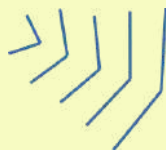


G U I A D E A C O L H I M E N T O A M I G R A N T E S



Cofinanciado:

“Aveiro sem espinhas”

“Sem espinhas” é uma expressão popular portuguesa usada de forma metafórica para expressar “sem dificuldade” ou “foi fácil”.

O Guia pretende retirar as “espinhas” / obstáculos e facilitar o acesso a quem chega a Aveiro.

Título

Aveiro sem espinhas (Isabel Vasconcelos)

Edição

Componente PARTICIPA, CLAIM Aveiro (Bárbara Barão)

Coordenação

Casa Vera Cruz

Ideia e Ilustração da Capa

Isabel Vasconcelos, Bárbara Barão e Rui Santos

Ilustrações

Lana Alrfaei

Composição gráfica e paginação

Bárbara Barão, Rui Santos e Paula Correia

Revisão de Texto

Paula Correia, Paula Hipólito, Rui Vaz

Traduções: PT | ING | ESP | FRA | UA

Dominika Kocianova; Marta Liubenko; Elise gincheleau;

1ª edição: fevereiro de 2025

Todos os direitos reservados.

É expressamente proibida a reprodução, na totalidade ou em parte, em qualquer tipo de suporte, sem prévia autorização da Casa Vera Cruz.

www.casaveracruz.pt | casaveracruz@casaveracruz.pt

Bem-vind@s a Aveiro!	04
Enquadramento Histórico	05
Como é que te podes regularizar?	06
Tratar da Documentação é o 1º passo!	07
Apoio no acolhimento de Migrantes	08
Como é que encontras Trabalho?	11
Emprego/estágio	12
Criação do próprio negócio	13
Onde é que aprendes português?	14
Português PLA	15
Português PLE	15
Como podes reconhecer as tuas competências?	16
Formação Profissional	17
Reconhecimento de graus e diplomas estrangeiros	18
Como podes inscrever os teus filhos nas escolas?	19
Educação	20
O que podes fazer quando estás doente?	25
Saúde	26
Como podes obter ajuda?	28
Apoio Social	29
Como podes fazer as tuas contribuições?	31
Autoridade Tributária	32
Segurança Social	34
O que podes visitar em Aveiro?	35
Cultura e Património	36
Informações úteis	37
Associações de Migrantes que te podem apoiar	38
Transportes para te deslocares na cidade	39
Outros contactos	40
Dicas úteis!	41



Bem-vind@s a Aveiro!



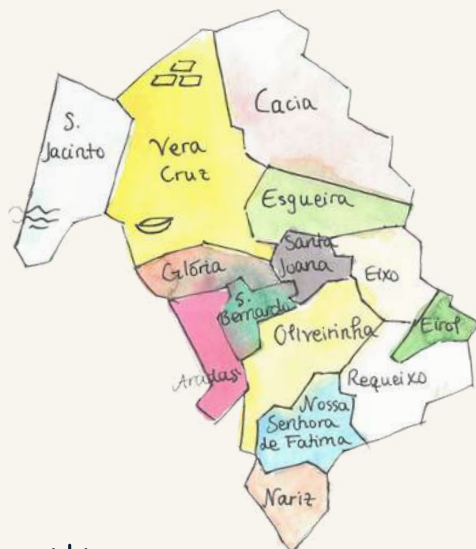
Este guia foi feito para te ajudar a conhecer a cidade e a organizar a tua vida em Aveiro.

Enquadramento Histórico

Aveiro é uma cidade no centro de Portugal, conhecida pelos seus canais e barcos moliceiros.

A região de Aveiro tem 80 mil habitantes e o concelho de Aveiro tem 10 freguesias:

1. Aradas
2. Cacia
3. Eixo e Eirol
4. Esgueira
5. Glória e Vera Cruz
6. Oliveirinha
7. Requeixo, Nossa Senhora de Fátima e Nariz
8. Santa Joana
9. São Bernardo
10. São Jacinto



Feridos Nacionais

1 de janeiro	Dia de Ano Novo
março / abril	Sexta-feira Santa
março / abril	Domingo de Páscoa
25 de abril	Dia da Liberdade
1 de maio	Dia do Trabalhador
10 de junho	Dia de Portugal
maio / junho	Corpo de Deus
15 de agosto	Assunção de N.ª Senhora
5 de outubro	Implantação da República
1 de novembro	Dia de Todos os Santos
1 de dezembro	Restauração da Independência
8 de dezembro	Imaculada Conceição
25 de dezembro	Natal



SABIAS QUE...

★ Feriado Municipal de Aveiro
12 de maio em honra da Princesa Santa Joana

★ Doce tradicional de Aveiro
 Os **Ovos Moles** nascidos no século XVI no Convento de Jesus de Aveiro tem a receita conventual transmitida em segredo ao longo das gerações.

Clica aqui para mais informações...
<https://www.cm-aveiro.pt/municipio>



Como é que te podes regularizar?



Tratar da documentação é o 1º passo!

Porque é tão importante regularizares a tua situação?

É obrigatório estares regular [significa teres documentos que te permitam estar em Portugal].

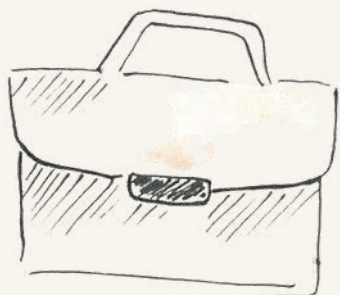
Sem documentos válidos os teus direitos e oportunidades ficam bloqueados.

O que é a AIMA?

A AIMA é a entidade responsável pela documentação, integração e apoio aos migrantes em Portugal.



Clica aqui
para mais
informações...



A regularização não é apenas um detalhe:
é a porta de entrada para a integração.

Para conheceres o processo de regularização, podes esclarecer dúvidas com o CLAIM, mas deves consultar o **site da AIMA.**

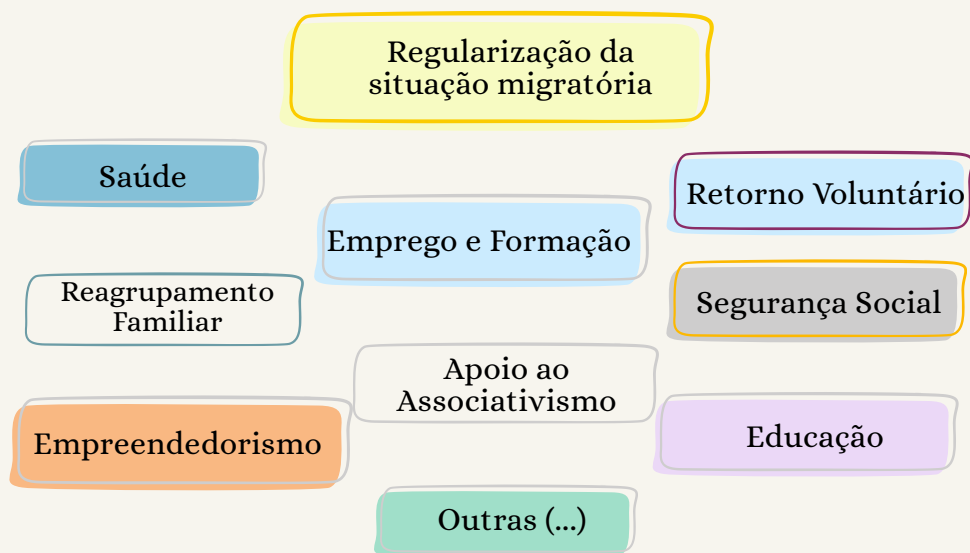


Apoio no acolhimento de migrantes

O que é o CLAIM?

CLAIM – Centro Local de Apoio à Integração de Migrantes

Os **CLAIM** são gabinetes ou espaços de acolhimento, informação e apoio destinados a ajudar as/os migrantes em diferentes áreas:



É um local **seguro e gratuito** onde encontras ajuda, informação e orientação, sobretudo o que precisas para te integrares em Portugal.

Procura o serviço mais próximo de ti!

[Clica aqui](#)
para ir diretamente à página

CLAIM Aveiro - Casa Vera Cruz

O **CLAIM Aveiro** conta com mais de 20 anos de funcionamento com vários projetos de Apoio à Integração dos Cidadãos Nacionais de Países Terceiros (NPT).

Equipa técnica:

CLAIM | Apoio na regularização | 1 técnico

CLAIM Itinerante | Apoio na regularização | 1 técnico

CLAIM Social | Apoio Social | 1 técnico

Componente CAPACIPA | Integração Profissional e cursos de Português | 1 técnico

Componente PARTICIPA | Atividades Interculturais | 1 técnico

O que fazemos?

CLAIM - Apoio na regularização - Município de Aveiro

CLAIM Itinerante - Municípios de Estarreja, Murtosa, Ílhavo, Vagos e a freguesia de Aradas – Aveiro

- Esclarecimento de dúvidas sobre vistos, autorização de Residência e nacionalidade.

CLAIM Social

- Intervenção em situações de necessidade de apoio social.

Componente CAPACITA

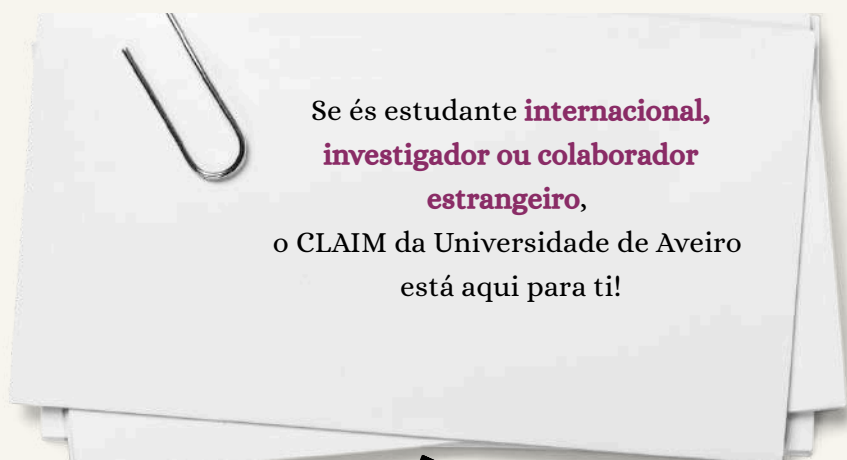
- Desenvolvimento de competências dos NPT, aprendizagem da Língua Portuguesa e encaminhamento para formação, empreendedorismo e empregabilidade

Componente PARTICIPA

- Esta componente visa promover a igualdade de oportunidades e a inclusão, através de ações culturais, desportivas, educativas e de sensibilização, com participação ativa dos envolvidos.

Qual é o local?

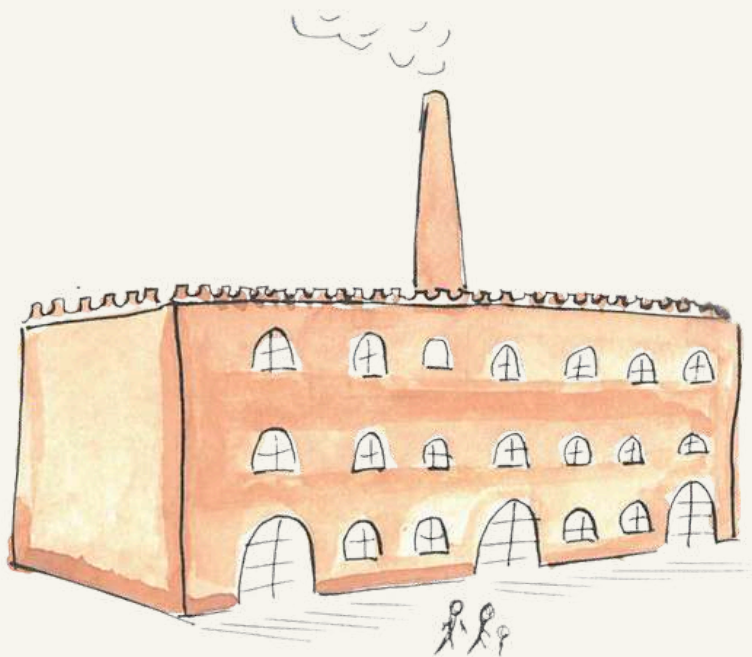
Praceta Dr. Alberto Souto, nº14, 3800-121 Aveiro



CLAIM Aveiro, Universidade de Aveiro

Campus Universitário de Santiago, 3810-193 Aveiro

Como é que encontras Trabalho?





Emprego / Estágio

Nesta secção, vais encontrar os serviços e programas disponíveis no concelho de Aveiro, que te ajudam a:



Procurar emprego ou estágio;

Criar o teu próprio negócio;



Onde procurar ajuda?

Clica aqui



para ir diretamente à página

 **Componente CAPACITA (CLAIM Aveiro – Casa Vera Cruz)**
Emprego, Formação, Curso de Português, Empreendedorismo
Morada: Praceta Dr. Alberto Souto, 14 - 3800-147 Aveiro 

 **IEFP – Instituto de Emprego e Formação Profissional de Aveiro**
Cais da Fonte Nova, Aveiro - 3810-200 

 **GIP Univera – Casa Vera Cruz**
Serviço de Apoio ao Emprego e Formação em cooperação com o Instituto de Emprego e Formação Profissional.
Praceta Dr. Alberto Souto, 14 - 3800-147 Aveiro 



 **GIP - Câmara Municipal de Aveiro**
Parque de Feiras e Exposições de Aveiro | Av^a Dr. Manuel de Almeida Trindade
3810-488 Aveiro 



 **Programa Incorpora – Cáritas Diocesana de Aveiro**
Cáritas Diocesana de Aveiro, Rua do Carmo 42, 3810-868 Aveiro 

 **AIDA CCI – Câmara do Comércio e da Indústria do Distrito Aveiro**
Rua da Boavista, Zona industrial de Taboeira – Alagoas | 3800 - 115 Aveiro 

Clica aqui para ir diretamente à página

Para saber os teus direitos e deveres enquanto trabalhador e para defendê-los deves procurar:

 **ACT – Autoridade para as Condições de Trabalho**
Morada: Avenida Dr. Lourenço Peixinho, 98, R/C | 3800 - 159 Aveiro. 

 **Tribunal do Trabalho de Aveiro**
Morada: Avenida Dr. Lourenço Peixinho 54, 3º - 3800 - 159 Aveiro 

Criação do próprio negócio



Se pretendes iniciar o teu próprio negócio, existem programas gratuitos que te podem apoiar em todas as etapas:



Clica aqui para ir diretamente à página

A **AIMA** - Agência para a Integração Migrações e Asilo disponibiliza cursos e ações de formação especialmente para pessoas migrantes, onde poderás aprender sobre empreendedorismo, gestão e outras competências.

Como posso saber mais sobre isto?

Informa-te no site: <https://aima.gov.pt>



O **IEFP** (Instituto de Emprego e Formação Profissional) disponibiliza apoios como:

- Programa de Apoio ao Empreendedorismo e à Criação do Próprio Emprego e do Empreende XXI.

Como posso saber mais sobre isto?

Informa-te!

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



Clica aqui

para ir diretamente à página

Onde é que aprendes português?



Cursos de Português



SABIAS QUE...

Existem Cursos de Português gratuitos?

Cursos de Português Língua de Acolhimento (PLA)

Os Cursos PLA são cursos **gratuitos** destinados a pessoas migrantes que querem aprender ou melhorar o português.

Como posso fazer a inscrição?

Os cursos PLA são promovidos por escolas públicas (DGEstE), pelos centros de formação do IEFP e pelos Centros Qualifica. **Informa-te!**

Cursos de Português como Língua Estrangeira (PLE)

Curso para adultos nacionais de países terceiros.

- Aprendizagem não formal facilitadora da integração.

Tem como objetivo desenvolver competências de comunicação para situações de vida diária.

Como fazer a inscrição?

CLAIM Aveiro – CAPACITA



Clica aqui
para ir
diretamente à
página

Como podes reconhecer as tuas competências?



Formação Profissional

1

Primeiro passo:

Quando **terminares a escola ou uma formação**, é importante pedir o certificado de habilitações.

Mas atenção! Para este documento ser válido em Portugal, é necessário pedires a equivalência do mesmo e para isso tens que trazer o teu certificado devidamente apostilado do teu país de origem.

2

Segundo passo:

Com o documento em mãos, vai a uma escola secundária na tua área de residência e solicita a equivalência.



Se terminaste a escolaridade obrigatória e não consegues obter o certificado do teu país?

Podes concluir os estudos e obter um novo certificado através de um **Centro QUALIFICA**.



Centro Qualifica – Região de Aveiro

Rua 1º Visconde de Granja | 3800-244 Aveiro

Agrupamento de Escolas José Estevão, Aveiro

Avenida 25 de Abril | 3811-901 Aveiro

AIDA – Associação Industrial do Distrito Aveiro

Rua da Boavista Zona Industrial da Taboeira | 3800-115 Aveiro

Centro de Emprego e Formação Profissional de Aveiro

Cais da Fonte Nova | 3810-200 Aveiro

Reconhecimento de graus e diplomas estrangeiros

Em Portugal, o reconhecimento de qualificações académicas obtidas no estrangeiro é feito através do [Direção-Geral do Ensino Superior \(DGES\)](#).



Como Fazer o Pedido?

Todos os pedidos são feitos através do site:

www.dges.gov.pt



Clica aqui

para ir diretamente à página



ATENÇÃO!

O processo varia conforme o tipo de reconhecimento desejado.

Como podes inscrever os teus filhos nas escolas?




Educação

Em Aveiro, existe uma oferta educativa completa, desde a **creche** até ao **ensino superior**, com várias escolas, institutos superiores e universidade.

* Creches

As **creches** são para crianças dos 0 aos 3 anos.

Em Portugal, muitas creches são **gratuitas**, para saberes mais informações consulta o **Programa Creche Feliz**. 



Para conheceres as creches que existem no concelho de Aveiro, podes consultar a **Carta Social**. Posteriormente podes dirigir-te às que seleccionas-te para fazeres a inscrição do teu filho.

* Pré - Escolar

O Pré - escolar é para crianças dos 3 aos 6 anos.

Matrículas

A inscrição no pré-escolar inicia-se com a **matrícula**



Clica aqui
para ir diretamente à
página

O acesso ao portal é feito com **autenticação/login** com a **senha das finanças (NIF)**.

✨ 1º, 2º, 3º ciclo e Ensino Secundário



Matrículas

A inscrição inicia-se com a **matrícula**

Clica aqui
para ir diretamente à página



O acesso ao portal é feito com **autenticação/login** com a senha das **finanças (NIF)**.

-  Durante a matrícula, indica se o teu filho vai almoçar na escola. As **Refeições escolares** são marcadas numa plataforma online, indicada pela escola.
-  No momento da matrícula, indica se a criança precisa de **transporte escolar**. O acesso depende da distância entre casa e escola, definida no Portal das Matrículas.



Não consigo entrar no portal das matrículas e agora?

Posso pedir apoio na sede do agrupamento de escolas da minha área de residência.



Manuais ESCOLARES



Clica aqui para ir
diretamente à página

- Os manuais escolares são **gratuitos** e **distribuídos** através do **Portal MEGA**:
<https://manuaiscolares.pt/>
- Recebe os vouchers digitais para levantar os livros



Não esquecer | No final do ano letivo, **é obrigatório devolver** os livros em **bom estado**.



SABIAS QUE...

A Educação é um direito de todas as crianças e jovens que vivem em Portugal, independentemente da nacionalidade.

Para te **ajudar a encontrar mais facilmente a escola que procuras**, nesta secção encontras uma **lista completa das escolas de Aveiro**, organizada por nível de ensino e agrupamento.

Clica aqui
para ir diretamente à página

Agrupamento de Escolas de Esgueira



Escola Básica e Secundária Dr. Jaime Magalhães Lima (sede do agrupamento)

Rua Padre José Maria Taborda - 3804-506 Aveiro

Escola Básica de Esgueira

Rua das Cardadeiras, 3800-125 Aveiro

Escola Básica de Alumieira

Rua 25 de Abril, Mataduchos, 3800-027 Aveiro

Escola Básica de Quinta do Simão

Rua da Escola, 3800-304 Aveiro

Jardim de Infância de Cabo Luís

Rua da Bela Vista, Cabo Luís, 3800-113 Aveiro

Agrupamento Escolas Dr. Mário Sacramento



Escola Secundária Dr. Mário Sacramento (sede do agrupamento)

Morada: Av. 25 de Abril - 3810-199 Aveiro

Escola Básica de Aradas (2.º e 3.º ciclos)

Rua da Maurícia, Aradas 3810-433 Aveiro

Escola Básica e Jardim de Infância do Bonsucesso

Rua Tenente Manuel Malaquias de Oliveira, Bonsucesso, 3810-391 Aveiro

Escola Básica de Verdemilho

Rua Eng.º Basílio Tavares Lebre, 3810-391 Aveiro

Escola Básica e Jardim de Infância das Leirinhas

Rua das Leirinhas, Aradas, 3810-425 Aveiro

Escola Básica de Quinta do Picado

Rua do Carregueiro, Quinta do Picado, 3810-361 Aveiro

Jardim de Infância de Quinta do Picado

Rua do Carrocho, Quinta do Picado, 3810-473 Aveiro

Clica aqui

para ir diretamente à página

Agrupamento Escolas de Aveiro



<p>Escola Secundária Homem Cristo Rua Belém do Pará, 3810-066 Aveiro</p>	<p>Escola Básica da Vera Cruz, 1º Ciclo Rua Engº Adriano Lucas, 3800-244 Aveiro</p>
<p>Centro Escolar de Santiago Rua de Vagos, 3810-Aveiro</p>	<p>Escola Básica João Afonso de Aveiro Rua das Pombas, 3810-150 Aveiro</p>
<p>Escola Básica de São Jacinto, 1º Ciclo Rua Nossa Senhora das Areias, 3800-901 São Jacinto</p>	<p>Centro Escolar das Barrocas Rua dos Andoeiros-Agras Norte, 3800-100 Aveiro</p>
<p>Escola Básica da Glória, 1º Ciclo Rua Gustavo Ferreira Pinto Basto, 3800-119 Aveiro</p>	

Agrupamento de Escolas José Estêvão



<p>Escola Secundária José Estêvão Escola - Sede Avenida 25 de Abril, 3811-901 Aveiro</p>	<p>EB 2,3 de São Bernardo (1º, 2º e 3º Ciclos) Rua Dr. José Girão Pereira, 3810-611 Aveiro</p>
<p>EB 1 de São Bernardo (JI e 1.º Ciclo) Rua da Cabreira - S. Bernardo, 3810-071 Aveiro</p>	<p>EB do Solposto (JI e 1.º Ciclo) Rua do Solposto, 3810-336 Aveiro</p>
<p>EB dos Areais (JI e 1.º Ciclo) Rua do Caião, Santa Joana, 3810-376 Aveiro</p>	<p>EB da Presa (JI) Rua da Fraternidade, Presa, 3810 156 Aveiro</p>

Agrupamento de Escolas Rio Novo Príncipe



<p>Escola Básica Rio Novo Príncipe, Cacia Av. Manuel Álvaro Lopes Pereira, 3800-625 Cacia</p>	<p>Escola Básica de Sarrazola Rua Manuel Simões de Miranda, Sarrazola, 3800-600 Cacia</p>
<p>Escola Básica de Póvoa do Paço Rua Direita da Escola, 3800-555 Aveiro</p>	<p>Escola Básica de Taboeira Rua Condessa de Taboeira, 3800-051 Aveiro</p>
<p>Escola Básica de Quintã do Loureiro Praceta Henrique Nunes da Silva, Quintã do Loureiro, 3800-578 Cacia</p>	

Clica aqui
para ir diretamente à página

Agrupamento de Escolas de Eixo	
Escola Básica de Eixo Rua do Forno, Apartado 27 - 3801-501 Eixo	Jardim de Infância de Eixo Rua Dr. Sizenando - 3800-817 Eixo
Centro Escolar Básico de Eixo Rua Monsenhor João Gaspar - 3800-771 Eixo	Centro Escolar Básico de Azurva Montes de Azurva - 3800-732 Eixo
Jardim de Infância de Requeixo Rua do Sobral - 3800-879 Requeixo	Centro Escolar Básico de Requeixo Rua do Sobral - 3800-879 Requeixo
Escola Básica de Quinta do Picado Rua do Carregueiro - Quinta do Picado, 3810-361 Aveiro	Jardim de Infância de Azurva Rua da Escola - 3800-754 Eixo
Jardim de Infância de Quinta do Picado Rua do Carrocho - Quinta do Picado - 3810-473 Aveiro	



✦ Ensino Profissional

Para além das duas escolas profissionais que te apresentamos a seguir, alguns agrupamentos oferecem também cursos profissionais. Para mais informações consulta os agrupamentos que te apresentámos anteriormente.

Ensino Profissional	
Escola Profissional de Aveiro - EPA Rua Dr. Francisco Ferreira Neves	EFTA Aveiro - Escola de Formação Profissional em Turismo de Aveiro Estrada de São Bernardo nº 137, 3810-175 Aveiro



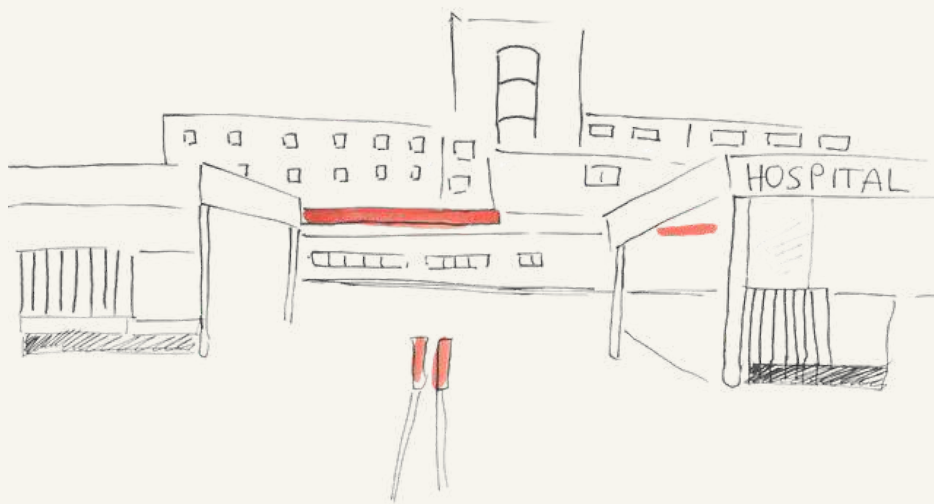
✦ Ensino Superior

Aveiro conta com uma universidade pública a UA e o ISCIA, enquanto instituição privada de ensino superior.

Ensino Superior	
UA Universidade de Aveiro Campus Universitário de Santiago 3810-193 Aveiro	ISCIA Instituto Superior de Ciência da Informação e da Administração Avenida Dom Manuel de Almeida Trindade 3810-488 Aveiro



O que podes fazer quando estás doente?



Saúde



SABIAS QUE...

Se estiveres doente ou tiveres dúvidas sobre a tua saúde, podes ligar para o SNS 24 (Serviço Nacional de Saúde) **808 24 24 24**



O serviço está **disponível 24 horas por dia**, todos os dias.
Deves ligar antes de ires ao Centro de Saúde ou Hospital.

Lembra-te!

O SNS 24 está sempre disponível para te ajudar em qualquer lugar de Portugal.

Em caso de emergência, se acontecer um acidente ou uma situação de doença grave, telefona para o INEM – 112



Quando pedires ajuda, é importante ter contigo:

Documento de identificação

Podem pedir-te:

Nome | Data de nascimento | Número de utente

Ainda não tens médico de família?

- Dirige-te ao Centro de Saúde ou à USF - Unidade de Saúde Familiar mais próxima da sua residência.
- Para te inscreveres, apresenta os documentos: autorização de residência; NIF; NISS (quando aplicável); comprovativo de morada; contacto telefónico e email.

Enquanto esperas...



Podes pedir uma consulta aberta, marcada presencialmente no próprio dia e realizada por ordem de chegada.

Consultas com o médico de família:



- faz marcação online, através do **site do SNS**
- ou por telefone, contactando o Centro de Saúde da tua área de residência.



Isenção de taxas moderadoras

Se estiveres desempregado(a) ou tiveres rendimentos baixos, podes pedir a isenção das taxas moderadoras [taxas para pagar consultas e exames]

O pedido pode ser feito:

- ✓ por telefone, através do SNS 24 (808 24 24 24);
- ✓ no teu Centro de Saúde;
- ✓ online, em Isenção de taxas moderadoras – SNS 24.



 **Informa-te aqui!**

REDE DE CUIDADOS DE SAÚDE PRIMÁRIA



Os Centros de Saúde e Unidades de Saúde Familiar (USF) são o primeiro ponto de contacto com o sistema de saúde para **consultas médicas, enfermagem, vacinação, planeamento familiar e outros serviços.**

Centro de Saúde de Aveiro – Baixo Vouga Praça Rainha D. Leonor, 3810-042 Aveiro	Unidade de Saúde Familiar Flor de Sal Praça Rainha D. Leonor, 3810-042 Aveiro
Unidade de Saúde Familiar Aradas Travessa da Rua da Oliveira, 3810-417 Aradas	Unidade de Saúde Familiar Arte Nova Rua do Braçal, nº2, 3810-854 Oliveirinha
Unidade de Saúde Familiar Fénix de Aveiro Praça Rainha D. Leonor, 3810-042 Aveiro	Unidade de Saúde Familiar Arte Nova – Polo São Bernardo Rua Cónego Maio, 91, 3810-089 São Bernardo

Como podes obter ajuda?



Apoio Social

Câmara Municipal de Aveiro

Ponto referência: Antiga Fábrica Jerónimo Pereira Campos

- Divisão Ação Social e Saúde de Aveiro – DASS

Apoio Social e funciona no edifício da Câmara Municipal de Aveiro - Edifício Centro de Congressos, Cais da Fonte Nova

A Câmara Municipal de Aveiro **disponibiliza** aos munícipes/cidadãos:

- Programas de Apoio aos Munícipes:
- Fundo de Apoio às Famílias

Habitação Social: **Programas de habitação social**

Arrendamento de casas a cidadãos que se encontrem em situação regular em Portugal e que **cumpram as condições definidas pela Câmara Municipal**.

Mais informações disponíveis no site oficial da Câmara Municipal de Aveiro.

Clica aqui
para ir diretamente à página

Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social (SAAS)

O **SAAS** está disponível **em todas as freguesias do concelho de Aveiro**.

Este serviço oferece atendimento e acompanhamento social personalizado, ajudando em situações de dificuldade económica, integração, habitação ou emprego.

CPCJ – Comissão de Proteção de Crianças e Jovens de Aveiro.

Se conheceres uma situação de risco, podes pedir ajuda ou orientação junto desta comissão.

Além dos serviços municipais, existem **instituições e centros comunitários em várias freguesias de Aveiro** que oferecem encaminhamento e **apoio social em diferentes áreas, como:** alimentação, habitação, educação e integração.

FREGUESIA DA GLÓRIA	Santa Casa da Misericórdia de Aveiro Rua de Coimbra, n. 27 - 3810-086 Aveiro
	Florinhas do Vouga - Bairro Social de Santiago Rua Santa Maria da Feira, Bloco nº 45 R/C, 3810-166 Aveiro
FREGUESIA DA VERA CRUZ	Centro Comunitário da Vera Cruz Rua de Sá, n. 5 - 3800-248 Aveiro
FREGUESIA DE ARADAS	Associação de Solidariedade Social Casa Mãe de Aradas Rua Dr. Mário Sacramento, n. 57 - 3810-106 Aveiro
FREGUESIA DE SANTA JOANA	Centro Social Santa Joana Princesa Avenida Santa Joana, n. 63 - 3810-558 Santa Joana
FREGUESIA DE ESGUEIRA	Fundação CESDA (Centro Social do Distrito de Aveiro) Rua dos Queimados, n. 60/62 - 3800-328 Esgueira
FREGUESIA DE CACIA	Centro Social Paroquial de Cacia Avenida Fernando Augusto Oliveira, s/ n.º - 3800-540 Cacia
FREGUESIA DE EIXO	Associação de Melhoramentos de Eixo Rua Avelino Dias Figueiredo, nº 52/54, 3800-793, Eixo
FREGUESIA DE NOSSA SENHORA DE FÁTIMA, REQUEIXO E NARIZ	Centro Social e Paroquial da Nossa Senhora de Fátima Rua da Igreja nº48, 3810-744
FREGUESIA DE OLIVEIRINHA	Santa Casa da Misericórdia de Aveiro Rotunda 2 Maio, n. 1 - 3810-923 Oliveirinha
FREGUESIA DE S. BERNARDO	Fundação Padre Félix Rua do Barro, nº24 - 3810-063 São Bernardo
FREGUESIA DE S. JACINTO	Centro Social Paroquial de São Jacinto Avenida Dr. Ginja Brandão - 3800-901 São Jacinto

Como podes fazer as tuas contribuições?



Finanças (Autoridade Tributária)



Os **migrantes que decidem viver em Portugal** têm **obrigações relacionadas com impostos e contribuições.**

Número de Identificação Fiscal

- O Número de identificação fiscal (NIF) tem como finalidade identificar o cidadão, para efeitos fiscais, por exemplo, em declarações de IRS (Imposto sobre o Rendimento de Pessoas Singulares) ou outras obrigações e deveres do contribuinte.

Para pedir o NIF:

- Necessitas do documento de identificação civil ou passaporte.
- Para cidadãos de Países Terceiros, acresce a necessidade de um representante fiscal (português ou estrangeiro com a situação regularizada).

Imposto sobre o Rendimento de Pessoas Singulares (IRS)

Como estás a trabalhar e a receber em Portugal, todos os meses descontas e uma parte desse valor é entregue à autoridade tributária.

Todos os anos, estás obrigado enquanto contribuinte a apresentar a tua declaração de IRS, onde vais declarar tudo o que ganhaste durante o ano que passou, desde o teu salário até rendas que tenhas por teres uma casa tua alugada, pensões que recebas por teres uma incapacidade, entre outros.



Como fazer a tua Declaração de IRS:

Com o teu NIF e senha do site da autoridade tributária, podes submeter a tua declaração, ou contratares um contabilista que é o profissional competente para te apoiar nessa tarefa.



Serviço de Finanças Aveiro 1 (Autoridade Tributária e Aduaneira)

R. Dr. Orlando de Oliveira 44, 3800-004 Aveiro

Serviço de Finanças Aveiro 2 (Autoridade Tributária e Aduaneira)

R. Dr. Alves Moreira, Bloco - E - R/C - Esgueira



Portal das Finanças:

www.portaldasfinancas.gov.pt

Clica aqui para ir
diretamente à página



Nos serviços de Finanças

Faz a marcação para o atendimento presencial através do Centro de Atendimento Telefónico

217 206 707 (Horário- 9h às 19h)

Segurança Social

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.**



Número de Identificação da Segurança Social

As pessoas migrantes que não tenham Número de Identificação da Segurança Social (NISS), podem pedir o NISS online.

Como pedir o NISS:

Clica aqui!



SABIAS QUE...

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

O que podes visitar em Aveiro?



LET'S GO

ADVENTURE

Cultura e Património

Conhecer é pertencer!

Conhecer a cidade é um dos passos para te sentires parte dela!

Espaços Culturais

Aveiro possui vários museus e espaços culturais que ajudam a compreender a história, arte e tradição da região:

- **Sé Catedral de Aveiro**
- **Teatro Aveirense**
- **Biblioteca Municipal de Aveiro - ATLAS**
- **Centro Cultural e de Congressos de Aveiro**

Museus de Aveiro

- **Museu Aveiro / Santa Joana**
- **Museu da Cidade de Aveiro**
- **Museu de Arte Nova**
- **Ecomuseu da Marinha da Troncalhada**



SABIAS QUE...

Como requisitar livros na Biblioteca Municipal?

Regista-te na biblioteca.
É gratuito.



Dica útil:

Visita o site ou segue as redes sociais da Câmara Municipal e do Teatro Aveirense para saberes tudo sobre eventos e atividades culturais.

link: www.cm-aveiro.pt



Mapa pedonal da cidade de aveiro:

[Mapa Pedonal de Aveiro](#)

Clica aqui

para ir diretamente à página



Informações úteis



Associações de Migrantes que te podem ajudar

As **associações de migrantes** têm um papel muito importante neste caminho: **ajudam na integração, promovem a amizade entre culturas e dão apoio social, educativo e cultural a quem chega.**



Mon-na-Mon, Associação de Filhos e Amigos da Guiné-Bissau

Rua de Espinho, n. 13 - 3810-111 Aveiro
monnamon2006@gmail.com



Associação Parceiros da Amizade

Mercado de Santiago - Rua de Ovar, s/ n.º , 1.º andar, loja E 3810-145 Aveiro
parceirosdaamizade@gmail.com



Associações de estudantes universitários na UA - Universidade de Aveiro



Associações
Edifício Paços do ConcelhoPraça da RepúblicaAvenida 2431915 116 Aveiro
@cmaveiro

Podes também consultar o site do município e conhecer **Outras associações** sociais, culturais, desportivas...

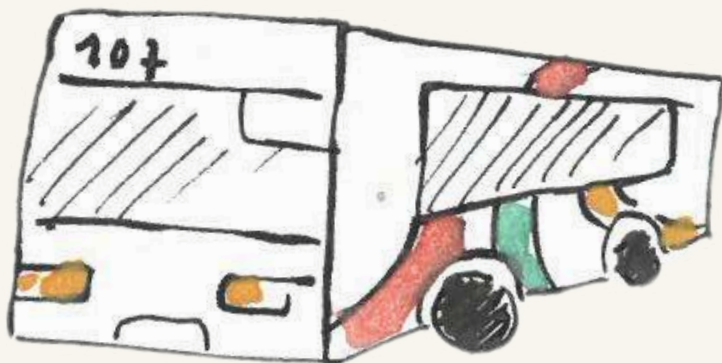


Clica aqui

para ir diretamente à página

Transportes para te deslocares na cidade?

Aveiro é uma cidade moderna, sustentável e bem conectada.



Estação de Aveiro - Comboios de Portugal

Largo da Estação dos Caminhos de Ferro | 3800-179, Aveiro

<https://www.cp.pt/pt>



Aveiro BUS - Transportes de Aveiro

Rua Artur de Almeida Eça - 3800-111 Aveiro

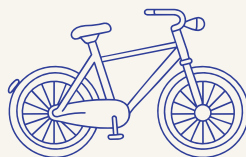
<https://www.aveirobus.pt/> | <https://busway-cira.pt/>



Bugas - Aveiro

O sistema BUGA (Bicicleta de Utilização Gratuita de Aveiro) permite andar pela cidade de forma sustentável, saudável e económica.

<https://buga.cm-aveiro.pt/>

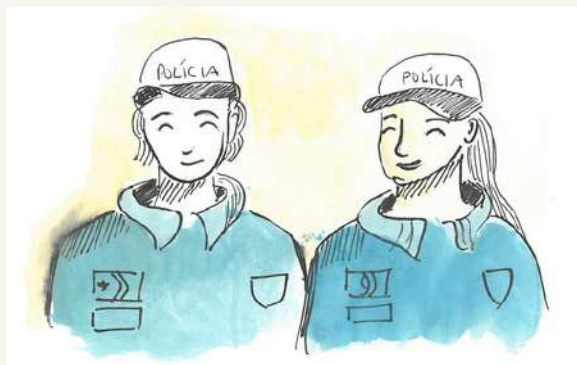


Clica aqui

para ir diretamente à página

Outros Contactos

- 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**





Dicas úteis

Para te ajudar nesta nova etapa, deixamos algumas orientações simples que podem facilitar o teu dia a dia.

- Não partilhes informações pessoais, nem documentos na redes sociais, por mensagem ou presencialmente a pessoas que não conheces.***
- Tira cópias dos teus documentos e guarda-os num lugar diferente dos originais. É uma ajuda caso os documentos se percam ou sejam roubados.***
- Guarda as tuas palavras-passe num local seguro, como um caderno guardado em casa ou uma aplicação de gestão de passwords.***
- Desconfia de mensagens que pedem documentos, pagamentos ou dados bancários. Mesmo que pareçam oficiais, confirma sempre antes de responder.***



Dicas úteis

Para te ajudar nesta nova etapa, deixamos algumas orientações simples que podem facilitar o teu dia a dia.

- Lê sempre os contratos antes de assinar e, se possível, pede ajuda para compreender o que está escrito. Guarda recibos, contratos e provas de pagamento.**
- Quando tiveres um atendimento num serviço e ainda não dominares a língua portuguesa podes pedir apoio gratuito à linha de interpretação da AIMA.**
- Mantém o teu contacto de telefone. Não troques com frequência. As pessoas vão tentar ligar-te e tu não atendes a chamada!**
- Faz perguntas e participa**
 - Perguntar, procurar informações e pedir ajuda quando necessário é um ato de participação cívica.
 - Quanto mais informado(a) estiveres, mais seguro(a) te sentes.



Nota dos autores

O processo de aceitação da diferença, do respeito, da integração e do acolhimento do outro, será um dos pilares de extrema relevância no bem-estar dos cidadãos migrantes e nacionais.

Neste sentido, construímos este guia, como ferramenta de promoção e facilitação do diálogo e construção de uma sociedade mais inclusiva.

O guia quer capacitar e melhorar a acessibilidade às diversas entidades como os serviços e associações que atuam no acolhimento em diversas áreas.

O guia de acolhimento tem como objetivo compilar a informação disponível nas páginas Institucionais e das Associações que operam no concelho de Aveiro em prol dos cidadãos.

A componente PARTICIPA do CLAIM Aveiro, da Casa Vera Cruz, apresenta um “Aveiro, sem espinhas”, reduzindo os ruídos na comunicação e de fácil leitura.

Componente PARTICIPA - CLAIM Aveiro da Casa Vera Cruz

