso de mais de 4 passageiros)

O pedido de táxi por mensagem de texto é disponível somente pelas operadoras Elisa, Sonera, DNA e Saunalahti.

### **Serviço de reserva antecipada:**

Telefone: 0100 0600

## **TELEFONES IMPORTANTES**

Emergência geral: 112

Polícia: 112

Ambulância e corpo de bombeiros: 112

## **CORREIO CENTRAL EM HELSINQUE**

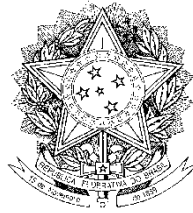
Endereço: Elielinaukio 2 F, tel: +358 (0)200 71000, horário de funcionamento: seg-sex 7-21, sab-dom 10-18.

## **ACHADOS E PERDIDOS**

Na Finlândia, objetos perdidos são normalmente recuperados, tendo em vista que o finlandês entende que se um bem foi encontrado é porque seu dono o perdeu e tem o direito de recuperá-lo.

**Endereço em Helsinque:** Kampin keskus, Narinkka 3, tel +358 (0)600 0441 (€1.67/min +impostos), aberto de seg-sex das 10:00-19:00 e aos sábados das 10:00-16:00

**Departamento de Polícia de Helsinque:** Endereço: Punanotkonkatu 2, tel +358 (0)71 877 3180 (o serviço de achados e perdidos é prestado de segunda à sexta das 10:00-14:00).



## SISTEMA DE SAÚDE:

Estudantes nativos de países de fora da União Europeia, com temporada inferior a dois anos de estada na Finlândia, não têm direito a usar o sistema nacional de saúde finlandês. É obrigatório que se adquira um plano de saúde internacional. Leia o website Study in Finland para obter mais informações:

<http://www.studyinfinland.fi/healthinsurance>

### Farmácias e medicação:

O horário de funcionamento das farmácias na Finlândia é normalmente de seg-sex: 8-21, sáb: 10-18 e dom: 11-16. Este horário varia de cidade para cidade. Procure informar-se sobre os horários na sua cidade.

**Importante: Não há serviço de entrega em domicílio de remédios na Finlândia.**

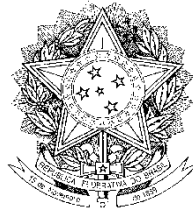
Quanto à medicação: analgésicos de até 400mg, antialérgicos e antiestamínicos com dosagem baixa, vitaminas, remédio para candidíases e medicações simples de baixa dosagem podem ser adquiridos sem receita médica. No entanto, pílulas anticoncepcionais e remédios mais fortes como antiinflamatórios e antibióticos são controlados e não há como adquiri-los sem receita emitida por médico finlandês.

Aconselha-se às mulheres que fazem o uso de anticoncepcional que as tragam do Brasil.

Aconselha-se o uso diário da vitamina D, principalmente entre os meses de outubro a fevereiro, que são escuros e frios. As poucas horas de sol podem causar efeitos colaterais cujos sintomas são: fadiga e sonolência constante, falta de energia e motivação, dores de cabeça e depressão. A dosagem mínima recomendada durante o inverno é de 25 microgramas diárias, porém, em muitos casos, esta quantidade pode não ser suficiente, tendo que ser dobrada. 50 microgramas é a quantidade máxima diária recomendada. Caso você esteja fazendo uso da quantidade máxima de vitamina D recomendada e, após 15 dias, os sintomas persistam, procure um médico.

**O link abaixo oferece todas as informações necessárias e regras estipuladas pelo serviço de imigração referente a medicamentos:**

[http://www.tulli.fi/en/finnish\\_customs/publications/passengers\\_removals/passengers/import\\_restrictions\\_2013.pdf](http://www.tulli.fi/en/finnish_customs/publications/passengers_removals/passengers/import_restrictions_2013.pdf)



## ACOMODAÇÃO:

Aconselha-se que o estudante comece a procurar acomodação pelo menos 3 meses antes de chegar à Finlândia, principalmente em cidades como Helsinque, Vantaa, Espoo e Tampere, que são muito populosas e enfrentam em geral dificuldades nessas áreas, havendo, muitas vezes, listas de espera.

Pergunte primeiramente à sua instituição a respeito dos procedimentos e websites onde você pode se registrar e se ela possui convênio com alguma organização que ofereça acomodação a estudantes.

Caso a instituição não possa ajudá-lo, consulte o site: <http://www.soa.fi/en/application/>

Leia mais detalhadamente sobre o assunto aqui:

[http://www.studyinfinland.fi/living\\_in\\_finland/before\\_your\\_arrival/accommodation](http://www.studyinfinland.fi/living_in_finland/before_your_arrival/accommodation)

**ATENÇÃO:** Faça todo o possível para não chegar à Finlândia sem moradia, pois mesmo os albergues aqui são mais caros do que a média dos países europeus e o custo de vida é alto.

## ALIMENTAÇÃO:

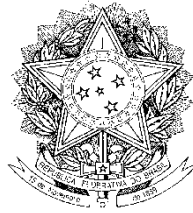
A comida finlandesa é em geral muito saudável. Não se come muita fritura e não se usa muito óleo. A batata é o ingrediente mais comum no menu diário do finlandês. Em contrapartida, para um brasileiro, normalmente acostumado a uma dieta rica em proteínas, pode haver um certo descontentamento e alteração no peso, pois a dieta finlandesa é rica em carboidratos. No entanto, é perfeitamente possível manter seus hábitos alimentares brasileiros na Finlândia, pois há como comprar arroz, feijão, lentilha, carnes, legumes e verduras, apesar de não haver muita variedade. Carne vermelha, exceto carne moída, custa caro. Peixe e frango são boas alternativas e custam bem menos.

A cultura de comer fora não se faz presente na vida diária da média dos finlandeses, pois custa caro. O finlandês normalmente leva marmita para o trabalho. Nas universidades há refeitórios e as refeições são mais baratas para os estudantes mas, ainda assim, sai mais em conta levar comida de casa ou comprar comida de micro-ondas no supermercado. Em quase todas as instituições há, normalmente, um forno de micro-ondas que pode ser usado pelos estudantes. Não hesite em perguntar.

### Supermercados:

Os maiores supermercados finlandeses são o Citymarket (rede K-) e o Prisma (rede S-). Nelas você encontra tudo o que precisa, inclusive produtos importados do Brasil. Na rede K-, por exemplo, é possível encontrar produtos brasileiros como pão de queijo, guaraná Antártica, paçoca, farofa pronta, etc. As redes menores são o K-Market e o S-Market, mas os preços são um pouco mais caros e não há tanta variedade.

As redes para compras rápidas são: Sale, Alepa e Siwa. São mercadinhos pequenos normalmente localizados em bairros residenciais para compras rápidas. Essas redes normalmente ficam abertas até às



23h durante a semana e também funcionam até mais tarde durante os finais de semana. Os preços são bem mais caros.

A rede alemã Lidl é a opção mais barata de supermercado, pois seus produtos são vendidos “tax free”.

Não se preocupe com a barreira linguística na comunicação. A maioria dos funcionários fala inglês bem e são muito prestativos. Não hesite em pedir auxílio.

## PERGUNTAS MAIS FREQUENTES:

### 1) Como eu faço para ir do aeroporto de Vantaa à estação central de trem em Helsinque?

A companhia aérea Finnair oferece ônibus direto do aeroporto ao centro. O preço da passagem é de 6,30€ e o ônibus circula a cada 20 minutos. O tempo médio de duração da viagem é de 30 minutos. Acesse o website <http://www.finnair.com/INT/GB/information-services/at-the-airport/transportation> para obter mais informações e para visualizar o arquivo em formato PDF da planilha de horários.

Para quem preferir pegar um táxi, o preço da viagem oscila entre 40,00€ e 50,00€ e a viagem dura em média 20 minutos.

Há diversas opções de ônibus conectando o aeroporto de Vantaa a Helsinque e a Espoo. Use o site Journey Planner para ver as opções: <http://www.reittiopas.fi/en/>

Em transporte público comum o preço normal das passagens (sem descontos) é 4,50 euros de Vantaa para outras municipalidades (ex: Helsinque e Espoo) e 2,80 euros na mesma municipalidade.

### 2) Há telefones públicos no aeroporto e nas estações de trem e rodoviárias?

Não há telefones públicos na Finlândia. A melhor opção é chegar ao país com seu telefone celular desbloqueado e comprar imediatamente um chip pré-pago. Há várias opções de operadoras e os preços médios são de 8,00€. Os chips podem ser facilmente comprados nas lojas de conveniência chamadas R-Kioski, que estão localizadas em todos os aeroportos, rodoviárias, estações de trem e centros comerciais do país.

### 3) Como saber se tenho direito a carteira de estudante para obter descontos em transporte público e atividades culturais?

Na Finlândia há regras e exigências específicas para que o benefício seja concedido. Leia a seguinte página de internet com atenção para saber seu caso:

<http://www.hsl.fi/EN/ticketsandfares/discountgroups/Pages/students.aspx>





**4) Faço uso de pílula anticoncepcional, posso comprar o medicamento no país?**

Aconselha-se que você traga do Brasil sua medicação anticoncepcional, pois na Finlândia a venda é feita sob prescrição médica e a receita brasileira não tem validade. Caso você não traga a pílula do Brasil, terá que ir a um médico particular, fazer os exames necessários para que, só depois, lhe seja entregue a receita médica.

**5) Faço uso de medicação controlada, posso trazer medicamentos do Brasil?**

O link abaixo, disponibilizado pelo serviço de imigração da Finlândia, contém todas as informações referentes ao transporte de medicação controlada:

[http://www.tulli.fi/en/finnish\\_customs/publications/passengers\\_removals/passengers/import\\_restrictions\\_2013.pdf](http://www.tulli.fi/en/finnish_customs/publications/passengers_removals/passengers/import_restrictions_2013.pdf)

Se após ler o documento sua dúvida persista, entre em contato com o departamento de imigração pelo endereço web: [http://www.tulli.fi/en/contact\\_us/index.jsp](http://www.tulli.fi/en/contact_us/index.jsp)

**6) Caso eu tenha uma emergência médica, posso ir a qualquer pronto-socorro ou usar o número de emergência 112?**

Sim, a diferença é que os serviços serão faturados como num hospital particular.

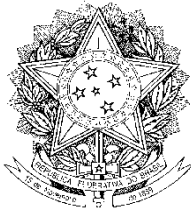
**7) Posso viajar para outro país caso meu visto de estudante esteja próximo de perder a validade? Terei problemas ao retornar a Finlândia por causa disso?**

Você sempre deve estar atento às datas de seus vistos e documentos oficiais, pois a renovação não é imediata. Para quaisquer dúvidas referentes a vistos e renovações, entre em contato com o setor consular da Embaixada do Brasil em Helsinque pelo email [consular@brazil.fi](mailto:consular@brazil.fi), com antecedência.

**8) O que devo fazer e para quem devo ligar caso tenha algum problema durante meu programa?**

Durante a semana, das 9:00 às 16:30, você pode ligar para a Sra. Maila-Kaarina Rantanen, diretora do Centro Cultural Brasil-Finlândia, seu ponto focal na Embaixada do Brasil em Helsinque. Número: 09 6841-5029.

Na ocorrência de emergência comprovada, a Embaixada pode ser contatada a qualquer momento pelo telefone 040 840-1652.



## **Perguntas mais frequentes sobre legalização de documentos:**

### **Contribuição do SLRC (Setor de Legalização de Documentos e Rede Consular Estrangeira) do MRE à cartilha do CNPq sobre o programa Ciência sem Fronteiras.**

#### **1) Quem deve legalizar documentos?**

Todo estudante que tenha sido contemplado com uma bolsa do **Programa Ciência sem Fronteiras** para estudar no exterior, deve conferir junto à Embaixada em Brasília de seu país de destino se será necessário legalizar seus documentos escolares e pessoais no SLRC (Setor de Legalização de Documentos e Rede Consular Estrangeira), que fica no térreo do Anexo I do Itamaraty em Brasília, ou nos Escritórios Regionais do MRE existentes nas capitais de alguns Estados (para conferir quais são os Estados que possuem Escritórios Regionais, bem como seus endereços e dados de contato, favor acessar: [www.portalconsular.mre.gov.br](http://www.portalconsular.mre.gov.br)). Depois de legalizados no SLRC, os documentos devem ser levados à Embaixada ou Consulado do país de destino para a devida consularização complementar.

#### **2) Que documentos devo legalizar?**

Cabe às instituições de ensino estrangeiras e às Embaixadas ou Consulados sediados no Brasil fornecer a lista dos documentos de toda natureza (civil, acadêmico, etc) que devem ser legalizados e os demais pré-requisitos para que esses documentos brasileiros sejam aceitos no país de destino.

#### **3) Preciso de meus documentos escolares originais?**

À exceção do diploma original, que possui fé pública *per si* (ressalvados os casos que levantem suspeitas e necessitem de averiguação complementar), e com o objetivo de coibir legalização em documentos escolares falsos, o SLRC tem exigido normalmente o reconhecimento prévio em cartório da assinatura de uma das autoridades que assinam os demais documentos escolares, como históricos, certificados e declarações.

Especificamente para os estudantes registrados no Programa Ciência sem Fronteiras, porém, será feito um procedimento mais expedito, em que todos os documentos escolares poderão ser legalizados, sem necessidade de provas adicionais da idoneidade das instituições que emitiram esses documentos, uma vez que o registro do estudante no programa implica a conferência, pelo CNPq, da autenticidade dos documentos acadêmicos apresentados.



#### **4) Preciso de meus programas curriculares e conteúdos programáticos originais?**

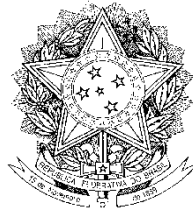
Os estudantes devem providenciar, para fins de apensamento de toda a sua documentação escolar, declaração de acordo com o modelo disponível no Portal Consular, emitida pela autoridade escolar acadêmica competente, em papel timbrado da instituição no qual conste nome, endereço, selo e a assinatura de seu emissor reconhecida em cartório. Opcionalmente, e em deferência especial ao Programa Ciência sem Fronteiras, essa declaração poderá ser feita pela autoridade responsável no CNPq pelo cadastramento desses alunos que já terá se certificado da idoneidade dos documentos dos bolsistas. Todo o conteúdo programático deve ser unido e encadernado de forma a fazer um único volume para fins do efeito extensivo da legalização.

#### **5) Ao terminar um curso no exterior, como devo proceder em relação a legalização de documentos?**

Ao finalizar seus estudos no exterior, os estudantes devem observar que, para produzir efeitos legais no Brasil, os documentos emitidos em países estrangeiros devem ser legalizados junto a Embaixada ou Consulado brasileiros no exterior que tenha jurisdição sobre a instituição acadêmica que acolheu o bolsista. A legalização é efetuada mediante cobrança de emolumentos consulares e pode ser feita pelo próprio interessado ou por terceiros. Após o procedimento de legalização, os documentos deverão ser traduzidos no Brasil para o vernáculo por Tradutor Público Juramentado. Para saber quais são os tradutores juramentados mais próximos da instituição de ensino brasileira que acolherá o bolsista quando de seu regresso ao Brasil, basta entrar na página da Junta Comercial do mesmo Estado. Previamente a seu retorno, porém, o estudante deverá contatar sua instituição de ensino no Brasil para solicitar instruções específicas sobre quais documentos precisará apresentar e, desses documentos, quais deverão ser legalizados e traduzidos.

#### **6) Qual a voltagem das tomadas finlandesas?**

A voltagem na Finlândia é 220v 50Hz. O plugue é compatível com o brasileiro de dois pinos, embora o soquete seja redondo.



## DICAS GERAIS:

**Pontualidade** – Seja sempre pontual, pois o atraso na Finlândia é considerado um grande sinal de falta de responsabilidade, respeito e comprometimento. Caso você saiba que vai se atrasar, ligue imediatamente ou mande mensagem de texto à pessoa que o espera antes de estar oficialmente atrasado. Tente dizer mais ou menos quanto tempo você se atrasará. NUNCA chegue atrasado sem ligar antes. Caso isso seja inevitável, ao chegar desculpe-se e não aja como se isso fosse algo sem importância ou engraçado. A pontualidade é levada muito a sério pelo finlandês.

Durante o inverno, busque sempre se preparar pelo menos 10 minutos antes do tempo normal, pois somos mais lentos nesta época do ano. A necessidade de vestir maior quantidade de roupas e sapatos um pouco mais complicados é um grande fator de atraso para os estrangeiros.

O transporte público na Finlândia é normalmente pontual. Nas estações de trem e rodoviárias você consegue gratuitamente o livro com os horários dos trens e ônibus. Pela internet você pode consultar as páginas:

<http://www.vr.fi/en/index.html> (trens)

<http://www.matkahuolto.fi/en/> (ônibus)

Para os ônibus circulares você deve perguntar em sua instituição qual a página da internet que sua cidade disponibiliza e se há possibilidade de obter o livro impresso.

Na área da capital: Helsinki, Vantaa, Espoo, Kauniainen, Kirkkonummi e Sipoo, você pode usar o site Journey Planner: <http://www.reittiopas.fi/en/>

**Meias:** Esteja sempre calçando meias limpas e em bom estado, pois na Finlândia não se entra na casa de ninguém calçado, nem mesmo se houver uma festa. Você passará por diversas situações em que precisará tirar os sapatos e ficar somente de meias. Em diversas instituições é normal que os funcionários tenham um par de sapatos extras (muitas vezes chinelos ou crocs) no local para não usar o mesmo sapato que anda na rua. Em academias de ginástica também, o par de tênis que você usa na rua não pode ser o mesmo usado dentro da academia.

**Abraços, beijos e toques:** A maioria dos finlandeses é muito reservada e tímida. Não é comum que as pessoas se abracem ou que demonstrem afeto publicamente. Um aperto de mão é o suficiente para demonstrar cordialidade.

**Sim é sim, não é não:** Na Finlândia não é vergonha dizer não. Não se diz sim “por educação”. Recusar convites, dizer que não gosta de alguma comida ou bebida, dizer que não sabe ou que não se pode fazer



algo, tudo isso é parte do cotidiano finlandês. Não se sinta envergonhado se precisar dizer não e nem ofendido se ouvir um não.

**Timidez e reserva:** Os finlandeses não gostam de chamar atenção, não falam de suas vidas pessoais, a não ser com pessoas próximas, e detestam ser expostos. Trabalhar no mesmo local não significa fazer amigos. Nos locais de trabalho as pessoas normalmente não conversam muito para não perderem a concentração. A amizade e a confiança de um finlandês tem que ser conquistada pouco a pouco, sem pressão. Você pode tomar a iniciativa de conversar com as pessoas e provavelmente será muito bem-vindo, mas faça isso de forma comedida. Um convite para um café é uma boa iniciativa para se fazer amigos.

**Sauna:** Poucos sabem que a sauna seca é uma invenção finlandesa. Ela foi inventada no final do século XVIII para que as pessoas pudessem manter-se asseadas e saudáveis durante o inverno. Em vilas distantes era usada também como sala de parto por ser um ambiente esterilizado depois de aquecida a mais de 62 graus Célsius. É normal que casas e apartamentos tenham saunas e há toda uma conotação familiar amigável no ato de se “fazer sauna”. As pessoas não usam roupas de banho nas saunas. Em lugares onde há saunas coletivas, há sempre uma para as mulheres e outra para os homens ou, no caso de haver somente uma, um horário para as mulheres e outro para os homens. Mas todos vão despídos. Entre famílias e amigos próximos, todos vão juntos e sem roupa. Caso você seja convidado por um amigo para ir a sauna e se sinta desconfortável por alguma razão, explique suas razões. Isso não será um problema, mas entenda que ser convidado por um finlandês para ir a sauna na casa dele, com a família dele, é uma demonstração imensa de confiança e afeto.

**Pedir ajuda:** Não é problema na Finlândia pedir ajuda ou informação. As pessoas são normalmente muito solícitas e gostam de ajudar, mas elas dirão não se não puderem ou não souberem. Como anteriormente mencionado, não encare o “não” como uma atitude antipática. Não espere que a ajuda venha por iniciativa própria da pessoa, você deve pedir caso precise, pois caso contrário, o finlandês achará que você não quer ser ajudado.

Um ótimo livro a respeito da cultura finlandesa, escrito pelo apresentador e produtor de TV alemão Roman Schatz, que viveu no país por muitos anos, chama-se From Finland With Love – Suomesta Rakkaudella. O livro é editado bilingue, em inglês e finlandês, e fala sobre as particularidades finlandesas de maneira super divertida. É um livro com o qual todo estrangeiro que vive aqui se identifica e todo finlandês que lê ri muito.

Os finlandeses em sua maioria são pessoas muito corretas, honestas e responsáveis. Há muito o que se aprender com a cultura finlandesa, entender sua reserva, seu ritmo, como funciona o sistema e a maneira de pensar. Chegue à Finlândia disposto a descobrir, entenda que você está vindo de fora e que é você quem precisa se adaptar. Observe bastante e tente curtir as particularidades com a cabeça aberta. Boa estada e que essa experiência seja de grande significância para sua formação.