

In a World of Unicorns, Be a Rhino

**WE ARE  
META  
WE ARE A  
TEAM MORE  
THAN A  
COMPANY A  
TRUE MATE**

---

Viver em Portugal  
Guia Prático



# Índice

---

<b>WE ARE META .....</b>	<b>4</b>
<b>TUDO O QUE PRECISAS DE SABER .....</b>	<b>5</b>
<b>Ranking de Segurança – Portugal .....</b>	<b>5</b>
<b>Serviço de Estrangeiros e Fronteiras (SEF) .....</b>	<b>5</b>
<b>Loja do Cidadão.....</b>	<b>5</b>
<b>Autoridade Tributária (AT).....</b>	<b>6</b>
<b>Polícia .....</b>	<b>9</b>
<b>Bancos.....</b>	<b>9</b>
<b>Educação em Portugal.....</b>	<b>10</b>
Custos da Educação (do infantário à universidade).....	11
<b>Saúde em Portugal .....</b>	<b>12</b>
Saúde Pública.....	12
Seguro / Plano de Saúde.....	13
<b>Custo de vida em Portugal .....</b>	<b>15</b>
Arrendamento.....	15
Gás e Luz .....	15
Água .....	16
Telecomunicações.....	16
Transportes.....	16
Alimentação.....	19
Diversos.....	21
Lazer.....	23
<b>Rendimentos mínimos e médios para as famílias em Portugal.....</b>	<b>25</b>
<b>Crescimento da comunidade Brasileira em Portugal .....</b>	<b>25</b>

<b>Comunidades.....</b>	<b>26</b>
<b>Projetos We Are META.....</b>	<b>27</b>
<b>CONCLUSÃO .....</b>	<b>28</b>

## WE ARE META

A We Are META é uma consultora tecnológica portuguesa, com projetos tanto a nível nacional como internacional, nas áreas de desenvolvimento de software, infraestrutura, redes, gestão de projetos, entre outras.

Neste momento estamos a recrutar internacionalmente e de forma proativa no Brasil, dado o dinamismo do mercado IT em Portugal e a grande quantidade de vagas disponíveis nas áreas de Java (Backend e Fullstack), Frontend (incluindo Fullstack com Node.js), DevOps / Site Reliability Engineering e Quality Assurance Engineer. Acreditamos que o mercado brasileiro tem excelentes profissionais que fazem fit com a nossa cultura e a dos nossos projetos e que existe recetividade dos profissionais a emigrarem para Portugal, dada a proximidade cultural e linguística entre os dois países.

Dada a diferença de custo de vida entre Portugal e Brasil, a diferença do valor das moedas, e os valores de mercado oferecidos nos dois países, o ficheiro “Viver em Portugal - Guia Prático” desenvolvido pela We Are META tem por objetivo dar a conhecer o funcionamento e os custos das diversas áreas de vida em Portugal, tais como: saúde, alimentação, educação, lazer, entre outras. Acreditamos que a informação disponibilizada permite compreender um pouco melhor como seria viver em Portugal com as ranges salariais oferecidas pela We Are META. A consulta deste ficheiro não dispensa a pesquisa de informação adicional sobre o tema.

# TUDO O QUE PRECISAS DE SABER

## Ranking de Segurança – Portugal

- Global Peace Index - <https://www.visionofhumanity.org/maps/#/>
- Portugal: 6º lugar em 163 países

## Serviço de Estrangeiros e Fronteiras (SEF)

O Serviço de Estrangeiros e Fronteiras (SEF) é um serviço de segurança integrado no Ministério da Administração Interna (MAI) que, no quadro da política de segurança interna, tem por missão assegurar o controlo das pessoas nas fronteiras, dos estrangeiros em território nacional, a prevenção e o combate à criminalidade relacionada com a imigração ilegal e tráfico de seres humanos, gerir os documentos de viagem e de identificação de estrangeiros e proceder à instrução dos processos de pedido de asilo, na salvaguarda da segurança interna e dos direitos e liberdades individuais no contexto global da realidade migratória.

Consulta o seguinte link para conhecer os serviços prestados pelo SEF e como agendar atendimento: <https://eportugal.gov.pt/servicos/agendar-atendimento-no-servico-de-estrangeiros-e-fronteiras-sef->

## Loja do Cidadão

Na Loja do Cidadão encontram-se centralizados vários serviços públicos e privados, de forma a facilitar o atendimento, e funcionam em horários mais alargados do que o horário comercial.

Este espaço destina-se à obtenção de diversos tipos de documentos e de informações, realização de pagamentos e resolução de diversas situações. Aqui poderás encontrar:

- Finanças;
- SEF – Serviço de Estrangeiros e Fronteiras;

- Espaço Cidadão;
- Segurança Social;
- Identificação Civil;
- Registo Automóvel;
- Correios;
- Telecomunicações;
- Eletricidade.

Além desses serviços, é possível também fazer/obter nas Lojas do Cidadão, entre outros:

- Certidões de nascimento, casamento, comerciais;
- Cartão de Cidadão ou Passaporte português;
- Pedido de Autorização de Residência;
- Registo de veículos;
- Registo criminal português;
- Pagamentos de luz, telefone, televisão e internet;
- Envio de cartas e encomendas;
- Informações e pagamentos na Segurança Social e nas Finanças.

## **Autoridade Tributária (AT)**

A partir do momento em que se obtém rendimentos, adquira bens imóveis ou veículos, em Portugal, passasse a estar abrangido por diversas obrigações fiscais. Para o cumprimento das mesmas, é necessário solicitar num Serviço de Finanças ou Loja do Cidadão, o Número de Identificação Fiscal (NIF), o qual servirá como identificação perante a Administração Tributária e Aduaneira (AT).

Para comunicar com a AT, através do Portal das Finanças, é possível solicitar-se a respetiva senha de acesso em [www.portaldasfinancas.gov.pt](http://www.portaldasfinancas.gov.pt) através da opção “Novo utilizador”, no lado direito do ecrã do computador, e preencher o formulário de adesão com os seus dados pessoais, nos termos que lhe são solicitados.

Pode, também, autorizar a AT a proceder ao envio de mensagens facultativas e de apoio ao cumprimento voluntário, através de SMS e de e-mail. Este serviço é totalmente gratuito, de carácter pessoal e confidencial.

Logo que o pedido da senha é efetuado, são disponibilizados automaticamente dois códigos:

- para viabilização de telemóvel, por SMS;
- para viabilização de e-mail, por correio eletrónico.

Estes códigos só podem ser confirmados no Portal das Finanças em Cidadãos > Outros Serviços > Confirmação de Contactos após a receção da senha de acesso ao Portal das Finanças, que é enviada pelo correio, em envelope-mensagem, para o domicílio fiscal.

Para mais informações, consultar o seguinte link:  
[www.portaldasfinancas.gov.pt](http://www.portaldasfinancas.gov.pt)

## Instituto da Mobilidade e dos Transportes (IMT)

O IMT é um instituto público integrado na administração indireta do Estado, responsável pela regulamentação técnica, de licenciamento, coordenação, fiscalização e planeamento no setor dos transportes e respetivas infraestruturas. Nelas encontram-se todas as ações referentes à emissão, renovação e substituição de cartas de condução.

As cartas de condução de países como Brasil, Angola Cabo Verde, Reino Unido e Suíça, entre outros membros da OCDE e CPLP, permitem conduzir em Portugal sem necessidade de as trocar por um título de condução português.

- Se a carta de condução for de um país da União Europeia pode conduzir em Portugal até ao fim da validade do documento.
- Se a carta de condução for de um país com acordo bilateral com Portugal, terá até 2 anos para a trocar por uma carta portuguesa.
- Se a carta tiver sido emitida por um país não aderente às convenções internacionais, deve trocá-la imediatamente.

Se residir em Portugal, a morada deve ser registada no IMT, num prazo de 60 dias após o início da residência. Este registo é gratuito e pode ser feito através do [portal IMTonline](#). No caso de querer fazer o registo da residência num balcão do IMT, é necessário o preenchimento do formulário Modelo 13 IMT.

Junto com o pedido, online ou presencial, devem ser apresentados os seguintes documentos:

- Documento de identificação e comprovativo de autorização de residência em território nacional;
- Carta de condução estrangeira e fotocópia do documento.

No caso de uma carta de condução estrangeira vitalícia ou sem prazo de validade, esta deve ser trocada por uma carta de condução portuguesa no prazo de 2 anos depois de ter residência em Portugal.

## Polícia

Em Portugal não existe um sistema de policiamento único. Existem, sim, diversas instituições policiais que atuam com diferentes funções na sociedade.

<b>Polícias ostensivas (uniformizadas)</b>	<b>Polícias de investigação criminal</b>
Polícia de Segurança Pública (PSP)	Polícia Judiciária (PJ)
Guarda Nacional Republicana (GNR)	Serviço de Estrangeiros e Fronteiras (SEF)
Guarda Prisional (GP)	Serviço de Informações de Segurança (SIS)
Polícia Marítima (PM)	
Polícia Florestal (PF)	Autoridade de Segurança Alimentar e Económica (ASAE)
Polícias Municipais (PM)	

## Bancos

São várias as instituições financeiras em Portugal. Estas são as principais, por ordem alfabética:

ABANCA, ActivoBank, Atlantico, BANC Angolano, Banco Montepio, Banif, Bank of China, Bankinter, Barclays, BBVA, BEST, BEI, BFF Banking Group, BiG, Bison Bank, BNI Europa, BNP Paribas, BPI, Brasil, bunq, Caixa Geral de Depósitos, CaixaBI, Caja de Badajoz, Carregosa, Comercial do Huambo, Credit Suisse, Crédito Agrícola, CTT, Deutsche Bank, EuroBic, Finantia, Haitong Bank, ICBC, ING Bank, Invest, Itaú BBA, Millennium BCP, moey!, N26 Bank, Novobanco, Openbank, Popular, Português de Gestão, PrivatBank, Revolut, Rothschild Europe, Rural Europa, Sabadell, Santander Totta e Younited Credit.

Para abrir conta bancária em Portugal é necessário apresentar os seguintes documentos:

- Cartão de Cidadão, Bilhete de Identidade (B.I.) ou Passaporte e a Autorização de Residência no caso de ser um cidadão estrangeiro;
- Documento com o NIF (Número de Identificação Fiscal) emitido pelas Finanças;
- Comprovativo de residência (conta de água, luz ou contrato de aluguer);
- Recibo de vencimento ou Cartão Profissional;
- Depositar algum valor na conta para a abertura. Essa exigência muda de banco para banco, mas em média são exigidos um depósito de 150,00€ a 500,00€ iniciais.

**Os consultores da We Are META terão o acompanhamento da nossa equipa de advogados, que irão ajudar neste processo.**

## Educação em Portugal

Para quem tem filhos, somam-se ao custo de vida algumas despesas relacionadas com educação.

As maiores diferenças do ensino privado e público em Portugal é que as escolas privadas, além de oferecerem mais atividades extracurriculares (como dança, xadrez, teatro, música, desportos variados etc.), existe um maior acompanhamento da performance dos alunos, assim como uma maior exigência na preparação para os exames de admissão ao ensino superior.

Em Portugal, as escolas a partir do ensino básico são gratuitas (exceto se os pais optarem pelo ensino privado), mas cabe aos pais assegurar o custo da alimentação (fornecida pela escola) e o material escolar, sendo que os livros escolares são gratuitos (apenas é necessário registo no site do Ministério da Educação Português).

Em termos de estrutura, o sistema educacional português está dividido por níveis:

- Creches: 0 a 3 anos;
- Pré-escolar: 3 a 6 anos;
- Ensino básico: 6 a 14 anos;
- Ensino secundário: 15 a 17 anos;
- Ensino superior: 18+.

### Custos da Educação (do infantário à universidade)

**Reforça-se ainda que o ensino em Portugal é obrigatório e gratuito até ao 12º ano de escolaridade, ou até se perfazerem os 18 anos.**

De forma diferente se passa com as creches (anteriores ao ensino básico) e com as universidades. Apesar de poderem existir situações em que a creche é gratuita (mediante os rendimentos do agregado familiar) ou bolsas de estudo (no caso das universidades), trata-se de níveis educacionais diferentes e, em geral, pagos.

#### **Custo, em média, de creches em Portugal:**

- No Porto, a creche custa em média 355€;
- Em Lisboa, a creche custa em média 412€;
- Em Braga, a creche custa em média 242€;
- Em Faro, a creche custa em média 575€.

Também é possível encontrar instituições mais baratas ou, ainda, outras que o governo subsidia. Para os pais que pretendem colocar o filho em escolas privadas, é bom referir que o valor pode ser mais elevado, chegando as escolas internacionais a custar alguns milhares de euros por ano.

### **Custo, em média, do Ensino Superior em Portugal:**

O Ensino Superior em Portugal é um pouco diferente do noutros países. Não existem cursos de Bacharelado. Aqui todos os cursos são nomeados como Licenciaturas que compreendem 3 anos de curso, de seguida Mestrados que compreendem 2 anos de curso e depois Doutoramentos, com 2 anos de curso também. Os custos médios de estudar numa universidade pública em Portugal são:

- Licenciatura e Mestrado: 1250€ por ano;
- Doutoramento: 2500€ — 3000€ por ano.

No caso das Universidades Privadas, os valores são um pouco diferentes e ligeiramente superiores ao das universidades públicas. Os valores podem variar entre os 3500€ e 3900€ por ano, para todos os níveis de estudo.

## **Saúde em Portugal**

A saúde em Portugal é assegurada por três sistemas diferentes. O Serviço Nacional de Saúde, a cargo do Estado, os regimes de seguro social de saúde especiais para certas profissões (ou subsistemas de saúde) e o sistema privado. Cada um destes sistemas tem formas de acesso e custos diferentes.

Por exemplo, alguém que opte por um seguro saúde terá um custo fixo mensal (a não ser que este seja oferecido pela empresa / entidade empregadora). Alguém que opte pelo Serviço Nacional de Saúde (SNS), correspondente à nossa saúde pública terá um custo que é variável. Seguidamente detalhamos cada uma destas opções.

### **Saúde Pública**

Desde 1 de junho de 2022, a saúde pública em Portugal sofreu mudanças para melhor. Antes dessa data, os portugueses e residentes em Portugal estavam acostumados com o conceito de taxas moderadoras: ou seja, todas as vezes que faziam uma consulta com o médico de família (médico generalista, clínico geral), pagavam cerca de 4,5€ e quando se consultavam com um médico especialista, a consulta custava 7€.

Entretanto, a partir de junho de 2022, essas cobranças deixaram de existir e os portugueses e residentes em Portugal agora só precisam pagar valores quando precisam de ser atendidos nas urgências e emergências. Em média, o valor destas consultas custa 18€ sendo que, em alguns casos, é possível conseguir isenção também dessa taxa.

Os exames e procedimentos pedidos pelo médico de família também não têm custos associados e o valor dos medicamentos receitados pelos médicos do SNS é bastante reduzido, comparativamente com os valor de mercado sem este tipo de comparticipação (em que metade do custo é assegurado pelo Estado e a outra metade pelo utente). Dependendo do medicamento, é comum que o preço seja inferior a 5€ mediante a apresentação de receita médica.

A saúde em Portugal é de qualidade e, mais recentemente, gratuita para a maior parte das consultas e procedimentos. O link seguinte explica com maior detalhe quem são as pessoas elegíveis para isenção de taxas moderadoras e reembolsos: <https://www.chts.min-saude.pt/guia-do-utente/pagamentos-taxas-moderadoras-e-reembolsos/>

No caso de cidadãos brasileiros, para que possam usufruir desta modalidade e dos seus serviços, é necessário que residam legalmente em Portugal e tenham mais de 18 anos. Para tal, devem solicitar o Estatuto de Igualdade de Direitos e Deveres de forma a ter acesso ao SNS. O link seguinte explica como realizar o pedido do estatuto: <https://imigrante.sef.pt/solicitar/estatuto/>

## Seguro / Plano de Saúde

Apesar do SNS ser de qualidade, há quem prefira optar pelos Seguros de Saúde, (equivalentes aos Planos de Saúde no Brasil). Apesar de serem relativamente baratos comparativamente com os Planos de Saúde no Brasil, os Seguros de Saúde em Portugal têm custos variáveis, existindo planos mensais a partir de 35€. Aliás, é possível encontrar planos com valores mais baixos (quando a empresa / entidade

empregadora não fornece seguro de saúde), mas normalmente estas opções incluem apenas um seguro de hospitalização, não abrangendo consultas médicas e exames.

Apesar da medicina dentária ser cara em Portugal, os seguros podem incluir a especialidade de Estomatologia, ajudando assim a custear este tipo de tratamentos. O valor do Seguro de Saúde depende de vários fatores, como a entidade seguradora, a idade do segurado, quais os serviços que se deseja incluir no plano, entre outros fatores.

Porém, mesmo com Seguro de Saúde, tipicamente as consultas e tratamentos nos estabelecimentos de saúde privados também são pagos, embora tendo custo muito inferiores àqueles que existiriam caso a pessoa não tivesse o Seguro. Geralmente, uma consulta no privado pode custar acima dos 80€, enquanto com o Seguro de Saúde irá rondar 15€ a 30€.

Algumas das vantagens do Seguro são a possibilidade de recorrer diretamente a um médico especialista, não sendo obrigatório passar pelo médico de família como acontece no sistema de saúde público, e o atendimento ser mais rápido.

**A We Are META fornece um Seguro de Saúde aos seus consultores a partir do momento em chegam a Portugal, que inclui a especialidade de Estomatologia.**

O site da Deco Proteste disponibiliza um simulador de seguros de saúde:

<https://www.deco.proteste.pt/saude/seguro-saude>

## Custo de vida em Portugal

### Arrendamento

É comum os senhorios pedirem o pagamento de caução/renda adiantada de 2 a 3 meses, no momento da entrada.

Número de assoalhadas:

- T0: apartamento sem quarto (kitchenette);
- T1: apartamento com 1 quarto;
- T1+1: apartamento com 1 quarto e outro cómodo menor que pode ser usado como quarto ou escritório (geralmente não tem janela);
- T2: apartamento com 2 quartos;
- T2+1: apartamento com 2 quartos, semelhante ao T1+1;
- T3: apartamento com 3 quartos.

Alguns sites para encontrares casas em Portugal:

- [Imovirtual](#)
- [Idealista](#)
- [ERA](#)
- [Remax](#)

### Gás e Luz

Os valores irão depender de vários fatores, como fornecedor, tamanho da casa, potência instalada e os consumos do arrendatário. Os custos poderão rondar os 80€ (mensais).

Fonte: Eurodicas

## Água

Tal como o gás e luz, também a água está dependente de fatores como o número de elementos que residem na habitação e, conseqüentemente, dos consumos. Em média, os custos poderão rondar os 25€ (mensais).

Fonte: Eurodicas

## Telecomunicações

Existem algumas operadoras de telecomunicações disponíveis (NOS, Vodafone, MEO, NOWO e WOO) com diversos pacotes que podem ser adaptados às necessidades do consumidor. Os pacotes de TV + Net têm em média um custo mínimo de 35€, sendo possível incluir o telemóvel no pacote com o pagamento de um valor adicional.

Fonte: Eurodica

## Transportes

Na tabela seguinte, apresentamos os custos do transporte público em Portugal, considerando o passe mensal, nas 4 das principais cidades do país:

Tipo de mensalidade	Lisboa	Porto	Coimbra	Faro
Municipal	30€	30€	30€	27,85€
Região metropolitana	40€	40€	35€*	40€
Custo do cartão	7€	6€	6€	—

\*Sistema Ecovia em Coimbra

O cartão geralmente tem validade de 5 anos.

Na tabela seguinte, apresentamos os custos de transporte público em Portugal, considerando o preço dos bilhetes individuais, nas 4 principais cidades do país:

Cidade	Preço do cartão	Preço tarifa pré-paga (mais barata)
Lisboa	0,50€	1,50€
Porto	0,60€	1,20€
Coimbra	0,50€	1,60€
Faro	—	1,15€

Geralmente o cartão para o título unitário é de papel e tem a validade de 1 ano.

Portugal tem uma grande variedade de transportes público com uma ampla diversidade de linhas de transporte (desde autocarro, metro, comboio, entre outros). Nos seguintes links, poderás encontrar as linhas à tua disponibilidade nos centros que apresentámos anteriormente:

- **Lisboa:**

- Metro e Autocarro:

<https://www.esnlisboa.org/sites/default/files/pages/Bus%26Tram%20Map%20%28Carris%29%20by%20Day.pdf>

- Comboio:

[https://www.cp.pt/StaticFiles/Passageiros/3\\_viajar/0\\_servicos/lx/percurso-comboios-urbanos-lisboa.pdf](https://www.cp.pt/StaticFiles/Passageiros/3_viajar/0_servicos/lx/percurso-comboios-urbanos-lisboa.pdf)

- Ou poderás aceder ao seguinte link, onde encontrarás as várias linhas agrupadas num único diagrama:

<https://www.carris.pt/viaje/mapas/>

- **Porto:**

- Metro:

<https://www.metroporto.pt/metroporto/uploads/document/file/471/mapa.pdf>

- Autocarro: <https://www.stcp.pt/pt/viajar/mapas/procurar-mapas/>

- Comboio:

[https://www.cp.pt/StaticFiles/Passageiros/1\\_horarios/precos/pt/mapa-comboios-urbanos-porto.pdf](https://www.cp.pt/StaticFiles/Passageiros/1_horarios/precos/pt/mapa-comboios-urbanos-porto.pdf)

- **Coimbra:**
  - Autocarro: <https://www.smtuc.pt/rede-e-horarios/>
- **Faro:**
  - Autocarro: <https://www.proximo.pt/static/diagrama.pdf>
  - Barco para ilhas: <https://www.cm-faro.pt/pt/421/horarios-dos-barcos-para-as-ilhas.aspx>

No seguinte link, disponibilizamos também o mapa da rede CP de Portugal, para que fiques a conhecer as linhas ao teu dispor a nível nacional e que ligam as várias cidades do país: [https://www.cp.pt/StaticFiles/Passageiros/3\\_viajar/0\\_servicos/mapa-servicos.pdf](https://www.cp.pt/StaticFiles/Passageiros/3_viajar/0_servicos/mapa-servicos.pdf)

Além disto, existe também uma rede de autocarros expresso (viagens de longo curso) que te permitem viajar entre cidades mais distantes. As empresas mais conhecidas são Rede Expressos e Flixbus.

No caso de estar a pensar adquirir um carro, existem alguns pontos a ter em consideração:

- Novo cidadão: entre 14 000€ a 38 000€;
- A partir de 2016: cerca 7 000€;
- IUC (Imposto Único de Circulação): varia entre 30€ e 405€ (dependendo do carro);
- Inspeção automóvel: 32€ (a inspeção deve ser realizada quatro anos após a data da primeira matrícula e, em seguida, de 2 em 2 anos, até perfazerem oito anos, e, depois, anualmente);
- Seguro automóvel: 250€ (média anual);
- Gasolina: 1,702€/LT – 50LT = 85€ (estimativa mensal);
- Gasóleo 1,83€/LT – 50 LT = 91.5€ (estimativa mensal).

## Alimentação

No que respeita à alimentação, falamos de algo bastante subjetivo, que dependerá sempre do regime alimentar de cada um, bem como das suas preferências.

Uma das melhores formas de calcular os custos com a alimentação é através da simulação de um carrinho de compras em alguns dos supermercados portugueses:

- [Continente](#);
- [Pingo Doce](#);
- [Lidl](#).



Em média, um casal gasta 300 a 350€ e uma pessoa individual 120€ e 150€ no supermercado, mensalmente.

Deixamos na página seguinte alguns exemplos dos preços de bens de necessidade básica (sendo que, atualmente com a inflação, poderá existir alguma oscilação nos valores). O ideal será consultar os sites de alguns supermercados em Portugal e fazer uma comparação de preços, ver o custo de um cabaz de alimentação básico e as promoções que cada um apresenta (as promoções nos supermercados portugueses são constantes ao longo do mês, podendo conseguir-se poupar muito com as mesmas).

Item	Preço
Leite (L)	0,63€
Ovos (dúzia)	1,72€
Queijo regional (kg)	6,75€
Peito de frango (kg)	4,89€

Bife de boi (kg)	8,82€
Banana (kg)	1,08€
Laranja (kg)	1,21€
Tomate (kg)	1,45€
Batata (kg)	0,91€
Cebola (kg)	1,02€
Alface (pé)	0,95€
Água (1,5L)	0,52€
Cerveja nacional (0,5L)	0,52€
Garrafa de vinho nacional (gama média)	4€

### Higiene Pessoal

Item	Preço
Sabonete	0,39€
Papel higiénico (6 un.)	2,99€
Pasta de dentes	2,19€

### Enlatados e grãos

Item	Preço
Arroz (kg)	1,08€
Feijão (500g)	0,99€
Grão-de-bico (355g)	0,55€
Cogumelos (355g)	0,79€
Atum (120gr)	0,89€
Azeitonas (210g)	0,79€
Lentilhas (400g)	0,99€

## Limpeza

Item	Preço
Detergente	0,99€
Detergente de roupa	4,99€
Amaciador	3,99€
Água sanitária	0,75€

## Outros

Item	Preço
Macarrão (500g)	0,99€
Sumos (1L)	0,99€
Coca-cola (1,75L)	2,05€
Água (6L)	0,63€
Azeite (750ml)	4,19€
Óleo (1L)	2,19€

## Diversos

Mesmo com um salário mínimo mediano, em comparação ao resto da União Europeia, Portugal tem um custo de vida baixo. Sim, é verdade! É algo difícil de imaginar quanto se está no Brasil, visto que o euro está com a cotação mais alta dos últimos tempos perante o real.

Mas antes de mais nada, para calcular o custo de vida em Portugal, é importante saber que a todos os itens desde os essenciais aos extras, se aplicam taxas diferentes de impostos, aqui chamados IVA, que variam entre 6%, 13% e 23%.

As horas trabalhadas são uma das melhores formas de compreender as diferenças de valores entre os dois países. Veja-se, por exemplo, a tabela seguinte

que compara o número de horas de trabalho necessárias na cidade de Lisboa com a cidade de São Paulo para a aquisição de diversos itens:

<b>Item – 1 pessoa</b>	<b>Lisboa</b>	<b>São Paulo</b>
Seguro de saúde	50,00€ – 15,5 horas trabalhadas	R\$ 650,00 – 136,6 horas trabalhadas
Cinema	7,00€ – 2,2 horas trabalhadas	R\$ 30,00 – 6,3 horas trabalhadas
Restaurante	15,00€ – 4,7 horas trabalhadas	R\$ 70,00 – 14,7 horas trabalhadas
Chopp	1,50€ – 0,45 horas trabalhadas	R\$ 6,00 – 1,2 horas trabalhadas
TV Samsung 32”	230,00€ – 72,44 horas trabalhadas	R\$ 1 140,00 – 240 horas trabalhadas
Academia low cost	15,90€ – 5 horas trabalhadas	R\$ 29,90 – 6,2 horas trabalhadas
Calça jeans Zara	28,00€ – 8,8 horas trabalhadas	R\$ 150,00 – 31,5 horas trabalhadas
Pizza congelada	3,89€ – 1,2 horas trabalhadas	R\$ 12,99 – 2,7 horas trabalhadas
Combo Big Mac	5,60€ – 1,7 horas trabalhadas	R\$ 31,50 – 6,6 horas trabalhadas
Carro popular Up! Volkswagen	15 370,00€ – 4 840 horas trabalhadas	R\$ 51 590,00 – 10 860 horas trabalhadas
Telecomunicações	65,00€ – 20,4 horas trabalhadas	R\$ 350,00 – 73,6 horas trabalhadas
iPhone 12	829,00€ – 251,7 horas trabalhadas	R\$ 5 699,00 – 1 199,8 horas trabalhadas
Teatro	20,00€ – 6,1 horas trabalhadas	R\$ 40,00 – 8,4 horas trabalhadas
Micro-ondas Bosch 800watts	247,16 € – 75,4 horas trabalhadas	R\$ 686,00 – 144,1 horas trabalhadas
Tênis Nike Air Force 1 "07 Masculino	119,99€ – 36,6 horas trabalhadas	R\$ 799,99 – 168 horas trabalhadas

Fonte: [www.nacionalidadeportuguesa.com.br](http://www.nacionalidadeportuguesa.com.br)

Mesmo não tendo um salário mínimo com um valor atrativo, Portugal tem custos baixos para se viver. É possível comparar o custo de vida em Portugal em relação à média da União Europeia em <https://ec.europa.eu/eurostat/en/web/products-eurostat-news/-/WDN-20200619-1>

Em geral, Portugal está abaixo da média de gastos, ficando acima apenas nos itens de comunicação, transportes individuais e imóveis. No que toca à Restauração, este talvez seja um dos itens que apresenta maior variação de preço no país. Maioritariamente, nas comparações entre países, consideram-se os valores dos restaurantes que se encontram em cidades maiores e, conseqüentemente, mais turísticas, onde os preços acabam por ser mais elevados do que nas restantes localizações geográficas de Portugal.

Até mesmo dentro de uma mesma cidade é possível encontrar variações de preços. No Porto, por exemplo, comer na Baixa (a região mais turística da cidade) é muito mais caro do que comer nas zonas mais residenciais.

Outro aspeto que vai influenciar o preço é o tipo de restaurante. Segundo o [Numbeo](#), uma refeição económica para o almoço custa cerca de 8€, já um jantar para duas pessoas num restaurante médio custa em torno de 40€. Claro que se trata de valores médios, sendo por isso possível efetuar refeições a custos mais ou menos baixo dependendo dos aspetos mencionados anteriormente.

## Lazer

O lazer é um dos gastos mais subjetivos mencionados neste documento, dado variarem muito de pessoa para pessoa, das prioridades estabelecidas e do estilo de vida. Em geral, com aproximadamente 250€ por mês é possível ter uma vida social ativa, sair à noite, jantar fora, ir a espetáculos, entre outras atividades.

<b>Restaurantes/Intervalo de preços</b>	<b>Lisboa</b>	<b>Porto</b>
Refeição para 1 pessoa num restaurante económico	7,50€ - 15€	5,50€ - 10€
Refeição para 2 pessoas num restaurante gama média	30€ - 60€	30€ - 60€
Menu McDonald's para 1 pessoa	6€ - 9€	6€ - 9€
Cerveja Nacional (0,5L à pressão)	1€ - 4€	1€ - 2,50€
Cappuccino normal	0,70€ - 3€	0,70€ - 3€
Coca-cola (0,33cl)	1€ - 2€	1€ - 1,70€
Café normal	0,60€ - 1,50€	0,60€ - 1,20€

Em Portugal, todos os primeiros domingos do mês, existe uma série de museus que abrem as portas para visitas gratuitas. De Norte a Sul do país há espaços para todos os gostos, desde museus de arte moderna e contemporânea até os mais tradicionais monumentos, como a Torre de Belém, na Capital, por exemplo. Para além destas alternativas, os ginásios (academias), cinemas e prática de desportos também devem ser consideradas no orçamento.

<b>CULTURA / LAZER</b>	
<b>Exemplos</b>	<b>Média de preços</b>
Uma sessão de cinema para 1 pessoa (2D)	6,60€
Ida a uma peça de teatro para 1 pessoa	17,50€
Ida a um concerto de um artista internacional para 1 pessoa	60€
Ida a uma sessão de <i>standup comedy</i> para 1 pessoa	16€
Ida a um espetáculo de dança para 1 pessoa	20€

Entrada num museu para 1 pessoa (Museu Maat em Lisboa)	9€
Fitness Club, mensalidade para 1 pessoa (adulto)	35€
Aluguer de campo de ténis (1h)	15€

Rendimentos mínimos e médios para as famílias em Portugal

Neste [site](#) conseguimos calcular os rendimentos, de forma a perceber se são altos ou baixos em relação às pessoas que vive no mesmo país e na mesma situação.

- Rendimento mínimo numa família onde ambos trabalhem é de 1 410€ mensais.
- Rendimento médio por família é torno de 36 000€ anuais brutos, incluindo os subsídios de Natal e férias.

## Crescimento da comunidade Brasileira em Portugal

O número de brasileiros que vivem em situação regular em Portugal bateu o recorde em 2022 — **são 252 mil**. Os dados não incluem quem tem dupla cidadania portuguesa ou de outro país da União Europeia.

Os 252 mil brasileiros registados representam um acréscimo de pouco mais de 23% em relação à contagem realizada no final de 2021.

Segundo a nova lei migratória, estrangeiros que pertencem à CPLP (Comunidade de Países de Língua Portuguesa) poderão permanecer em Portugal por 120 dias, com direito a 60 dias prorrogáveis, para que consigam contrato de trabalho, condição para o visto de permanência.

Durante o período do visto, o profissional pode dar entrada na autorização de residência (AR) para regularizar a residência, caso seja contratado. Para conseguir o documento, o cidadão não pode ter antecedentes criminais e precisa de ter passagem de regresso ao país de origem, já que o visto é temporário.

Os solicitantes do visto também precisarão de comprovar rendimentos mínimos, cujo valor ainda não foi definido e será divulgado em portaria, ainda a ser publicada.

Se nenhum contrato de trabalho for firmado dentro do prazo estabelecido, a regra diz que os estrangeiros da CPLP deverão deixar Portugal, podendo solicitar novo pedido do visto específico um ano após o vencimento do documento anterior.

**A We Are META trabalha com uma equipa de advogados que ajudam no processo de obtenção de visto de trabalho, ainda mesmo no Brasil.**

## Comunidades

Mudarmos de cidade dentro do nosso país não é fácil, e quando falamos de mudar de país o desafio ainda é maior. Para tal, existem comunidades que te permitem conhecer pessoas locais e outras que estão na mesma situação, espaços e novas culturas.

Estes são alguns exemplos de comunidades e eventos que valem a pena ficar a par:

- [Lisbon Digital Nomads](#)
- [351](#)
- [Coworking Thursdays](#)
- [Startup Grind](#)
- [Creative Mornings](#)
- [Lisbon Digital Nomads & Expats](#)

## Projetos We Are META

Na We Are META, existem muitos projetos em equipas internacionais, onde o contacto diário é feito, na maioria, em inglês.

A maior parte das nossas vagas pertencem a grandes empresas de vários países da Europa, com equipas espalhadas pelo mundo, o que implica o inglês como língua principal de comunicação nos projetos.

As parceiras com que trabalhamos estão também na vanguarda tecnológica, utilizando as melhores e mais recentes tecnologias do mercado nas suas diversas áreas de atuação.

**De que estás à espera para vir conhecer os nossos projetos?**

# CONCLUSÃO

---

Esperamos que este documento tenha sido útil e informativo.

Qualquer questão adicional que possas ter sobre o custo de vida em Portugal ou o processo de realocação e apoios fornecidos, por favor, não hesites em colocar diretamente ao elemento da equipa que te fez chegar este ficheiro ou via email [jointhecrash@wearemeta.io](mailto:jointhecrash@wearemeta.io) .

Obrigado!