

# ***Guia do bolsista brasileiro na Noruega***



**Elaboração:**  
***Embaixada do Brasil em Oslo***

# Nota editorial

## **Guia do bolsista brasileiro na Noruega.**

1ª edição (revista), 1 de agosto de 2013

**Um serviço do  
Ministério das Relações Exteriores**

**Elaboração:  
Embaixada do Brasil em Oslo**

*É permitida a reprodução, em todo ou em parte, desde que indicada a fonte. Não é permitida a comercialização.*

*Isenção de responsabilidade:*

*As informações deste guia são de caráter meramente informativo e não substituem determinações legais do Brasil e da Noruega. Os links e o conteúdo externo reproduzido no neste guia são de inteira responsabilidade de seus proprietários.*

### **Referências e fontes:**

[www.cienciasemfronteiras.gov.br](http://www.cienciasemfronteiras.gov.br)

[www.capes.br](http://www.capes.br)

[www.siu.no](http://www.siu.no)

[www.studyinnorway.no](http://www.studyinnorway.no)

[www.noruega.org.br](http://www.noruega.org.br)

[www.uio.no](http://www.uio.no)

[www.ntnu.no](http://www.ntnu.no)

[www.uit.no](http://www.uit.no)

[www.uib.no](http://www.uib.no)

[www.uis.no](http://www.uis.no)

[www.himolde.no](http://www.himolde.no)

[www.hiq.no](http://www.hiq.no)

[www.visitnorway.no](http://www.visitnorway.no)

*Guia para o bolsista brasileiro na Alemanha, 2012.*

*Guia para universitários brasileiros em Portugal, 2012.*

---

# ÍNDICE

<b>1. DADOS BÁSICOS SOBRE A NORUEGA</b> ..... 4	<b>4. VIVENDO NA NORUEGA</b> ..... 10
1.1 Cultura e idioma.....5	4.1 Estereótipos..... 10
<b>2. PREPARATIVOS PARA A VIAGEM</b> ..... 6	4.2 O povo norueguês..... 11
2.1 Passaporte e visto.....6	4.3 Custo de vida..... 12
2.2 Seguro-saúde.....6	4.4 Alimentação e bebidas..... 12
2.3 Alojamento.....6	4.5 Esportes..... 13
2.4 Bagagens.....7	4.6 Clima..... 14
2.5 Documentos adicionais.....7	4.7 Vestuário..... 15
<b>3. CHEGADA À NORUEGA</b> ..... 8	4.8 Segurança..... 16
3.1 Imigração.....8	4.9 Transporte..... 16
3.2 Alfândega.....9	4.10 Comunicações..... 17
3.3 Chegada e instalação.....9	4.11 Saúde..... 17
3.4 Cartão de residência (oppholdskort).....9	4.12 Feriados e férias noruegueses..... 18
3.5 Transações bancárias.....9	<b>5. A EMBAIXADA</b> ..... 19
3.6 Documento de identidade.....10	5.1 O que a Embaixada pode fazer por você?..... 19
3.7 Matrícula consular.....10	5.2 O Setor Consular da Embaixada..... 19
	PLANTÃO CONSULAR - EMERGÊNCIAS 20

---

## Prezado(a) bolsista,

Parabéns por você ter sido selecionado(a) para estudar na Noruega. O objetivo deste guia é oferecer orientações úteis sobre a chegada e a adaptação a este país. Qualquer comentário ao texto e seu conteúdo é muito bem-vindo para que possamos aperfeiçoá-lo.

Nos últimos anos, Brasil e Noruega têm-se aproximado cada vez mais em diferentes áreas. Uma delas é a cooperação em Ciência, Tecnologia, Educação e Inovação, na qual a parceria para o recebimento de bolsistas brasileiros, no âmbito do programa Ciência sem Fronteiras, é uma das principais ações.

Tenho a certeza de que a experiência de intercâmbio na Noruega será proveitosa e representará etapa importante na sua formação acadêmica e profissional. Conte com o apoio da Embaixada do Brasil em Oslo para que sua estada neste país atenda plenamente às suas expectativas e aos objetivos do programa Ciência sem Fronteiras.

Boa viagem e bons estudos,

**Flávio Helmold Macieira**  
Embaixador do Brasil na Noruega

# 1. DADOS BÁSICOS SOBRE A NORUEGA

## NORUEGA



**Nome oficial:** Reino da Noruega

**Capital:** Oslo

**Língua:** norueguês (*bokmål* e *nynorsk*)

**Data nacional:** 17 de maio

**População:** 5 milhões (2013)

**Área:** 385 mil km<sup>2</sup>

**Principais cidades:** Oslo (565 mil), Bergen (249 mil), Trondheim (166 mil), Stavanger (120 mil).

**Fuso horário em relação ao Brasil:** + 5 (verão), +3 (inverno)

**Moeda:** coroa norueguesa (*kroner*) - NOK ou Kr.

**Câmbio (jul/2013):**  
R\$ 1 = NOK 2,70  
EUR 1 = NOK 7,80

**Forma de governo:** monarquia parlamentarista

A Noruega surgiu na Era Viking, quando o líder Harald Hårfagre (o Louro) unificou os pequenos reinos da região em 872 e tornou-se o primeiro rei do país. O reino norueguês prosperou, independente, até o Século XIV, quando a Peste Negra dizimou metade da população e quase toda a sua elite política. No Século seguinte, a Noruega passou a domínio dinamarquês, que durou até 1814. Naquele ano, o país entrou em união com a Suécia, como consequência das guerras napoleônicas, e promulgou sua Constituição. Somente em 1905 a Noruega tornou-se um país independente,

dissolvendo a união com a Suécia por meio de plebiscito. O Brasil imediatamente reconheceu a independência norueguesa.

Mesmo não fazendo parte da União Europeia (UE), a Noruega está integrada à grande comunidade europeia por meio de acordos que abrangem desde o comércio e a economia até a educação e pesquisa (no âmbito do Espaço Econômico Europeu) e a livre circulação de pessoas (Zona Schengen).

O padrão de vida no país é frequentemente classificado como um dos mais elevados do mundo. Você verá essa realidade na prática: os níveis de renda, educação, saúde e igualdade são elevados em comparação aos de outros países, inclusive europeus. Esses avanços da social-democracia norueguesa assentam-se sobre sucessivas conquistas de direitos, alcançadas em contextos históricos específicos, e, do ponto de vista econômico, sobre a riqueza gerada pela exploração de recursos naturais – no passado pesca e madeira e, hoje em dia, principalmente petróleo e gás.

### 1.1 Cultura e idioma

Entre as referências básicas da cultura norueguesa, incluem-se: o dramaturgo Henrik Ibsen, o pintor expressionista Edvard Munch, o compositor Edvard Grieg, os exploradores dos pólos Fridtjof Nansen e Roald Amundsen, os romancistas Knut Hamsun (*A Fome*) e Sigrid Undset (*Kristin Lavransdatter*) e o escultor Gustav Vigeland. O Instituto Nobel da Noruega é responsável pela outorga do Prêmio Nobel da Paz, em cerimônia realizada todos os anos, em dezembro.

O norueguês (*norsk*) é uma língua germânica do grupo nórdico, relacionada ao dinamarquês e ao sueco. Embora a pronúncia de todas as três línguas possa diferir significativamente, os falantes desses três idiomas geralmente compreendem-se com facilidade.







A língua norueguesa está longe de ser uniforme. Há duas formas oficiais escritas de norueguês – o *bokmål* ("língua dos livros") e o *nynorsk* ("novo norueguês"). O *bokmål* é o mais comum, falado por cerca de 87% da população. O restante fala o *nynorsk*, baseado nos diferentes dialetos.

Na língua falada, as variações regionais de pronúncia e vocabulário são grandes. Os noruegueses referem-se a essas diferenças como dialetos. Muitos orgulham-se de cultivar a pronúncia e o sotaque de seus locais de origem. Como no Brasil, as diferentes formas de falar são um dos tópicos favoritos de conversa quando noruegueses de regiões diferentes se encontram.

A quase totalidade da população norueguesa fala e entende inglês, com diferentes graus de fluência. Na universidade, mais pessoas tendem a ter maior fluência no idioma. Não é exagero afirmar que você poderá viver tranquilamente empregando somente o inglês. Contudo, um aprendizado, ainda que básico, de norueguês, além de despertar a simpatia dos seus anfitriões, certamente abrirá portas adicionais e facilitará o contato com a cultura e a população local.

## 2. PREPARATIVOS PARA A VIAGEM

### CHECK LIST

-  Passaporte e visto estudantil
-  Carta de aceitação da universidade anfitriã
-  Carta de concessão da bolsa
-  Passagem aérea (ida e volta)
-  Seguro saúde
-  Recibo e endereço do alojamento

### 2.1 Passaporte e visto

Certifique-se que seu passaporte está válido. Assim que receber a carta de aceitação da instituição norueguesa e a garantia de financiamento da CAPES, você deve solicitar o visto estudantil às autoridades norueguesas. Faça seu registro online (<https://selfservice.udi.no>) e agende entrevista na Embaixada da Noruega em Brasília ou no Consulado no Rio de Janeiro. Informe-se no site da Embaixada da Noruega: [www.noruega.org.br](http://www.noruega.org.br).

*Se você é cidadão brasileiro e tem dupla nacionalidade, lembre-se que sempre deverá entrar e sair do território brasileiro apresentando seu passaporte brasileiro à Polícia Federal.*

### 2.2 Seguro-saúde

Se você permanecerá na Noruega entre 3 e 12 meses, deverá solicitar a adesão, voluntária e gratuita, ao sistema norueguês de seguridade de saúde (National Insurance Scheme). Sua universidade deverá orientá-lo sobre como inscrever-se. A adesão, gratuita, permite que os estudantes tenham serviço de saúde em condições iguais à dos outros moradores noruegueses.

O prazo para confirmação da inscrição é de três a quatro semanas. Durante esse período, é recomendável que os alunos tenham um seguro do Brasil que cubra despesas médicas no exterior. Para despesas não cobertas pelo regime norueguês, recomenda-se também um seguro-saúde válido por toda a estadia.

Se você permanecerá na Noruega por mais de 12 meses, ou por menos de 3 meses, consulte <http://studyinnorway.no/Study-in-Norway/Health-insurance>.

### 2.3 Alojamento

O pedido de alojamento deve ser realizado pelo menos 2 meses antes do início do semestre letivo. A universidade norueguesa lhe remeterá à associação de apoio ao estudante (*Studentsamskipnaden*) local, que coordena a distribuição de residências

estudantis: SiO em Oslo, SiB em Bergen, SiT em Trondheim, etc. Todo o processo é realizado online. Será exigido pagamento de depósito, que será restituído ao final do contrato caso não haja danos ao imóvel.

Atenção ao contrato de locação e aos termos de rescisão. O aviso prévio costuma ser de 2 meses. Atente também para a existência de multas por encerramento antecipado do contrato.

É bastante comum que estudantes compartilhem apartamentos de dois, três ou mais quartos, tanto nas residências estudantis como em outros locais. O site [www.boligtorget.no](http://www.boligtorget.no) fornece informações sobre alojamentos estudantis em todo o país.

## 2.4 Bagagens

A maior parte das companhias aéreas dá o direito de despachar 2 malas de 32 quilos cada para viagem internacional partindo do Brasil. Se houver trechos domésticos, quando as passagens são compradas conjuntamente com o trecho internacional, normalmente o limite máximo de bagagens para todos os trechos será o do limite da viagem internacional. Caso compre o voo nacional e o internacional separadamente, preste muita atenção ao limite de bagagem para o trecho doméstico. Na dúvida, pergunte à companhia aérea quantas bagagens e qual o valor máximo de peso permitido para cada trecho de sua viagem.

*Exemplo: Aline mora em Florianópolis e fará graduação-sanduíche em Bergen. Ela comprou o primeiro trajeto (Florianópolis–Guarulhos) com a companhia aérea Gol e, separadamente, a passagem internacional (Guarulhos–Frankfurt–Bergen) com a Lufthansa. Mesmo que o voo internacional permita 2 malas de 32 quilos cada, a Gol só permite 1 bagagem de 23 quilos; ultrapassado esse limite, Aline teria de pagar à Gol multa por excesso de bagagem, no trecho Florianópolis – Guarulhos.*

Quando for permitido o transporte de duas malas, não é permitido que qualquer das duas ultrapasse o peso máximo por unidade. Caso isso ocorra, agentes no check-in pedirão para redistribuir o peso entre as duas malas. Em resumo: se a regra determina 2 malas de 32 quilos, isso não significa que cada pessoa tem direito a 64 quilos independentemente da distribuição do peso por mala, mas que cada mala deve pesar no máximo 32 quilos.







## 2.5 Documentos adicionais

Além dos documentos exigidos pelo programa Ciência sem Fronteiras e pela universidade anfitriã, é recomendável trazer na mesma pasta outros documentos que podem ser relevantes, tais como: cópias autenticadas de carteira de identidade, CPF, documento de alistamento militar e título de eleitor; informações bancárias no Brasil; comprovante do seguro-saúde; recibos de pagamento do alojamento; carteira de motorista; etc.

Também pode ser útil deixar uma Procuração, autenticada em cartório, com alguém de confiança no Brasil, para eventualidades que possam surgir durante seu período no exterior.

## 3. CHEGADA À NORUEGA

### CHECK LIST

-  Matricular-se na universidade
-  Solicitar cartão de residência (*oppholdskort*) na Polícia
-  Solicitar número de identidade (*personnummer*) no Cartório
-  Abrir conta bancária
-  Enviar dados bancários e comprovantes à CAPES/CNPq
-  Matrricular-se no Setor Consular da Embaixada

### 3.1 Imigração

A maior parte das viagens entre o Brasil e a Noruega exige conexão em aeroportos de países da zona Schengen, como Amsterdã, Frankfurt, Lisboa, Madri, Munique, Paris ou Zurique. O controle imigratório será feito no primeiro ponto de entrada da área Schengen. Quando isso acontece, não há verificação de passaporte na chegada à Noruega.

*Uma exceção são os voos procedentes do Reino Unido, que não é parte do acordo Schengen. Nesse caso, o controle é realizado em trânsito em Londres e também na chegada à Noruega.*

Ao chegar ao controle imigratório, apresente o passaporte ao agente de fronteira. Tenha consigo a documentação de suporte (carta de aceite da universidade, comprovante de apoio financeiro, recibo de alojamento estudantil e endereço na Noruega, etc). Se solicitado, apresente os documentos adicionais e responda às perguntas com clareza e tranquilidade. Esse processo é parte do trabalho de todo agente de fronteira.

*Lembre-se: de acordo com as normas internacionais, um visto, mesmo que estudantil, não é garantia de entrada. Cabe ao agente de fronteira decidir sobre sua entrada, com base na documentação e nas informações prestadas.*

São raros os casos em que brasileiros passam para uma segunda etapa de averiguação. Caso isso aconteça, mantenha a calma e a cortesia, e colabore com os funcionários estrangeiros. Se as autoridades imigratórias indicarem que não autorizarão sua entrada na Europa sem explicarem o motivo concreto, é seu direito contatar o Consulado do Brasil mais próximo. A lista dos consulados está disponível em: [www.portalconsular.mre.gov.br](http://www.portalconsular.mre.gov.br)



### 3.2 Alfândega

Se você está carregando apenas itens isentos de tributação, escolha a faixa verde (“Nothing to declare”). Escolha a faixa vermelha (“Items to declare”) caso esteja transportando bens sujeitos a impostos aduaneiros ou que necessitem de permissão especial de importação. Consulte as regras alfandegárias norueguesas em <http://toll.no>.

*MEDICAMENTOS: se você faz uso continuado de medicamentos e está transportando estoque para a duração do período na Noruega, terá de portar consigo receita médica, traduzida para o norueguês ou inglês, que justifique a quantidade transportada. Remessas de remédios pelos correios também deverão ser acompanhadas da receita traduzida e do recibo de compra.*

### 3.3 Chegada e instalação

A associação de apoio ao estudante (*Studentsamskipnader*) da sua cidade ou a universidade de destino deverão lhe transmitir instruções para coleta das chaves e deslocamento até a residência estudantil. Para transporte de e para o aeroporto, veja a seção **4.9 Transportes**.

### 3.4 Cartão de residência (*oppholdskort*)

Em até 7 dias após sua chegada à Noruega, você deverá registrar-se em uma delegacia de polícia e solicitar seu cartão de residência (*oppholdskort*). Normalmente, o cartão é entregue pelo correio em até 10 dias. Sua instituição de ensino poderá orientá-lo sobre qual a delegacia mais próxima. Consulte a polícia para averiguar-se dos documentos necessários. Informações adicionais:

[www.udi.no/Norwegian-Directorate-of-Immigration/Oversiktsider/Information-about-residence-cards](http://www.udi.no/Norwegian-Directorate-of-Immigration/Oversiktsider/Information-about-residence-cards)

### 3.5 Transações bancárias

Antes de sair do Brasil, você deverá ter recebido o cartão pré-pago da CAPES, por meio do qual lhe serão pagos os benefícios da bolsa. A bandeira do cartão (Cirrus/Maestro) é aceita em quase todos os caixas eletrônicos. Costuma ser aceita também em estabelecimentos comerciais. Informações sobre o cartão e tarifas estão disponíveis em: [www.bbamericas.com/pr/pdf/Cartilha%20CAPES.pdf](http://www.bbamericas.com/pr/pdf/Cartilha%20CAPES.pdf)

Na Noruega, é muito comum usar o cartão de débito para compras do dia-a-dia. Cartões de débito ou crédito emitidos no Brasil também podem ser utilizados, porém não em todos os casos. Alguns estabelecimentos comerciais não aceitam cartões estrangeiros, mesmo os que são munidos de chip.

**Abertura de conta bancária.** Caso você queira realizar transações bancárias particulares, poderá preferir abrir conta em banco norueguês. Para tanto, você precisará obter um número pessoal (*personnummer*), equivalente ao CPF brasileiro. Após o recebimento do seu cartão de residência (*oppholdskort*), compareça ao escritório da Receita Norueguesa (*Skatteetaten*) mais próximo. Preencha o formulário (no campo H, marque a caixa “Other” e escreva o motivo da mudança como “Education”). O formulário RF-1401 está disponível em: [www.skatteetaten.no/upload/Skjemaer/alltid/RF-1401E.pdf](http://www.skatteetaten.no/upload/Skjemaer/alltid/RF-1401E.pdf)

O prazo para recebimento do *personnummer* é variável, mas pode levar até 6 semanas. De posse de um *personnummer*, você poderá abrir uma conta corrente. Os dois principais bancos da Noruega são o DNB e o Nordea, mas há outros bancos regionais. Os bancos costumam ter pacotes especiais para estudantes (*studentkonto*). Recomenda-se visitar a agência mais próxima ou consultar os planos e tarifas bancárias pelos telefones: DNB: 04800; Nordea: 06001.

Para realizar transações bancárias de e para o Brasil, é preciso informar o código IBAN da sua conta. O código IBAN em bancos noruegueses é composto do símbolo NO, número do banco (XX) e número da conta (onze dígitos). Exemplo: NOXXYYYYYYYYYYY.

*Lembre-se: os bancos cobram taxas por cada transferência realizada de e para o exterior*

### **3.6 Documento de identidade**

O passaporte é o seu documento de identidade no exterior. Não é necessário portá-lo consigo no dia-a-dia, a não ser que você vá viajar ou realizar algum trâmite no banco ou em órgãos oficiais. No cotidiano da universidade, costuma bastar como prova de identidade (*legitimasjon*) a carteira estudantil. Guarde o passaporte em local seguro. Se perdê-lo, terá de solicitar um novo no Setor Consular da Embaixada do Brasil em Oslo e pedir novamente o visto estudantil às autoridades norueguesas na Noruega, processos que consumirão tempo e recursos.

Aos noruegueses não são emitidas cédulas de identidade. A identificação mais comum é o cartão bancário, que, no caso de cidadãos noruegueses, apresenta, no verso, foto e informações do portador. Essas informações provavelmente não constarão do seu cartão bancário, já que você estará aqui temporariamente.

### **3.7 Matrícula consular**

A matrícula consular facilitará possíveis trâmites na Embaixada, a atuação das autoridades consulares em casos emergenciais (por exemplo contatando familiares no Brasil, caso autorizado e necessário) e o recebimento de informações sobre eventos culturais brasileiros. Preencha o formulário 20 – Matrícula Consular, disponível em: [http://oslo.itamaraty.gov.br/pt-br/setor\\_consular.xml](http://oslo.itamaraty.gov.br/pt-br/setor_consular.xml) .

## **4. VIVENDO NA NORUEGA**

### **4.1 Estereótipos**

Estereótipos, clichês e preconceitos não são algo negativo em si: servem para nos orientar e simplificar de alguma forma a realidade complexa que nos envolve. Facilitam a vida, principalmente quando enfrentamos o desconhecido, como uma estadia no estrangeiro. Podem, porém, tornar-se obstáculos a uma visão mais ampla do mundo. Por isso, manter a mente aberta é, invariavelmente, pré-requisito para termos experiências mais ricas e entendermos melhor o ambiente que nos acolhe, e com ele interagir.

Mesmo se essa for a sua primeira vez fora do Brasil, não tenha medo. Haverá momentos difíceis, de saudades e de cansaço; é perfeitamente normal. Mas não se esqueça que há, também, muitas pessoas que sempre podem ajudar: colegas mais experientes, colegas bolsistas e de curso, professores, funcionários da universidade e da Embaixada. Quanto maior o obstáculo, maior o orgulho de tê-lo superado. Perde uma oportunidade única quem cede ao medo e se tranca no quarto – perde a chance de aprender coisas que enriquecerão sua vida, de fazer grandes amizades, e de voltar para casa com uma visão mais ampla do mundo e com a satisfação da conquista. Explore o mundo novo em que você estará inserido – com a dose certa de disposição e prudência.

## 4.2 O povo norueguês

O estereótipo do norueguês é o de um povo frio como o clima do país. De fato, os noruegueses são mais introvertidos que outros povos, em particular o brasileiro. Valorizam a privacidade e costumam ser reservados nos contatos iniciais. Mas essa é só a primeira impressão. Vencida a barreira inicial, os noruegueses costumam ser acolhedores e interessados nos estrangeiros. Estarão curiosos para saber o que você acha da Noruega e informar-se sobre a realidade brasileira.

Uma das características marcantes dos noruegueses é a relação com a natureza. Em qualquer lugar da Noruega, você nunca estará a mais de meia hora da floresta ou da montanha, do mar, fiorde, lago ou rio. Isso se reflete no dia-a-dia. Sempre que possível, no verão ou no inverno, os noruegueses escapam das cidades para cabanas no meio da natureza. Atividades ao ar livre são a regra. Não se surpreenda se seus amigos noruegueses insistirem em sair para uma caminhada na montanha mesmo que o tempo pareça mais propício para ficar no sofá!

Algumas normas sociais norueguesas são muito diferentes das brasileiras e até mesmo de outros países europeus “ao Sul”. Estar atento a essas regras não-escritas é útil para compreender como as pessoas se socializam – e também para evitar gafes. Contudo, não encare essas regras como algo rígido, ao qual você deve se adaptar. Se você cometer algum deslize, seus anfitriões não se furtarão a lhe sorrir, cúmplices, por saberem que você é estrangeiro.

- ❖ Os noruegueses valorizam *muito* a pontualidade. Se uma aula ou evento está marcado para começar às 10:00, isso significa que o palestrante começará a falar *pontualmente* naquele horário. Os participantes deverão chegar entre 5 e 10 minutos *antes* do horário marcado, para tomarem assento. Embora sejam poucos os contextos nos quais atrasos de até 10 minutos sejam de fato inaceitáveis, fazer alguém esperar mais do que isso sem avisar é considerado grave falta de respeito.
- ❖ O contato físico na Noruega é menos comum do que no Brasil. O cumprimento normal é o aperto de mão. Conhecidos, colegas de estudo ou trabalho não se cumprimentam com abraços ou “beijinhos”, que são reservados somente às amizades mais próximas e em ambientes informais. Por isso, ao se apresentar a alguém pela primeira vez, ofereça a mão -- não a bochecha.
- ❖ Outra característica típica norueguesa é o planejamento antecipado. Festas e reuniões são planejadas antecipadamente, e viagens são marcadas com meses

de antecedência. Visitas espontâneas e inesperadas não costumam ser bem-vindas, mesmo entre amigos próximos e familiares.

- ❖ Nas relações com os vizinhos, valem as regras universais de boa convivência e respeito. Se você for dar uma festa ou reunião em casa, é recomendável avisar (e simpático convidar) os vizinhos de andar e de baixo com antecedência.
- ❖ Se você for convidado para uma reunião pequena ou jantar, é praxe levar uma lembrança ao dono da casa, mesmo que seja apenas um chocolate ou uma flor. Não é bem-visto aparecer com mais gente do que combinado: pergunte com antecedência se você poderá levar outras pessoas.
- ❖ Você poderá ser convocado para o *dugnad*, ou mutirão de limpeza e manutenção, do edifício onde você mora. Esse tipo de trabalho, voluntário, é uma tradição norueguesa.

### 4.3 Custo de vida

A principal preocupação dos estrangeiros na Noruega, e em particular dos bolsistas brasileiros, é o elevado custo de vida. A Noruega frequentemente aparece no topo dos rankings dos locais mais caros do mundo para se viver.

A maioria dos estudantes noruegueses têm recursos financeiros bastante limitados, e financiam os gastos com seus estudos com empréstimos concedidos pelo Governo ou com trabalhos esporádicos. Os benefícios do Ciência sem Fronteiras equivalem a renda acima da média estudantil da maior parte dos noruegueses que não trabalham.

Ao comprar bilhetes de transporte público ou ingressos para eventos, lembre-se sempre de perguntar sobre descontos para estudantes, que poderão ser solicitados com a sua carteira estudantil.

Latas e garrafas, plásticas ou em metal, marcadas com o símbolo PANT são retornáveis e podem ser trocadas por dinheiro (em geral entre NOK 1 e NOK 2,5). A maioria dos supermercados conta com uma máquina para recolher os vasilhames e emitir um tíquete para ser descontado no caixa.



Se sobrar espaço na sua mala, procure usar o limite de peso a que você tem direito para trazer produtos de uso pessoal, já que os preços desses produtos na Noruega são elevados. Os agasalhos são um item que deve merecer particular atenção.

### 4.4 Alimentação e bebidas

Os hábitos alimentares noruegueses são diferentes dos brasileiros e dos seus vizinhos escandinavos. O almoço (*lunsj*) costuma ser ao meio-dia e normalmente resume-se a um lanche (*matpakke*) de sanduíche e fruta trazidos de casa, ou então ao prato do dia na cantina universitária. O jantar (*middag*) normalmente é servido entre 17:30 e 19:00.

A opção mais barata é cozinhar em casa. Um dos produtos mais em conta é o salmão, enquanto a carne de boi costuma ser a mais cara. Frango e porco são outras opções normalmente disponíveis e mais em conta. As cadeias de supermercados da Noruega

que oferecem produtos por preços mais em conta são REMA 1000, Kiwi, Rimi e Bunnpris.

Se você for comer fora, informe-se com colegas da universidade sobre os locais baratos para se alimentar. Um almoço (prato feito) nas cantinas universitárias custa entre NOK 50 e NOK 70 (entre aproximadamente R\$ 19 e R\$ 26). Não é difícil encontrar cafés e restaurantes mais modestos (chamados “*brun pubs*”), com pratos a preços inferiores a NOK 90 (aproximadamente R\$ 34). Em bares e restaurantes, cada um paga pelo que consumiu. Quando comer fora, pode sair mais barato se você não pedir bebidas e só tomar água.

A água da torneira (*vann fra springen*) é potável.

*Bebidas alcoólicas.* A venda de bebidas alcóolicas é estritamente regulada. Supermercados estão autorizados a vender cervejas e alguns fermentados, como cidra, em horários específicos. A venda de vinhos e destilados é restrita às lojas do monopólio estatal Vinmonopolet. A idade legal para comprar cerveja e vinho é de 18 anos. Para outras bebidas, 20 anos. Os preços do álcool na Noruega são muito elevados, resultado dos altos impostos que são colocados sobre eles. É ilegal beber em áreas públicas e na rua. No entanto, em parques públicos durante o verão, as leis são aplicadas de forma mais relaxada. Bares das sociedades estudantis costumam oferecer descontos aos seus membros.

Em festas, não é comum compartilhar bebidas com os outros convidados. Os noruegueses costumam beber somente o que trouxeram consigo. Por isso, se você for convidado para uma festa, leve o que for consumir. Nos bares, paga-se imediatamente ao bartender que lhe serviu, em geral em espécie ou com o cartão de débito norueguês.

#### 4.5 Esportes

Os noruegueses são um dos povos que mais praticam esportes: alguns estudos indicam que 50% da população exercita-se regularmente. Atividades esportivas e ao ar livre são também importante parte da socialização na Noruega, já que não há muitas opções de lazer urbano.

Uma das atividades mais populares é a caminhada, ou *gå på tur*, em meio à natureza. As trilhas costumam ser bem sinalizadas; as mais populares contam até com locais de descanso e cafés ao longo do percurso.

No verão, atividades náuticas e aquáticas são muito comuns, nos mares, fiordes e lagos. Esportes ao ar livre, como vôlei de praia e futebol, são também praticados.

Os noruegueses são naturalmente fãs de esportes de inverno. Disputam a paternidade do esqui (*ski*, pronunciado “shi”) com suecos e russos. A principal modalidade, praticada por muita gente, é o esqui cross-country (esqui em terreno plano). O país conta com uma extensa rede de pistas bem-cuidadas e de acesso gratuito para cross-country. Snowboard, esqui alpino e caminhadas na neve também são populares.

Os noruegueses costumam ser apaixonados pelo futebol. Ao saberem que você vem do Brasil, lembrarão com muito orgulho que a Noruega é o único time que nunca

perdeu uma partida para a Seleção Canarinho: das quatro vezes que se encontraram em campo, o time norueguês venceu duas partidas e empatou as duas outras. O orgulho é tão grande que até mesmo uma ópera foi escrita sobre o caso!

Se você gosta de acampar, saiba que é permitido montar acampamentos na maioria dos parques e terras à margem das trilhas, por até 3 dias, contanto que não esteja em terras cultivadas e mantenha-se no mínimo 150 metros de distância de edificações.

## 4.6 Clima

A Noruega tem estações bem definidas. A primavera e o outono têm temperaturas “amenas”, entre 5° C e 15° C, e com maior pluviosidade.

No verão, o “calor” pode chegar a 25° C. A luminosidade pode alcançar 18 horas por dia em Oslo e Bergen e chega a ser permanente mais ao Norte com a incidência do famoso Sol da Meia-Noite.

O inverno norueguês apresenta, sem dúvida, um desafio à maioria dos brasileiros, desacostumados ao frio e à neve. As temperaturas abaixo de zero podem durar do final de novembro ao começo de março. Os dias são curtos e a luz natural, pouca. A neve no solo ajuda a mitigar a escuridão.

### ***Preparativos para o inverno***

*Óleo de fígado de bacalhau.* Muitos noruegueses tomam uma colher ou cápsula de óleo de fígado de bacalhau (*tran*, em norueguês) todos os dias, já a partir do outono, e durante todo o inverno. Este óleo ajuda o organismo a compensar a baixa exposição à luz solar. Algumas pessoas tomam o óleo durante o ano inteiro. Pode ser encontrado nas farmácias ou supermercados.

*Absorvendo o verão.* Nenhum momento do verão é desperdiçado, com muitas atividades ao ar livre. A idéia por trás disso é “armazenar” o máximo de luz solar (e vitamina D) antes da chegada do inverno.

### ***O dia-a-dia no inverno***

**Mantenha-se ativo.** A vida continua mesmo no frio e no escuro. As baixas temperaturas, o vento e a neve não são uma desculpa para a inatividade. Mantenha suas atividades físicas e procure participar dos eventos da universidade e da comunidade de estudantes. E, tomando as necessárias precauções e sabendo-se em boas condições de saúde, aproveite para aventurar-se na natureza gelada, uma experiência única.

**Roupas de frio.** Esteja sempre agasalhado de maneira adequada. Nem sempre o excesso de roupas é o que lhe deixará mais confortável. Para dicas sobre como vestir-se para o inverno, veja a seção “**4.7 Vestuário**” abaixo.

**Andar sobre o gelo.** Você provavelmente verá um norueguês andando tranquilamente sobre uma calçada ou rua congelada e se perguntará, “como ele faz isso?”. São anos de prática, claro, mas alguns macetes podem ser úteis para evitar uma queda:

*Caminhe como um pinguim.* O “método pinguim” é um dos mais eficazes para evitar uma queda no gelo. Ao caminhar, mantenha o centro de gravidade do seu corpo sobre a perna dianteira (ao invés de distribuí-lo por igual entre ambas pernas). Pense em imitar um pinguim, levemente inclinado para frente, e você dificilmente cairá.

*Deslize, não ande.* Se o gelo for liso o suficiente, procure deslizar ao invés de caminhar.

*Garras (brodder ou nordic spikes) nos sapatos.* Boas para quem quer reduzir ao máximo o risco de quedas, podem ser compradas em lojas de esporte.

**Ar fresco.** Como as casas são mantidas fechadas durante o inverno, é importante sair regularmente para tomar ar fresco. Da mesma forma, ventilar a casa durante o inverno é fundamental, pois evita acúmulo de ácaros e ar viciado, que pode levar a doenças respiratórias. Dormir com uma fresta aberta na janela durante o inverno é um hábito local comum.

**Luminosidade.** Os noruegueses costumam deixar luzes acesas nas janelas de casa à noite no inverno. Acender velas é outra tradição muito comum, compartilhada por todos os países nórdicos.

Enfrentar a pouca luminosidade no inverno é um dos desafios mais comuns enfrentados por estrangeiros na Noruega. A maioria das pessoas adapta-se à diferença, mas algumas podem sentir-se desanimadas, tristes ou sensíveis, o que pode ser sinal de um transtorno afetivo típico da estação (*Seasonal Affective Disorder*) causado por um desequilíbrio bioquímico decorrente da falta de luz solar. Os noruegueses aprendem desde cedo a identificar os sintomas: sonolência excessiva, fadiga, tristeza, perda de auto-estima, irritabilidade e reclusão. Se você acha que pode estar passando por isso, procure o posto de saúde da sua universidade.

#### 4.7 Vestuário

Há um ditado norueguês que diz que “não existe clima ruim, só roupa inadequada”. É a mais pura verdade. A regra vale tanto para dias chuvosos e úmidos de outono ou primavera quanto para o frio do inverno.

Engana-se quem pensa que “quanto mais roupas, melhor”; o segredo está no número de camadas e no material adequado. Três camadas são geralmente suficientes para enfrentar temperaturas abaixo de zero:

*Primeira camada.* Rente ao corpo, controla a umidade. Evite algodão puro, que retém umidade e dissipa o calor, e use tecidos como lã ou sintéticos.

*Segunda camada:* retém o calor corporal. Os melhores materiais são lã ou *fleece* (no Brasil conhecida como polar).

*Terceira camada.* Externa, oferece proteção contra o vento, a chuva ou a neve. Deve ser feita de material impermeável.

É preciso não esquecer que de um lado a temperatura varia de dia para dia, necessitando adequação dos agasalhos, e de outro, os ambientes interiores são aquecidos. A espessura de cada camada estará relacionada ao tempo que você permanecerá ao ar livre e à temperatura exterior. Se você for praticar esportes de inverno, a roupa será mais leve já que a atividade física lhe manterá aquecido. Consulte também: <http://www.wikihow.com/Dress-for-the-Cold>

Na maior parte do tempo, cachecol, gorro, luvas, meias térmicas e botas impermeáveis são essenciais em ambientes externos.

Se você deixou para comprar roupas de frio na Noruega, procure adquiri-las logo ao chegar, ainda no verão. As lojas costumam oferecer descontos sobre peças remanescentes da coleção anterior.

Se tiver dúvidas sobre o que usar, observe como os noruegueses se vestem e não tenha vergonha de pedir conselhos.

#### 4.8 Segurança

A Noruega é um país seguro. Caminhar à noite por locais ermos não costuma apresentar risco, a não ser em alguns bairros de cidades maiores. Em ambientes de aglomeração como aeroportos, estações de trem, rodoviárias ou centros comerciais, redobre a atenção com seus pertences.

#### 4.9 Transporte

As cidades norueguesas contam com redes eficientes de ônibus, barcas, bondes (em Oslo e Bergen) e metrô (em Oslo). Há transporte 24h horas por dia, inclusive no inverno, ainda que possam ocorrer alguns atrasos devido a nevascas. Estudantes têm direito a desconto no transporte público. Taxis são o meio de transporte mais caro, um luxo para poucos, a não ser que o destino não seja servido por transporte público – uma raridade na Noruega.

De e para o aeroporto, os meios mais comuns são ônibus urbanos ou expresso-aeroporto (*flybuss*, *ekspress*). Os aeroportos de Oslo (Gardermoen, Moss/Rygge e Torp/Sandefjord) e Trondheim também são servidos por trens. Consulte os sites dos aeroportos para comparar preços e horários.

Os horários dos transportes públicos podem ser consultados na internet. Informe-se sobre a parada mais próxima de seu destino, o que facilitará a consulta aos sites das empresas de transporte.

##### Sites úteis

###### **Rotas e horários municipais:**

Oslo e Ås: <http://ruter.no/>  
Bergen: [www.skyss.no](http://www.skyss.no)  
Trondheim: [www.atb.no/](http://www.atb.no/)  
Tromsø: [www.tromskortet.no/](http://www.tromskortet.no/)

###### **Empresas de ônibus:**

[www.flybussen.no/](http://www.flybussen.no/) (aeroporto)  
[www.nor-way.no](http://www.nor-way.no)  
[www.nettbuss.no/](http://www.nettbuss.no/)  
[www.fjord1.no](http://www.fjord1.no)

###### **Trens interurbanos:**

[www.nsb.no](http://www.nsb.no)

###### **Companhias aéreas:**

[www.norwegian.no](http://www.norwegian.no)  
[www.wideroe.no](http://www.wideroe.no)  
[www.ryanair.com](http://www.ryanair.com)  
[www.sas.no](http://www.sas.no)

###### **Aeroportos**

[www.avinor.no/en/](http://www.avinor.no/en/)

###### **Passagens aéreas**

[www.skyscanner.com](http://www.skyscanner.com)  
[www.kayak.com](http://www.kayak.com)  
[www.momondo.pt](http://www.momondo.pt)



As paradas não têm proteção contra o frio ou a neve. No inverno, coordene a saída de onde estiver com o horário do transporte, de modo a passar o menor tempo possível na rua.

### ***Dirigindo na Noruega***

A carteira de habilitação brasileira é válida por 3 meses após a entrada no país. Após esse período, é necessário ser portador da carteira internacional de motorista, expedida no Brasil, ou de carteira norueguesa (cuja obtenção é um processo longo e custoso). Para obter a carteira internacional no Brasil, consulte o DETRAN de seu Estado. Antes de dirigir na Noruega, consulte as leis de trânsito locais pelo site [www.visitnorway.com/driving-in-norway](http://www.visitnorway.com/driving-in-norway)

## **4.10 Comunicações**

### *Internet*

As universidades oferecem acesso gratuito à internet sem fio (wi-fi) nas áreas comuns e também contam com computadores (computer labs) espalhados pelo campus.

### *Celulares*

Se você tiver um celular desbloqueado, cartões de celular pré-pago são facilmente encontrados no comércio local. Serviços pós-pagos podem ser contratados com as empresas [www.onecall.no](http://www.onecall.no), [www.netcom.no](http://www.netcom.no) ou [www.telenor.no](http://www.telenor.no). Preste atenção à aos prazos de vigência do contrato e a possíveis multas por encerramento antes de um ano.

*ICOE: em casos de acidentes ou emergências, a polícia norueguesa entrará em contato com o número “ICOE” (“in case of emergency”) constante no celular do acidentado para informar do ocorrido. Recomenda-se, portanto, gravar como contato “ICOE” o número daqueles que devem ser contactados em casos de emergência, tanto na Noruega como no Brasil.*

### *Chamadas internacionais*

O código DDI da Noruega é +47. Não há DDD na Noruega; todas as ligações dentro do país são tarifadas como chamadas locais.

O código do Brasil é +55.

Serviços de VoIP são uma opção mais barata do que DDI. Os mais conhecidos são [www.skype.com](http://www.skype.com) e [www.google.com/hangouts/](http://www.google.com/hangouts/)

Cartões telefônicos pré-pagos também costumam oferecer preços melhores, pagando-se somente pela chamada local. Algumas empresas que oferecem cartões pré-pagos: [www.callingcards.com](http://www.callingcards.com); [www.enjoyprepaid.com](http://www.enjoyprepaid.com); [www.comfi.com](http://www.comfi.com); [www.baseops.net](http://www.baseops.net); [www.cloncom.com](http://www.cloncom.com).

## **4.11 Saúde**

As instituições de ensino costumam oferecer serviços básico de saúde no campus; consulte a direção de sua universidade. Se for o caso, você será encaminhado a um médico especialista. Caso tenha problemas para ser atendido, entre em contato com a Embaixada do Brasil.

Em caso de emergência, procure o *Legevakten* mais próximo ou disque 113.

A assistência odontológica não é gratuita. A maioria dos dentistas da Noruega (*tannleger*) têm os seus próprios consultórios particulares e podem ser encontrados nas páginas amarelas. Atendimento odontológico de emergência é oferecido pelo Tannlegevakten.

Para importar medicamentos do Brasil, veja a seção **3.2 Alfândega**.

#### 4.12 Feriados e férias noruegueses

O calendário acadêmico tem três períodos de férias: no inverno (do final de dezembro ao início de janeiro), na primavera (na semana de páscoa) e no verão (de meados de junho a meados de agosto).

<b>Feriados</b>	<b>2013</b>	<b>2014</b>
	24-26/12   Natal	01/1   Ano-novo
	31/1   Véspera de ano novo	18/4-21/4   Páscoa
		1/5   Dia do Trabalhador
		17/5   Dia da Constituição
		29/5   Dia de Ascensão
		9/6   Pentecostes

O feriado mais importante na Noruega é o 17 de maio, que comemora a promulgação da Constituição em 1814. Neste dia, os noruegueses costumam vestir trajes típicos (*bunad*) e sair às ruas para assistir aos desfiles de grupos escolares. Também celebram com comida e bebida em casas particulares, bares ou restaurantes. Os festejos começam logo pela manhã e podem se estender até alta madrugada. Esperam-se comemorações especialmente marcantes em 2014, que marcará os 200 anos da Constituição.

## 5. A EMBAIXADA

O seu bem-estar é uma preocupação permanente da Embaixada do Brasil em Oslo. A Embaixada atua, no que está a seu alcance, para que o bolsista tenha as melhores condições de estadia na Noruega. Para tanto, mantém contato permanente com o Governo norueguês, a direção das instituições anfitriãs e a coordenação do programa Ciência sem Fronteiras, no Brasil.

Se você enfrentar desafios de adaptação, de relacionamento com as universidades, de saúde física ou psicológica, ou qualquer outro problema que afete seus estudos e sua estada na Noruega, entre em contato conosco:

internet	<a href="http://www.brasil.no">www.brasil.no</a>
redes sociais	<a href="https://facebook.com/BrasembOslo">facebook.com/BrasembOslo</a>
e-mail	<a href="mailto:csf@brasil.no">csf@brasil.no</a>
telefone	(+47) 2254-0730 / 0740

### 5.1 O que a Embaixada pode fazer por você?

- ❖ Oferecer orientação sobre trâmites junto às autoridades locais.
- ❖ Apoiar o diálogo com a universidade anfitriã, o SIU e a CAPES/CNPq em temas práticos e administrativos.
- ❖ Apoiar a divulgação de oportunidades de estágio e pesquisa.
- ❖ Oferecer dicas sobre o dia-a-dia e a adaptação à Noruega.
- ❖ Oferecer apoio em questões consulares.

### 5.2 O Setor Consular da Embaixada

Confira os serviços consulares prestados no site [www.brasil.no](http://www.brasil.no)

#### Atendimento ao público

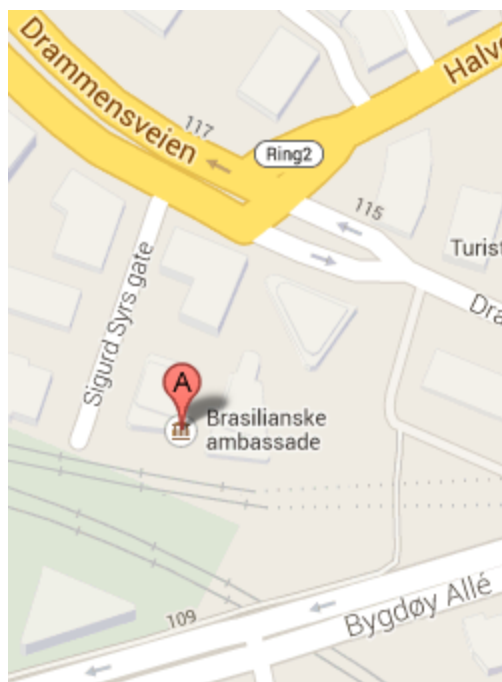
Presencial: de segunda-feira a sexta-feira, das 10:00h às 13:00h.

Antecipe sua consulta por e-mail: [consular@brasil.no](mailto:consular@brasil.no).

**Endereço:** Sigurd Syrs gate 4, Oslo

*Como chegar:* bonde 13 e ônibus 31 (parada Thune) ou ônibus 30, 31 e 20 (parada Olav Kyrres Plass).

*Mapa:* <http://goo.gl/maps/ql8yR>



## 6. CONTATOS ÚTEIS

### Embaixada do Brasil em Oslo

Redes sociais  
e-mail  
telefones

[www.brasil.no](http://www.brasil.no)  
[facebook.com/BrasembOslo](https://facebook.com/BrasembOslo)  
[csf@brasil.no](mailto:csf@brasil.no)  
(+47) 2254-0730 / 0740

### TELEFONES ÚTEIS NA NORUEGA

Corpo de Bombeiros / <i>Brann</i>	<b>112</b>
Polícia / <i>Politi</i>	<b>110</b>
Ambulância / <i>Ambulanse</i>	<b>113</b>
Lista telefônica local	<b>1881</b>

### PLANTÃO CONSULAR - EMERGÊNCIAS

#### **ACIDENTES, MORTES OU PRISÕES: LIGUE PARA (+47) 9345- 0092**

Este número somente deve ser utilizado para tratar de casos que exijam atendimento emergencial. *Não serão prestadas informações sobre serviços consulares regulares.*

### CHAMADAS INTERNACIONAIS

#### **da Noruega para o Brasil**

*disque 00+55+DDD+número*  
*ex. 00+55+61-1234-5678*

#### **do Brasil para a Noruega**

*disque 00+operadora+47+número*  
*ex. 00+xx+47-12 34 56 78*  
*(não há código DDD na Noruega)*