

# MANUAL DE SOBREVIVÊNCIA

PARA O ESTUDANTE BRASILEIRO



**BRAAUALG**

Núcleo de Estudantes Brasileiros da AAUAlg



## APRESENTAÇÃO

O Núcleo de Estudantes Brasileiros da Universidade do Algarve (BRAAUALG) lhe dá boas-vindas a Portugal, Algarve, Faro, UAlg!

Que você desfrute desta grande oportunidade da melhor maneira possível. A experiência de estudar em outro país lhe possibilita uma aprendizagem muito além dos conceitos técnicos de seu curso.

O Algarve oferece uma ótima qualidade de vida, com praias lindas e segurança. Porém, para aproveitar tudo isso é importante que você assuma suas responsabilidades, tome ações proativas de ressocialização, e procure ajuda sempre que necessário.

A BRAAUALG tem como objetivo principal oferecer um suporte ampliado ao estudante brasileiro. Segue abaixo um “manual de primeiros socorros”. Contatos: <https://www.instagram.com/braaualg/>; Pág. do Facebook: <https://bit.ly/2ONTefq>; E-mail: [brauaalg@gmail.com](mailto:brauaalg@gmail.com)

\*Nota: este manual foi desenvolvido por integrantes da BRAAUALG e tem como propósito ajudar o estudante brasileiro que está chegando. Procuramos passar as informações mais fidedignas e aliar as informações oficiais com o que temos vivido na prática. Agradecemos a sua ajuda caso queira adicionar ou corrigir alguma informação. Este material não é estático nem completo, visto que as leis estão sempre se atualizando e não somos um órgão oficial do governo português. **Recomendamos que você pesquise bem sobre seus direitos em diferentes fontes e se baseie em fontes oficiais.**

- **ACOMODAÇÃO:** Este é o ponto que deve ser priorizado para quem está chegando. Devido a alta demanda na procura de moradia, as oportunidades têm ficado escassas e o custo tem se elevado. Os Serviços de Ação Social da UAlg dispõem de Residências Universitárias, destinadas aos estudantes. Da mesma forma, estas vagas estão bastante concorridas.

**Abaixo uma lista de sites para procura de alojamento:**

[www.custojusto.pt](http://www.custojusto.pt)  
[www.bquarto.pt](http://www.bquarto.pt)  
[www.imovirtual.com](http://www.imovirtual.com)  
[www.olx.pt](http://www.olx.pt)  
[www.idealista.pt](http://www.idealista.pt)  
[www.easyquarto.com.pt](http://www.easyquarto.com.pt)

**Alguns grupos do facebook:**

[bit.ly/2ndFpu9](https://bit.ly/2ndFpu9); [bit.ly/2Ofoseb](https://bit.ly/2Ofoseb); [bit.ly/2KwxFMR](https://bit.ly/2KwxFMR); [bit.ly/2M2YOMq](https://bit.ly/2M2YOMq); [bit.ly/2M7ANDQ](https://bit.ly/2M7ANDQ)

**Grupo de whatsapp de estudantes brasileiros UAlg:**

[chat.whatsapp.com/50Q7reG07KE4sRcILtTj4V](https://chat.whatsapp.com/50Q7reG07KE4sRcILtTj4V)

**Alternativas temporárias são:** Hostels, Guest houses, Airbnb.

Para os estudantes da UAlg existe um desconto nos Hostels & Guesthouses, em Faro, da Well, come! Os interessados devem fazer referência ao seguinte código promocional: «#UAlg» ao fazer a reserva em [www.well-com.pt](http://www.well-com.pt).

- **ALIMENTAÇÃO:** O custo da alimentação pode variar muito. A via mais barata é a de comer em casa. As compras mensais custam, em média, €60 a €150. A Cantina Universitária cobra apenas €2,70 por refeição tendo as opções de carne, peixe e vegetariana. A UAlg disponibiliza o menu de toda semana pelo site: [www.ualg.pt/pt/ementas-menu-sas](http://www.ualg.pt/pt/ementas-menu-sas)

- **TRANSPORTE:** Os ônibus (autocarros) da empresa Próximo fazem o transporte dentro da cidade de Faro, e em época letiva têm uma circulação satisfatória de segunda a sexta-feira. Já nos finais de semana e feriados, a circulação é reduzida. Para ir a Gambelas, os autocarros utilizados são 18 e o 19. Se você utilizar autocarro, vale a pena fazer o cartão Próximo ([proximo.pt/pt/passes](http://proximo.pt/pt/passes)). A empresa de trem CP (Comboios Portugal) faz os trajetos regionais, assim como a empresa de ônibus (autocarros) EVA.

- **CUSTO DE VIDA:** Quarto individual: Os valores variam normalmente de €180 (cada vez mais raro) a €300 + contas (€25 a €40); Quarto partilhado: Os valores variam normalmente de €125 a €250 + contas; Transporte: €10 a €32 (passe mensal); Alimentação: €100 a €150; Plano de celular: €8 a €20

- **TRANSAÇÕES DE DINHEIRO:** Para transferência de dinheiro, as opções mais utilizadas são: Transferwise, Remessa Online, Western Union. Simule e veja o que paga menos tarifas. Transferir do seu banco no Brasil para cá costuma ser mais caro.

## DOCUMENTAÇÃO PORTUGUESA:

- **SEF:** O Serviço de Estrangeiros e Fronteiras é um serviço de segurança integrado no Ministério da Administração Interna (MAI) que tem por missão assegurar o controle de estrangeiros, gerir os documentos de viagem e de identificação e proceder à instrução dos processos de título de residência e prolongamento de vistos. O endereço do SEF de Faro encontra-se no final do manual.

- **NIF:** O Número de Identificação Fiscal é equivalente ao CPF no Brasil. Você precisará deste número para várias situações. Para pedir é necessário o título de residência ou, de maneira mais rápida, pode-se ir acompanhado com alguém que já possua. Esta pessoa ficará responsável por você em termos fiscais até você receber o título de residência e ir novamente às Finanças (localizada na loja do Cidadão) e retirar o nome dela.

- **Nº DE UTENTE:** É o documento que comprova a identidade do seu titular, perante as instituições e serviços do SNS (Serviço Nacional de Saúde). O número de utente se tira no Centro de Saúde. Mais informações: [www.portaldocidadao.pt/web/direcao-geral-da-saude/cartao-de-utente-do-servico-nacional-de-saude-para-cidadao-estrangeiro](http://www.portaldocidadao.pt/web/direcao-geral-da-saude/cartao-de-utente-do-servico-nacional-de-saude-para-cidadao-estrangeiro)

- **NISS (NÚMERO DE IDENTIFICAÇÃO DE SEGURANÇA SOCIAL):** A inscrição na Segurança Social Portuguesa pode ser efetuada pela entidade empregadora (se já tiver contrato de trabalho) ou pelo próprio cidadão (se trabalhar por conta própria).

- **ESTATUTO DA IGUALDADE:** Acordo assinado entre Brasil e Portugal que garante aos cidadãos legais (com cartão de residente Português válido) desses países equivalência de direitos. Entretanto o acordo não contempla os blocos econômicos (União Europeia Mercosul). Este documento deve ser solicitado no SEF e leva alguns meses para ficar pronto. Mais informações: [www.portaldocidadao.pt/web/servico-de-estrangeiros-e-fronteiras/cidadao-brasileiro-estatuto-de-igualdade-de-direitos-e-deveres](http://www.portaldocidadao.pt/web/servico-de-estrangeiros-e-fronteiras/cidadao-brasileiro-estatuto-de-igualdade-de-direitos-e-deveres)

- **CARTÃO DE CIDADÃO:** Documento que unifica a maior parte dos documentos portugueses. Todo brasileiro que tenha o estatuto da igualdade tem o direito (não a obrigação) de fazer o cartão de cidadão Português. Este cartão pode ser solicitado na loja do cidadão e tem a mesma validade do cartão de residente. Mais informações: <https://www.portaldocidadao.pt/pt/web/instituto-dos-registos-e-do-notariado/cartao-de-cidadao>

- **CARTA DE CONDUÇÃO:** Os turistas brasileiros podem utilizar a carteira de habilitação nos primeiros 185 dias após a entrada em Portugal. Para fazer a troca de carta de condução sem ter que fazer uma prova prática é preciso fazer o processo no Instituto de Mobilidade e Transportes (IMT) nos primeiros 90 dias após a obtenção da residência em Portugal. Mais informações: <http://www.imt-ip.pt>

- **TRABALHO:** É necessário encontrar algum empregador disposto a lhe dar oportunidade de trabalhar com contrato. Existem opções part-time e full-time. Também existem trabalhos que funcionam com "recibos verdes" e outros como freelancers. Europass é um currículo europeu padrão e pode ser utilizado na hora de procurar emprego. Por ser muito utilizado, alguns recrutadores sugerem que se faça um diferente, mas ele pode servir como base. No verão, as oportunidades aumentam consideravelmente. Considerando que todos entraram em Portugal com visto de estudo, caso encontrem algum trabalho devem dirigir-se ao SEF para que possam ter autorização para trabalhar. Normalmente, aos estudantes é permitido o trabalho em part-time, que carecerá sempre autorização do SEF.

## QUESTÕES REFERENTES À UALG

- **SERVIÇOS DE SAÚDE:** Estão disponíveis para estudantes inscritos na UAlg a um preço simbólico. As consultas disponíveis são de apoio psicológico, aconselhamento psicopedagógico, nutrição e medicina geral. É possível encontrar horários e preços no site da universidade. É necessária a marcação de consulta prévia.

### - PROGRAMAS:

*Apoio à Adaptação do Estudante Brasileiro: Interculturalidade e Mindfulness*

Objetivos: - Promover a adaptação à realidade portuguesa; - Fomentar a atitude intercultural positiva; - Estimular as competências de Atenção Plena; - Desenvolver competências de comunicação; - Facilitar a expansão da rede de suporte social. Coordenação: Diana Oliveira e Roberto Chiodelli (doutorandos em Psicologia da UAlg), com apoio do Gab. de Atend. em Psicologia da UAlg.

Quando: Datas a definir. Serão 6 encontros de 1,5h a 2h cada. Valor: 1 euro por encontro.

Local: Sala no Complexo Pedagógico do Campus da Penha

Contato: robertogrupoterapia@gmail.com \*Haverá uma palestra no final de setembro sobre o programa (será divulgada na UAlg e redes sociais).

- **ERASMUS+:** É um programa de intercâmbio que funciona em quase todas universidades europeias e todos alunos brasileiros (desde que sejam alunos regulares, ENEM ou mestrado) têm direito a participar. Todos os anos as candidaturas as bolsas Erasmus+ abrem durante 1 mês, por norma desde finais do mês de janeiro até ao final de fevereiro. Para mais informações os interessados deverão sempre contactar o GRIM, através de [international@ualg.pt](mailto:international@ualg.pt) e/ou o seu Coordenador de Mobilidade. Como existem mais candidaturas do que financiamento, acontece todos os anos que há estudantes que mesmo sem bolsa aceitem usufruir da mobilidade e do estatuto de estudante Erasmus+. Existe também a possibilidade dos estudantes inscritos se candidatarem a uma bolsa para fazer estágio numa empresa europeia, e / ou num laboratório desde que exista um acordo prévio. Mais informações, por favor, contactar o GRIM.

- **PROTOCOLOS GERAIS DE COOPERAÇÃO:** Para além do programa Erasmus+, todos os estudantes inscritos na UAlg podem candidatar-se para fazer um período de mobilidade numa das Universidades europeias, ou não-europeias, com as quais exista um protocolo geral de cooperação. Esta oportunidade é sempre possível desde que tenham de parecer positivo do Coordenador de Mobilidade da sua Unidade Orgânica, e exista um processo prévio de equivalências acordado. No entanto, os estudantes que beneficiem deste tipo de mobilidade não têm financiamento de bolsa.

- **TRABALHO VOLUNTÁRIO V+:** O voluntariado no mundo académico e profissional em Portugal é tratado como um diferencial. É possível os alunos buscarem pelo grupo UAlg V+ e participarem das atividades propostas. Além dos serviços semanais, como o serviço no ReFood, existem outros trabalhos esporádicos que o estudante pode participar apenas quando disponível.

- **CARTÕES UNIVERSITÁRIOS COM DESCONTOS EM GERAIS:** O cartão Erasmus+, emitido pela organização ESN Algarve (Erasmus Student Network) pode ser feito no momento da sua inscrição presencial que ocorrerá no campus de Gambelas (GRIM), ou no campus da Penha no prédio ESGHT, cujo custo é de €10. Benefícios: Entrada reduzida em muitas atrações turísticas, vãos e acomodações por toda a Europa. Também pode ser utilizado como comprovativo de estudante, além de benefícios em algumas festas.

Quase todos os supermercados oferecem cartões de desconto, sem necessidade de ser universitário. O cartão universitário Pingo Doce é solicitado no próprio site do supermercado sem custos. Ele oferece desconto de 5% em todas as compras nas lojas Pingo Doce. Costuma demorar alguns meses a chegar.

- **PRAXES:** A Praxe ("trote") é um conjunto de atividades recreativas que visa a integração dos novos alunos. A elaboração das atividades é de responsabilidade de cada curso e são supervisionadas pelo MCV (Conselho de Veteranos). Sendo de caráter opcional, os calouros que optarem pela participação nas mesmas estarão automaticamente sujeitos ao Código de Praxe da UAlg, sendo este, um conjunto de regras que visa a boa conduta de todos os intervenientes da praxe. A vinculação e desvinculação da Praxe por parte do aluno pode ser feita a qualquer altura do seu percurso académico. E-mail: [mcv@aaualg.pt](mailto:mcv@aaualg.pt)

- **ESPORTE:** O Gabinete de Desporto dinamiza anualmente um programa de atividades denominado "Faz Desporto" para toda a comunidade académica. Contato: [www.facebook.com/AAUALGGabineteDesporto](https://www.facebook.com/AAUALGGabineteDesporto)

- **COMBOIO DO CONHECIMENTO:** Uma iniciativa promovida pelo Governo de Portugal para estudantes do ensino superior que estejam inscritos e matriculados no seu primeiro ano em algum(a) Curso Técnico Superior Profissional, Licenciatura ou Mestrado Integrado e que tenham pelo menos 36 ECTS (créditos). O Comboio do Conhecimento dá ao aluno a oportunidade de viajar 7 dias com passagem de graça por Portugal e com descontos nas Pousadas da Juventude geridas pela Movijovem. Para mais informações: <http://www.comboio-conhecimento.pt/>

A UAlg possui o e-mail: [SOSabandonado@ualg.pt](mailto:SOSabandonado@ualg.pt), em que o aluno pode enviar uma mensagem caso pense em desistir do curso. É necessário identificar-se (nome, ano e curso frequentado) e referir os motivos pelos quais quer desistir. O objetivo é encontrar soluções que lhe permitam continuar na Universidade com motivação e sucesso.

### - ENDEREÇOS E NÚMEROS ÚTEIS:

**Centro de Saúde:** Urbanização Graça Mira - Lejana de Cima. 8009-003 - Tel.: 289 830 300

**ConCid - Conselho de Cidadãos junto ao Consulado Geral do Brasil:** <https://www.facebook.com/concid.faro/>

**Consulado do Brasil:** Praça Dom Marcelino Franco 2, 8000-169.

**Extensão do Centro Nacional de Apoio ao Imigrante (CNAI), Loja do Cidadão:** Tel: 808 257 257 (rede fixa) / 21 810 61 91.

E-mail: [informacoes@cnai.acidi.gov.pt](mailto:informacoes@cnai.acidi.gov.pt)

**Gabinete de Relações Internacionais e Mobilidade (GRIM) da UAlg:** Campus de Gambelas, edifício n.º 5, R/C.

Horário de atendimento ao público: 9:30 - 12:00 & 14:00 - 16:30. E-mail: [international@ualg.pt](mailto:international@ualg.pt)

**Instituto de Mobilidade e Transportes (IMT):** R. Aboim Ascensão 14, 8000-498.

**Hospital Particular do Algarve:** Urbanização Casal de Gambelas, Lote 2, Gambelas, 8005-226. Tel.: 707 282 828

**Hospital Público:** Rua Leão Penedo. 8000-386. Tel.: 289 891 100

**Número Nacional de Socorro:** 112

**Polícia de Segurança Pública (PS):** Rua da Polícia de Segurança Pública, n.º 32 8000-408. Tel.: 289899899 - 289822022

**Posto do SEF e Loja do Cidadão:** Mercado Municipal, Largo Dr. Francisco Sá Carneiro

**Segurança Social:** R. Pintor Carlos Porfírio 33, 8000-456

**SOS Mulher:** Tel.: 808 200 175

**Sites úteis de brasileiros para informações de Faro e Algarve:** [www.brandobe.com](http://www.brandobe.com); [www.vivendoemfaro.com](http://www.vivendoemfaro.com)



# BRAAUALG

Núcleo de Estudantes Brasileiros da AAUAlg



## UAlg

UNIVERSIDADE DO ALGARVE

