



 SALDO POSITIVO

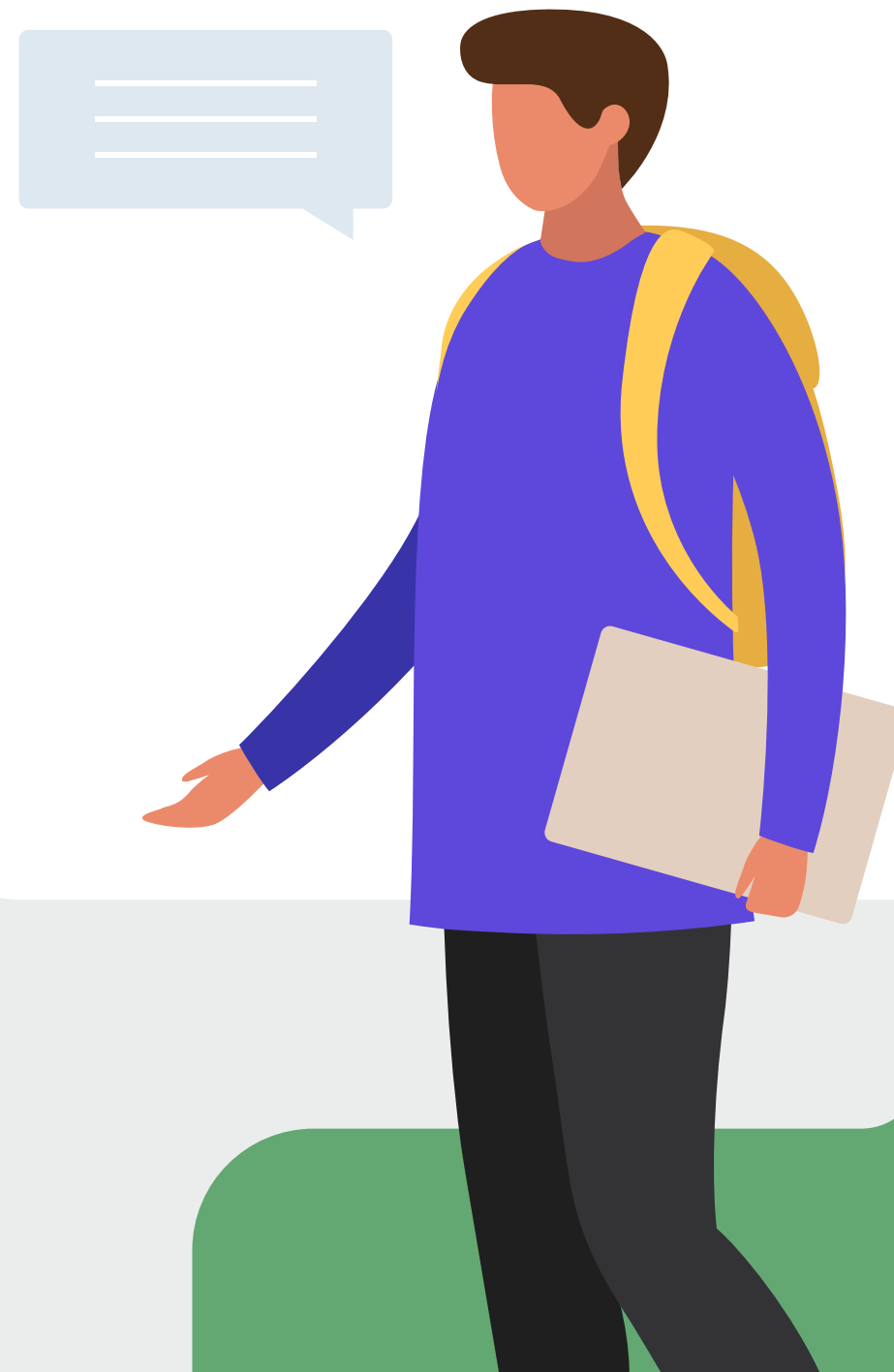
GUIA PRÁTICO DO ESTUDANTE UNIVERSITÁRIO

Informações e dicas úteis para quem começa agora a vida acadêmica

Num tempo tão atípico como este em que vivemos, ser estudante do ensino superior pode ser uma experiência ainda mais desafiante. E para quem ainda vai começar o seu percurso, sobretudo se for deslocado, existem preocupações complementares.

Além de ter de lidar com a mudança de residência e com um novo paradigma de ensino, há ainda que tratar de encontrar alojamento e começar a pensar em soluções para suportar os encargos de viver longe da família. Obter informações sobre os apoios e bolsas ao ingressar no ensino superior pode ser uma mais valia para ajudar a ultrapassar os desafios nesta etapa. Lembre-se que os desafios podem transformar-se rapidamente em oportunidades e o mais importante é ser resiliente e encontrar soluções para resolver os problemas que vão surgindo.

Preparámos este guia que pode ser uma boa ajuda para começar a carreira académica.



AS BOLSAS DE ESTUDO

BOLSAS DE AÇÃO SOCIAL

Os estudantes universitários com dificuldades financeiras podem concorrer a bolsas de estudo para ajudar a suportar as despesas. Estas bolsas são atribuídas pelo Estado e visam compartilhar os encargos com a frequência de um curso superior.

COMO APRESENTAR CANDIDATURA E PRAZOS A TER ATENÇÃO

O requerimento para aceder à bolsa deve ser formalizado através da [Plataforma BeOn](#) a que deve aceder mediante credenciação prévia. Por norma, os prazos de apresentação de candidatura decorrem entre finais de junho até setembro. Caso a inscrição no Superior ocorra depois do final de setembro, deve assegurar a candidatura nos 20 dias úteis seguintes.

REVISÃO DO REGULAMENTO DAS BOLSAS DE ESTUDOS DE AÇÃO SOCIAL

A Direção Geral de Ensino Superior (DGES) aprovou, em setembro de 2020, uma revisão ao regulamento de atribuição de [Bolsas de Ação Social Escolar no Ensino Superior](#), alargando os apoios sociais a estudantes com maior carência económica, incluindo um conjunto de normas transitórias adaptadas à situação pandémica com aplicação a partir do ano letivo 2020-2021.

[Leia também: “Ensino Superior: as 7 novidades nas bolsas de estudo”](#)



BOLSAS DO PROGRAMA +SUPERIOR (BOLSAS DE MOBILIDADE)

O [Programa +Superior](#) visa incentivar e apoiar a frequência do ensino superior em regiões do país com menor procura e menor pressão demográfica, como é o caso das regiões do interior.

As bolsas concedidas neste âmbito destinam-se a apoiar os alunos dos cursos técnicos superiores profissionais (CET), dos ciclos de estudos de licenciatura e ciclos de estudos integrados de mestrado.

No caso dos estudantes que ingressam em cursos técnicos superiores profissionais (CET), bem como aqueles que integram o contingente do concurso especial para a frequência do ensino superior destinado a maiores de 23 anos, a bolsa atribuída é majorada em 15%.

BOLSAS DE ESTUDO ATRIBUÍDAS PELAS CÂMARAS MUNICIPAIS

Existem bolsas de estudo no ensino superior promovidas e dinamizadas pelas diversas Câmaras Municipais, que proporcionam estes apoios sociais aos seus munícipes. Se não cumpre as condições para se candidatar à bolsa de estudo da DGES, averigue junto da câmara municipal da sua área de residência a eventual atribuição desta bolsa.

BOLSAS ATRIBUÍDAS POR ENTIDADES PRIVADAS

Existem diversas instituições privadas que atribuem bolsas de estudo a estudantes do superior com as suas próprias condições de acesso. O nosso conselho é que averigue esta possibilidade junto das seguintes instituições:

- Fundação Calouste *Gulbenkian*;
- Fundação Luso-Americana;
- Fundação Oriente;
- Centro Europeu *Jacques Delors*;
- Instituto Camões.

BOLSAS PARA ESTUDANTES COM INCAPACIDADE

Destinam-se a estudantes que tenham um nível de incapacidade igual ou superior a 60%. São disponibilizadas pela Direção Geral do Ensino Superior a estudantes matriculados em cursos técnicos superiores profissionais ou ciclos académicos que visem a obtenção de licenciatura, mestrado ou doutoramento. O valor da bolsa corresponde ao da propina efetivamente paga. Para a sua obtenção, os estudantes deverão:

- Apresentar Atestado Multiusos que comprove grau igual ou superior a 60% de incapacidade;
- Estar matriculados e inscritos numa instituição de ensino superior;
- Ter a situação fiscal regularizada.

BOLSAS DE MÉRITO

Por norma, as faculdades atribuem bolsas de mérito a quem tem resultados excepcionais. Além da distinção propriamente dita, o valor em dinheiro pode ser uma boa ajuda para melhorar a sua qualidade de vida durante alguns meses ou para ir constituindo uma poupança.

A bolsa de estudo por mérito tem, atualmente, um valor anual igual a cinco vezes o valor do salário mínimo nacional, atualmente nos 665 euros. Mantenha-se, por isso, focado nos estudos para obter os resultados que pretende e o que daqui pode resultar.

Leia mais sobre estes assunto [neste artigo Saldo Positivo](#).

O QUE A CAIXA PODE FAZER POR SI?

A Caixa desenvolve um trabalho de parceria com o meio académico e universitário que lhes permite aceder a um conjunto de benefícios nomeadamente, através da premiação do mérito escolar e na concessão de benefícios à população académica.



Saiba mais aqui

ALOJAMENTO PARA ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Para os estudantes que, ao ingressar no ensino superior, precisam deslocar-se para outra cidade, o alojamento é uma das primeiras preocupações. As residências estudantis e alojamentos solidários são as opções para as famílias com mais dificuldades sócio-económicas.

RESIDÊNCIAS ESTUDANTIS

As **residências estudantis** são geridas pelas próprias instituições de ensino e o valor da renda é consideravelmente mais baixo do que as outras opções de arrendamento, variando consoante a universidade. Os estudantes bolseiros têm prioridade nas residências de estudantes geridas pelas instituições de ensino superior.

Se não é elegível às bolsas de estudo da DGES, fique a par de outras alternativas de alojamento no [nosso artigo](#) especialmente dedicado a esse assunto.



CANDIDATURAS PARA RESIDÊNCIAS ESTUDANTIS

As candidaturas para alojamento nas residências universitárias, normalmente, são feitas durante o período de matrícula na universidade. Os procedimentos e condições de acesso, assim como as vagas disponíveis são de responsabilidade das universidades. Por isso, se pretende recorrer a uma vaga numa residência universitária, deve procurar informações junto aos Serviços de Ações Sociais da sua instituição de ensino superior.

RESTRIÇÕES SANITÁRIAS DEVIDO À PANDEMIA

As residências universitárias sofreram uma quebra no número de camas disponíveis. Porém, o Ministério da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior (MCTES) anunciou, no ano letivo passado, um reforço do parque disponível para alojamento universitário, recorrendo a hostels, entidades de alojamento local assim como pousadas da juventude.

[Leia mais detalhes sobre esta adaptação de habitações para o alojamento universitário aqui](#)

ALOJAMENTOS SOLIDÁRIOS

Os alojamentos solidários são iniciativas locais de cariz social que têm como proposta disponibilizar, gratuitamente, alojamento aos estudantes universitários com dificuldades económicas na casa de pessoas idosas. A finalidade é também ajudar a combater a solidão da população idosa.

Na cidade do Porto, por exemplo, pode contar com o [Programa Aconchego](#), em Coimbra com o [Projeto Lado a Lado](#) e em Évora com o [Projeto Laços para a Vida](#). Pode informar-se junto aos Serviços de Ação Social da universidade sobre a existência de alojamentos solidários disponíveis na sua região.

ALOJAMENTO EM REPÚBLICAS ESTUDANTIS

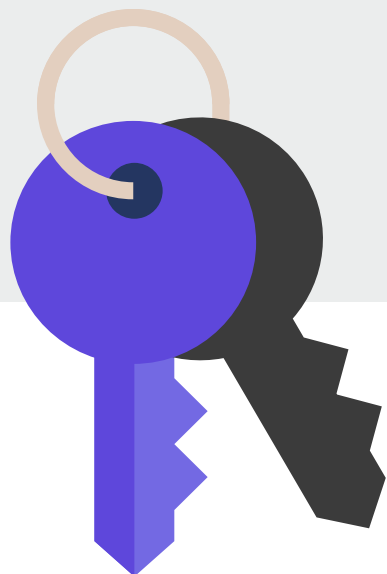
As repúblicas estudantis são alojamentos de autogestão, com regras de funcionamento próprias e fazem parte da tradição académica. Têm como finalidade albergar estudantes do ensino superior e são alternativas economicamente vantajosas. Pode obter informações sobre as repúblicas estudantis da cidade nos Serviços de Ação Social da universidade.



ALOJAMENTO EM PROPRIEDADE PRIVADA

Pode optar, ainda, por arrendar um quarto ou apartamento. Caso opte por esta alternativa, uma dica para poupar é arrendar um apartamento com um grupo de colegas e dividir igualmente as despesas, em vez de arrendar um quarto com as despesas incluídas. Sugerimos algumas plataformas e sites para arrendamento:

- Divulgação em grupos no Facebook
- [Uniplaces](#)
- [BQuarto](#)



O QUE DEVE TER EM CONTA ANTES DE ARRENDAR UM ALOJAMENTO

- 1 Ter um valor máximo que pode pagar pelo alojamento já definido, incluindo as despesas fixas;
- 2 Se vai optar por dividir o alojamento com colegas, estipule previamente as condições e regras de convivência;
- 3 Procure um alojamento próximo à universidade para poupar tempo de deslocação e dinheiro de transporte;

- 4 Pesquise através da internet, mas evite **arrendar** sem visitar presencialmente o imóvel ou fazer uma visita virtual;

- 5 Exija um contrato de arrendamento para deduzir as despesas em sede de IRS, e certifique-se de que o senhorio emite os recibos de renda eletrónicos mensais.

Saiba mais como aproveitar o valor que paga pelas renda na declaração de IRS neste artigo Saldo Positivo



Entrei na universidade: onde procuro alojamento para estudantes

GERIR AS FINANÇAS

Se vai viver sozinho pela primeira vez, então terá que aprender a gerir o orçamento disponível da melhor forma possível. Importa não só planear as despesas, recorrendo, por exemplo, a uma **app** ou a uma folha de **Excel**, mas também aprender a poupar. Use o que conseguir poupar nas despesas mensais para constituir um fundo de emergência ou uma poupança com um objetivo definido. A regra é moderar e cortar excessos.

As receitas devem superar as despesas, caso contrário terá que recorrer a um reforço financeiro. Para o ajudar a superar o desafio eis algumas estratégias que podem ajudar:

- **Abra uma conta bancária universitária**

Ter uma conta bancária é essencial para facilitar a gestão financeira e tornar mais prático o uso diário do dinheiro, inclusive para fazer pagamentos e compras **online**. Dar os primeiros passos na gestão bancária e financeira nada tem de complicado.

O QUE A CAIXA PODE FAZER POR SI?

O ingresso na faculdade é das etapas de vida mais marcantes. As novidades são muitas, por exemplo a gestão da mesada ou a abertura de uma conta bancária. Bancos como a CGD podem ajudar nestes primeiros passos.

SAIBA MAIS AQUI

- **A importância de identificar as despesas**

O primeiro passo para planear o seu orçamento mensal é identificar todos os gastos fixos (alojamento, despesas domésticas, transportes, alimentação) e os gastos variáveis (entretenimento, material escolar, por exemplo). É importante ter uma estrutura de despesas flexível para facilitar a redução de determinados gastos, em caso de necessidade.

- **A margem de poupança**

Na gestão da vida adulta é fundamental estabelecer prioridades e tomar decisões conscientes, diferenciando o essencial do acessório. Estabelecer um valor fixo para a poupança pode ajudá-lo a manter-se motivado nesta gestão.

Além disso, em tempos de incerteza, ter uma almofada financeira é fundamental para fazer face a uma eventual contrariedade. Idealmente deverá começar por colocar de lado pelo menos 10% do seu rendimento.

Lembre-se que é nesta fase que deve começar a planear o seu futuro. Leia este artigo: **Como posso atingir independência financeira aos 30 anos?**

- **Evitar o endividamento**

Se tem um cartão de crédito, não caia na tentação de comprar aquilo que não pode. Quando o fizer, opte pelo pagamento integral da mensalidade, evitando assim juros sobre o montante em dívida.

Saiba algumas dicas de como controlar o seu cartões de débito **neste artigo By Dabox.**

Mas não só, os cartões de pagamento também obrigam a **cautelas de segurança** que deve conhecer previamente.

Lembre-se ainda que os seus pagamentos podem ser assegurados sem o uso intensivo de um cartão. Existem apps bancárias que lhe permitem esta funcionalidade. **Por exemplo, a app Caixa Easy que pode conhecer aqui.**

TOME NOTA:

Controle as despesas com a **DABOX**. Depois de abrir uma conta bancária, planear a vida financeira pode tornar-se mais fácil.

Simple e intuitiva, a **DABOX** é uma app da Caixa que disponibiliza serviços de informação sobre contas à ordem e de iniciação de pagamentos.



[Saiba mais aqui](#)



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**.
- Em tempo de pandemia, opte por fazer as suas refeições em casa (ou levá-las de casa). Se tiver que comer fora, opte pela cantina da Faculdade, mas sempre com as atenções devidas às regras sanitárias em vigor;
- 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 wireless** grátis, laboratórios, salas de estudo, salas multimédia, mas também psicólogos e professores de apoio.

Apoios para o pagamento das propinas

Conseguir pagar as propinas é uma das grandes preocupações das famílias e dos estudantes do ensino superior. As propinas podem ser pagas em 7 prestações, e cabe a cada instituição de ensino fixar os prazos de faseamento do pagamento, de acordo com o ciclo de estudos.

Devido à crise pandémica, algumas instituições de ensino adiaram os prazos de pagamento das prestações. Os estudantes podem contactar a secretaria da sua instituição e tentar renegociar o plano faseado das suas prestações.

Ainda no contexto da pandemia, foram regulamentados planos de regularização de dívidas de propinas. Os estudantes que aderirem ao plano podem pagar a dívida das propinas em prestações iguais e mensais, até um máximo de 12 prestações. Para aderir ao plano, os estudantes devem entrar em contato com a secretaria da sua instituição de ensino.

Saiba mais:

Como pagar as propinas em prestações

Como pagar as propinas com os pais desempregados

CONCILIAR OS ESTUDOS COM O TRABALHO

Se está a trabalhar e quer candidatar-se a um curso superior ou se as suas condições financeiras o obrigam a encontrar trabalho para prosseguir os estudos, saiba que há dois estatutos que podem ajudar a conciliar trabalho e estudos: o Estatuto de Trabalhador-Estudante e o de Estudante em regime de tempo parcial.



A) O ESTATUTO DE TRABALHADOR-ESTUDANTE

Quer queira fazer um upgrade da sua formação, quer precise de suporte financeiro para completar os seus estudos, o **Estatuto de Trabalhador-Estudante** concede-lhe direitos que o podem ajudar a atingir os seus objetivos.

Destacamos os seguintes:

- Não estar sujeito à frequência de um número mínimo de disciplinas de determinado curso, nos graus de ensino em que tal é possível;
- Em época de recurso, o trabalhador-estudante não está sujeito à limitação do número de exames a realizar. No caso desta época não existir, este tem direito, quando tal é admissível, a uma época especial de exames em todas as disciplinas;
- Ter direito a aulas de compensação ou de apoio pedagógico que sejam consideradas imprescindíveis pela instituição de ensino;
- Direitos a dispensa no trabalho para frequência de aulas, com um **limite de horas definidos na Lei**;

- Pode faltar justificadamente ao trabalho por motivo de prestação de provas de avaliação, quer no dia da prova, quer no dia imediatamente anterior, com um limite de quatro por disciplina.

Estes direitos aplicam-se, não só ao trabalhador-estudante por conta de outrem, mas também aos trabalhadores independentes. Se já estiver abrangido pelo estatuto e ficar numa situação de desemprego involuntário, desde que esteja inscrito no centro de emprego, pode continuar a usufruir destes direitos.

Lembre-se, contudo, que ao solicitar o estatuto de Trabalhador-Estudante deverá comprovar perante o empregador a sua condição de estudante, apresentando igualmente o horário das atividades educativas a frequentar, bem como o respetivo aproveitamento, no final de cada ano letivo.

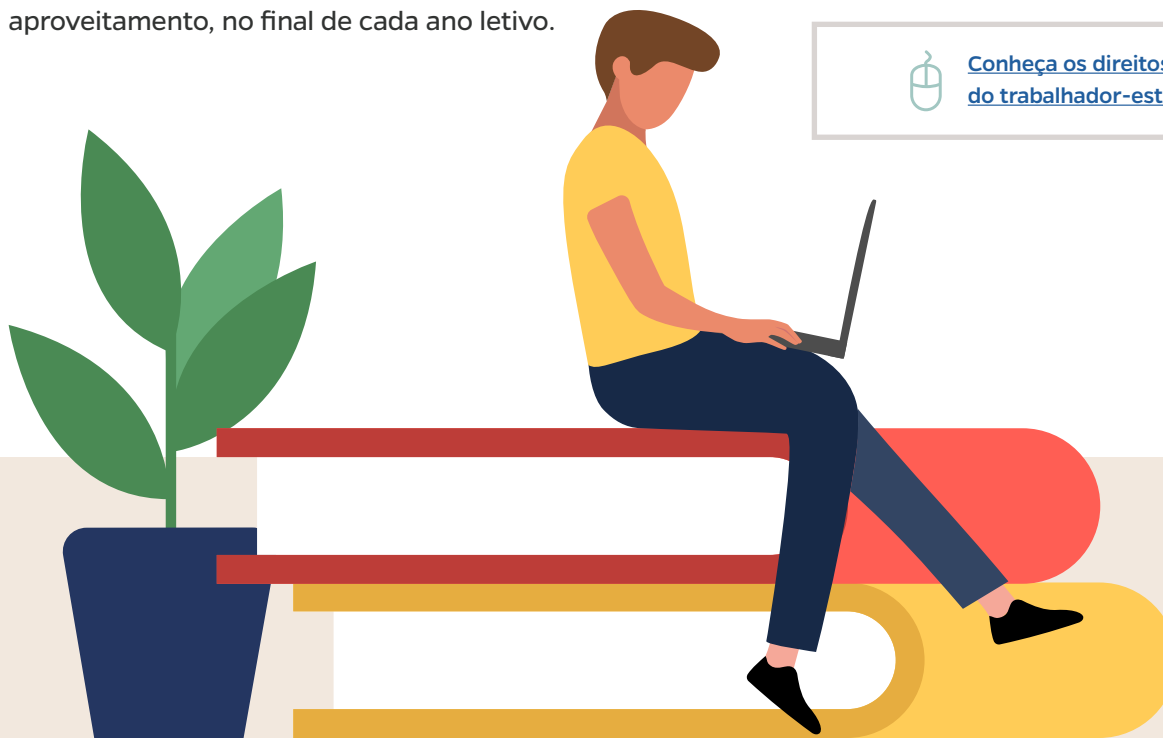
B) ESTUDANTE EM REGIME DE TEMPO PARCIAL

Designa-se por **estudante em regime a tempo parcial** aquele que, num determinado ano letivo, opte pela frequência em regime de tempo parcial inscrevendo-se num número reduzido de unidades curriculares num ciclo de estudos conducente à obtenção de um grau de licenciado ou de mestre.

Em alguns estabelecimentos do ensino superior, este estatuto permite que usufrua de um desconto significativo nas propinas. Informe-se junto da Universidade ou Politécnico a que se pretende candidatar.



[Conheça os direitos e deveres do trabalhador-estudante](#)



PROGRAMAS DE AÇÕES SOCIAIS E APOIOS

Tendo presente as circunstâncias da crise pandémica, que vieram aprofundar dificuldades de ordem social, pedagógica e de saúde existente, é natural que se sinta desmotivado e pouco focado nos estudos. Se se revê neste cenário, procure aconselhamento junto dos serviços da Faculdade. Os estabelecimentos de ensino superior têm preparados programas de mitigação e compensação dos efeitos da COVID-19, que o podem ajudar.

A Universidade de Aveiro, por exemplo, conta com o Grupo de Acompanhamento da COVID-19, que visa prevenir e mitigar os riscos associados à propagação do vírus SARS-CoV-2. Com a iniciativa [#EuFicobemEmCasa](#), a UA também criou um canal de comunicação com os estudantes que sintam a necessidade de partilhar dúvidas ou ansiedades.

Já o [Núcleo de Ação Social da Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril](#) oferece protocolos de acesso aos Serviços de Saúde, com consultas de psicologia, nutrição, planeamento familiar e enfermagem, entre outros.

Pode obter informações sobre programas e ações sociais de apoio no **SAS** (Serviços de Ação Social) ou **GAS** (Gabinete de Ação Social) da **IES** (Instituição de Ensino Superior) que frequenta.

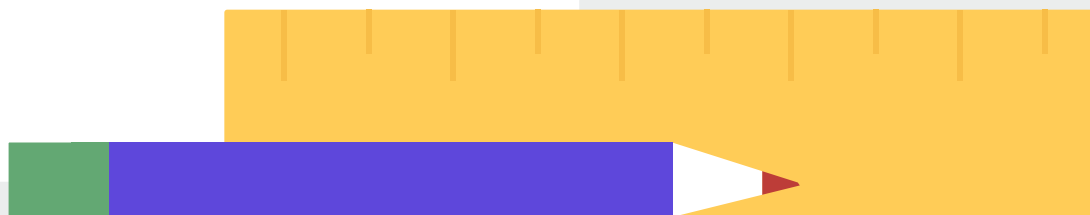
As IES têm programas próprios de apoio psicológico e de acompanhamento do estado da saúde mental da comunidade académica. Usufrua destes apoios se sentir necessidade.

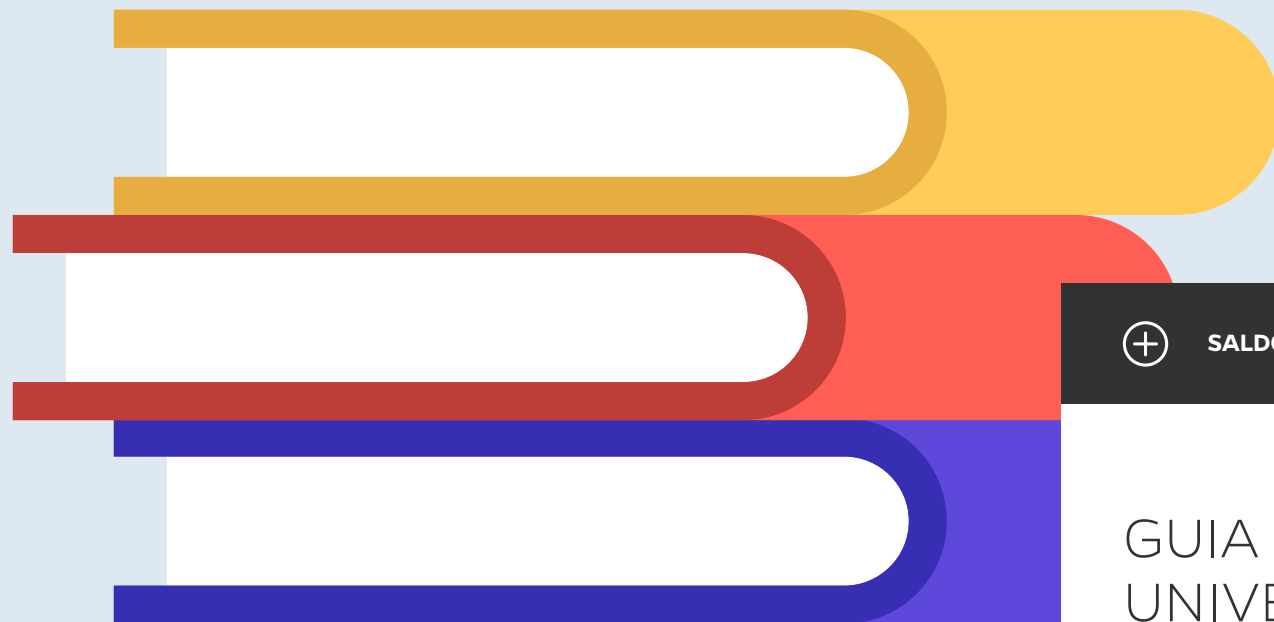
Lembre-se que um curso superior é um investimento no futuro e proporciona uma série de experiências, novidades e desafios que permitem o desenvolvimento de competências para a vida adulta.

Por isso, mesmo nos momentos difíceis, seja resiliente, procure ajuda junto de familiares, amigos e colegas ou, junto dos serviços da sua IES. Mantenha o foco nas vantagens que um curso superior lhe pode trazer no futuro e não desista.

OS CUIDADOS A TER EM TEMPOS DE PANDEMIA, AS REGRAS SANITÁRIAS A NÃO ESQUECER

Apesar de os estabelecimentos de ensino superior seguirem à risca os protocolos sanitários indicados pela Direção-Geral da Saúde, é essencial manter cuidados fundamentais para evitar o contágio pelo novo coronavírus (mesmo que já esteja vacinado), nomeadamente: a etiqueta respiratória, o distanciamento físico, a higiene das mãos, e se sentir febre ou outros sintomas associados à COVID-19, manter-se em casa e contactar a **Linha de Saúde 24** (808 24 24 24).





SALDO POSITIVO

GUIA PRÁTICO DO ESTUDANTE UNIVERSITÁRIO

*Informações e dicas úteis para quem começa agora a
vida acadêmica*