



SALDO POSITIVO

GUIA PRÁTICO DO ESTÁGIO

**COMO FUNCIONA
BOAS PRÁTICAS
BOLSAS**



A sua
primeira
experiência
profissional guiará
as seguintes.

Para os estudantes universitários, o estágio é o primeiro contacto com o mundo laboral. Por um lado, é uma oportunidade para aplicar e desenvolver as competências adquiridas ao longo do curso e, por outro, uma oportunidade de inserção no mercado de trabalho.

Trata-se de uma experiência que não deve ser encarada de ânimo leve porque quanto melhor for a sua prestação durante o estágio, mais oportunidades terá de conseguir um emprego na entidade onde o realizou.

O que fez para criar a necessidade do seu posto de trabalho durante o estágio? Propôs soluções criativas, inovadoras para a resolução de problemas? Foi capaz de responder eficazmente ao que lhe foi pedido? Foi participativo, pró-ativo? Cumpriu horários e as regras de boa conduta laboral?

Este Guia visa ajudar todos os estudantes - prestes a realizar um estágio, curricular ou profissional - a tirar o maior proveito desta experiência. Nunca é demais sublinhar que esta é uma porta de acesso ao mercado de trabalho.



AS TIPOLOGIAS DE ESTÁGIO FAZEM DIFERENÇA

Conheça os diferentes tipos de estágio, saiba o que os distingue e como se candidatar às oportunidades.

ESTÁGIO CURRICULAR

O estágio curricular integra o plano de estudos da grande maioria das instituições de ensino superior. Neste âmbito, é uma unidade curricular como outra qualquer, sujeita a avaliação.

Por norma, integra o 2º semestre do último ano do curso de licenciatura e é um estágio não remunerado.

Esta tipologia de estágio é regulamentada pela instituição de ensino superior e formalizada através de um protocolo de estágio, documento que deverá conter as seguintes informações:

- Identificação das entidades;
- Âmbito e objeto;
- Duração;
- Local e horário;
- Plano de estágio;
- Deveres do aluno estagiário;
- Direitos do aluno estagiário;
- Deveres da instituição de ensino;
- Deveres da organização de acolhimento;
- Direitos da organização de acolhimento;
- Vigência;
- Assinaturas;
- Data da celebração do protocolo;
- Anexos.

Cabe à instituição disponibilizar uma lista de entidades (empresas, laboratórios, bancos, Câmaras Municipais, estúdios de televisão, entre muitos

outros) onde os estudantes podem realizar estágio. Isto, sem prejuízo de o próprio estudante propor uma entidade.

Após a realização do estágio curricular, o estudante deverá entregar um relatório de estágio e, perante um júri, fazer uma apresentação pública sobre a experiência.

Estes dois momentos - tal como a avaliação dos orientadores de estágio (da instituição de ensino e da entidade de acolhimento) - irão determinar a nota da unidade curricular de estágio.



ESTÁGIO ERASMUS +

O estágio curricular pode ser realizado em Portugal ou em qualquer país da União Europeia, através do [programa de mobilidade Erasmus +](#), uma iniciativa que apoia os estudantes a realizar um estágio no estrangeiro.

A experiência de contacto com uma nova realidade, com o conhecimento da Cultura e da Língua, contribui para o crescimento pessoal e pode facilitar a entrada no mercado de trabalho.

Se se candidatar a um estágio Erasmus tem direito a uma bolsa que, por norma, cobre as seguintes despesas:

- Viagem;
- Alojamento;
- Um curso de formação na língua do país de acolhimento.

O Erasmus + tem oportunidades para os jovens matriculados num curso e também para os recém-diplomados.

O estágio Erasmus + é ainda organizado e protocolado da mesma forma que um estágio curricular, e podem ser realizados em qualquer organização relevante.

ESTÁGIOS EXTRACURRICULARES

Tal como o nome indica, esta tipologia de estágio não integra o plano de estudos de cursos de licenciatura. São estágios organizados por iniciativa de empresas ou de outras instituições, razão pela qual podem ou não ser remunerados. Tudo depende da sua duração.

Geralmente, são dirigidos a finalistas de cursos de licenciatura ou a estudantes que já se encontrem a frequentar Mestrado e são regulamentados pelo [Decreto Lei 66/2011, de 1 de junho](#).

Além de ser uma boa oportunidade para enriquecer o currículo, uma vez que pode vir a ser uma experiência muito bem vista por futuros empregadores, pode constituir um passo importante para alargar horizontes na sua área de estudo.

ESTÁGIOS PROFISSIONAIS

Os estágios profissionais são financiados por fundos comunitários, geridos por instituições públicas e dirigidos a quem tenha, pelo menos, o nível 6 (Licenciatura) da estrutura do Quadro Nacional de Qualificações.

São estágios remunerados, têm regulamentação específica, podem ter uma duração de 6, 9 ou 12 meses e alguns dos programas disponíveis são os seguintes:

- [Medida Estágios Profissionais](#): promovido pelo Instituto de Emprego e Formação Profissional (IEFP);

- [PEPAL](#): Programa de Estágios Profissionais na Administração Local;
- [PEPAC](#): Programa de Estágios da Administração Central;
- [INOV Contacto](#): promovido pela Aicep Portugal Global, E.P.E., Agência para o Investimento e Comércio Externo de Portugal.

Importa a este respeito fazer uma ressalva. É que as entidades empregadoras podem sempre organizar e promover estágios profissionais, isto é sem financiamento público.

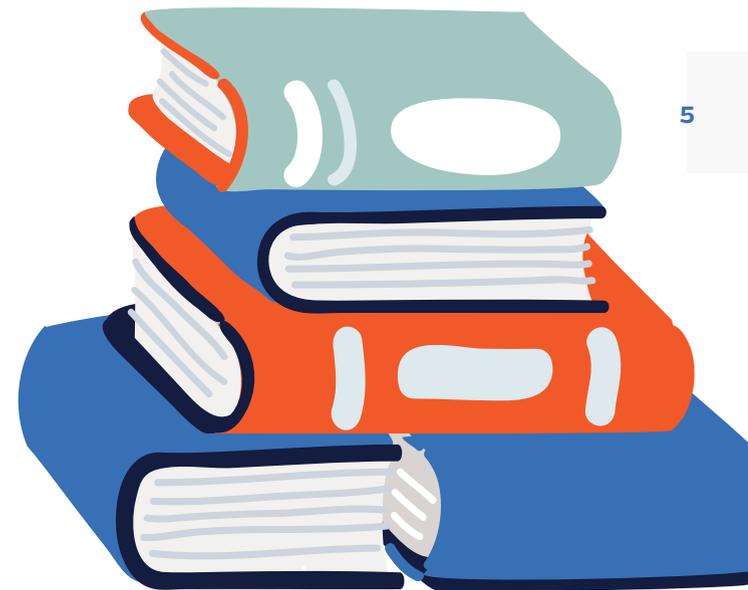
Ainda assim, também neste caso há regulamentação a seguir, conforme o [Decreto-Lei n.º 66/2011, de 1 de junho](#).

São estas algumas das regras gerais do estágio profissional:

- **Artigo 3.º:** A realização de estágio é precedida da celebração de um contrato de estágio entre o estagiário e a entidade promotora;
- **Artigo 6.º:** Durante o estágio é aplicável o regime do período normal de trabalho, de descansos diário e semanal, de feriados, de faltas e de segurança e saúde no trabalho, aplicável à generalidade dos trabalhadores ao serviço da entidade promotora.
- **Artigo 8.º:** Durante o decurso do período de estágio, a entidade promotora paga ao estagiário um subsídio mensal de estágio, cujo valor não pode ser inferior ao valor correspondente ao indexante dos apoios sociais (IAS), instituído

pela Lei n.º 53-B/2006, de 29 de Dezembro, alterada pelo Decreto-Lei n.º 323/2009, de 24 de Dezembro, e pelas Leis n.os 3-B/2010, de 28 de Abril, e 55-A/2010, de 31 de Dezembro.

- **Artigo 9.º:** Ao estagiário é devido o pagamento de um subsídio de refeição por cada dia de estágio, de valor correspondente ao montante do subsídio de alimentação atribuído aos trabalhadores que se encontrem ao serviço da entidade promotora do estágio.
- **Artigo 10.º:** Ao contrato de estágio aplicam-se as disposições relativas às contribuições para a segurança social em vigor.



CANDIDATURAS:

ALGUMAS ENTIDADES NACIONAIS COM PROGRAMAS DE ESTÁGIO

Caixa Geral de Depósitos

Agência Europeia de Segurança Marítima

Amorim Cork Composites

ASAE – Autoridade de Segurança Alimentar e Económica

Autoeuropa

Brisa

CTT

EDP Energias de Portugal

Ernst & Young Portugal

GALP Energia: Generation Galp

GEOTA – Área do Ambiente

Hilti Portugal

Instituto de Emprego e Formação Profissional – IEFP

José de Mello Saúde

LIDL

Marinha

Microsoft Students to Business

Mota-Engil

Norauto

NOS Alfa

OGMA

PEJENE

Siemens

Sonae

Sumol+Compal



CANDIDATURAS:

ENTIDADES INTERNACIONAIS COM PROGRAMAS DE ESTÁGIO

AIESEC

Autoridade Europeia para a Protecção de Dados

Banco Mundial

Convenção das Nações Unidas para as Alterações Climáticas

Erasmus Empreendedores

European Centre for Disease Prevention and Control

European Commission

Europol – European Union’s Law Enforcement Agency

European Union Agency for Network and Information Security

Euroyouth Portugal

Fundo Monetário Internacional

Human Rights Watch

NATO

Organização Mundial de Saúde

Tribunal de Justiça da União Europeia

União Europeia

UNICEF

BOAS PRÁTICAS:

PROCESSO DE INTEGRAÇÃO E REGRAS DE CONDUTA

Se está prestes a abraçar a sua primeira experiência de estágio, importa, antes de mais, saber que **é no primeiro dia que se define o tipo de relacionamento interpessoal** que terá com a equipa de trabalho. Seja, por isso, cordial e mostre que está ali para aprender com todos.

Para facilitar a sua integração, o orientador ou o responsável pelo seu estágio mostrar-lhe-á as instalações, o seu posto de trabalho e apresentar-lhe-á a equipa com quem vai trabalhar.

NOS PRIMEIROS TEMPOS

Tente perceber o funcionamento da entidade e as suas normas internas. Aliás, não raras vezes a entidade faz questão de apresentar um manual de boas práticas, que poderá incluir:

- Normas;
- Dicas de comportamento;
- Postura profissional e ética;
- Legislação.

Poderão ainda ser marcadas reuniões para analisar e ajustar o Plano de Estágio ou a prioridade das tarefas a realizar.

AO LONGO DO ESTÁGIO

Por mais familiarizado que já esteja com a entidade e com a equipa de trabalho, há regras de conduta que importa não descurar, até porque destas dependem a avaliação de estágio ou a possibilidade de ser contratado pela entidade. Estas regras são:

- Assiduidade e pontualidade;
- Cumprimento das normas internas;
- Bom comportamento;
- Pró-atividade;
- Aplicação eficaz de competências e capacidade de as desenvolver em contexto de trabalho;
- Capacidade de obter resultados em função dos objetivos definidos.

NO FINAL DO ESTÁGIO

Tenha em atenção o seguinte:

- Se se tratar de um estágio curricular, cabe à entidade enviar para a instituição de ensino a avaliação do estagiário. Por norma, o orientador de estágio da instituição de ensino envia um documento com um conjunto de critérios a serem avaliados pelo orientador de estágio da entidade.
- No caso de se tratar de um estágio profissional, e no caso de não ser possível ficar na entidade, faça questão de pedir uma carta de recomendação, documento importante para a procura de emprego. Isto claro, se o feedback do estágio tiver sido muito positivo.

Em ambos os casos, certifique-se que lhe é entregue o certificado de estágio, documento essencial para anexar ao seu CV. Geralmente, este certificado faz referência às funções que teve na entidade, tarefas desempenhadas, duração e carga horária.

BOLSAS DE ESTÁGIO: O QUE INCLUI E QUAIS OS VALORES?

No que diz respeito aos estágios profissionais (remunerados), os estagiários recebem, mensalmente, uma bolsa de estágio, de acordo com o nível de qualificações. Esse valor é baseado no Indexante dos Apoios Sociais (IAS) - fixado em 435,76 € para o ano de 2019 -, ao qual se soma o subsídio de refeição e um seguro de acidentes de trabalho.

Traduzido para números, e de acordo com os dados do IEFP, a bolsa de estágio pode atingir os seguintes valores:

- 1,65 IAS - nível 6: 719,00 €
- 1,75 IAS - nível 7: 762,58 €
- 1,85 IAS - nível 8: 806,16 €
- Refeição ou subsídio de alimentação (por cada dia de estágio)
- Seguro de acidentes de trabalho



ESTÁGIOS NA CAIXA GERAL DE DEPÓSITOS

A Caixa Geral de Depósitos é um bom exemplo das oportunidades a que jovens recém- licenciados e estudantes podem aceder.

Desde logo, mantém uma oferta de estágios profissionalizantes que proporcionam uma primeira experiência no contacto com o mercado de trabalho a candidatos recém-licenciados, finalistas de Licenciatura ou de Mestrado, preferencialmente, dos cursos de Economia, Gestão, Finanças, Matemáticas, Direito, Contabilidade e outros ligados à área da Banca.

Além desta possibilidade, a Caixa tem protocolos com diversas universidades, para celebração de estágios curriculares (previstos no plano de curso do candidato e com duração variável entre 3 a 4 meses) que assumem carácter obrigatório para a conclusão do curso.

Por último, a Caixa organiza anualmente o seu projeto Academia de Verão dirigido a alunos finalistas do 3º ano de licenciatura ou a frequentar Mestrado nos cursos ligados à área da banca.

Pretende-se com esta experiência, além de todo o enriquecimento e valorização de competências no decurso das férias curriculares, que os alunos conheçam transversalmente o funcionamento das diversas áreas de atividade do Banco. Iniciam na área comercial e passam por áreas técnicas e de suporte à atividade bancária.



SALDO POSITIVO

GUIA PRÁTICO DO ESTÁGIO

**COMO FUNCIONA
BOAS PRÁTICAS
BOLSAS**