

# Viver & Trabalhar em... PORTUGAL

## Fatos & Números

---

**Área:** 92,412 km<sup>2</sup>

**Organização territorial:** 5 regiões no Continente,  
2 regiões autónomas (Açores e Madeira)

**Capital:** Lisboa

**População:** 10.344.802 (Censos 2021)

**População ativa:** 5.151,1 (Pordata 2022)

**Densidade populacional:** 110,25 inhabitants/km<sup>2</sup>

**Moeda:** Euro

**Língua oficial:** Português

**Regime político:** República Parlamentar

**PIP Per Capita:** 74% UE27 (2021)



## Condições laborais

---

### Salário

**Devido por 14 vezes por ano** (mensalmente, subsídio férias e subsídio de Natal)

**Salário Mínimo:** 705€ per month

### Segurança Social e Impostos

- **Segurança Social (sistema geral)**
  - trabalhador: 11%
  - empregador: 23,75%
  - trabalhador independente: mínimo 21,4%
- **IRS (imposto sobre o rendimento):** taxa anual variável **14,5% - 48%**

## Horas de trabalho e férias

- Normalmente, 40 horas por semana e 22 dias de férias por ano

## Viver - Alojamento

- **Rendas variam** muito de acordo com a localização, o número de quartos/divisões e a qualidade/tipo e idade do edifício
- Um contrato de arrendamento é **sempre escrito**, têm por regra uma duração de 2 anos (se não for expressa uma duração diferente no contrato)
- No início do contrato é exigido uma garantia/ caução equivalente a mais uma ou duas rendas mensais

	Grande Lisboa	Grande Porto	Algarve
<b>Estúdio (T0)</b>	600-1500€	500-800€	650-1000€
<b>Apartamento T1</b>	700-1850€	650-1400€	800€-1500€
<b>Apartamento T2</b>	850-2600€	800-1750€	950-2000€

Sources: [www.remax.pt](http://www.remax.pt) / [www.immo-portugal.pt](http://www.immo-portugal.pt) / [www.lardocelar.pt](http://www.lardocelar.pt)

## Custo de Vida - Habitação

	Aluguel mensal para 85 m2 (900 pés quadrados) de acomodação mobiliada na área nobre da cidade	€1.138
	Aluguel mensal para 85 m2 (900 pés quadrados) de acomodação mobiliada numa área média	€847
	Utilitários 1 mês (aquecimento, eletricidade, gás...) para 2 pessoas em apartamento de 85 m2	€129
	Aluguel mensal de um estúdio mobiliado de 45 m2 (480 pés quadrados) na área nobre da cidade	€844
	Aluguel mensal de um estúdio mobiliado de 45 m2 numa área média	€608
	Utilitários 1 mês (aquecimento, eletricidade, gás...) para 1 pessoa num estúdio de 45 m2 (480 pés quadrados)	€151
	Internet 8 mbps (1 mês)	€31
	Tv de tela plana de 40 polegadas	€356
	Microondas de 800/900 watts (marcas bosch, panasonic, lg, sharp ou marcas equivalentes)	€97
	Detergente líquido para roupa (3 l. ~ 100 oz.)	€9
	Taxa horária para faxina	€8

### Per Region

Localização	Preço m2 set 2022
<b>Portugal</b>	2.388 €/m2
<b>Alentejo</b>	1.277 €/m2
<b>Algarve</b>	2.899 €/m2
<b>Área Metropolitana de Lisboa</b>	3.430 €/m2
<b>Centro</b>	1.289 €/m2
<b>Norte</b>	2.003 €/m2
<b>Região Autónoma da Madeira</b>	2.282 €/m2
<b>Região Autónoma dos Açores</b>	1.221 €/m2

Setembro/2022 – <https://www.idealista.pt/media/relatorios-preco-habitacao/>

## Custo de Vida – Comida

	Menu do dia (almoço incluindo bebida na área nobre da cidade)	€10
	Combo completo em restaurante de fast food (big mac ou similar)	€7
	500 gr de peito de frango	€3,14
	1 litro de leite integral	€0,81
	12 ovos grandes	€2,45
	1 kg de tomate	€1,97
	500 gr de queijo local	€5,18
	1 kg de maçãs	€1,72
	1 kg de batatas	€1,13
	0,5l (16 oz) de cerveja nacional no supermercado	€1,16
	1 garrafa de vinho tinto de mesa, de boa qualidade	€4,46
	Coca-cola de 2 litros	€2,28
	Pão para 2 pessoas, 1 dia	€0,80

## Cuidados Pessoais

	Remédio para resfriado para 6 dias (tylenol, naldecon, benegrip ou marcas equivalentes)	€3,76
	1 caixa de antibióticos (12 doses)	€6
	Breve visita ao médico particular (15 minutos)	€54
	1 caixa de 32 absorventes internos (tampax, ob...)	€4,15
	Desodorante roll-on (50ml ~ 1,5 oz.)	€3,19
	Shampoo 2 em 1 (400 ml ~ 12 oz.)	€4,68
	4 rolos de papel higiênico	€1,79
	Tubo de pasta de dente	€2,01
	Corte de cabelo masculino padrão na área nobre da cidade	€13

## Custo de Vida – Entretenimento

	Jantar básico para dois no restaurante do bairro	€24
	2 ingressos para o cinema	€14
	2 ingressos para o teatro (melhores lugares disponíveis)	€35
	Jantar para dois em um restaurante italiano na área nobre da cidade, incluindo aperitivos, prato principal, vinho e sobremesa	€39
	1 drink, copa ou shot no clube do centro	€8
	Cappuccino na área nobre da cidade	€2,28
	1 cerveja no restaurante do bairro (500ml)	€2,04
	Ipad wi-fi 128gb	€596
	1 min. de tarifa móvel pré-paga (sem descontos ou planos)	€0,39
	Mensalidade de academia na área nobre da cidade	€36
	1 pacote de cigarros marlboro	€5,05

Source: [www.expatisitan.com/cost-of-living/country/portugal](http://www.expatisitan.com/cost-of-living/country/portugal)

## Aprender Português

---

### Instituto Camões:

[www.instituto-camoes.pt](http://www.instituto-camoes.pt)

### Alto Comissariado para as Migrações:

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

<http://www.portuguesmaisperto.pt>

### Centro de Avaliação e Certificação de Português Língua

#### Estrangeira (Caple):

<http://caple.lettras.ulisboa.pt/>

### European Portuguese

- [www.practiceportuguese.com](http://www.practiceportuguese.com)
- [www.portugueselab.com](http://www.portugueselab.com)
- [www.portugalist.com](http://www.portugalist.com)

### Apps

- [30 Apps to learn Portuguese \(Brazilian & European\) alllanguageresources.com](http://alllanguageresources.com)

## Antes de viajar - Checklist

---

- Passaporte e Visto Válidos
- Certificar-se com antecedência de que há alojamento na área
- Certificados que comprovem as habilitações/ educação/ formação e a experiência, referências profissionais
- Procurar vagas de emprego / Contactar empregadores em Portugal
- Cópia de um contrato de trabalho / condições de trabalho por escrito
- Conhecer o método e a frequência de pagamento do salário
- Dinheiro suficiente para permanecer em Portugal até ao pagamento do 1º salário (ou para regressar...)