GUIA PRÁTICO DO ESTUDANTE UNIVERSITÁRIO

Informações e dicas úteis para quem começa agora a vida académica

O ensino superior é uma das fases mais desafiantes e enriquecedoras da vida. Para enfrentar este período exigente da melhor maneira e aproveitar ao máximo esta fase que o prepara para a entrada no mercado de trabalho, veja as dicas que preparámos para si.

01. Apoios

02. Propinas

03. Alojamento

04. Abertura de conta

05. Finanças pessoais

06. Organização pessoal

07. Cartões e Descontos

08. Deslocações

09. Trabalhar e estudar

10. IRS

01. Apoios

Os estudantes universitários com dificuldades financeiras podem concorrer a bolsas de estudo para ajudar a suportar as despesas. Existem diferentes tipologias:

- Bolsas atribuídas pelo Estado;
- Bolsas atribuídas pelos municípios;
- **Bolsas de mérito**;
- Bolsa de mobilidade – Programa +Superior;
- Bolsa de estudo para estudantes com incapacidade;
- Bolsas atribuídas por instituições.

Apoios estudantes universitários

Bolsas de estudo, alojamento, deslocações, propinas, apoio de emergência. Conheça os apoios existentes para estudantes universitários nesta **infografia do Saldo Positivo.**

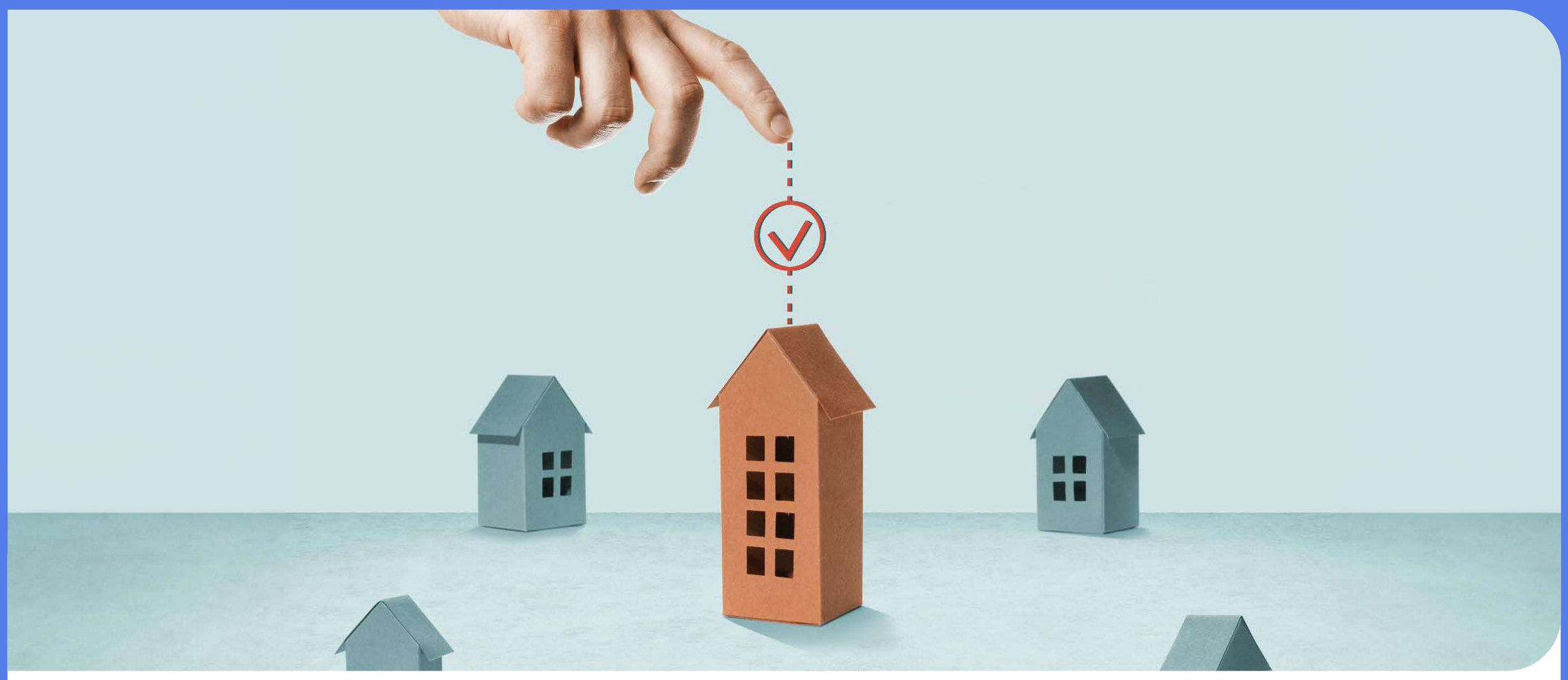
Quais os apoios para alunos com necessidades educativas especiais?

Os alunos com necessidades educativas especiais podem contar com mecanismos de apoio e proteção. Resumimos os principais **neste artigo do Saldo Positivo.**

02. Propinas

No **site da DGES** pode consultar o valor máximo das propinas definido em cada ano letivo. Cabe a cada instituição fixar os prazos de pagamento.

Sabia que existe a possibilidade de **pagar as propinas em prestações?** Informe-se junto da instituição de ensino que vai frequentar sobre o valor e as condições de pagamento.



03. Alojamento

Para os estudantes que precisam de se deslocar para outra cidade, o alojamento é uma das primeiras preocupações. As residências estudantis e alojamentos solidários são as opções mais em conta, mas existem várias soluções:

- Residência universitária;
- Residência universitária privada;
- Apartamento, casa ou quarto;
- República;
- Alojamento solidário.

Entrou na universidade? Comece já a tratar do seu alojamento

Se vai frequentar o ensino superior e tem de encontrar alojamento, conheça os apoios disponíveis e os cuidados a ter **nesta infografia do Saldo Positivo.**

Eletricidade, água e gás

Muitos alojamentos destinados a estudantes universitários já incluem no valor da renda os serviços de eletricidade, água, luz e internet. Se não incluírem, tem de os solicitar. Deve ter em conta que:

- A ERSE disponibiliza um **simulador e comparador de ofertas comerciais**. Consulte-o e compare condições antes de tomar uma decisão;
- Os fornecedores destes serviços vão exigir o **contrato de arrendamento**, entre outra documentação, para ativar os serviços;
- Controle os gastos e forneça as leituras mensalmente, para evitar a acumulação de consumos e **faturas muito elevadas**;
- Cuidado com os **atrasos de pagamento** que podem levar a cortes nos serviços e ao pagamento de taxas de reativação.

04. Abertura de conta

Ter uma **conta bancária** é essencial para facilitar a gestão financeira. Quase todos os bancos têm opções para estudantes.

Algumas instituições de ensino superior têm já parcerias com alguns bancos para emissão dos cartões de estudante, que podem ser associados, ou não, a uma conta bancária.

Recolha informação, presencialmente ou online, nos sites dos bancos, e esteja atento às condições e benefícios apresentados, tais como:

- Isenção de **comissões de manutenção** da conta;
- Anuidade do cartão de débito;
- Lista de parceiros e descontos associados, entre outros benefícios.

05. Finanças pessoais

Mantenha um plano atualizado das suas despesas, usando para o efeito uma folha excel ou uma aplicação. Use o que conseguir para poupar nas despesas mensais e constituir um **fundo de emergência** ou uma poupança com um objetivo definido. A regra é moderar e cortar excessos.

Para quem tem dificuldade em fazer face ao investimento necessário para prosseguir os estudos universitários, existem empréstimos para esse fim, como é o caso do **Crediformação Caixa**, cuja principal vantagem é que durante a frequência do curso, e até 1 ano após a sua conclusão, paga só juros.

Faça uma **simulação** online. Analise várias propostas e tome uma decisão informada. Quando comparar propostas de crédito, garanta que todas referem o mesmo montante, o mesmo prazo e a mesma modalidade de pagamento.

A App da Caixa Geral de Depósitos pode ajudar

Quer saber **onde gasta mais dinheiro?** A **App Caixadirecta** pode ajudar a gerir a sua vida financeira:

- Aceda aos movimentos das suas Contas por *Categorias*;
- Visualize esses movimentos de forma simples e imediata através de gráficos inteligentes;
- Acompanhe as suas despesas e receitas em tempo real;
- Adesão sem custos: no menu *Gerir dia-a-dia*, selecione *Vida Financeira* e siga os passos indicados.

Onde pode poupar?

- A partilha de casa ou de quarto (tal como a partilha das despesas) pode ser uma solução para poupar nas despesas fixas;
- Quando fizer compras no supermercado, opte pelas marcas brancas e evite comprar mais do que o consumo da semana;
- Evite o **desperdício alimentar**;
- Opte por fazer as suas refeições em casa (ou levá-las de casa). Se tiver que comer fora, opte pela cantina da Faculdade;
- Nas deslocações para a Faculdade, pondere ir mais vezes a pé, de bicicleta ou **trotinete**. São opções **sustentáveis**, além de serem económicas e saudáveis;
- Registe-se nas bibliotecas da universidade e nas bibliotecas municipais para poder requisitar livros. As bibliotecas disponibilizam muitos livros solicitados pelas unidades curriculares. Também pode requisitar obras literárias e poupar na compra de livros. Se comprar, opte por edições em **segunda mão**;
- Faça sempre uso dos recursos materiais oferecidos pela faculdade, como a internet grátis, laboratórios, salas de estudo, salas multimédia, mas também psicólogos e professores de apoio.

Manual: como gerir a mesada de universitário

A Universidade é um passo decisivo para a autonomia na gestão financeira. Exige responsabilidade e informação. Siga as dicas que apresentamos **nesta infografia.**

06. Organização pessoal

- Mantenha os seus documentos num local onde os consiga encontrar facilmente;
- Guarde o contrato de arrendamento e as **faturas das despesas** numa pasta, onde possa consultar sempre que necessário;
- Coloque lembretes, no seu telemóvel ou em casa, em local visível, com as datas importantes (data limite de pagamento de contas, exames, trabalhos de grupo, entre outros);
- Assegure uma gestão equilibrada da sua vida académica, social e pessoal. É muito importante que reserve tempo para estudar. Tire apontamentos nas aulas e faça resumos todas as semanas, para acompanhar a matéria. Estude num local calmo e sem distrações. Aproveite a biblioteca.

Apps e sites que podem ajudar

- **My Study Life** (em inglês): permite programar as aulas, os horários e organizar o estudo em categorias: “hoje”, “tarefas”, “aulas” e “exames”;
- **Evernote**: permite escrever notas, tirar fotografias, registar tarefas, e gravar áudios, além de ser possível sincronizar todas as informações com outros colegas;
- **Mindomo**: transforme as suas ideias em mapas mentais e apresentações em tempo real e compartilhe-as com os outros;
- **Infopédia**: inclui 35 dicionários, dúvidas da Língua Portuguesa, jogos, livros, autores, lendas e palavras raras;
- **GoConqr**: disponibiliza milhões de recursos sobre os assuntos mais diversos, desde Álgebra a Direito;
- **Scribd**: permite explorar mais de 170 milhões de documentos de uma comunidade global;
- **Brainly**: uma plataforma onde é possível colocar questões ou responder às dúvidas de outras pessoas.

07. Cartões e Descontos

O **cartão de estudante** dá-lhe acesso a diversos descontos em lojas, serviços públicos, **transportes**, cinema, restaurantes, entre outros. Informe-se antecipadamente e usufrua desses benefícios.

Cartão de débito Caixa IU

Reduza o número de cartões na carteira: este é um **cartão de débito e certificado de matrícula num só**. Os estudantes não pagam a comissão de disponibilização de cartão e usufruem de descontos, benefícios e outras vantagens nos parceiros da Caixa.

Cartão Jovem

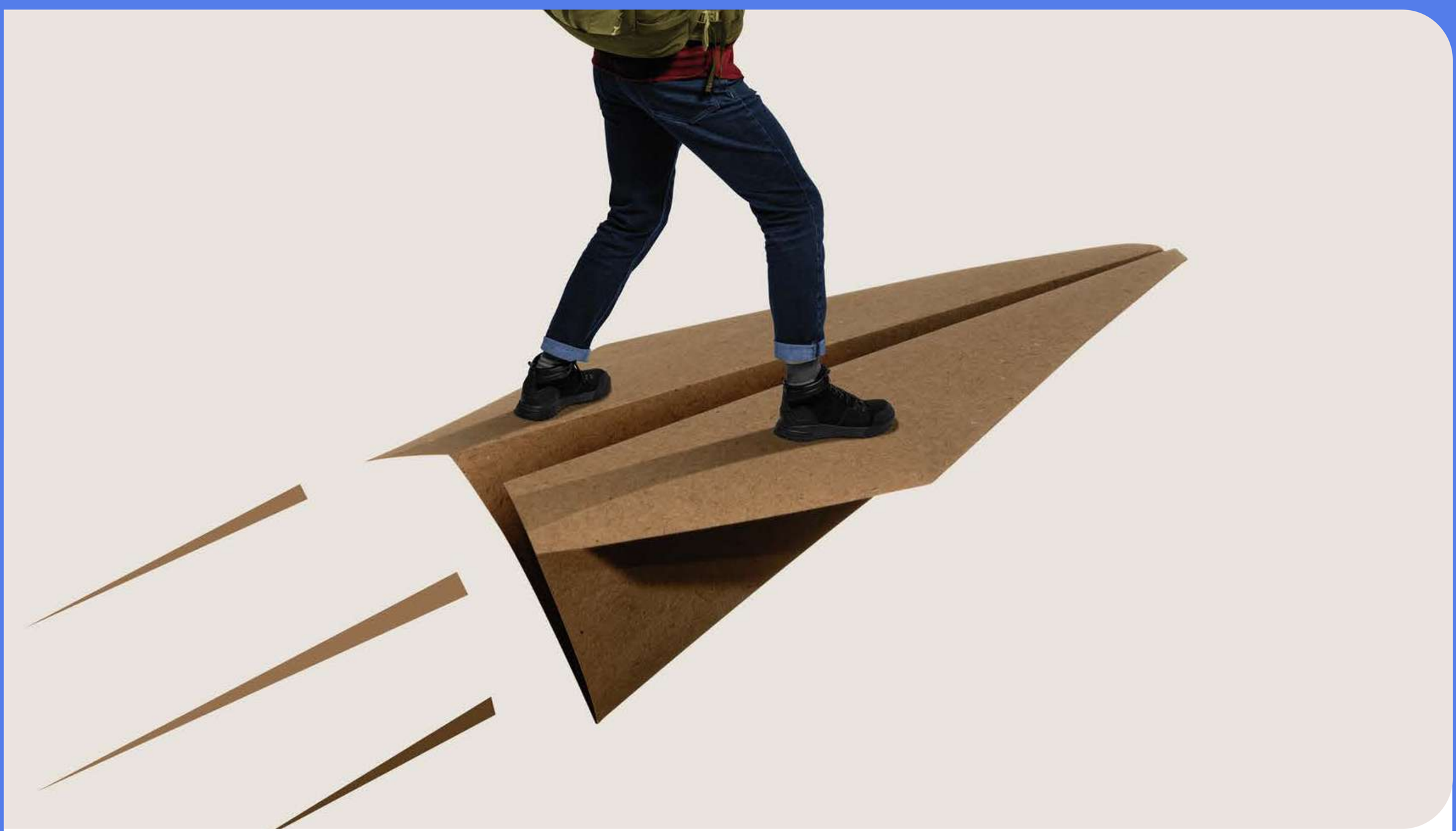
O **Cartão Jovem Académico** oferece aos estudantes, dos 12 aos 29 anos, cerca de 40 mil vantagens europeias, das quais 4 mil nacionais, através de descontos, reduções ou isenções, em áreas como o turismo, atividades desportivas, ocupação de tempos livres, tecnologia, entre outras.

Cartão Internacional de Estudante

O **ISIC - Cartão Internacional de Estudante** é o único documento que reconhece internacionalmente o estatuto de estudante, possibilitando o acesso a descontos (em viagens, lojas, museus, entre outros) em Portugal e em todo o mundo.

Quero fazer um Erasmus: o que devo saber?

Está a pensar em fazer Erasmus, mas ainda tem muitas dúvidas? Saiba o que deve ter em conta antes de decidir avançar, **nesta infografia do Saldo Positivo.**



08. Deslocações

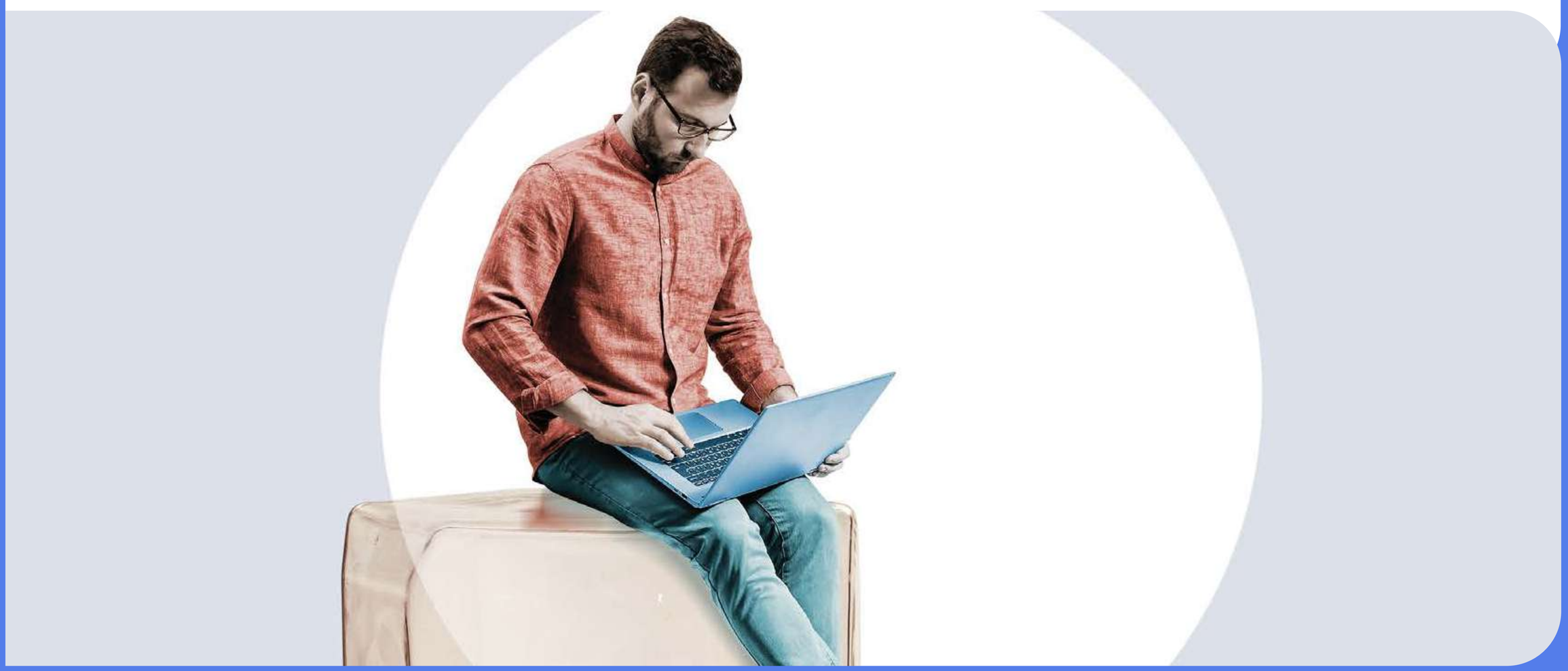
- Se viaja de comboio, consulte o **site da CP** para ficar a conhecer todas as promoções em vigor;
- Em deslocações mais curtas, opte por ir a pé ou de **bicicleta**. Além de ser benéfico para a sua saúde, ajuda-o a poupar e a **cuidar do ambiente**;
- Se anda de carro, esteja atento às promoções e aproveite os talões e descontos associados a alguns cartões de fidelização, quando for abastecer;
- Se for necessário recorrer a um TVDE (Uber, Bolt, etc), divida a viagem com amigos ou opte por um veículo partilhado.

Passes gratuitos para estudantes e jovens

Saiba quem tem direito e quais os apoios em vigor **neste artigo do Saldo Positivo.**

09. Trabalhar e estudar

Se pondera ter um rendimento extra, avalie arranjar um **emprego em part-time** ou a tempo inteiro. Seja qual for a opção, analise todas as vantagens e desvantagens com a sua família antes de tomar uma decisão. Lembre-se que tem de **declarar os seu rendimentos** e que pode ou não **declará-los com os pais**.



Quer fazer voluntariado?

Na **Bolsa do Voluntariado** pode registar-se como voluntário e consultar oportunidades em várias localizações.

Trabalhador-estudante: Conheça as regras e os direitos

Estudar e trabalhar em simultâneo exige esforço adicional, mas também envolve alguns direitos. Conheça-os **neste artigo do Saldo Positivo.**

10. IRS

Deduzir despesas no IRS é uma forma de recuperar uma parte do que gastou. Uma percentagem dos gastos é abatida aos rendimentos (seus ou dos seus pais), o que fará com que pague menos imposto. É possível deduzir **despesas de educação** e **encargos com o alojamento**, ainda que com alguns limites.

Se estiver a trabalhar, pode ainda ter direito aos benefícios do **IRS Jovem**. Saiba mais no artigo Saldo Positivo.

Novas medidas para os jovens

O Conselho de Ministros aprovou 14 medidas destinadas à juventude. Apresentamos um resumo das principais decisões:

Alojamento de estudantes

- **Utilização de Pousadas de Juventude e INATEL:** disponibilização de mais 709 camas para estudantes deslocados;
- **Financiamento para aumento de camas:** protocolos com outras entidades para mais alojamento;
- **Complemento de alojamento:** apoio de 50% para famílias com rendimentos entre 23 e 28 **IAS**.

Saúde e bem-estar

- **Reforço de profissionais de saúde:** de psicólogos, nutricionistas e enfermeiros no programa Cuida-te +;
- **Cheques-Psicólogo e Cheques-Nutricionista:** consultas gratuitas para estudantes;
- **Distribuição de produtos de higiene menstrual:** gratuitos em escolas e centros de saúde.

Bolsas para trabalhadores-estudantes

- **Aumento do limite de rendimento: trabalhadores-estudantes** podem ganhar mais sem perder a **bolsa**.

Habitação

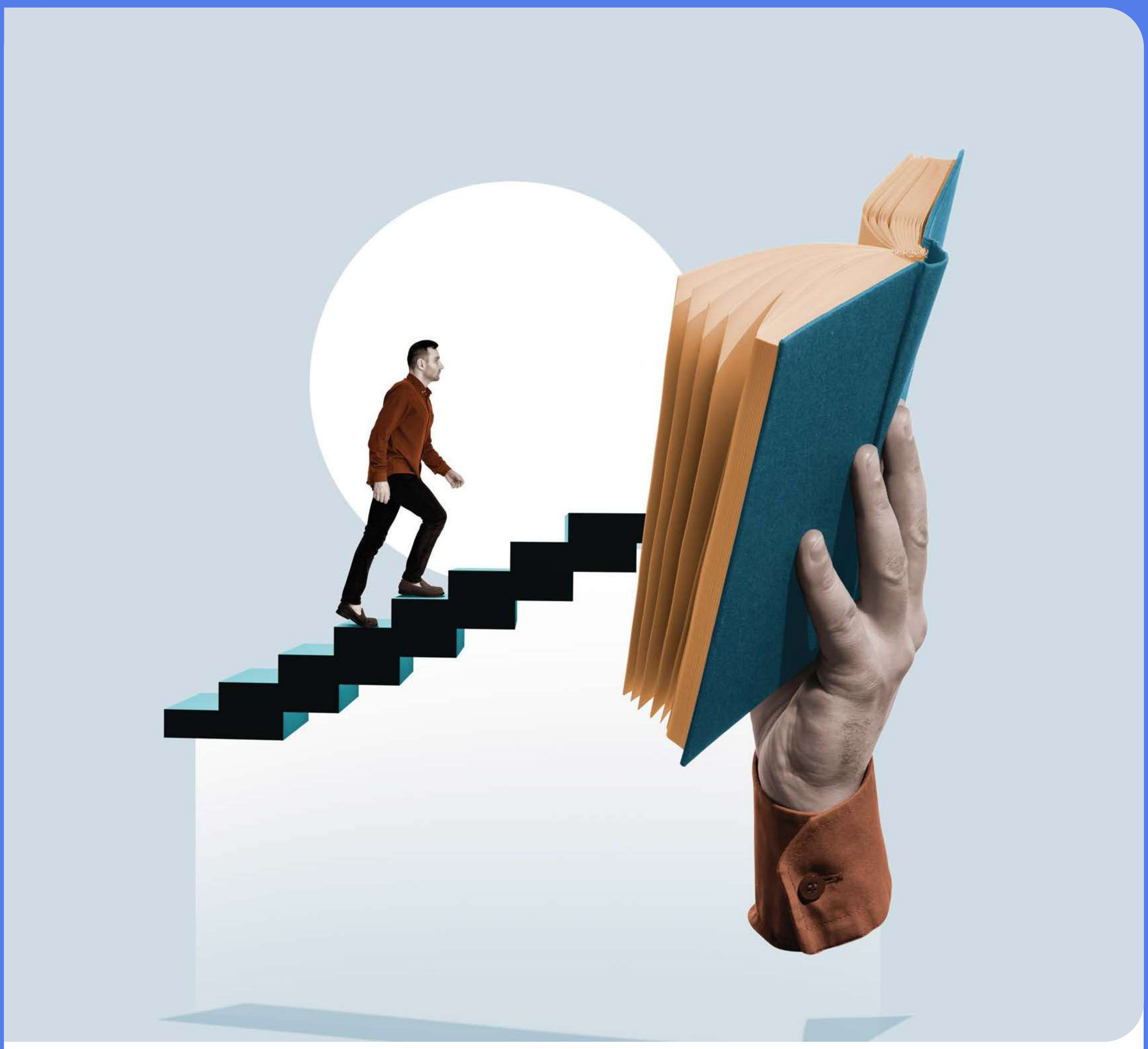
- **Isenção de IMT** e **Imposto do Selo**: para jovens até 35 anos na compra da primeira casa;
- **Alargamento do Programa Porta 65**: mais fácil acesso a subsídios de renda;
- **Garantia pública para empréstimos:** apoio estatal na compra da primeira habitação.

IRS Jovem

- **Nova estrutura de IRS:** benefícios fiscais para jovens até 35 anos, em vigor a partir de 2025. Pode saber mais no **portal oficial do Governo**.

Alguns portais úteis

- O site Inspiring Future reúne informação sobre cursos, artigos, notícias, uma agenda com os exames nacionais, entre outros;
- O Fórum Estudante disponibiliza informação sobre cursos, escolas e profissões e projetos de educação cívica e para a cidadania:
- O Uniarea é uma plataforma que partilha novidades e informações, e disponibiliza um fórum, que permite a troca de ideias e disponibilização de materiais de estudo;
- O Focusmate permite fazer videochamadas com outras pessoas que querem trabalhar de forma focada;
- SaveCook: uma plataforma de receitas, criada por estudantes universitários, que ajuda a poupar no supermercado, manter uma rotina alimentar equilibrada, além de criar uma lista de compras personalizada, indicando onde pode encontrar os produtos mais baratos.



GUIA PRÁTICO DO ESTUDANTE UNIVERSITÁRIO