



Como amenizar o sentimento de falta (saudades) durante um intercâmbio

Introdução.....	3
Como lidar com a saudade da comida brasileira.....	4
Como lidar com a saudade da família e dos amigos	5
Como lidar com a saudade da hospitalidade brasileira	6
Conclusão.....	7
Sobre a BIL Intercâmbios.....	8

Introdução

O intercâmbio é um verdadeiro sonho para muitos estudantes. Mas quando finalmente vira realidade, muitas vezes o sentimento de **saúde das coisas mais simples do cotidiano pode tomar conta** e se tornar um verdadeiro empecilho para que o viajante consiga aproveitar essa experiência por completo.

Está passando por essa situação e não sabe como amenizar a saudade de casa durante o intercâmbio? Neste guia rápido, vamos apresentar as principais dicas para você superar a falta da comida, dos familiares e da receptividade brasileira. Confira e descubra como superar isso de uma vez por todas!



Como lidar com a saudade da comida brasileira

A comida brasileira é admirada em várias partes do mundo. E quando falamos em saudade, uma unanimidade entre quem passa um período no exterior — mesmo que pequeno — é a falta que o nosso tempero e os nossos pratos tão característicos do dia a dia, como a famosa dupla **arroz e feijão**, podem fazer.

Se esse é o seu caso, não se preocupe. É possível encontrar **restaurantes especializados em culinária brasileira** em vários países. Além disso, existe sempre a opção de comprar os ingredientes e preparar a sua própria comida. Essa pode ser, inclusive, uma boa oportunidade para reunir seus novos amigos e apresentar um pouco da nossa cultura gastronômica.



Como lidar com a saudade da família e dos amigos

Nos últimos anos, a tecnologia facilitou — e muito! — a comunicação das pessoas independentemente de sua localização. Embora nada substitua um bom abraço, com os **aplicativos certos**, é possível mandar mensagens rápidas e fotos, além de fazer ligações e chamadas de vídeos entre os seus amigos e os seus familiares no Brasil.

Use as redes sociais a seu favor, mas lembre-se de estabelecer horários para se conectar. Afinal, você não vai querer ficar o tempo inteiro da sua viagem nas plataformas digitais e deixar de aproveitar todas as atrações e atividades que o seu local de destino oferece, certo? É importante ter moderação!





Como lidar com a saudade da hospitalidade brasileira

O povo brasileiro é conhecido mundialmente por ser caloroso e receptivo e isso pode fazer falta em alguns momentos da sua viagem. Mas não se preocupe, pois, dependendo do destino escolhido para o intercâmbio, você pode encontrar **hábitos e estilos de vida bem parecidos com o nosso**.

Uma boa dica é, antes de correr para encontrar brasileiros — que estão em praticamente todos os lugares do mundo —, estar aberto para entender e se **adaptar à cultura local**. Afinal, o objetivo da maioria dos intercambistas é aprender algo novo, não é mesmo?

Conclusão

Quando a saudade bater, lembre-se dos motivos da sua viagem. Embora nem sempre seja fácil superar a falta que algumas pessoas podem fazer nas suas atividades diárias, **você precisa focar os seus objetivos** e não deixar que esse sentimento se transforme em algo negativo ou paralisante.

A dica é usar a tecnologia a seu favor, procurar soluções criativas para matar um pouco da saudade, mas principalmente estar sempre disponível para conhecer coisas novas. Lembre-se de que essa é uma oportunidade única na sua vida e aproveite cada experiência!





Desde 1985 oferece viagens ao exterior para jovens adolescentes e adultos. A empresa é estrategicamente focada em 3 pilares. **ATENÇÃO, ORGANIZAÇÃO E ATENDIMENTO.**

Atenção é oferecida através de um novo atendente após a inscrição (os Concierges).

A organização é entregue através de gente viajada, séria e competente.

E finalmente o Atendimento é a satisfação final da empresa e não somente seu objetivo.

