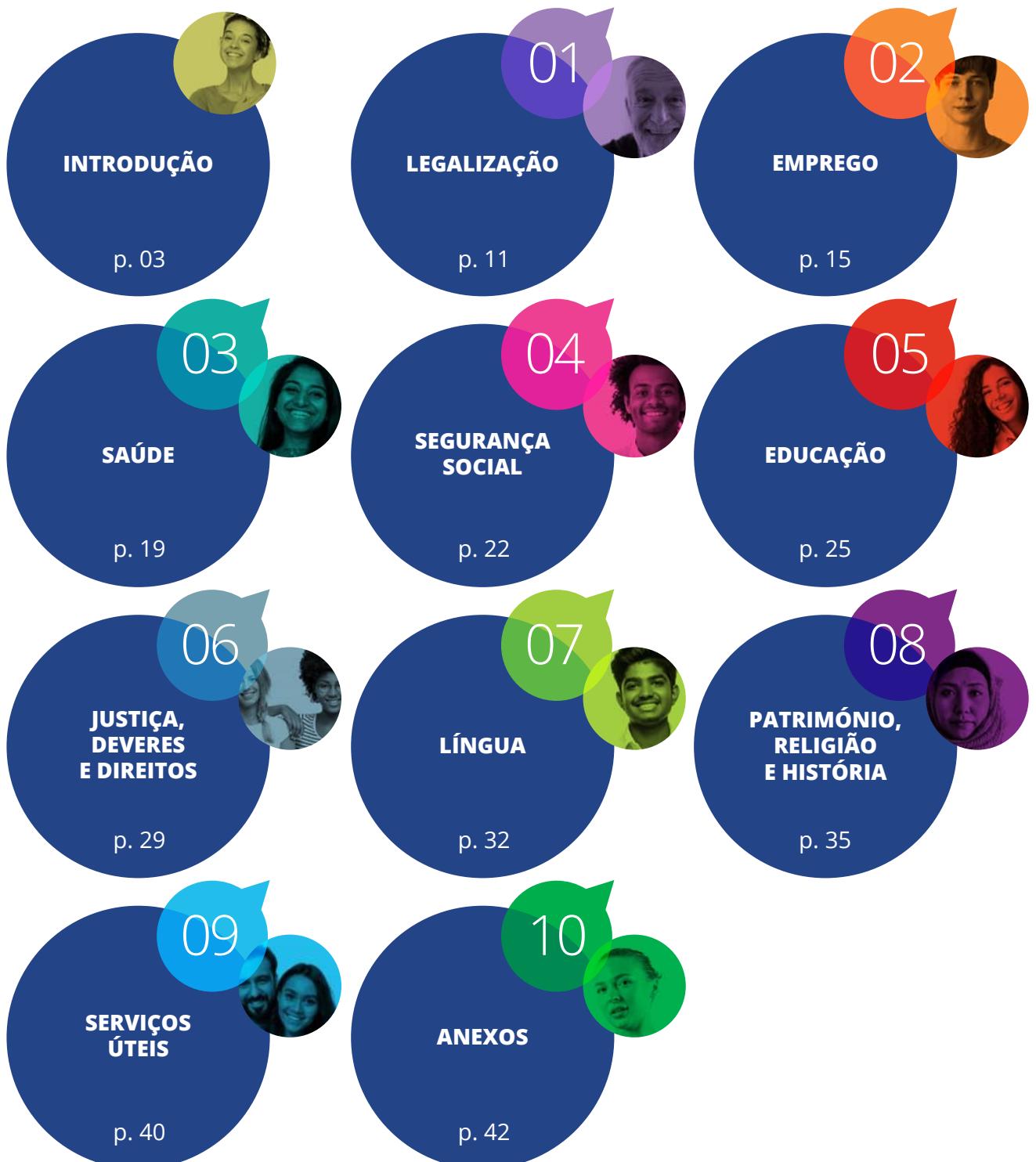




GUIA ACOLHIMENTO

Portugal Incoming

ÍNDICE





Bem-vindo/a!

Welcome

Bienvenue

欢迎

Benvenuto

Bine
ati venit

ласкаво
просимо

INTRODUÇÃO

Antes de mais, queremos dar-lhe as boas vindas!

Ao chegar a Portugal com intenção de aqui se estabelecer, pode por vezes ser difícil aceder a toda a informação de que precisa para se integrar na sociedade portuguesa.

Portugal é um país com legislação e instituições abertas e favoráveis à imigração, e igualmente um país com elevado número de emigrantes. A diversidade cultural e religiosa é protegida, através da lei de liberdade religiosa e da [lei da não discriminação](#), e potenciada pelo apoio existente do Estado para associações de migrantes e minorias.

600.000
pessoas
de origem
estrangeira

Atualmente, com autorização de residência, residem em Portugal, segundo as estatísticas oficiais, cerca de 600 mil pessoas de origem estrangeira (entre 4 a 5% da população), principalmente oriundas (por ordem de importância em termos numéricos) do Brasil (22%), Cabo Verde (7%), Roménia (6%), Ucrânia (6%), Reino Unido (5,5%), China (5,3%), França (4%), Itália (3,9%), Angola (3,8%) e Guiné-Bissau (3,4%). Estimam-se que existam mais pessoas de origem estrangeira a residir em Portugal que ainda não obtiveram estatuto de residente ou fizeram conhecer a sua intenção de prolongar a estadia aos serviços oficiais. Existem ainda, um pouco por todo o território nacional, importantes comunidades de etnia cigana (cerca de 25 mil pessoas) e uma elevada percentagem de pessoas descendentes de migrantes (2as e 3^{as} gerações) - dados [observatório migrações 2019](#) e [observatório das comunidades ciganas](#).

Sabemos, no entanto, que é necessário mais do que legislação progressiva para tornar um local verdadeiramente acolhedor e assegurar a inclusão de todas as pessoas.

INTRODUÇÃO

REDE PORTUGUESA DE CIDADES INTERCULTURAIS

A **Rede Portuguesa de Cidades Interculturais** é uma [rede de 13 cidades](#) (Albufeira, Amadora, Beja, Braga, Cascais, Coimbra, Lisboa, Loures, Oeiras, Portimão, Santa Maria da Feira, Setúbal e Viseu), parte de uma [rede internacional](#) de 141 municípios em todo o Mundo, empenhadas em criar cidades mais inclusivas. São concelhos onde o executivo, e todas as pessoas que trabalham no município, estão empenhadas em promover ativamente a Diversidade local, acolher famílias recém-chegadas e assegurar que todas as pessoas se sentem incluídas.



Estas cidades têm vindo a trabalhar em conjunto de forma a desenvolver atividades e recursos essenciais para que a inclusão seja uma realidade e não apenas uma intenção. Entre estes recursos encontra-se este guia e a APP “Portugal Incoming”, traduzida em 5 línguas. Nestes poderão encontrar informação relevante que esperamos seja útil para navegar na sociedade portuguesa de forma mais fluida e acessível.

O presente guia reúne de forma escrita as mesmas informações que podem ser encontradas na APP. Constitui um recurso adicional em formato PDF descarregável e possível de imprimir para facilitação da consulta e partilha por quem possa ter menor facilidade ou acesso a meios digitais. Pretende servir de suporte quer a pessoas que chegam a Portugal, quer a pessoal técnico dos serviços de apoio e acolhimento com informações úteis para qualquer cidadão ou cidadão de Portugal.

**A aplicação “Portugal Incoming”
pode ser encontrada aqui:
<https://incoming.bsb.pt/#/login/>**

INTRODUÇÃO



MUNICÍPIOS RPCI

ALBUFEIRA

[Albufeira](#) (Algarve – sul de Portugal) é uma cidade à beira mar, com belíssimas praias, que vive essencialmente do turismo e que acolhe uma grande variedade de nacionalidades. Através das suas políticas de inclusão pretende garantir a igualdade de oportunidades e promover a autonomia da população. Na sua grande maioria, são políticas sociais (habitação, saúde, emprego, educação e família) que visam dar resposta às necessidades psicossociais, promovendo a equidade e o bem-estar dos diferentes grupos populacionais (crianças, jovens, adultos, idosos, pessoas com deficiência e migrantes). Realiza atividades inclusivas e de valorização das diferentes culturas (PPT, Encontro Multicultural, Ementas Multiculturais, sessões de esclarecimento sobre variadas temáticas), bem como projetos de intervenção com as diferentes comunidades.

**AMADORA**

A [cidade da Amadora](#) (Grande Lisboa) tem uma forte matriz multicultural decorrente de uma elevada presença de comunidades estrangeiras no seu território, e que de acordo com os dados do Serviço de Estrangeiros e Fronteiras de 2016, representam cerca de 9% do total da população divididas por 99 diferentes nacionalidades. Em 2019 a cidade contou com 104 nacionalidades diferentes. No entanto, se considerarmos a nacionalidade e a naturalidade dos residentes esta percentagem sobe para cerca de 18% o que reforça a posição da Amadora como uma das cidades do país com maior diversidade cultural. Face a esta realidade e a valorização que a cidade e as suas instituições atribuem à diversidade foi construído em 2015 o Plano Municipal para a Integração de Migrantes, que já vai na sua segunda edição (em vigor até 2020) e cujos objetivos gerais são os de continuar a desenvolver o trabalho em parceria, a promoção de sinergias entre os recursos existentes, a implementação das medidas numa lógica de subsidiariedade, procurando estabelecer metas e responsabilidades partilhadas com vista a potenciar as oportunidades que as migrações e a diversidade representam. A cidade produziu um guia de acolhimento próprio que pode encontrar [aqui](#).

**BEJA**

O [Município de Beja](#) (Alentejo – sul de Portugal) trabalha para a inclusão de tod@s os que fazem parte do Concelho e defende a valorização da diversidade e interculturalidade, colocando-se do lado das possíveis soluções que tanto são necessárias para a convivência empática e positiva. Para este efeito, lançou em 2019 uma equipa de mediadores para intervir junto da comunidade cigana e migrante no Concelho de Beja, para desenvolver a mediação intercultural como modalidade de intervenção de terceiras partes e em situações sociais de multiculturalidade significativa, de forma a melhorar a comunicação e a convivência pacífica, privilegiando a participação dos mediados na resolução dos seus problemas. No âmbito do Plano Municipal para a Integração de Migrantes, em fase de conceção, pretende este município desenvolver processos de integração, incentivando políticas de acolhimento mais efetivas, através de um trabalho conjunto e devidamente articulado entre as diferentes entidades que atuam nesta área e a própria população, enquanto estratégia fundamental para uma mais adequada gestão dos fluxos migratórios e contributo para o desenvolvimento local.

INTRODUÇÃO



BRAGA

Braga (norte de Portugal) promove diversas práticas com vista a potenciar a igualdade em todos os contextos da vida comunitária, considerando a inclusão fundamental para o desenvolvimento do território. Foi recentemente reconhecida como uma boa cidade para migrantes, idosos e famílias pelo Eurobarómetro, estando empenhada em criar condições e qualidade de vida para tod@s as pessoas. Anualmente promove a Semana Municipal para a Igualdade, onde se dá lugar à partilha de conhecimentos sobre a temática da igualdade de género. Promove ainda um concurso de fotografia sobre igualdade, Cafés Interculturais e Bibliotecas Humanas, onde o diálogo e a interação entre diferentes grupos de pessoas é privilegiada. No âmbito dos seus planos anuais de integração de migrantes promove dias da interculturalidade, com debates e atividades diversas, e tem uma equipa de mediador@s interculturais. Em 2018 criou uma aplicação (Braga Incoming) com vista a potenciar a integração de quem chega ao concelho para visitar ou viver.



CASCAIS

Em Cascais (Grande Lisboa) residem pessoas de 132 nacionalidades (12% da população), a maioria oriundas do Brasil, Reino Unido, Itália, França, China, Roménia, Espanha e Cabo-Verde. O Município olha para esta diversidade de pessoas que residem em Cascais como uma mais-valia. A Câmara Municipal de Cascais tem vindo a inovar no âmbito das políticas de integração de migrantes, tentando assegurar condições para que todas as pessoas se sintam de igual forma membros da comunidade. Promovidas nas diversas áreas – saúde, cultural, social, educativa, laboral – esta integração traduz-se, muitas vezes, no apoio da resolução de questões burocráticas ou linguístico-culturais. Para garantir tal apoio, em 2012 aderiu ao Projeto de Mediação Intercultural em Serviços Públicos (MISP) e em 2015 ao Plano Municipal de Integração de Migrantes (PMIM). Em 2018 criou o Serviço de Mediação Municipal Intercultural (MMI) que veio assegurar direitos, responsabilidades e aumentar a participação dos residentes estrangeiros, facilitar o seu acesso aos serviços e promover uma interação positiva entre diferentes comunidades. Em 2019, lançou o Serviço de Atendimento a Residentes Estrangeiros na Loja Cascais e em 2020 criou ainda uma Rede de Acolhimento Municipal ao Migrante em Cascais. Atualmente, através da Plataforma de Integração e Multiculturalidade de Cascais, implementa 14 medidas do Plano Estratégico de Desenvolvimento Social da Rede Social de Cascais em conjunto com parceiros locais.



COIMBRA

Coimbra (centro de Portugal) é uma cidade tradicionalmente estudantil, com a Universidade de Coimbra sendo a mais antiga do país. Tem, desde 2019, Equipas de Mediação Intercultural facilitadoras de integração das Comunidades Migrantes e das Comunidades Ciganas. Prevê-se que este projeto tenha impacto junto dos destinatários mediante a realização das seguintes atividades: Mediação Familiar e Escolar; Mediação Institucional – Workshops temáticos e ações de capacitação/sensibilização; Mediação para a integração socioprofissional; Apoio ao Associativismo e voluntariado. O Gabinete de Apoio ao Migrante (GAE) é uma estrutura de apoio aos emigrantes da área do Município de Coimbra, que presta um serviço gratuito aos emigrantes e seus familiares.

INTRODUÇÃO



LISBOA

A [cidade de Lisboa](#) (Capital – Centro-sul) assume-se hoje, como sempre foi, uma cidade intercultural. O posicionamento geoestratégico da cidade dita-lhe a condição de encruzilhada entre a Europa, o Mediterrâneo e o Atlântico, ponto de chegadas e de partidas, lugar de trocas e encontros de culturas, espaço de tolerância e de diversidade. Cerca de 14% (55 mil pessoas) de toda a população migrante vive na cidade, maioritariamente oriundas do Brasil, China, Nepal, Cabo Verde, França, Espanha, Itália, Índia, Roménia, Bangladesh, Angola e Ucrânia. A cidade promove diversos centros locais de apoio ao migrante desde 2005 em parceria com o ACM e desde 1993 que promove o Conselho Municipal para a Interculturalidade e Cidadania. Ao longo dos anos, o Município de Lisboa tem desenvolvido um conjunto de políticas que visam combater as exclusões sociais, afirmar os direitos humanos como motor da cidadania e construir uma cidade aberta, diversa e intercultural. A não-discriminação e a solidariedade são pilares fundamentais destas políticas, numa perspetiva de acolhimento de todas as pessoas, nacionais e estrangeiras, de forma a potenciar a convivência intercultural, o multilinguismo e a diversidade étnica e religiosa. Destaca-se entre as suas iniciativas, o investimento no roteiro da "DiverCidade", que celebra anualmente algumas das expressões culturais representativas da diversidade de pessoas que residem em Lisboa, como seja o Fórum Municipal da Interculturalidade e a Festa da Diversidade; a promoção de programas de formação de língua portuguesa para a melhor integração das pessoas imigrantes e refugiadas; o desenvolvimento de iniciativas junto da população em geral contra o racismo e a xenofobia e com vista à sensibilização da opinião pública para a importância da diversidade cultural e da interculturalidade. O atual plano de integração de migrantes foi realizado de forma participativa, tendo sido potenciada a escuta e envolvimento ativo de toda a população e dos grupos e minorias existentes na cidade.



LOURES

A história da [cidade de Loures](#) (Grande Lisboa – Centro), tem sido marcada pela interculturalidade. Atualmente neste concelho, vivem e coexistem uma grande diversidade de pessoas, práticas e costumes. O território é, desde há muitos séculos um espaço de acolhimento, de troca de culturas e de relações entre pessoas que provêm de diferentes lugares. Esta interculturalidade é vista e valorizada como uma riqueza, parte do património local e veículo de desenvolvimento do território. O Município de Loures, levando em linha de conta a diversidade cultural, a multiculturalidade e a heterogeneidade da população, tem primado, por nortear as suas políticas de acolhimento, integração e inclusão, promovendo a interculturalidade, no pressuposto de conseguir uma sã convivência social. A gestão da diversidade cultural e a coesão social, assentam num conjunto de boas práticas levadas a cabo pelo município. A preocupação com a criação, no terreno, de redes de trabalho e colaboração multidisciplinares e institucionais, tem possibilitado aos cidadãos encontrar um conjunto de respostas, em áreas tão diversas como a habitação, ação

INTRODUÇÃO

social, imigração, educação, saúde, emprego e o fortalecimento comunitário. Em 2020 continua patente uma exposição onde este património é revelado e celebrado, e iniciou um novo Plano Municipal para a Integração de Migrantes. A Galeria de Arte Pública (GAP) é já uma referência ao nível nacional e europeu, pela valorização das zonas mais estigmatizadas através da criação artística colaborativa e valorizadora dos talentos locais. É propósito do município, continuar e se possível reforçar a aposta nos princípios, valores e códigos culturais de autóctones e de migrantes, com o propósito de minimizar conflitos, contribuir para uma interação intercultural, promover uma cidadania ativa e melhorar a qualidade de vida das populações, de modo que todos sintam que são parte integrante do Município de Loures. Em Loures todos fazem parte.



OEIRAS

[Oeiras](#) (Grande Lisboa), um concelho com mais de 106 nacionalidades, tem vindo a apostar nas relações de vizinhança como meio de promover a inclusão. Com 23 bairros habitados, em grande parte, por pessoas de vários grupos étnicos e culturais, Oeiras desenvolve ainda uma variedade de eventos e atividades interculturais, que promovem a interação entre os municípios destes diversos grupos, oriundos das várias áreas do concelho. O município investe ainda significativamente na educação, como forma de potenciar os talentos dos jovens do Concelho. As suas políticas visam promover a dignidade e o bem-estar de tod@s munícipes, independentemente da sua origem. O dia Municipal para a Interculturalidade de Oeiras visa reconhecer a diversidade e a riqueza do Município ao nível da população que o integra.



PORTEIMÃO

[Portimão](#) (Algarve – sul de Portugal) tem vindo a assumir-se cada vez mais como um município de tod@s, sendo caracterizado como um município intercultural, com uma população eclética, diversificada, que coabita os seus 182,06 Km², preconizando uma política de inclusão e desenvolvendo projetos e/ou atividades para migrantes de nacionalidades diferentes que aqui vivem e trabalham. Numa perspetiva da promoção das políticas de consolidação de imigrantes residentes em Portimão, o executivo apresentou o seu Plano Municipal para a Integração do Imigrante (2015-2017), constituído por medidas que pretendiam concretizar em matéria de plena integração, nomeadamente nas áreas de atuação e serviços prestados, na solidariedade e respostas sociais, na saúde, na habitação, na educação e língua, na cultura, na cidadania e participação cívica. Após o término do Plano o município assumiu a continuidade de todos os projetos.



SANTA MARIA DA FEIRA

[Santa Maria da Feira](#) (região do Grande Porto – norte de Portugal) é um Município aberto a todas as culturas e identidades, defendendo uma política de implementação de serviços de proximidade que visam o acolhimento, integração da comunidade imigrante e apoio à comunidade emigrante, através da promoção dos direitos de cidadania, da igualdade de oportunidades e da valorização do potencial humano, cultural e empreendedor da comunidade migrante.

INTRODUÇÃO



SETÚBAL

O [município de Setúbal](#) (Alentejo – sul de Portugal) promove o projeto “O Nosso Bairro, Nossa Cidade”, em que as ações a realizar são protagonizadas pelos moradores, promovendo a participação das pessoas nas decisões que a elas e à sua comunidade dizem respeito, com o objetivo de promover a autonomia, a responsabilidade e o crescimento coletivo. As pessoas, organizadas em grupos, participam nas decisões e também nas tarefas inerentes à execução das ações, numa lógica de formação de lideranças e de mobilização popular. Fazendo parte do Movimento de Municípios pela Paz, o executivo defende a valorização da diversidade e interculturalidade, bem como daquilo que nos une, como essenciais para criar condições para que tod@s possam viver pacificamente em comunidade. A inclusão é conseguida em cidades que respeitam todas as pessoas e lutam pela justiça social, igualdade e acesso a direitos para tod@s. Apenas através da aposta num urbanismo sustentável, numa oferta cultural e desportiva de qualidade, da criação de ambientes seguros e de respeito se pode assegurar o estado de direitos.



VISEU

Para [Viseu](#) (Centro), o desígnio de tornar “Viseu Cidade Educadora” uma cidade atrativa para viver, investir, trabalhar, educar, estudar e visitar, segundo um elevado padrão de qualidade de vida, sustentabilidade, inclusão e coesão local, e um modelo competitivo e internacionalizado de desenvolvimento económico, confere às esferas da educação e da formação das crianças e jovens, uma especial relevância e centralidade.

O Saber fazer, a educação dos valores e as práticas da cidadania democrática, a formação cultural, a empregabilidade, a adaptação ao longo da vida, solidariedade e o apoio às famílias constituem, de resto, as bases mais sólidas e condições indispensáveis de construção de uma comunidade sustentável, inclusiva, solidária, participativa e económica e culturalmente relevante.

O Programa Viseu Educa abrange cerca de 15000 crianças e jovens, sendo implementado em colaboração com diversos agentes locais, visando a construção de uma comunidade mais qualificada, mais inclusiva, mais ecológica, mais empreendedora, culturalmente, mais preparada para novos desafios, com uma atitude de desenvolvimento de uma comunidade co aprendente e, consequentemente, verdadeiramente coeducativa, capaz de partilhar não só as responsabilidades, mas também a construção de soluções, antecipando um futuro. O projeto “Viseu + Intercultural” constitui um polo de excelência na valorização da interculturalidade, através da mediação entre a comunidade cigana e as instituições públicas, bem como da sua participação ativa e partilha mútua. Em 2020 lançou o seu Plano para a integração de migrantes, com apoio do ACM.



**REGULARIZAÇÃO
DA SUA ESTADIA**

LEGALIZAÇÃO

01



01. REGULARIZAÇÃO DA SUA ESTADIA (OU “LEGALIZAÇÃO”)

Tratar da sua documentação é o primeiro passo

O primeiro passo, caso deseje permanecer em Portugal, deverá ser tratar da sua documentação, por forma a obter autorização legal de residência (ou título de residência) temporário. Após obter este título, o mesmo poderá vir a ser renovado pelo mesmo período, convertido em permanente e obtido um Cartão de Cidadão nacional caso seja esse o seu desejo. Abaixo pode encontrar informações sobre como começar este processo.



Consulte a legislação que sugerimos nesta secção e entre em contacto com os serviços abaixo para se informar sobre a sua situação particular e os documentos necessários.

01.

**REGULARIZAÇÃO
DA SUA ESTADIA
(OU "LEGALIZAÇÃO")****1º PASSO****Declarar entrada
em Território Nacional**

Para que as autoridades portuguesas saibam que está em Portugal para mais do que uma viagem turística, deve fazer uma marcação no SEF para declarar a sua entrada até 3 dias úteis após a sua vinda para o país, através do [portal do SEF](#).

Caso tenha ficado hospedado num hotel /hostel e tenha o boletim de alojamento, essa informação já foi efetuada. Se não declarar a entrada poderá ter que pagar uma multa que varia de 60 a 160 euros. Esse é o primeiro passo para legalizar a sua estadia prolongada em Portugal.

As marcações são feitas no centro de contacto do SEF:

Telefone (para rede fixa): (+351) 808 202 653

Telefone (para rede móvel): (+351) 808 962 690

E-Mail: [gri crp.cc@sef.pt](mailto:gricrp.cc@sef.pt)

Horário: 8h às 20h (dias úteis)

Ou num serviço de apoio aos migrantes:

Centros nacionais de apoio integração de migrantes (CNAIM)

ou [Centros Locais de apoio integração de migrantes \(CLAIM\)](#)

2º PASSO**Obtenha o seu Número de Contribuinte
ou Número de Informação Fiscal (NIF)**

O próximo passo é obter o número de contribuinte ou NIF (Número de Identificação Fiscal). Os indivíduos não residentes vão precisar que um cidadão português assine um registo incumbindo-se de responsabilidade por esse indivíduo. Este processo é feito nas Finanças de Portugal.

3º PASSO**Procure um emprego (ou crie um!)**

Com o NIF pronto e em mãos, é hora de procurar um emprego. O contrato de trabalho, ou iniciar a sua empresa, são fatores essenciais para a regularização. Mas, atenção! Pode ser difícil obter um contrato de trabalho se não estiver regularizado. Algumas entidades empregadoras já estão sensibilizadas para esta questão e existem sites onde as pode encontrar (ver secção "emprego")

Vistos de residência e autorizações temporárias podem ser ainda atribuídos a quem deseje ou se encontre a estudar em Portugal. [Saiba mais aqui.](#)

01.

**REGULARIZAÇÃO
DA SUA ESTADIA
(OU "LEGALIZAÇÃO")****4º PASSO****Obtenha o número
da segurança social (NISS)**

Após o procedimento de tirar o NIF e obter um trabalho irá precisar de um número de segurança social ou NISS. Para que consiga o Número da Segurança Social, é necessário ter um contrato de trabalho, promessa de contrato ou

recibos verdes, uma forma de emitir recibos caso esteja a prestar serviços como trabalhador independente (ou seja, sem contrato ou porque criou o seu próprio negócio). Caso tenha contrato com uma empresa/entidade empregadora, esta irá tratar do processo de inscrever na segurança social. Caso tenha uma promessa de contrato ou seja trabalhador independente terá que tratar diretamente nos balcões da segurança social. É possível tirar o NISS na hora, em alguns balcões, e quando não é possível, este deverá estar atribuído no prazo de um mês.

5º PASSO**Dar entrada na solicitação
de autorização de residência**

Após alguns meses de trabalho, poderá dar entrada no processo de aquisição do seu título de residência para trabalho ao abrigo da Lei n.º 23/2007, de 04 de Julho, no SEF, [aqui](#).

Para o efeito terá que preencher uma Manifestação de Interesse, que poderá ser realizada quando possuir um contrato de trabalho, promessa de contrato ou declaração de início de atividade (para trabalhadores independentes).

Consulte [aqui](#) a lista e mapa de Centros Locais de Apoio ao Migrante (CLAIM) que podem ajudar neste processo.

Deverá ainda consultar a Legislação Portuguesa relativa à regularização de migrantes [aqui](#).



02

EMPREGO

02. EMPREGO

A importância de um emprego

Deter um emprego é não só essencial para a sua qualidade de vida, como é um fator tido em conta no processo de legalização que pode influenciar positivamente e acelerar a autorização para residir e até para obter a nacionalidade caso seja esse o seu desejo.

Para obter um emprego em Portugal, pode optar por várias estratégias:

- Inscrever-se no Centro de Emprego mais próximo:
IEFP - Instituto de Emprego e Formação profissional
 - Inscrever-se numa empresa de recrutamento ou de trabalho temporário
 - Procurar online em vários sites: abaixo pode encontrar alguns links
-

Prepare um resumo da sua experiência e competências a diferentes níveis (não apenas adquiridas em contexto profissional).

.....

Entre em contato com pessoas que conheça e mencione que está à procura de trabalho. As pessoas que vivam no país há bastante tempo deverão ter bastantes contactos e saberão de oportunidades que nem sempre estão publicadas.

.....

Inscrever-se numa formação, frequentar o comércio local, fazer parte de uma associação local ou oferecer-se como voluntário num projeto social pode ajudar a alargar a sua rede de contactos.

Numa fase inicial, e de forma a conseguir a documentação necessária e aprender a língua (se for caso disso), pode ser preciso procurar trabalho fora da área em que trabalhava anteriormente.

.....

Em alternativa, pode criar o seu emprego através do seu próprio negócio, gerando rendimento através das suas competências e saberes. Para o fazer, pode procurar ajuda nos serviços do IEFP - Instituto de Emprego e Formação profissional.

.....



Em Portugal não é legal trabalhar para uma entidade sem que exista um contrato de trabalho e/ou sejam emitidos recibos verdes. Tenha atenção a contratações informais que não serão válidas para o seu processo de legalização.

02.
EMPREGO**Autoridade para as Condições do Trabalho (ACT)**

A Autoridade para as Condições do Trabalho (ACT) é um serviço do Estado que visa a promoção da melhoria das condições de trabalho em todo o território continental através do controlo do cumprimento do normativo laboral no âmbito das relações laborais privadas e pela promoção da segurança e saúde no trabalho em todos os sectores de atividade públicos e privados.

[Link para site](#)

Contacto: **300 069 300**

Regimes de trabalho

Consulte o site do [SEF](#) para saber mais sobre o regime de trabalho de pessoas estrangeiras e o [Código do trabalho português](#) para mais informações sobre contratos de trabalho, promessas de contrato, direitos e deveres dos trabalhadores em Portugal, nomeadamente: Artigo 5.º do Código do Trabalho (Lei n.º 7/2009, de 12/02, atual redação) e Artigo 103.º do Código do Trabalho (Regime da promessa de contrato de trabalho).

Ser empreendedor/a

Se for empreendedor/a pode ainda estar ao abrigo de regimes especiais. Para o efeito, consulte [aqui](#).

Saber mais

Neste [link](#) pode aceder a um **pequeno curso dirigido a migrantes e refugiados** sobre várias temáticas, incluindo a do emprego:

- léxico relacionado com diferentes tipos de empregos
- fazer um CV (explicar as secções e palavras-chave de um CV/anúncio de emprego apresentar direitos das pessoas no local de trabalho
- onde se pode dirigir para encontrar emprego (centros/agências de emprego)
- como usar transportes públicos/automóveis para deslocar-se até ao local de trabalho
- léxico/expressão comunicativa para pedir direções
- validação ou obtenção da carta de condução

O Conselho Português para Refugiados (CPR), criou igualmente um [curso de e-learning](#) sobre a temática “**Procura de Emprego e Competências Pessoais**”.

02.
EMPREGO

Linkedin

Recomendamos a criação de um perfil na plataforma [Linkedin](#), onde muitos empregadores fazem recrutamento atualmente. Esta plataforma é essencial para busca de emprego qualificado (secundário e superior).

Plataformas de busca de emprego

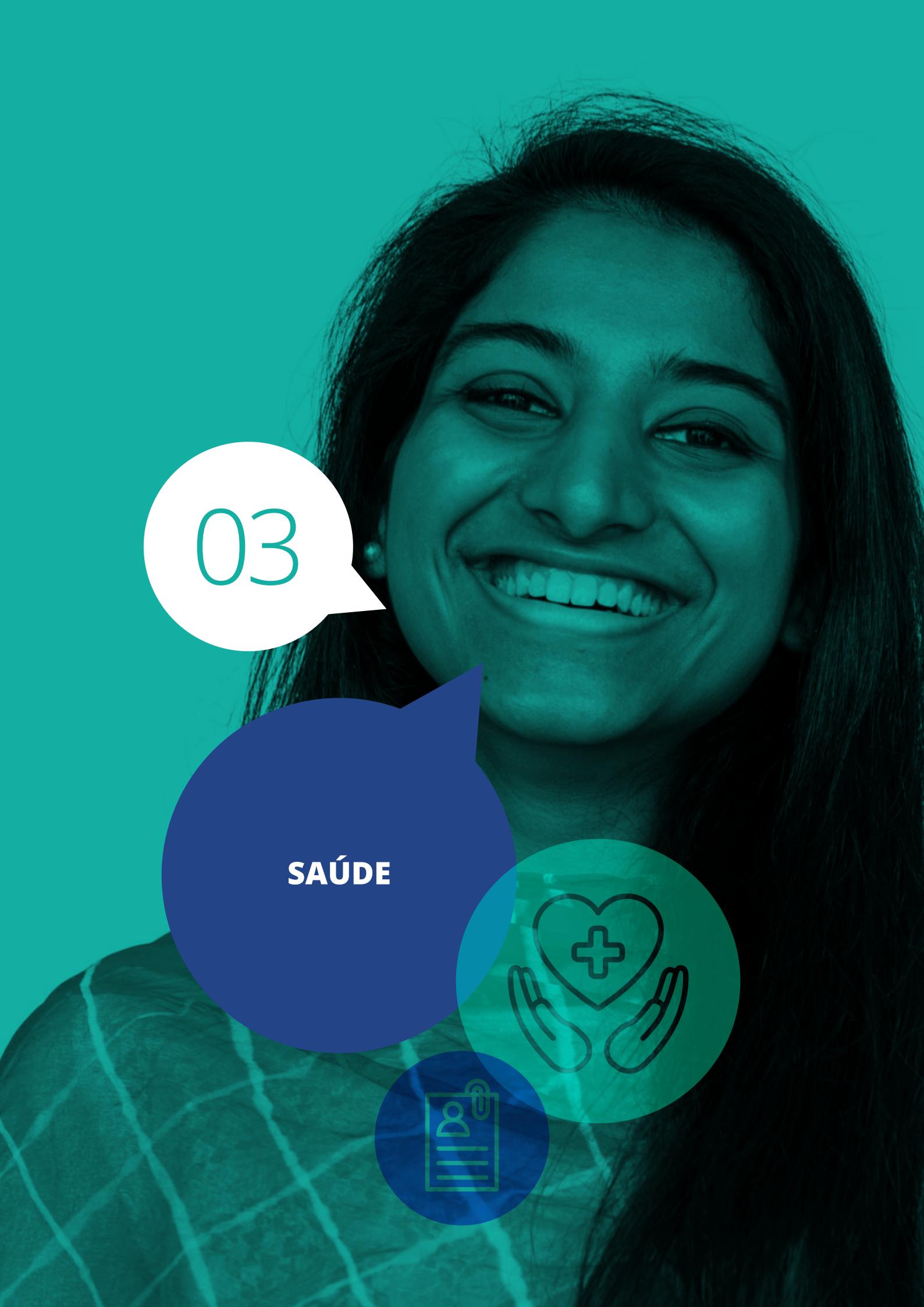
Abaixo pode encontrar vários links onde pode realizar a sua busca de emprego:

- [Netempregos](#) (online jobs platform):
- [IEFP](#) (state employment services):
- [Refujobs](#) (platform jobs for refugees and migrants):

Ready to Work

No site do Projeto “Ready to Work” pode ainda encontrar [guias de suporte à inclusão no trabalho](#) em Portugal.





03

SAÚDE



03. SAÚDE

Como aceder à saúde em Portugal?

O ACESSO à saúde é um direito de todas as pessoas presentes em território nacional, independentemente do estatuto jurídico, raça, nacionalidade ou condição económica.

1. Se é portador de título de residência válido:

Deve efetuar a sua inscrição junto do Centro de Saúde da área da residência ou na Loja do Cidadão, onde será atribuído o Número de Utente do Serviço Nacional de Saúde. O acesso ao Serviço Nacional de saúde será feito nas mesmas condições de qualquer cidadão nacional.

2. Se é portador de formulário de acordo entre Portugal e o país de origem (situação de estadia temporária):

Deve efetuar a sua inscrição junto do Centro de Saúde da área da residência, onde será efetuada uma inscrição provisória. O acesso ao Serviço Nacional de saúde será feito nas mesmas condições de qualquer cidadão nacional, estando isento das taxas moderadoras.

3. Se não é portador de formulário de acordo entre Portugal e o país de origem (situação de estadia temporária) e se encontra em Portugal há menos de noventa dias...

Deve efetuar a sua inscrição junto do Centro de Saúde da área da residência, onde será efetuada uma inscrição provisória. O acesso ao Serviço Nacional de saúde será feito mediante o pagamento do valor total dos cuidados de saúde que lhe forem prestados.

4. Se se encontra em situação irregular face à legislação da imigração e se encontra em Portugal há mais de noventa dias...

a) deve requerer um documento da Junta de Freguesia da sua área de residência que certifique que se encontram a residir em Portugal há mais de noventa dias. O acesso ao Serviço Nacional de saúde será feito nas mesmas condições de qualquer cidadão nacional.

b) deve efetuar a sua inscrição junto do Centro de Saúde da área da residência, onde será efetuada uma inscrição provisória. O acesso ao Serviço Nacional de saúde será feito mediante o pagamento do valor total dos cuidados de saúde que lhe forem prestados.

03.
SAÚDE**5. Se é requerente de asilo ou apresenta estatuto de refugiado...**

Deve efetuar a sua inscrição junto do Centro de Saúde da área da residência, onde será efetuada uma inscrição provisória (requerente de asilo) ou será atribuído um Número de Utente (estatuto de refugiado).

O acesso ao Serviço Nacional de saúde será feito nas mesmas condições de qualquer cidadão nacional, estando isento das taxas moderadoras.

Todos os migrantes, qualquer que seja a sua condição face à legislação da imigração têm acesso aos seguintes cuidados de saúde nos mesmos termos que a população em geral:

1. Se necessitar de cuidados de saúde urgentes
2. Se estiver a pensar engravidar deverá agendar uma consulta de planeamento familiar
3. Se estiver grávida deverá agendar uma consulta de acompanhamento e vigilância da mulher durante a gravidez, parto e puerpério
4. Se têm o recém-nascido deverá agendar uma consulta de cuidados de saúde prestados aos recém-nascidos
5. Se é um menor deverá agendar uma consulta de saúde infantil e juvenil
6. Se reside em Portugal deverá ser vacinado conforme o Programa Nacional de Vacinação

[Aqui](#) pode pesquisar a rede de serviços de saúde a nível nacional: selecione “cuidados de saúde primários” e tipo - “centros de saúde”, o seu distrito e freguesia para encontrar o serviço mais próximo.

Neste [link](#) pode aceder a um pequeno curso dirigido a migrantes e refugiados sobre várias temáticas, incluindo a da Saúde:

- O que é a saúde?
- Manter-se saudável
- Conseguir ajuda no país de residência
- Saúde mental,
- Dieta
- Atividades
- Bem-estar social

[Manual de Acolhimento no acesso ao sistema de saúde de cidadãos estrangeiros.](#)

[Guia de Acesso à Saúde em Portugal](#)
(Câmara Municipal Oeiras)

Aceda [aqui](#) a **panfletos sobre saúde em Portugal** em várias línguas.

[Panfletos sobre COVID 19 em várias línguas.](#)



04

SEGURANÇA SOCIAL



04. SEGURANÇA SOCIAL

Contribuir para proteger

Em Portugal todos os trabalhadores contribuem mensalmente para a Segurança Social, com uma percentagem dos seus ordenados. Esta contribuição é essencial para garantir a proteção de todos no desemprego, na reforma e em caso de doença prolongada ou apoio na parentalidade.

Trabalhador por conta de outrém

O empregador é responsável por realizar a inscrição dos seus trabalhadores na Segurança Social, que posteriormente receberão um cartão com um número de Segurança Social (que pode demorar alguns meses), bem como por entregar à Segurança Social os descontos efetuados pelos trabalhadores. Cada pessoa deverá [informar-se](#) sobre os seus direitos e deveres e certificar-se se os respetivos descontos estão a ser realizados, podendo confirmar com a Segurança Social a entrega dos respetivos pagamentos por parte do empregador.

Trabalhador por conta própria

No caso de ser [trabalhador por conta própria ou deter o seu próprio negócio](#), será sua responsabilidade realizar esta inscrição e efetuar os pagamentos. De 3 em 3 meses deverá reportar os seus rendimentos à Segurança Social e esta emitirá indicações sobre procedimentos e valores para pagamento.

A Segurança Social é um sistema que pretende assegurar direitos básicos dos cidadãos e a igualdade de oportunidades, bem como, promover o bem-estar e a coesão social para todos os cidadãos portugueses ou estrangeiros que exerçam atividade profissional ou residam no território.

04.

SEGURANÇA SOCIAL

A lei de bases gerais do sistema de Segurança Social (Lei n.º 4/2007, de 16 de janeiro) define as bases gerais em que assenta o sistema, bem como as iniciativas particulares.

É o organismo responsável pela atribuição de subsídios de desemprego, subsídios sociais (Rendimento Social de Inserção, Abono de Família e outros encargos com crianças e jovens, Subsídio de Funeral, viuvez e orfandade, complemento solidário para idosos, entre outros) para pessoas em situação de pobreza, pensões de reforma e invalidez, subsídios de doença prolongada e de apoio à parentalidade (subsídio de parentalidade quando há nascimento ou adoção de um filho e de assistência à família quando os dependentes necessitam de apoio inadiável), prestações e apoios para pessoas com deficiência e ainda subsídios para apoio a cuidadores informais de familiares doentes ou dependentes.

Para mais informações,
consultar o site da Segurança Social:
www.seg-social.pt

Saber mais

Neste [link](#) pode aceder a um pequeno curso dirigido a migrantes e refugiados sobre várias temáticas, incluindo a da Segurança Social:

- **Refugiados/as, migrantes e requerentes de asilo e o direito à proteção internacional**
- **O que é a segurança social?**
- **Segurança social e bem-estar social em Portugal para migrantes, requerentes de asilo e refugiados/as**



05

EDUCAÇÃO



05. EDUCAÇÃO

Sistema de educação e equivalências em Portugal

A Direção-Geral da Educação (DGE) do Ministério da Educação (ME), abreviadamente designada por DGE, é um serviço central da administração direta do Estado dotado de autonomia administrativa.

Trata-se do organismo responsável pelas componentes pedagógica e didática da educação pré-escolar, dos ensinos básico e secundário e da educação extra – escolar. Fornecer ainda apoio técnico sobretudo, nas áreas do desenvolvimento curricular, dos instrumentos de ensino e avaliação e dos apoios e complementos educativos.

Em Portugal, o regime de concessão de equivalência de habilitações de sistemas educativos estrangeiros a habilitações do sistema educativo português ao nível dos ensinos básico e secundário encontra-se definido no [Decreto-Lei n.º 227/2005](#), de 28/12, o qual pode ser consultado na página oficial da Internet da [Direção-Geral da Educação](#).

Em Portugal o ensino é obrigatório e gratuito até aos 18 anos ou ao 12º ano (ensino secundário), sendo que todas as crianças e jovens de origem estrangeira dentro desta faixa etária, mesmo que apenas detentoras de um passaporte, poderão inscrever-se na escola mais próxima da sua residência.

Para garantir todos os direitos deverá efetuar o registo nacional de menores estrangeiros que se encontram em situação irregular no território - Portaria n.º 995/2004 - [aqui](#).

Pode efetuar este registo nos [Centros nacionais de apoio integração de migrantes \(CNAIM\)](#) ou Centros Locais de apoio integração de migrantes (CLAIM) e em alguns centros de saúde.

05.
EDUCAÇÃO**Equipamentos Estatais**

Entre o nascimento e os 3 anos não existe oferta de equipamentos Estatais, podendo cada pessoa dirigir-se diretamente a organizações do setor privado (Creches) e inscrever crianças a partir dos 4 meses de idade. Algumas destas organizações são Instituições Privadas Sem Fins Lucrativos, que recebem apoio do Estado e praticam preços de acordo com rendimentos da família. Podem ainda usufruir do serviço de Ama (Creche Familiar), que cuida de crianças dos 4 meses aos 4 anos no seu domicílio.

Pode saber mais sobre equipamentos existentes na Carta Social por cidade e tipo de equipamento [aqui](#).

Crianças e jovens até 18 anos - onde e como inscrever?

Deverá dirigir-se à secretaria do agrupamento de escolas da sua zona de residência e solicitar a documentação para inscrição. Consulte [aqui](#) a lista dos agrupamentos do país por concelho.

FORMAÇÃO DE ADULTOS**Ensino Universitário**

No que diz respeito ao ensino Universitário, este é gerido pela Direção geral do Ensino Superior e existem condições de [acesso especiais para alunos de origem estrangeira](#) e/ou maiores de 23 anos. Cada Universidade ou Instituto do ensino Superior terá o seu procedimento próprio para inscrição, pelo que deverá pesquisar onde existem os cursos que deseja e dirigir-se a esses locais, solicitando informações e a documentação necessária.

Consulte [aqui](#) a lista de Universidades existentes.

Formação de adultos

Em termos de formação de adultos, existe ainda uma ampla oferta formativa para todos os níveis de educação, levadas a cabo pelo Estado e por organizações privadas. Estas formações podem ser gratuitas ou comparticipadas pelo estado (logo com custos menores). Deverá pesquisar os cursos do seu interesse e aos quais pode aceder e dirigir-se ao centro de formação onde esses cursos existam para obter mais informações.

Formação Profissional

A Formação Profissional é definida, genericamente, no âmbito do [Sistema Nacional de Qualificações](#) (SNQ) ([Decreto-Lei nº 396/2007, de 31 de dezembro](#), alterado e republicado pelo [Decreto-Lei nº 14/2017, de 26 de janeiro](#)), como a formação que visa dotar os indivíduos de competências (capacidades para mobilizar conhecimentos, aptidões e atitudes) para o exercício de uma ou mais atividades profissionais.

05.
EDUCAÇÃO**CENTROS QUALIFICA**

Pode ainda ver reconhecidas as suas competências adquiridas ao longo da vida em contextos informais através dos [Centros Qualifica](#). Os Centros Qualifica ([Portaria nº 232/2016, de 29 de agosto](#)) são as portas de entrada para todos os que procuram uma qualificação, tendo em vista o prosseguimento de estudos, numa perspetiva de aprendizagem ao longo da vida, e/ou a transição/reconversão para o mercado de trabalho.

Os destinatários diretos dos Centros Qualifica são:

- Jovens que não se encontrem a frequentar modalidades de educação ou formação e não estejam inseridos no mercado de trabalho ([Garantia Jovem](#)).
- Adultos com idade igual ou superior a 18 anos, com necessidades de aquisição e reforço de conhecimentos e reconhecimento de competências.

Deverá pesquisar sobre os cursos do seu interesse e dirigir-se ou contactar o centro de formação mais próximo onde o mesmo exista para obter mais informações.

Pode saber mais sobre os centros de formação de adultos disponíveis, consulte os seguintes links:

[IEFP](#)[Oferta Formativa](#) a nível nacional.**Saber mais**

Neste [link](#) pode aceder a um pequeno curso dirigido a migrantes e refugiados sobre várias temáticas, incluindo a da Educação.

- [Aprendizagem da língua para a inclusão social](#)
- [Acesso à educação e à formação](#)
- [Atividades de participação social e de aprendizagem](#)

Mais informação sobre integração de refugiados na escola, incluindo sistema de equivalências escolares [aqui](#).



JUSTIÇA, DEVERES E DIREITOS

06



06. JUSTIÇA, DEVERES E DIREITOS

Jurisdição Civil e Jurisdição Administrativa

Em Portugal, há duas jurisdições distintas constitucionalmente consagradas (art.º 209.º e seguintes da Constituição da República Portuguesa): a civil e a administrativa. Está prevista, ainda, a jurisdição do Tribunal Constitucional e do Tribunal de Contas, para além da dos tribunais arbitrais e dos julgados de paz.

JURISDIÇÃO CIVIL

Na jurisdição civil os tribunais comuns em matéria cível e criminal são os tribunais judiciais, estão organizados em três instâncias, da hierarquicamente superior e territorialmente mais abrangente para a hierarquicamente inferior e territorialmente mais restrita: o **Supremo Tribunal de Justiça** (competência nacional), os **tribunais da Relação** (um por distrito judicial e dois no distrito judicial do Porto) e os **tribunais judiciais de comarca** (1.ª instância).

Na 1.ª instância, os tribunais judiciais assumem uma de três categorias, consoante a matéria e o valor da ação: tribunais de **competência genérica**, de **competência especializada** (instrução criminal, família, menores, trabalho, comércio, marítimo e execução de penas) ou de **competência específica** (varas cíveis, criminais ou mistas; juízos cíveis ou criminais; juízos de pequena instância cível ou criminal).

JURISDIÇÃO ADMINISTRATIVA

Da jurisdição administrativa fazem parte os tribunais administrativos e fiscais (1.ª instância), os tribunais centrais administrativos (Norte e Sul) e o Supremo Tribunal Administrativo (abrangência nacional).

Os conflitos de jurisdição entre tribunais são resolvidos por um **Tribunal de Conflitos**, regulado por lei.

06.
**JUSTIÇA, DEVERES
E DIREITOS**

CONTACTOS E INSTITUIÇÕES

Ministério Justiça

[Site oficial](#)

Provedor de justiça

[Site oficial](#)

O Provedor de Justiça é um órgão do Estado independente que defende as pessoas que vejam os seus direitos fundamentais violados ou se sintam prejudicadas por atos injustos ou ilegais da administração ou outros poderes públicos. Inspirado numa figura originária da Suécia - o "Ombudsman"- o Provedor de Justiça foi criado em 1975 e funciona como elo de ligação entre as pessoas e o poder. Ou seja, é um defensor dos cidadãos e ao mesmo tempo um promotor de uma administração pública justa e eficaz. Nessa medida, é um elemento importante para o fortalecimento da Democracia e do Estado de Direito, como ainda em 2019 foi reiterado pela Comissão de Veneza para a Democracia, organismo que aconselha o Conselho da Europa em questões constitucionais.

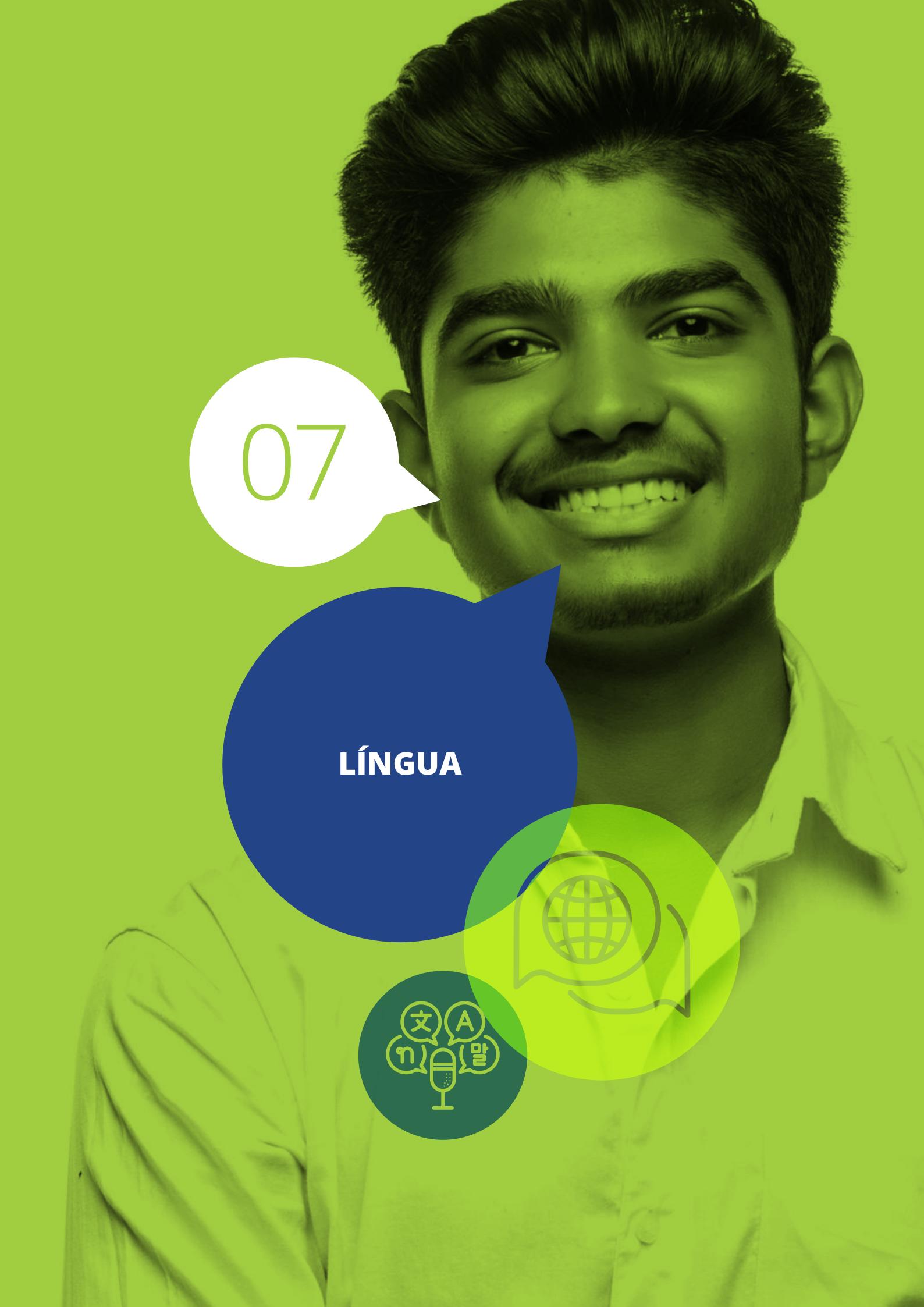
Em Portugal, o Provedor de Justiça é também Instituição Nacional de Direitos Humanos, cabendo-lhe promover e defender os direitos humanos e assegurar que o Estado português cumpre as convenções internacionais que assinou neste domínio, tendo sucessivamente obtido classificação máxima de acordo com os Princípios de Paris, padrões internacionais que asseguram a imparcialidade e pluralismo das instituições nacionais de direitos humanos.

O Provedor de Justiça desempenha ainda funções numa terceira dimensão: é Mecanismo Nacional de Prevenção, devendo assegurar que Portugal cumpre a Convenção e os Protocolos das Nações Unidas contra a Tortura e outras Penas ou Tratamentos Cruéis, Desumanos ou Degradantes. Fá-lo essencialmente mediante visitas regulares, e sem aviso prévio, a estabelecimentos prisionais e centros de detenção.

Saber mais

Neste [link](#) pode aceder a um pequeno curso dirigido a migrantes e refugiados sobre várias temáticas, incluindo a da Justiça:

- **Justiça e direitos humanos**
- **Direitos de refugiados/as e de migrantes**
- **Cidadania na União Europeia e em Portugal**



07

LÍNGUA



07. LÍNGUA

Aprender a língua significa inclusão

A aprendizagem da língua é um passo fundamental para a inclusão e acesso a serviços na sociedade portuguesa. Existem muitas ofertas gratuitas e até aplicações onde pode aprender a língua.

SPEAK

O projeto SPEAK, por exemplo, oferece a possibilidade de realizar intercâmbios, e ensinar as línguas que domina e em troca aprender outras do seu interesse. Saiba mais [aqui](#).

ONDE APRENDER PORTUGUÊS (CRIANÇAS E JOVENS)?

- [Direção Geral de Educação](#)
- [Ciberescola](#)
- [Estudo em Casa](#)

ONDE APRENDER PORTUGUÊS (ADULTOS)?

- [Instituto Camões](#)
- [IEFP: cursos PPT](#)
- **Português para estrangeiros:** [Cursos FCSH](#)
- [Artigo sobre cursos de Português para estrangeiros:](#)
- [Escola de línguas das sardinhas](#)
- [Universidade de Lisboa](#)

Aplicações para aprendizagem de línguas (incluindo Português):

- [Duolingo](#)
- [Busuu](#)

07.
LÍNGUA

Plataforma de Português Online

A Plataforma de Português Online, disponível [aqui](#), apresenta conteúdos para aquisição do português europeu por adultos falantes de outras línguas. Esta plataforma é uma ferramenta que permite ao utilizador praticar a língua nas atividades linguísticas de compreensão do oral, compreensão da leitura e produção escrita, bem como aprender e alargar o vocabulário e os conhecimentos de gramática, úteis para o dia-a-dia. Os conteúdos, organizados em dois níveis - nível A e nível B -, estão descritos nos dois referenciais "O Português para Falantes de Outras Línguas – O Utilizador Elementar no País de Acolhimento" e "O Português para Falantes de Outras Línguas – O Utilizador Independente no País de Acolhimento". Estes dois documentos interpretam as descrições dos níveis apresentados no Quadro Europeu Comum de Referência para as Línguas (QEGR) produzido pela Unidade de Política Linguística do Conselho da Europa. A plataforma encontra-se organizada em 24 módulos temáticos funcionais, apresentados nos formatos texto, áudio, vídeo e imagem, e disponível em português, inglês, árabe e espanhol.

Caso prefira comunicar com imagens, pode usar [esta aplicação](#).



A close-up portrait of a woman with dark skin and short hair, wearing a light-colored headscarf. She is looking directly at the camera with a neutral expression. The background is a solid purple color.

08

**PATRIMÓNIO,
RELIGIÃO
E HISTÓRIA**



08. PATRIMÓNIO, RELIGIÃO E HISTÓRIA

Conhecer é pertencer

PATRIMÓNIO E HISTÓRIA DE PORTUGAL

Até à idade média, a **história de Portugal** era inseparável da de Espanha. O que hoje conhecemos como Portugal passou a fazer parte da província romana de Lusitânia no século II a.C. No século V o controle da região passou a ser dos visigodos e, no século VIII foi ocupado pelos muçulmanos. No ano de 997, o território entre os rios Douro e Minho (atual Portugal setentrional) foi reconquistado dos árabes por Bermudo II, rei de Leão e, em 1064, Fernando I, rei de Castela e Leão, levou à reconquista do que hoje conhecemos como Coimbra. Os distritos reconquistados organizaram-se como condados feudais submetidos ao reino de Castela e Leão. O nome Portugal deriva do feudo mais setentrional, o *comitatus Portaculenis*, que se estendia ao redor do antigo porto romano de Portus Cale, atual Porto.

Em 1103, Henrique de Borgonha (falecido em 1112) ajudou Castela com o seu trabalho de reconquista. Afonso VI de Castilha nomeou Henrique conde de Portugal. Quando Afonso VI morreu (em 1109), o conde Henrique (e mais tarde sua viúva, Teresa) negaram manter a sua dependência de Castela e Leão. Invadiu Leão e começaram uma série de guerras peninsulares. Em 1128, seu filho, Afonso Henriques (futuro Afonso I, rei de Portugal), rebelou-se contra sua mãe. Os cavaleiros portugueses aceitaram Afonso I como rei de Portugal em 1143. Em 1179, o papa reconheceu a **independência de Portugal**.

No início do século XV, sob o pretexto de evangelizar, Portugal começou a enviar uma série de expedições à África e América (São Tomé e Príncipe, Cabo Verde, Angola, Brasil, etc.), estabelecendo colónias. O império português foi o primeiro e mais duradouro dos impérios coloniais (1415 – 2002).

No dia 1º de dezembro de 1807, Napoleão invadiu Portugal, obrigando a família real portuguesa a fugir para o Brasil.

Depois de uma revolução em Lisboa, a monarquia foi substituída por uma república parlamentar, que durou de 1910 até 1926. Os republicanos eram uma minoria urbana num país rural, e restringiram o direito de votar só aos homens alfabetizados. Foi um período de grande instabilidade política. Nos dezesseis anos de duração, ocorreram 45 governos e 9 presidentes. Em 1926, um golpe militar impôs a ditadura, que durou até 1933.

08.

**PATRIMÓNIO,
RELIGIÃO
E HISTÓRIA**

Em 1933, entra em cena o Estado Novo, período que durou até 1974, quando acontece a revolução dos cravos (nome da revolução militar de 25 de abril de 1974, que provocou a queda do regime salazarista liderado por António Oliveira Salazar). O fim do regime conhecido como Estado Novo permitiu que as últimas colónias portuguesas se tornassem independentes, e que Portugal se convertesse num estado democrático de direito.

Em Portugal podem ainda ser encontrados muitos vestígios e heranças da presença romana, judaica, espanhola e árabe ao nível quer do património material histórico como ruínas e outros locais de interesse, mas também ao nível da arquitetura, arte, gastronomia e tradições culturais.

CLIMA

3.000
horas de sol
por ano

O clima ameno, 3000 horas de sol por ano e 850 km de esplêndidas praias banhadas pelo oceano Atlântico fazem de Portugal um destino perfeito para todas as estações, a poucas horas de viagem de qualquer capital europeia.

Neste país que tem as fronteiras mais antigas da Europa, encontra-se uma grande diversidade de paisagens a curta distância, muitas atividades de lazer e um património cultural único.

GEOGRAFIA

Portugal está situado no extremo sudoeste da Europa e inclui os arquipélagos da Madeira e dos Açores no Oceano Atlântico. No continente europeu, o território português ocupa uma área de 88.889 km² (com 218 km de largura, 561 km de comprimento, 832 km de costa atlântica e 1.215 km de fronteira terrestre com Espanha).

Situado no Oceano Atlântico, entre o continente europeu e o norte-americano, o arquipélago dos Açores tem uma área de 2.355 km² e é constituído por nove ilhas - São Miguel e Santa Maria no Grupo Oriental, Terceira, Graciosa, São Jorge, Pico e Faial no Grupo Central, e Flores e Corvo no Grupo Ocidental. As ligações com Portugal continental são asseguradas por via aérea, em cerca de 2 horas de voo.

O Arquipélago da Madeira com uma área de 741 km², está situado no Oceano Atlântico a cerca de 500 kms da costa africana e 1000 kms do continente europeu (1h30 de voo para Lisboa). É constituído pelas Ilhas da Madeira e de Porto Santo, e pelas ilhas inhabitadas das Desertas e Selvagens (que são Áreas de Reserva Natural).

08.
**PATRIMÓNIO,
RELIGIÃO
E HISTÓRIA**

GASTRONOMIA

Em Portugal, a gastronomia tradicional segue a dieta mediterrânica e a maioria dos restaurantes terão opções de carne, peixe fresco, salada de alface e tomate, sopa de legumes e doçaria. Em muitos pode ainda encontrar pratos vegetarianos (pelo menos uma omlete - ovos fritos), mas raramente poderá encontrar opções totalmente vegan (para além da sopa).

Alguns pratos típicos e que pode encontrar em muitos restaurantes:

- Feijoada à Portuguesa (couves, feijão, batata, carnes de vaca e enchidos de porco)
- Bacalhau (dizem que existem 365 maneiras de cozinhar bacalhau, e pode mesmo encontrar muitas variantes – pataniscas de bacalhau, bacalhau à brás, bacalhau à Zé do Pipo, bacalhau à minhota no norte, bacalhau com natas sendo as mais frequentes. Geralmente é usado o bacalhau seco para a maioria)
- Bitoque (bife de vaca ou porco com ovo estrelado, batata frita e salada de tomate e alface)
- Febras ou Secretos (carne porco, com batata frita e salada)
- Bifana (bife de porco, geralmente servido no pão com molhos)
- Prego (bife de vaca, geralmente servido no pão com molhos)
- Arroz de Pato
- Bifes de peru ou Frango (com batata frita e salada)

As várias regiões vinícolas fazem bons vinhos, brancos, tintos, espumantes e rosé. O Vinho Verde, uma especialidade difícil de encontrar fora de Portugal, é mundialmente reconhecido.

Na maioria das cidades pode já encontrar restaurantes com gastronomia típica de vários outros países, maioritariamente: Itália (pizza e massas); China, Japão (sushi e outros); Índia e Nepal, México, E.U.A. (hamburguerias) e Brasil (grelhados/ picanha).

Existem ainda muitos supermercados que já vendem opções vegetarianas e vegan, bem como diversos talhos Halal.

POPULAÇÃO

Portugal tem uma população de 10.562.178 habitantes (segundo o Censos efetuado em 2011).

Os maiores índices de densidade populacional registam-se em Lisboa, a capital do país, e nos seus arredores, onde vivem cerca de 1,9 milhões de pessoas. A segunda maior cidade de Portugal é o Porto, localizado no norte do país. De um modo geral as localidades junto ao litoral têm maior ocupação humana do que o interior do país.

10.562.178
habitantes

RELIGIÕES EM PORTUGAL

Em Portugal as práticas religiosas são protegidas através da [Lei da Liberdade Religiosa](#), o que significa que as pessoas podem praticar a sua religião livremente e não podem ser discriminadas com base nas suas crenças. As religiões com mais seguidores são a Católica, a Evangélica e a Testemunhas de Jeová. Segundo o Censos de 2011 as crenças dos portugueses dividem-se em:

- **Católicos: 79,5%**
- **Sem religião: 14,2%**
- **Protestantes/Evangélicos: 2,8%**
- **Outros cristãos: 1,6%**
- **Testemunhas de Jeová: 1,5%**
- **Religiões não cristãs: 0,8%**

Locais de oração

Pode encontrar locais de oração das diferentes profissões e fés um pouco por todo o país:

[Locais de culto muçulmanos](#)

[Locais de culto católicos](#)

[Locais de culto judaicos](#)

[Locais de culto protestantes e de culto evangélicos](#)

[Locais de culto testemunhas de Jeová](#)

[Locais de culto hindu](#)

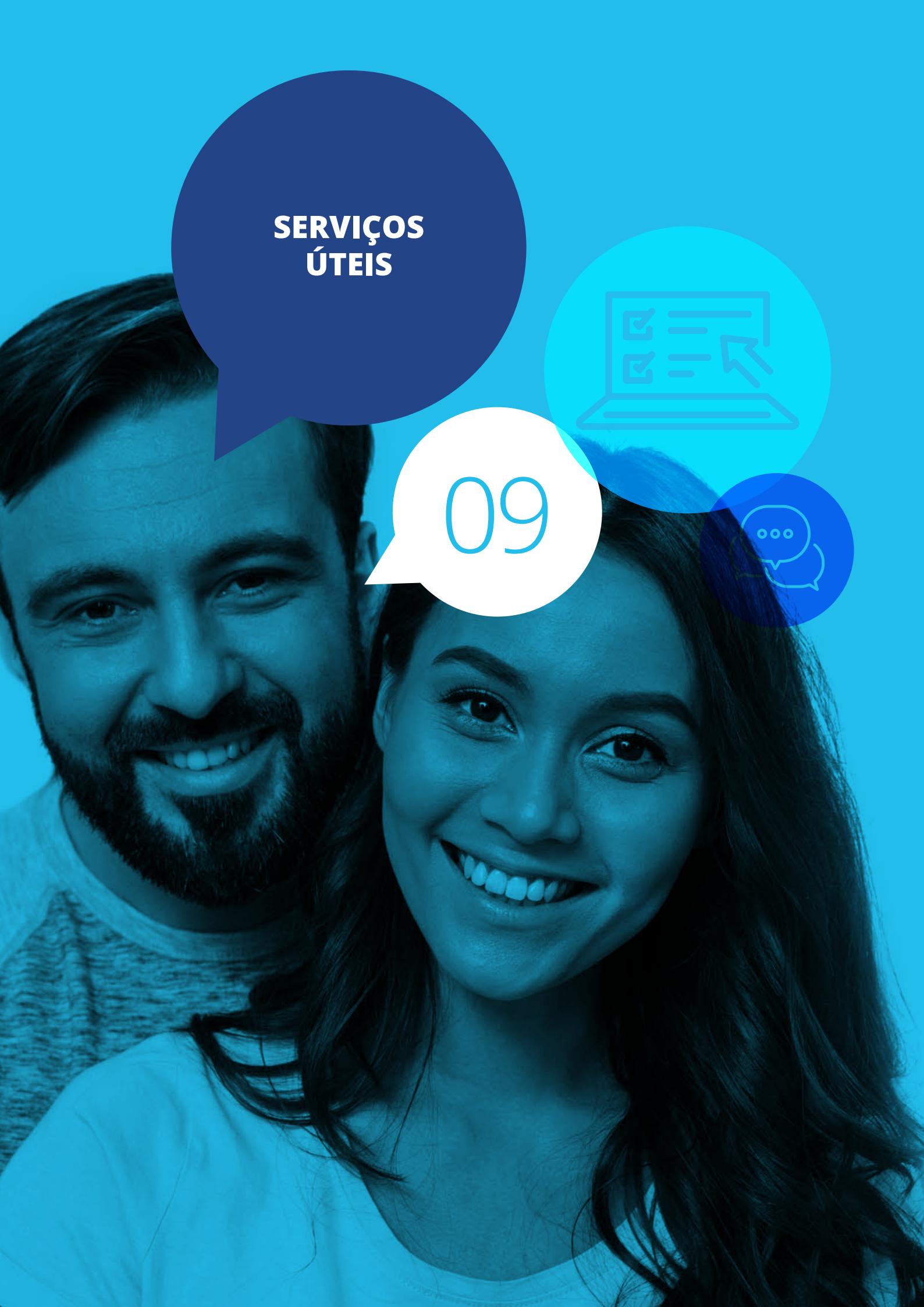
[Locais de culto budistas](#)

Saber mais

Para saber mais sobre as diferentes religiões e fés, consulte o guia ["Cosmovisões"](#) lançado pelo Alto Comissariado para as Migrações (ACM).

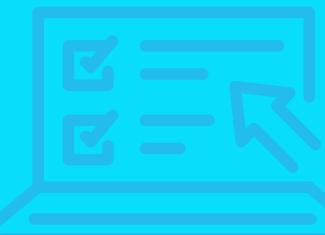
LOCAIS DE INTERESSE

Neste [link](#) poderá obter informações sobre os locais de maior interesse em Portugal, indicações turísticas, monumentos e factos históricos.



SERVIÇOS ÚTEIS

09



09. LIGAÇÕES E SERVIÇOS ÚTEIS

SEF (Boarder Services)

www.sef.pt

ACM (Alto Comissariado para as Migrações/ High Comission for Migration)

www.acm.gov.pt

Linha de Apoio a Migrantes

A Linha de Apoio a Migrantes - **808 257 257 / 218 106 191** - é um serviço de atendimento telefónico da responsabilidade do Alto Comissariado para as Migrações em parceria com a sociedade civil.

Centros Locais de apoio integração de migrantes (CLAIM)

www.acm.gov.pt/contactos

Retorno Voluntário – Organização Internacional para as Migrações (OIM)

www.retornovoluntario.pt

Portal de Informação ao migrante

imigrante.sef.pt

Portal de informação ao migrante na União Europeia (EU)

ec.europa.eu/immigration/node_pt-pt



Contactos
de emergência/
Emergency
numbers

112

Número de Emergência Nacional

808 24 24 24

Saúde 24

808 250 123

Linha de Emergência de Intoxicações

117

SOS Incêndios

800 202 148

Mulheres Vítimas de Violência

808 222 002

Linha Sexualidade

800 266 666

Linha Sida

213 433 333

Criança Maltratada

217 931 617

SOS Criança

1414

SOS Droga

213 952 143

SOS Grávida

800 202 669

Centro SOS, Voz Amiga

800 203 531

Linha do Cidadão Idoso

808 200 204

Linha SOS, Estudante

800 202 013

Narcóticos Anónimos

217 162 969

Alcoólicos Anónimos

214 401 919

Centro de Busca e Salvamento Marítimo

118

Serviço de Informações

116 006

Linha de apoio à Vítima



11

ANEXOS

11.
ANEXOS
CALENDÁRIO

janeiro							fevereiro							março							abril						
SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
04	05	06	07	08	09	10	01	02	03	04	05	06	07	01	02	03	04	05	06	07	05	06	07	08	09	10	11
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25
25	26	27	28	29	30	31	29	30	31					29	30	31				26	27	28	29	30			
maio							junho							julho							agosto						
03	04	05	06	07	08	09	01	02	03	04	05	06	07	01	02	03	04	05	06	07	02	03	04	05	06	07	08
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18	09	10	11	12	13	14	15
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30					26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29
31																					30	31					
setembro							outubro							novembro							dezembro						
06	07	08	09	10	11	12	04	05	06	07	08	09	10	01	02	03	04	05	06	07	06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24	23	24	25	26	27	28	29	20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31								27	28	29	30	31		

Dias Internacionais

Feriados Nacionais

Festas Religiosas e Culturais

Dias Internacionais (continua na página seguinte)

01 janeiro	Dia Mundial da Paz	05 maio	Dia Mundial da Língua Portuguesa	18 julho	Dia Internacional Nelson Mandela
21 janeiro	Dia Mundial da Religião	09 maio	Dia da Europa	26 julho	Dia Mundial dos Avós
23 janeiro	Dia Mundial da Liberdade	15 maio	Dia internacional da Família	9 agosto	Dia Internacional dos Povos Indígenas
27 janeiro	Dia Internacional em memória das vítimas do Holocausto	17 maio	Dia Internacional de Luta contra a Homofobia e a Transfobia	12 agosto	Dia Internacional da Juventude
08 março	Dia Internacional da Mulher	21 maio	Dia Mundial da Diversidade Cultural e para o Diálogo e o Desenvolvimento	19 agosto	Dia Mundial Humanitário
11 março	Dia Europeu das vítimas de Terrorismo	25 maio	Dia Internacional de África	23 agosto	Dia Internacional de Lembrança do Tráfico de Escravos e sua Abolição e Dia Europeu da Memória das Vítimas do Estalinismo e do Nazismo
15 março	Dia Mundial dos Direitos do Consumidor e Dia Internacional contra a violência Policial	01 junho	Dia mundial da Criança	26 agosto	Dia Internacional da Igualdade Feminina
21 março	Dia Internacional de luta contra a discriminação racial	05 junho	Dia Mundial do Ambiente	06 setembro	Dia Europeu da Cultura Judaica
24 março	Dia internacional para o direito à verdade para as vítimas de graves violações dos direitos humanos	08 junho	Dia mundial dos Oceanos	08 setembro	Dia Internacional da Literacia
06 abril	Dia mundial da atividade física	12 junho	Dia Mundial Contra o Trabalho Infantil	12 setembro	Dia das Nações Unidas para a Cooperação Sul-Sul
07 abril	Dia mundial da Saúde	20 junho	Dia Mundial das pessoas refugiadas e solstício de verão	15 setembro	Dia Internacional da Democracia
08 abril	Dia internacional do Cigano	21 junho	Dia Humanista Mundial e dia mundial do Yoga	19 setembro	Dia do Software Livre
28 abril	Dia Nacional de Prevenção e Segurança no Trabalho	24 junho	Dia nacional do Cigano	21 setembro	Dia Internacional da Paz e Dia Mundial da Gratidão
03 maio	Dia Internacional da Liberdade de Imprensa	14 julho	Dia Mundial da Liberdade de Pensamento	22 setembro	Dia Europeu Sem Carros
		15 julho	Dia Mundial das Competências dos Jovens	26 setembro	Dia Europeu das Línguas
		17 julho	Dia Mundial da Justiça Internacional	30 setembro	Dia Internacional da Tradução

11.
ANEXOS
CALENDÁRIO

janeiro							fevereiro							março							abril							
SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM	
04	05	06	07	08	09	10	01	02	03	04	05	06	07	01	02	03	04	05	06	07	05	06	07	08	09	10	11	
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	
25	26	27	28	29	30	31	29	30	31					29	30	31				26	27	28	29	30				
maio							junho							julho							agosto							
03	04	05	06	07	08	09	01	02	03	04	05	06	07	01	02	03	04	05	06	07	02	03	04	05	06	07	08	
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18	09	10	11	12	13	14	15	
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	26	27	28	29	30	31	27	28	29	30	31	23	24	25	
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30					26	27	28	29	30	31		30	31						
setembro							outubro							novembro							dezembro							
06	07	08	09	10	11	12	04	05	06	07	08	09	10	01	02	03	04	05	06	07	06	07	08	09	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24	23	24	25	26	27	28	29	20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31	29	30	31				27	28	29	30	31				

Dias Internacionais

Feriados Nacionais

Festas Religiosas e Culturais

Dias Internacionais (cont.)

01 outubro	Dia Mundial da Música e Dia Mundial do Vegetarianismo	11 novembro	Dia Mundial do Origami	02 dezembro	Dia Internacional para a Abolição da Escravatura
02 outubro	Dia da Não-Violência	15 novembro	Dia Nacional da Língua Gestual Portuguesa	03 dezembro	Dia Internacional das Pessoas com Deficiência
04 outubro	Dia Mundial do Animal	16 novembro	Dia Internacional da Tolerância	05 dezembro	Dia Internacional do Voluntariado
05 outubro	Dia Mundial do Professor	17 novembro	Dia Mundial da Criatividade e do estudante	06 dezembro	Dia de São Nicolau
15 outubro	Dia Mundial de Resolução de Conflitos	19 novembro	Dia Internacional da Humanidade	09 dezembro	Dia Internacional das Vítimas do Crime de Genocídio
16 outubro	Dia Mundial da Alimentação	20 novembro	Dia Internacional da Memória Transgénera e dos direitos das crianças	10 dezembro	Dia Internacional dos Direitos Humanos
17 outubro	Dia Internacional para a Erradicação da Pobreza	23 novembro	Dia Pelo Fim da Impunidade	11 dezembro	Dia Internacional do Tango e Dia Internacional da UNICEF
24 outubro	Dia das Nações Unidas e Dia Municipal para a Igualdade	24 novembro	Dia Nacional da Cultura Científica	15 dezembro	Dia Internacional do Chá
28 outubro	Dia Mundial da Terceira Idade e Dia Mundial do Judo	29 novembro	Dia Internacional de Solidariedade com o Povo Palestiniano	18 dezembro	Dia Internacional das Migrações e Dia da Língua Árabe
31 outubro	Dia das Bruxas - Halloween e dia Pão por Deus e Dia Mundial da Poupança	30 novembro	Dia das Cidades Pela Vida	20 dezembro	Dia Internacional da Solidariedade Humana
09 novembro	Dia Internacional Contra o Fascismo e o Anti-Semitismo	01 dezembro	Dia Mundial de Luta Contra a Sida	21 dezembro	Solstício de inverno
10 novembro	Dia Mundial da Ciência pela Paz e pelo Desenvolvimento				

11.
ANEXOS

Feriados Nacionais

Anuais fixos

01 janeiro – Ano Novo

Em Portugal, a passagem de ano celebra-se na viragem do ano civil, entre dia 31 de dezembro e dia 1 de janeiro. A Véspera de Ano Novo é celebrada dia 31 de dezembro e é uma das principais datas festivas do ano. Este é o último dia do ano, antecedendo o Dia de Ano Novo, que é um feriado. Também é um dia para ligar aos amigos e familiares desejando um bom ano novo. Neste dia são feitos os preparativos para a ceia de passagem de ano e para a celebração do novo ano, também conhecido como Réveillon.

Tradições de Ano Novo

- À meia noite, brindar com champanhe e comer uvas passas
- Comer uma uva passa por cada badalada e pedir um desejo em cada uma, ou seja, pedir 12 desejos
- Vestir pelo menos uma peça de roupa interior nova e de cor azul
- Entrar no ano de pé direito (acredita-se que dá sorte)

25 abril – Dia da Liberdade

A data celebra a revolta dos militares portugueses que a 25 de abril de 1974 levaram a cabo um golpe de Estado militar, pondo fim ao regime ditatorial do Estado Novo. Este havia sido liderado por António de Oliveira Salazar, que governou Portugal desde 1933 até 1968. O Movimento das Forças Armadas, composto por militares que haviam participado na Guerra Colonial e por estudantes universitários, teve o apoio da população portuguesa. O exército depôs o presidente Marcello Caetano sem violência e este exilou-se no Brasil, onde faleceu em 1980. Vitoriosos, os revolucionários conseguiram a implantação do regime democrático e a instauração da nova Constituição Portuguesa, a 25 de abril de 1976 de forma pacífica. O símbolo do dia 25 de abril é o cravo, a flor que a população colocou nas armas dos militares neste dia. Todo o país estará envolvido em comemorações e eventos, marchas e outras formas de marcar o dia.

01 maio – Dia do trabalhador

A data remonta ao dia 1º de Maio de 1886, nos EUA, quando mais de 500 mil trabalhadores saíram às ruas de Chicago, numa manifestação pacífica, exigindo a redução da jornada de trabalho para oito horas. Em consequência, a polícia tentou dispersar a manifestação, ferindo e matando dezenas de operários. A 5 de maio de 1886 os operários regressaram às ruas e registaram-se novamente feridos, com manifestantes a serem presos. A opinião pública repudiou a ação da polícia e do Governo, assim como das entidades patronais, e em 1889 o Congresso Operário Internacional, reunido em Paris, decretou o 1º de Maio como o Dia Internacional dos Trabalhadores. Já em 1890, os trabalhadores americanos viram a jornada de trabalho diária ser reduzida para oito horas. Nos Estados Unidos o Dia do Trabalhador celebra-se na primeira segunda feira de setembro. Em Portugal, o 1º de Maio começou a ser festejado a partir de maio de 1974, após a Revolução do 25 de abril. O Dia do Trabalhador é comemorado em todo o país, com manifestações, marchas, celebrações e comícios, de forma a apresentar ao Governo e às entidades patronais quais as necessidades e os direitos dos trabalhadores. Como feriado, é também uma oportunidade para o trabalhador descansar.

11.
ANEXOS**10 junho – Dia de Portugal, de Camões e das Comunidades Portuguesas**

Feriado nacional, esta data presta homenagem ao poeta Luís Vaz de Camões, autor d'Os Lusíadas, uma obra épica de Portugal, que faleceu no dia 10 de junho de 1580. Do programa do Dia de Portugal fazem parte muitas atividades, como desfiles, demonstrações militares, e entregas de medalhas de mérito, por exemplo. Este é considerado também o dia da Língua Portuguesa e do cidadão nacional.

15 agosto – Assunção de Nossa Senhora (católico)

A tradição católica afirma que aquando da morte de Virgem Maria, esta foi transportada em corpo e alma até aos céus para participar da glória de seu filho, Jesus Cristo. Segundo teólogos, Maria teria morrido e, imediatamente, ressuscitado, tal como se tivesse apenas adormecido e, por isso, a igreja também dá a esse acontecimento o nome de "Dormição de Nossa Senhora".

05 outubro – Implantação da República

Comemora-se anualmente a 5 de outubro, dia em que deposta a monarquia, no ano de 1910, em Lisboa. O Dia da Implantação da República é um feriado nacional.

01 novembro - O Dia de Todos os Santos (católico)

É comemorado anualmente em honra aos santos conhecidos e desconhecidos, mártires e cristãos heroicos celebrados ao longo do ano. Neste dia é também celebrado (por antecipação) o dia dos Fiéis Defuntos, que se celebra a 2 de novembro. A origem do festa remonta ao século II, quando os cristãos começaram a honrar os que tinham sido perseguidos e martirizados por causa da sua fé. Neste dia é hábito visitar as campas dos familiares falecidos, prestando-lhes homenagem.

01 dezembro - A Restauração da Independência em Portugal

Esta data relembra a ação de nobres portugueses, que a 1 de dezembro de 1640 invadiram o Paço Real e mataram Miguel de Vasconcelos, o representante da Espanha em Lisboa, aclamando D. João, duque de Bragança, como rei de Portugal. A Restauração da Independência foi o culminar de um período de grande descontentamento por parte da população portuguesa, descontente com a União Ibérica, entre Portugal e Espanha, que teve a duração de 60 anos (de 1580 a 1640).

08 dezembro - O dia da Imaculada Conceição (católico)

Este dia invoca a vida e a virtude de Virgem Maria, mãe de Jesus, concebida sem mácula, ou seja, sem marca do pecado original, o que recebeu o título de dogma católico no dia 8 de dezembro de 1854. Assim, tem origem a celebração dessa comemoração, que é uma data de grande significado para a Igreja Católica.

25 dezembro – Dia de Natal (católico)

É um dos feriados mais importantes no calendário católico português e é a data mais esperada do ano pelas crianças. O Natal celebra-se todos os anos a 25 de dezembro. É nesse dia que se comemora o nascimento do Menino Jesus, filho da Virgem Maria e de São José. Na noite de 24 de dezembro as famílias reúnem-se para a Ceia de Natal. À mesa, degustam as iguarias de Natal, tal como o bacalhau, as rabanadas, o pão-de-ló, o bolo-rei, os sonhos de Natal, entre muitos outros alimentos tradicionais da época. Às 00h00 do dia 25 de dezembro realiza-se a tradicional Missa do Galo em certas localidades do país. Algumas famílias assistem a esta missa, que comemora o nascimento do Menino Jesus, em Belém. Em casa, beija-se o Menino Jesus do presépio à meia-noite. Apenas depois da meia-noite as crianças podem abrir os presentes, colocados junto à árvore de Natal. Algumas esperam até a manhã de 25 de dezembro para abri-los. No dia 25, o almoço junta novamente as famílias para a comemoração do Natal.



Cada cidade tem ainda o dia do município, em que é feriado apenas nessa cidade.

Feriados Nacionais Anuais móveis

Março/abril:

Sexta feira santa (católico)

É um feriado religioso que se celebra na sexta-feira antes do Domingo de Páscoa. É a data em que os cristãos lembram o julgamento, crucificação, morte e enterro de Jesus Cristo, através de diversos rituais religiosos. Também conhecida como Sexta-Feira da Paixão, é um feriado móvel. Celebra-se entre 22 de março e 25 de abril e serve de referência para outras datas, sendo a primeira sexta-feira de lua cheia após o equinócio de Primavera no hemisfério norte, ou o equinócio de Outono, no hemisfério sul, celebrado a 21 de março.

Domingo de Páscoa (católico)

feriado móvel, comemorado sempre ao domingo. Esta é uma celebração religiosa que comemora a ressurreição de Jesus Cristo. Os cristãos celebram a ressurreição de Jesus Cristo, sendo a data conhecida como Domingo de Páscoa. De acordo com a Bíblia, após a crucificação de Cristo, celebrada na Sexta-Feira Santa, Cristo ressuscitou no terceiro dia após a sua morte. A data serve como momento de reflexão, em homenagem à vida e morte de Cristo, e de agradecimento e glorificação do seu sofrimento. A Páscoa é celebrada também pela reunião da família, sendo um momento de confraternização e de alegria. Sete dias antes da Páscoa celebra-se o Domingo de Ramos, um dia dedicado aos padrinhos e madrinhas. Os afilhados oferecem flores ou plantas aos seus padrinhos e madrinhas e estes retribuem com o "folar", ou seja, com uma prenda no dia de Páscoa. O pão-de-ló, os papos de anjo, o folar, as amêndoas e os ovos da Páscoa são alguns dos doces tradicionais desta época festiva.

Maio/junho:

Corpo de Deus (católico)

O Dia do Corpo de Deus é um feriado nacional religioso que se celebra sempre a uma quinta-feira. A data ocorre na segunda quinta-feira a seguir ao Domingo de Pentecostes e, portanto, celebra-se anualmente entre os 21 de maio e 24 de junho. Enquanto o Pentecostes é celebrado 50 dias após a Páscoa, o Corpo de Deus é celebrado 60 dias depois.

11.
ANEXOS

Festas Religiosas e Culturais

Anuais fixas

06 janeiro – Dia de Reis (católico)

Esta celebração católica está associada à tradição natalícia, que diz que três reis magos do Oriente, visitaram o Menino Jesus na noite de 5 para 6 de janeiro, depois de serem guiados por uma estrela. A tradição manda que neste dia a família se volte a reunir para celebrar o fim dos festejos de Natal. Os alimentos da Noite de Reis são: o bacalhau com batatas cozidas, o bolo-rei, o pão-de-ló, as rabanadas, os sonhos, entre outras iguarias de Natal.

14 fevereiro – Dias de São Valentim, dia dos namorados e Dia do Amor

A história do Dia de São Valentim remonta ao século III d.c. O Imperador romano Cláudio II proibiu os casamentos, para assim angariar mais soldados para as suas tropas. Um sacerdote da época, de nome Valentim, desrespeitou este decreto imperial, realizando casamentos. O segredo foi descoberto e Valentim foi preso, torturado e condenado à morte. Executado no dia 14 de Fevereiro do ano de 269, a data deu origem ao dia dos namorados.

19 março – Dia do Pai

A tradição manda que seja entregue uma prenda ao pai para o homenagear. As crianças costumam oferecer prendas simbólicas como trabalhos manuais, músicas e poemas que fazem na escola. A família costuma reunir-se, muitas vezes com os pais, tios e avós presentes, de forma a homenagear os pais da família. Neste dia costuma-se fazer atividades em família.

01 abril – Dia das mentiras

Manda a tradição que neste dia as pessoas contem mentiras e que surpreendam os outros com fatos ou atos inesperados. Os meios noticiosos, nomeadamente os jornais, as televisões e as rádios também contam “histórias fictícias” no dia 1 de abril. Estas histórias falsas são reveladas no dia seguinte.

11.
ANEXOS

Festas Religiosas e Culturais Com data móvel

Carnaval

O Carnaval, também conhecido como Entrudo, é uma festa de origem pagã que se comemora sempre numa terça-feira, 47 dias antes do domingo de Páscoa. Em Portugal, o Carnaval é um feriado facultativo, isto é, não é um feriado oficial, estando a sua aplicação a cargo dos municípios (para trabalhadores públicos) e das empresas (para trabalhadores do sector privado).

Ano Novo Chinês

Ao suceder a primeira lua nova, inicia-se o ano-novo chinês. Dessa forma, o ano começa entre 21 de janeiro e 20 de fevereiro. Enquanto que o calendário gregoriano é seguido pela maioria dos países, baseado no movimento de translação da Terra, o calendário chinês é organizado pelas fases da lua e a posição do Sol. O zodíaco chinês é formado por 12 signos e cada animal é influenciado pelos 5 elementos fundamentais do Universo: metal, água, madeira, fogo e terra. Em 2020 um novo ciclo se inicia, com o Rato de metal, e será encerrado em 2031, com o Porco de metal. A partir de 2032, os 12 animais do zodíaco passarão a ter influência do elemento água, iniciando mais um ciclo de 12 anos. Ao todo, passam-se 60 anos até que a rotação dos 12 signos sob os cinco ciclos lunares seja completada.

Dia da Mãe (1º domingo de maio)

Em Portugal, o Dia da Mãe chegou a ser celebrado a 8 de dezembro, mas passou a ser celebrado no 1º domingo de maio, em homenagem à Virgem Maria, mãe de Cristo, que se celebra durante o mês de maio. A data é uma homenagem a todas as mães e serve para reforçar e demonstrar o amor dos filhos pelas suas mães. No Dia da Mãe, os filhos costumam oferecer presentes às suas mães e preparam surpresas para elas, de forma a mostrarem o quanto gostam de suas progenitoras e agradecer todo o empenho e dedicação delas.

Dia de Confúcio

O Dia de Confúcio é celebrado tradicionalmente a 28 de setembro. O aniversário de Confúcio calha no 27.º dia do oitavo mês lunar do calendário chinês. O Dia de Confúcio é celebrado oficialmente em Taiwan como "Dia do Professor" a 28 de setembro e em Hong Kong no terceiro domingo de setembro, apesar da data tradicional também se observar. As cerimónias do Dia de Confúcio remontam à Dinastia Zhou. Atualmente as cerimónias decorrem durante 60 minutos no dia 28, com 37 peças precisamente coreografadas, em Qufu (Shandong), o local de nascimento de Confúcio, no Templo de Confúcio em Taipei, Taiwan, e em templos em toda a China. Confúcio é considerado o primeiro professor chinês e o filósofo mais influente da Ásia, deixando ao mundo cerca de 500 ditados. Não faças aos outros o que não queres que façam a ti é uma das sabedorias partilhadas por Confúcio, que foi ainda editor e político.

Krishna Janmashtami

Na religião Hindu, o Janmashtami é um feriado que celebra o aniversário de Krishna, um dos deuses mais importantes da Fé Hindu.

Páscoa

Na religião Cristã, a Páscoa assinala a Ressurreição de Jesus e é considerado um dos feriados mais importantes, que ocorre três dias depois da Crucificação de Jesus. Tradicionalmente, o domingo de Páscoa marca o final de um período de 40 dias de jejum e orações.

11.
ANEXOS

Festas Religiosas e Culturais

Com data móvel

Pentecostes

Na religião Cristã, o “Pentecostes”, celebrado 50 dias após o domingo de Páscoa, representa a descida do Espírito Santo sobre os apóstolos de Jesus Cristo. As celebrações incluem refeições festivas, procissões e danças folclóricas.

Quarta Feira de Cinzas e Entrudo/ início da Quaresma

A Quarta-feira de Cinzas observa-se um dia depois da terça-feira de Carnaval. Também conhecido como o Dia das Cinzas, é o primeiro dia da Quaresma no calendário cristão. É celebrado 40 dias antes da Páscoa (sem contar os domingos) e calha sempre entre o início de fevereiro (dia 4) e a segunda semana de março (dia 10). Não é feriado, mas é um dia importante no calendário cristão, apelando-se ao jejum, abstinência de carne, a dar esmolas e à reflexão.

Ramadão

Na religião Islâmica, esta data marca o início do mês de Jejum do Ramadão, altura em que os muçulmanos se abstêm de comer, beber, fumar e ter relações sexuais, desde o amanhecer até ao pôr-do-sol. No final do ramadão comemora-se o Eid, que começa cedo nas mesquitas, com a oração do Aïd após o que famílias e amigos juntam-se, trocam presentes e partilham comida. O Eid al-Fitr (pode ser traduzido como festa da ruptura (do jejum)) é no primeiro dia após o mês sagrado do ramadão, ou seja, depois de 29 ou 30 dias. A data do Eid al-Fitr é definida na “noite da dúvida” (observação noturna do céu que permite determinar o fim do mês lunar. O aparecimento do fim do quarto crescente da lua após a lua nova é o indicativo). Os muçulmanos utilizam um calendário lunar, mais curto em cerca de 11 dias em relação ao calendário solar, usado nas civilizações ocidentais. O termo “ramadão”, normalmente empregado para designar o jejum praticado pelos muçulmanos, é também o nome do nono mês do calendário islâmico.

Ridván

O Ridván é um festival da religião Bahá-í que se estende ao longo de 12 dias, em que se comemora a data em que Bahá'u'lláh reivindicou ser profeta, nos jardins de “Ridván” nos arredores de Bagdad, em 1863. Nesta data, os seguidores da religião Bahá-í reúnem-se para rezar e celebrar este festival sagrado.

Vaisakhi

Para os Sikhs, o “Vaisakhi” comemora a data em que foi fundada o Khalsa, pelo Guru Gobind Singh, em 1699. Nesta ocasião, as pessoas vestem-se com roupa nova e trocam presentes. Na religião Hindu, o “Vaisakhi” é um festival de graças.

Yom Kipur

Assinala-se na tarde de 27 de setembro até a tarde de 28 de setembro de 2020. O Yom Kipur, também conhecido como Dia da Exiação e Dia do Perdão, é uma das datas mais importantes do Judaísmo por ser o dia mais sagrado do calendário judaico. Este feriado judaico é um dia de jejum extremo e de intensa oração, que começa no pôr do sol do dia anterior e que acaba com o nascer das estrelas do dia de Yom Kipur. O Yom Kipur faz parte de um conjunto de festividades do mês Tishrei, realizadas no início do outono em Israel, que no calendário gregoriano acontece entre setembro e outubro.

Todos os anos o Alto Comissariado para as migrações publica o calendário “[Celebração do tempo](#)”, um calendário interreligioso, que pode ser adquirido junto desta instituição.

11.
ANEXOS**BIBLIOGRAFIA E LIGAÇÕES**

Aplicação “Portugal Incoming”
<https://incoming.bsb.pt/#/login/>

Câmara Municipal de Albufeira
www.cm-albufeira.pt

Câmara Municipal da Amadora
www.cm-amadora.pt

Câmara Municipal de Beja
cm-beja.pt

Câmara Municipal de Braga
www.cm-braga.pt

Câmara Municipal de Coimbra
www.cm-coimbra.pt

Câmara Municipal de Lisboa
www.lisboa.pt

Câmara Municipal de Loures
cm-loures.pt

Câmara Municipal de Oeiras
cm-oeiras.pt

Câmara Municipal de Portimão
cm-portimao.pt

Câmara Municipal de Santa Maria da Feira
cm-feira.pt

Câmara Municipal de Setúbal
www.mun-setubal.pt

Câmara Municipal de Viseu
www.cm-viseu.pt

História de Portugal
www.infoescola.com/historia/historia-de-portugal

Calendário
www.calendarr.com/portugal/datas-comemorativas-2020

Alto Comissariado para as Migrações
www.acm.gov.pt

Observatório Migrações
www.om.acm.gov.pt/o-observatorio

Observatório Comunidades Ciganas
www.acm.gov.pt/pt/-/observatorio-das-comunidades-ciganas-obci-1

Projeto REGAP
www.regap-edu.net/regap-courses

11. ANEXOS

Projeto “Ready to Work”

<https://crescer.org/projetos/ready-to-work/>

Netempregos (online jobs platform)

www.net-empregos.com

IEFP (state employment services)

<https://iefponline.iefp.pt>

Refujobs (platform jobs for refugees and migrants)

www.refujobs.acm.gov.pt

Medidas educativas Crianças e Jovens Refugiados

www.dge.mec.pt/criancas-e-jovens-refugiados-medidas-educativas

Plataforma Português Online

<https://pptonline.acm.gov.pt/>

Speak

www.speak.social

Direção geral de Educação

www.dge.mec.pt

CiberEscola

www.ciberescola.com

Instituto Camões

www.instituto-camoes.pt

Cursos FCSH

<https://ple.fcsh.unl.pt/>

Escola de Línguas das Sardinhas

www.escoladelinguasdassardinhas.com.pt

Universidade de Lisboa

www.letras.ulisboa.pt/pt/cursos/outros-cursos

Duolingo

www.duolingo.com

Busuu

www.busuu.com

Portaria n.º 995/2004

<https://dre.pt/pesquisa/-/search/515406/details/maximized>

Carta social

www.cartasocial.pt

Lista dos agrupamentos do país por concelho

https://www.dgae.mec.pt/?wpfb_dl=21272

Concurso Especial Acesso ao Ensino Superior para Estudantes Internacionais

www.dges.gov.pt/pt/pagina/concurso-especial-para-estudantes-internacionais

Universidades existentes

www.ate.pt/horizontes-da-educacao-2-2/organizacoes-educativas

11. ANEXOS

Sistema Nacional de Qualificações

www.dgert.gov.pt/sistema-nacional-de-qualificacoes-snq

Decreto-Lei n.º 396/2007

<https://dre.pt/pesquisa/-/search/628017/details/maximized>

Decreto-Lei n.º 14/2017

<https://dre.pt/home/-/dre/105808927/details/maximized>

Centros Qualifica

www.dgert.gov.pt/centros-qualifica

Portaria n.º 232/2016

https://dre.pt/home/-/dre/75216372/details/maximized?p_auth...

IEFP

<https://www.iefp.pt/formacao>

Manual de Acolhimento no acesso ao sistema de saúde de cidadãos estrangeiros

https://www.sns.gov.pt/wp-content/uploads/2017/03/CHLeiria_CidadaosEstrangeiros_ManualAcolhimento.pdf

Guia de Acesso à Saúde em Portugal (Câmara Municipal Oeiras)

www.cm-oeiras.pt/pt/Documents/Ebook_guia_imigrante_17.pdf

Panfletos sobre saúde em Portugal em várias línguas

www.dgs.pt/informacao-em-outras-linguas/ficheiros-externos.aspx

Pesquisa Centros Saúde

www.sns.gov.pt/sns/pesquisa-prestadores

Segurança Social

www.seg-social.pt

Ministério da Justiça

[https://justica.gov.pt/](http://justica.gov.pt/)

Provedor de Justiça

www.provedor-jus.pt

LEGISLAÇÃO:

Lei da Liberdade Religiosa

http://www.pgdlisboa.pt/leis/lei_mostra_articulado.php?artigo_id=806A0002&nid=806&tabela=leis&ficha=1&nversao=1

Lei da não discriminação

[https://www.acm.gov.pt/pt/-/nova-lei-contra-a-discriminacao-publicada](http://www.acm.gov.pt/pt/-/nova-lei-contra-a-discriminacao-publicada)

Legislação Portuguesa relativa à regularização de migrantes

[https://imigrante.sef.pt/legislacao/](http://imigrante.sef.pt/legislacao/)

Autoridade para as Condições de Trabalho

www.act.gov.pt

Código do trabalho português

http://cite.gov.pt/pt/legis/CodTrab_indice.html

As opiniões expressas neste trabalho são de exclusiva responsabilidade da autora, e não refletem necessariamente a posição oficial do Conselho da Europa. Qualquer pedido de reprodução ou tradução do todo ou parte deste documento deverá ser enviado para: Council of Europe, Directorate of Communication (F-67075 Strasbourg Cedex ou publishing@coe.int).



**REDE PORTUGUESA
CIDADES INTERCULTURAIS**