

Brazilija, Sao Jose do Rio Preto - avgust 2016

POROČILO ENOMESEČNE IFMSA RAZISKOVALNE IZMENJAVE

Ime, priimek, letnik:

Lara Anja Lešnik, 4. letnik (lara.anja.lesnik@gmail.com)

Čas izmenjave:

od 1. 8. do 31. 8. 2016

Kraj izmenjave

Sao Jose do Rio Preto je manjše brazilsko mesto (v velikosti Ljubljane), ki leži nekoliko bolj severno od Sao Paula. Samo mesto ni pretirano zanimivo, je pa prijetno in imajo zelo lepo jezero z veliko možnostmi za rekreacijo in krasnimi sončnimi zahodi. In kapibarami. Mesto je predvsem znano po svoji bolnišnici in zdravnikih, gre za eno od mest z največjo gostoto zdravnikov v Braziliji. Praktično v vsaki ulici se najde kakšna zasebna klinika.

Viza

Turistična viza ni potrebna, če v državi ostaneš manj kot 3 mesece.

Zdravje

Pred izmenjavo je pametno opraviti cepljenje proti rumeni mrzlici, ker je blizu mesta eno od žarišč (čeprav je v praksi bolezen zelo redka). Tega mi sicer pred izmenjavo niso sporočili, vendar je cepljenje obvezno za vse študente na tej fakulteti, tako da so me nekje proti koncu meseca 'urgentno' cepili, ko so ugotovili, da se nisem.

Varnost

Brazilija v primerjavi s tem, česar smo navajeni v Sloveniji, nikakor ni varna država. Je pa Sao Jose do Rio Preto presenetljivo varno mesto! Čeprav sem prispela vsa prestrašena od pripovedovanj kolegov, kako te lahko za vsakim vogalom oropajo s pištolo, sem se kmalu sprehajala zvečer po temi tudi sama, pa se nikoli nisem počutila ogroženo. Seveda pa vseeno ni priporočljivo hoditi naokoli z nekim izjemno dragim nakitom ali pa laptopom pod roko ali kaj podobnega. Tudi uporaba javnih prevoznih sredstev (=avtobus, vlak v Braziliji praktično ne obstaja), je preprosta in varna, je pa dobro paziti, da

imaš v gneči na avtobusu vse osebne stvari pod nadzorom (npr. nahrbtnika ne zadaj na hrbtu). Taksiji so v primerjavi z drugimi brazilskimi mesti dokaj dragi, skoraj primerljivi z našimi.

Denar

V Braziliji uporabljajo brazilski real. Za 1€ dobiš približno 3,6 reala. Denarja ne moreš zamenjati vnaprej, ker Brazilija ne dovoli iznosa svoje valute v druge države. Ne priporočam menjave v menjalnicah (sploh pa ne na letališču), ker zaračunajo veliko provizije. Denar se najbolj splača dvigniti z bančno kartico na bankomatu, po možnosti v enkratnem večjem znesku in ga potem večino imeti spravljenega nekje na varnem. Za vsak dvig z bankomata se ti po navadi zaračuna dodatne 4€ (če dviguješ s kreditno kartico, pa po navadi še več), vendar je to običajno ugodneje kot menjalnice. Ampak vsekakor pa je za plačila najbolje uporabljati kartico, ker tako ne plačaš nič provizije, pa še obračuna ti tvoja banka, ki ima običajno ugodnejši menjalni tečaj kot pa banke v Braziliji. Kartice lahko uporabljaš praktično povsod, tudi za taksi (le za avtobus ne). Cene so pa približno take kot pri nas, če ne zaideš ravno v kako favelo, kjer je seveda nekajkrat ceneje.

Prevoz

V Rio Preto sem prispela z letalom. Z Lufthanso sem letela iz Münchna v Sao Paulo (12h), kjer sem potem menjala letališče – z mednarodnega na notranje letališče sem šla z avtobusom, trajalo je približno eno uro. Manjši problem je, da večina osebja na letališču ne zna angleško, tako da je dobro znati kakšno besedo portugalsčine ali španščine. Jaz ne znam, se da pa ok izvleči s pomočjo google prevajalnika. Iz Sao Paula sem nato imela še let do Rio Preta (1h). Tam so me na letališče prišli iskat z avtom.

Komunikacija pred izmenjavo

Kakšen mesec pred izmenjavo me je kontaktirala študentka, pri kateri sem nato živela, nekoliko za njo pa še moja kontaktna oseba. Mailov ne pregledujejo ravno pogosto, tako da če imaš kakšna nujna vprašanja, je Brazilce bolje kontaktirat po facebooku. So mi pa bili v veliko pomoč in zelo prijazni.

Sprejem s strani tujih študentov

Moje gostiteljice (študentka 4. letnika medicine) še ni bilo doma, ko sem prispela jaz (tudi ona je bila mesec pred mano na izmenjavi in se je vrnila nekaj dni za tem, ko sem jaz prišla), tako da sem prve dni preživela pri družini njene kolegice, kjer je bilo res fino. Ta kolegica me je prišla z avtom iskat na letališče, pomagala mi je pri vsem, kar sem potrebovala za začetek izmenjave in tudi pri vklopu v

življenje v Braziliji. Tudi punca, pri kateri sem nato preživela preostanek meseca, mi je bila v veliko pomoč, prav tako tudi druge cimre.

Nastanitev

Živela sem pri treh študentkah medicine v blokovskem stanovanju 10 minut hoje do faksa. Nastanjena sem bila v dnevni sobi, spala sem na jogiju na tleh. Proti koncu meseca sem že malo pogrešala konkretno posteljo in pa zasebnost, sicer pa je bilo prav fino. Stanovanje je bilo kar čisto, tudi kopalnica in kuhinja. Imajo pa čudne tuše (in to povsod po Braziliji) – za ogrevanje vode imajo na glavi tuša namontiran električni ogrevalc vode; elektrika je speljana brez neke zaščite, tako da je tuširanje nekoliko adrenalinsko doživetje.

Prehrana

Uradno sem dobila 1 obrok na dan v bolnišnični menzi, za vstop v menzo smo imeli kartico. Ampak dejansko smo lahko tam jedli vse tri obroke in to all you can eat. Hrana je bila ok, ampak vsak dan je bilo praktično enako – riž in fižol, to je skoraj religiozni dnevni obrok Brazilcev, ki se ga poje v ogromnih količinah. Se je pa menjala omaka in enkrat smo imeli na voljo celo špagete. Za kosilo in večerjo je bila običajno enaka hrana.

Vsaj tako je bilo prve tri tedne, nato zaradi nekih komplikacij ni bilo mogoče več jesti tam, tako da sem dobivala dnevno žepnino v višini 8 realov. Za ta denar se sicer da najesti, ampak ne pretirano dobro. Se da pa fino jesti za 4-5€, predvsem v restavracijah 'na kilo', kjer plačaš hrano glede na težo.

Voda ni pitna, ampak je večina stanovanj opremljena s filtri vode, tako da je ni treba kupovati.

Delo v bolnišnici oz. inštitutu

Opravljala sem projekt Akupunktura. Po kratkem uvodnem teoretičnem predavanju sem se že prvo uro v ambulanti spoznavala s praktičnimi tehnikami: sprva zgolj preprosto odstranjevanje akupunkturnih igel iz pacienta, nato pa že kar vstavljanje igel v določene enostavne točke pod vodstvom mentorja. V glavnem je bilo moje delo vstavljanje igel v paciente. Veliko sem se naučila o uporabi različnih točk. Večkrat smo obiskali tudi paciente na paliativni negi v bolnišnici. Kljub temu da je projekt uvrščen med raziskovalne, je veliko večino mojega dela predstavljala praksa. Vsak dan med tednom sem preživela v ambulanti, ob petkih naj bi imela teoretična predavanja, ki jih potem ni bilo, tako da sem bila prosta.

Mentorstvo

Z mentorjem sem poslušala paciente o njihovih težavah in simptomih (pri tem mi je mentor prevajal v angleščino), nato sva se o tem pogovorila in razložil mi je izbiro točk. Teden za tednom sem spoznavala in uporabljala vedno več točk, tako da sem na koncu lahko delala že samostojno; seveda po mentorjevem navodilu, katere točke naj uporabim. Pri tem mi je bilo zelo všeč, da sem spoznala tako tradicionalno kot moderno plat akupunkturo, saj sta z mano delala dva mentorja: dr. Rassen Saidah, ki je specialist tradicionalne akupunkturo, in dr. Joao Bosco Guerreiro da Silva, ki se ukvarja predvsem z moderno obliko.

Socialni program

Socialni program je bil praktično neobstoječ. Whatsapp skupino za študente na izmenjavi na tej fakulteti so nam ustvarili 4 dni po začetku (bilo nas je 5 tujih študentov), mednarodna večerja, ki naj bi bila prvi teden, da bi se spoznali med sabo, je bila na koncu zadnjega tedna izmenjave. Je pa bil prvi vikend college party za vse študente in nato še barbecue pool party. To je pa bilo vse od organiziranih dogodkov. V glavnem, socialni program smo si organizirali tuji študentje sami, kar pa ni bila težava, ker nas je bilo zelo malo in smo večino časa tako ali tako preživeli skupaj. Ker v samem mestu Sao Jose do Rio Preto ni prav veliko zanimivega za početi, smo vsak vikend, po možnosti podaljšan, odpotovali v bližnje ali bolj oddaljene kraje in tako še malo spoznavali Brazilijo.

Brazilska IFMSA sicer organizira socialni program na ravni cele države, imenovan Beach Project, v okviru katerega lahko 3 dni preživiš v enem od izbranih mest (na voljo so bili Sao Paulo, Recife in Belem), po ceni 100€ (moraš pa si sam plačati in urediti prevoz do mesta). Udeležijo se ga študentje na izmenjavi v različnih mestih po Braziliji. Ena kolegica se ga je udeležila in je bila kar zadovoljna (razen z organizacijo, ki naj bi bila slaba).

Splošna ocena izmenjave

Celotna izkušnja mi je bila zelo všeč. Sao Jose do Rio Preto ima 2. največji school hospital v Braziliji, tako da je kvaliteta izmenjave kar na nivoju, imajo zelo dobre profesorje. Tudi sam projekt Akupunktura je bil res dober, nad pričakovanji, naučila sem se zelo veliko.

Ljudje so bili krasni. Brazilci so zelo odprti, sproščeni in družabni, zelo imajo radi ljudi, tako da osamljen na izmenjavi v Braziliji skorajda ne moreš biti.

Potrebnik

Ne rabiš konverterja, ker uporabljajo enake vtičnice kot mi. Žal mi je bilo, da nisem vzela s sabo ene velike Nutelle, ker je tam 2x dražja. Sicer pa priporočam veliko sončne kreme in spreja proti komarjem.

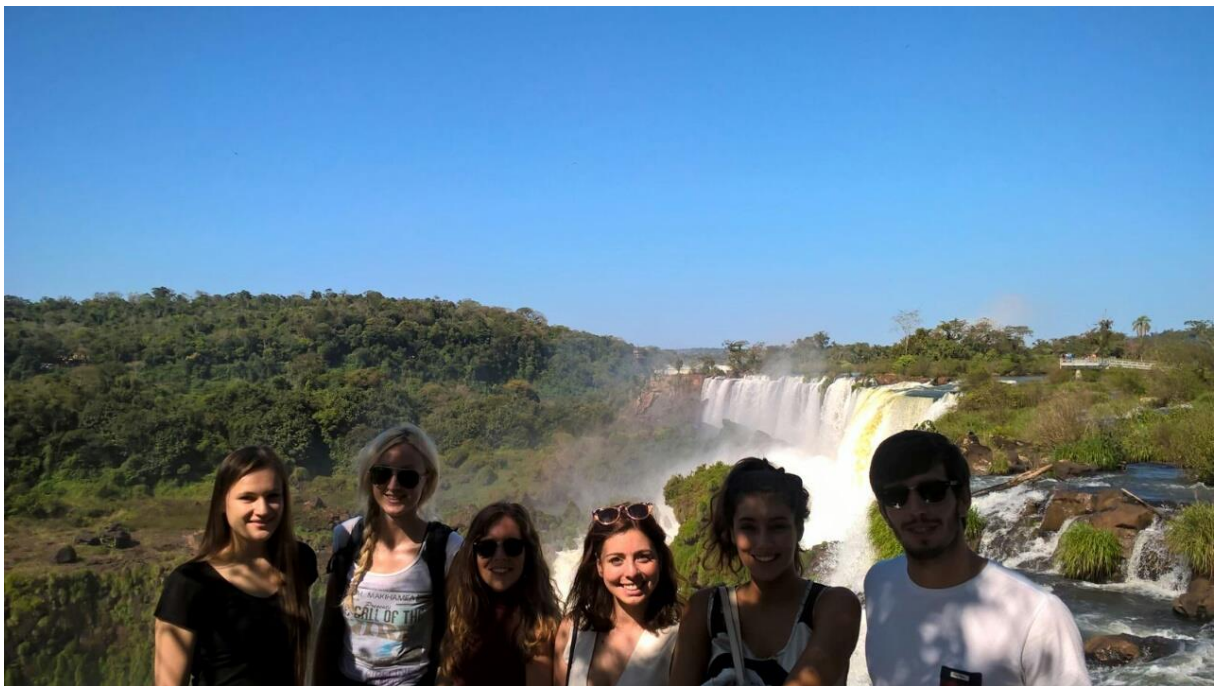
Približna razdelitev stroškov

Letalska karta: Za povratno letalsko karto sem plačala 1100€. Cena je bila zares zasoljena, ker sem pozno izvedela, v katerem mestu bom, tako da sem jo kupila 2 meseca pred odhodom. Tudi olimpijske igre ravno v tem času niso pretirano pomagale pri ceni.

Hrana me je stala približno 200€, bi se pa dalo s skoraj ničelnimi stroški, če bi stalno jedla v menzi (ampak je težko zdržat). Če stanovanje nima filtra za vodo, jo je treba kupovati (do 5 realov za liter in pol). Za prevoze po mestu sem plačala vse skupaj morda 20€ (ena avtobusna vozovnica stane 2,6 reala, kar je okoli 70 centov), v glavnem sem hodila peš. Več sem porabila za izlete čez vikende, ampak to je pač odvisno od tega, koliko želje imaš po potovanjih. Največ je šlo za obisk slapov Iguazu (4 dni), saj je povratna avtobusna karta (15 ur vožnje) stala 110€, pa tudi za vsak obisk nacionalnega parka plačaš okoli 20€. Hostli stanejo okoli 25€ na noč+zajtrk. Če nameravaš potovati z letalom, je res priporočljivo karte kupiti nekaj mesecev vnaprej. Povratna karta iz Sao Paula v Rio de Janeiro je stala 35€, kupila sem jo 3 mesece vnaprej.



Slika 1 Kapibare ob jezeru v središču mesta Sao Jose do Rio Preto



Slika 2 Izlet z avtobusom (15 ur) do slapov Iguazu



SCOPE
Professional Exchange



SCORE
Research Exchange



Slika 3 Preprosta ambulanta z 8 posteljami za akupunkturo v splošni bolnišnici v mestu



Slika 4 Izkušnja terapije z akupunkturo na lastni koži