



Autoria de:
Fernanda Gaspar - PAJE
Vânia Pires - PAJE

Índice

1

ENQUADRAMENTO

1

2

Curriculum Vitae, Carta de Motivação e Entrevista

2

3

Gestão Financeira

12

4

IRS (Imposto sobre o Rendimento)

16

5

Habitação

18

6

Culinária

20

7

Cuidados da Roupa

23

8

O que precisas de saber

25

ENQUADRAMENTO

O presente livro de recomendações é realizado no âmbito do projeto "Voar para a Autonomia" e resulta das necessidades verbalizadas pelos(as) jovens das Casas de Acolhimento que o mesmo contempla. Dada a emergência inerente e a necessidade de os dotar de ferramentas em prol de uma saída consciente e preparada da Casa de Acolhimento, optou-se pela criação deste material para que possa eternizar-se na vida dos(as) jovens, pelo menos enquanto se revele necessária a sua utilização.

A vocês, que se tornarão adultos autónomos e com uma história de resiliência e de sucesso, desejamos-vos uma vida repleta de excelentes desafios, relacionamentos com os outros e que todas as vossas ambições sejam encaradas com garra e ambição.

O futuro faz-se a caminhar.

Estaremos presentes para tudo o que precisarem.

É um gosto aprender convosco.

Obrigada.

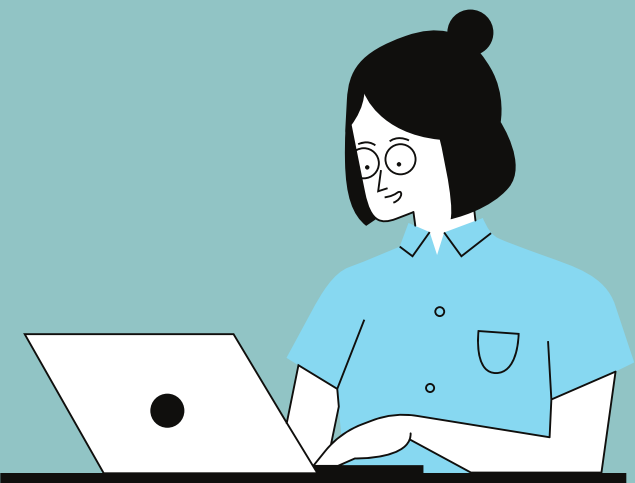


Currículo Vitae



Aspetos fundamentais:

- O **Currículo Vitae (CV)** é uma das ferramentas mais importantes para que possas ser recrutado para o local de trabalho que tanto queres e precisas;
- O CV é uma ferramenta utilizada por ti com o **objetivo** de te dares a conhecer, tendo como objetivo ser convidado para uma entrevista de emprego;
- O teu texto de apresentação deve ser **curto, atrativo e objetivo**;
- Torna o teu CV **criativo e atrativo**, com imagens, cores, gráficos,...;
- Utilize cores e Icones;
- Sempre podes fazer um **CV animado** (em vídeo por exemplo, em filme,...);
- Restringe o teu CV a 1/2 páginas, apenas com informação relevante à função a que te candidatas;
- Evita parágrafos longos, sê sucinto;
- Link com **modelos de CV**: <https://www.onlinecurriculo.com/lp/fazer-um-curriculo-online/>



Dicas:

- Certifica-te de que tens o CV em versão eletrónica e em papel. Convém que tenhas o CV em **vários formatos**, incluindo PDF imprimível, PDF interativo, Word e em texto, no caso de precisares de inserir mais informação;
- Não te esqueças de **atualizar regularmente o teu CV**, mesmo que não estejas à procura de trabalho de forma ativa, nunca sabes a oportunidade que te pode surgir amanhã.

Exemplo:

CAROLINA PAIS


Designer de Interiores


PERFIL


Em busca de um cargo de designer de interiores num ambiente desafiante onde o meu conhecimento da beleza e paixão, pouco vulgar e criativo, e ímpar atenção ao detalhe, sejam empregues no visual fantástico e adaptado à ocasião, fornecido ao cliente.

Fotografia
(opcional)

RUA DO MONTE, N.º 45, OEIRAS 

OLA@CAROLINAPAIS.PT 

CAROLINAPAIS.PT 

214 585 666 

FORMAÇÃO ACADÉMICA

COMPETÊNCIAS

ESPECIALIZAÇÃO

Diploma em Design Gráfico
Universidade de Lisboa, 2002

Bacharelato em Design de Interiores
Universidade de Lisboa, 2004

Certificação Marketing On-line
Universidade de Lisboa, 2006

SISTEMAS DE MAC/ PC

MICROSOFT WORD

POWERPOINT

BLOGAR

PHOTOSHOP CS

DESIGN DE PROJETO

CONTROLO DE QUALIDADE

REDES SOCIAIS

ELABORAÇÃO DE RELATÓRIO

WEB DESIGN

EXPERIÊNCIA

DESIGNER DE INTERIORES

- Distinguir os quartos e estabelecer os seus interiores
- Determinar a utilização dos móveis e quando devem ser usados
- Desenvolver uma comunicação com os produtores e ou realizadores para perceber as necessidades do projeto
- Criação de uma imagem mental de como cada quarto deve ficar de acordo com a perspetiva do cliente e reunir os recursos para esse efeito

DESIGN A
LISBOA
2014-2015

ARTISTA GRÁFICO

- Distinguir designs e determinar a sua composição
- Determinar a utilização dos elementos e quando devem ser usados
- Desenvolvimento de comunicação com os produtores e ou diretores perceber as necessidades do projeto
- Criar uma imagem de como deve ficar cada layout de acordo com a perspetiva do cliente e reunir os recursos para esse efeito

G.L. HEITOR
LISBOA
2013-2014

Na Internet tens muitos exemplos de templates e formatos de CV. O Canva é uma plataforma de design gráfico que te permite, entre outras funcionalidades, criar o teu próprio currículo. Acede a este link: <https://www.canva.com/>



4

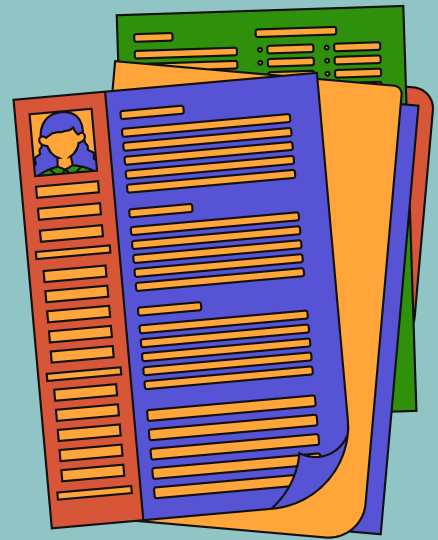


Carta de motivação

Aspetos fundamentais:

- A **Carta de Motivação (CM)** é uma ferramenta a anexar ao CV;
- A CM **acrescenta valor** ao teu CV e à tua candidatura, demonstra empenho e interesse em conseguires o trabalho;
- Deves ser **claro e objetivo** na elaboração da CM;
- Para que o teu esforço seja bem sucedido, **precisas de:**
 - (1) conhecer o local a que te estás a candidatar (história, visão e missão);
 - (2) explicar a tua motivação e interesse;
 - (3) mostrar que é o local de trabalho onde queres crescer, aprender, evoluir e no qual te revês no futuro.

Dicas:



- Esforça-te por **encontrar** a pessoa responsável pelo recrutamento naquele local. Destaca-te e não escrevas apenas o mesmo que toda a gente, que é: “Caro(a) Diretor de Recursos Humanos”; (exemplo: Exmo. Senhor Diretor -----).
- As **primeiras frases** definem a pessoa que tu és. Por essa razão, deves desde logo explicar o **porquê** de seres a pessoa certa para o cargo;
- Nesta sequência deves mencionar as tuas **experiências, concretizações e conquistas**. Não deves repetir o currículo, mas sim contar uma história (clara e curta) sobre aquilo que pode ser relevante para o cargo a que te candidatas e que explica o teu objetivo de querer trabalhar nesta empresa;
- **Inicia e termina a tua carta de uma forma impactante;**
- **Confirma se não tens erros ortográficos e/ou gramaticais.** Se necessário dá a tua carta a ler a alguém da tua confiança;
- **Não copies** cartas de motivação. A tua história e experiências são únicas por si só.

Exemplo:

Aveiro, ___ de ____ 2013

Exmo. Senhor. Diretor

O meu nome é sou licenciada em Administração Pública, pela Universidade de Aveiro, e penso concluir o meu Mestrado em Políticas Públicas, em Julho 2014, na mesma Universidade.

A maior motivação em concorrer à empresa Y prende-se com o facto de esta ser uma empresa de dimensão mundial e líder de mercado na sua área de atuação, o que me garante a possibilidade de desenvolver e aperfeiçoar, ao serviço da mesma, os conhecimentos técnicos e profissionais adquiridos durante a minha formação, nomeadamente nas áreas de administração e políticas públicas.

Considero-me uma pessoa criativa, flexível e com grande capacidade de aprendizagem, características que se enquadram no espírito de missão da empresa. O plano de carreiras defendido por V. Exas. é ainda um dos aspetos a que dou grande relevância uma vez que vai proporcionar a capacidade de desenvolvimento pessoal e profissional contínuo.

Espero poder, numa entrevista pessoal, dar a conhecer melhor as minhas competências profissionais, técnicas e sociais e que se encontram descritas no CV que segue em anexo.

Subscrevo-me respeitosamente ficando a aguardar um contacto de V. Exa.

(Assinatura)



Entrevista

Aspetos fundamentais:

- A **preparação** para uma entrevista é essencial;
- Treina em frente ao espelho ou com alguém com quem te sintas à vontade, para que fiques melhor preparado para a entrevista, o que diminui o teu nível de stress e aumenta a tua confiança, para além de mostrares ao entrevistador que ambicionas aquela oportunidade;
- É habitual que os entrevistadores testem a preparação e motivação dos candidatos, para perceberem o grau de **entusiasmo em relação ao trabalho**.

Dicas:



- Caso existam, **pesquisa** o Website da empresa e as redes sociais, bem como o site e as secções “Sobre nós”; “Serviços/Produtos”;
- **Recolhe informação** sobre a história, a visão, a missão, notícias relevantes e principais concorrentes;
- **É importante que conheças o teu CV na perfeição** para falares sobre ele de maneira natural e fluída;
- **Faz a ponte** entre as tuas habilidades e experiências (se tiveres) ou competências que reconheças em ti e as características do cargo a que te candidatas;



No dia da entrevista:

- Usar um **vestuário adequado** à situação;
- **Chegar preferencialmente 10 minutos antes**, para causar um bom primeiro impacto. A pontualidade é super importante;
- Não te esqueças que a **linguagem não verbal** (postura, olhar, tom de voz) é muito importante. Mostra um rosto amigável, simpático e segurança na voz;



- Em tudo o que faças e digas coloca uma **atitude de entusiasmo e interesse**;

- Alguns exemplos de **questões às quais devas estar preparado**:

(1) Pode-me falar sobre si?;

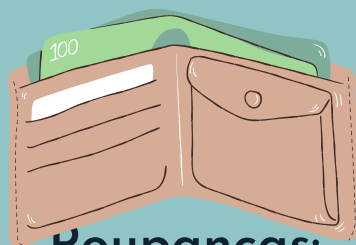
(2) O que é que o cativou neste trabalho para estar aqui agora?;

(3) Pode-me contar sobre uma época em que tomou uma difícil decisão e conquistou a opinião de outros no processo?;

(4) Qual é o teu ponto fraco?; **Nesta última questão fala acerca de problemas que possam ser alterados**. Por exemplo, falta de conhecimentos de um assunto específico, pois podes sempre fazer um curso para aprender mais a esse respeito;

- Mostra **SEMPRE** vontade de aprender e saber mais.

Gestão financeira



Poupanças:

- **Poupar dinheiro** é fundamental para que possas ter sempre uma reserva para um imprevisto (problemas de saúde, um eletrodoméstico que se avaria,...);
- Para isso, precisas de saber fazer uma **gestão financeira**;
- **Anota diariamente** numa tabela as tuas despesas para perceberes onde estás a fazer gastos desnecessários;

Fazendo contas:

Valor do meu rendimento mensal: €	
Mês: abril de 2022	
Despesas	Valor €
Casa	
Alimentação	
Transportes	
Saúde	
Lazer	
Outras despesas	
Valor poupado €:	



Abrir uma conta bancária:



- Primeiro precisas de te dirigir ao banco mais próximo (por exemplo, o Montepio, a Caixa Geral de Depósitos, o BPI, o Santander Totta, Novo Banco...). Não te esqueças que o horário de atendimento ao público é das 08:30h às 15:00h, com possível encerramento de alguns serviços no horário de almoço;
- Depois, esclarece todas as tuas dúvidas e leva um bloco de notas para poderes anotar tudo o que te é dito. Conforme a tua idade tens um conjunto de vantagens que convém saberes;
- Previne-te e leva o teu documento de identificação e o comprovativo de morada (solicita na junta de freguesia da tua zona um atestado de residência). Em alternativa, podes, desde que o prazo não seja superior a três meses, levar uma fatura de despesas de habitação (água, luz, gás, internet);
- Leva o comprovativo de vínculo laboral (contrato ou recibo de vencimento). No caso de estares desempregado, deverás ter um comprovativo de inscrição no Instituto de Emprego e Formação Profissional (IEFP). Caso não estejas inscrito, dirige-te à tua Junta de Freguesia e pede um comprovativo que ateste a tua situação económica.



É muito importante que estejas inscrito no IEFP. O Instituto fica com os teus dados, habilitações e interesses, contactando-te sempre que surja uma oportunidade. Enquanto não acontece, podes sempre fazer formações que enriquecem o teu currículo e os teus conhecimentos.



Dicas:

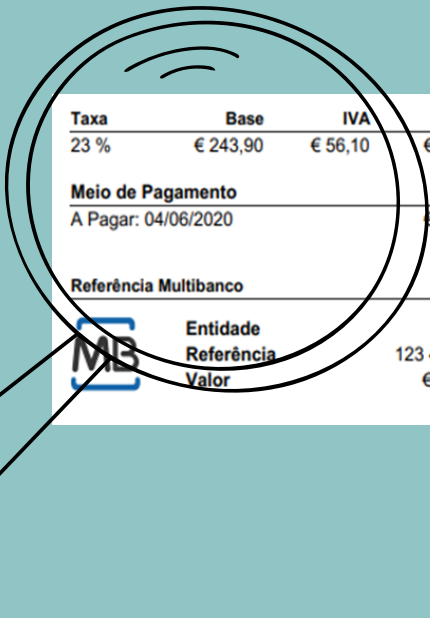
- **Está atento** ao que te é dito, pois para a abertura de conta, por vezes pode ser necessário um valor mínimo. É importante que te informes nos vários bancos acerca desse valor, do custo da manutenção de conta e do valor da anuidade do cartão, para que possas optar pela alternativa mais viável para a tua situação de vida no momento;
- O banco vai atribuir-te um cartão, que deves alterar o PIN (código do cartão) para um código pessoal seguro e de fácil memorização. É importante que saibas que **há vários tipos de cartões**, sendo o **cartão de débito** (associado a uma conta de pagamento, que te permite realizar pagamentos, fazer consultas, transferências bancárias, verificar de imediato o teu saldo. O que gastas reduz de imediato no teu saldo). É a opção mais viável e segura para ti;
- Pede no banco, ou retira na caixa de multibanco, um **extrato** que te permita saber o **NIB (Número de Identificação bancária)**, um número que facultarás, por exemplo, no teu local de trabalho, e que permitirá receber o teu salário por transferência na tua conta bancária;
- Se considerares necessário, instala o **MbWay**, uma alternativa a transferências bancárias imediatas. Para que a transferência seja possível precisas apenas de ter o contacto da pessoa no teu telemóvel. Mais uma vez, não te esqueças de pôr um código seguro;
- Se considerares necessário, instala também a **aplicação do teu banco** no telemóvel ou no PC, para que possas ir monitorizando as entradas de dinheiro e respetivas despesas. É uma excelente forma de poderes ir controlando os teus gastos.




Exemplo prático:

Já te questionaste sobre como é que vais fazer transferências, pagar as tuas despesas no multibanco?

- Podes **transferir dinheiro** para outra conta bancária de várias formas: em qualquer multibanco (colocas o teu código pessoal, carregas em transferências, introduzes o NIB da conta bancária da outra pessoa/entidade e o montante que pretendes transferir), nos websites dos bancos, nos balcões ou por MbWay;
- Por **Entidade e Referência**. As referências multibanco são referências de pagamento. Podes fazê-lo tanto nas caixas automáticas, nos websites ou aplicações dos bancos. As faturas que discriminam o número de referência multibanco, número da entidade e o total a pagar podem ser pagas por esta forma (água, luz, internet, seguros, entre outros). Apesar disto, e se considerares mais confortável, opta por acordos, por exemplo, com a EDP (Energias de Portugal), o pagamento por débito direto. Ou seja, é uma forma direta de pagamento em que, num determinado dia de cada mês, te é retirado o valor dos teus gastos de luz (neste caso). Podes, também, optar por receber a fatura via CTT (Correios de Portugal) ou via eletrónica (por email).



Taxa	Base	IVA	Total	Sumário	
23 %	€ 243,90	€ 56,10	€ 300,00	S/IVA :	€ 243,90
Meio de Pagamento				IVA:	€ 56,10
A Pagar: 04/06/2020					
€ 300,00					
Referência Multibanco					
	Entidade		12345		
	Referência		123 456 709		
	Valor		€ 300,00		

IRS (Imposto sobre o Rendimento)

- Quando iniciares o teu primeiro emprego vais deparar-te com obrigações fiscais, sendo uma delas o IRS;
- O IRS faz parte dos **Impostos e contribuições** e, por isso, é importante ficares familiarizado com as tuas obrigações fiscais e sociais quando começares a trabalhar. De uma forma geral, tratam-se de descontos que incidem sobre o teu ordenado base, fazendo com que, todos os meses, haja uma parte do teu salário que é entregue ao Estado, os denominados descontos e retenção (IRS, sobretaxa e segurança social). Ainda assim, a vantagem é que estas burocracias são tratadas pela entidade empregadora da qual fazes parte;
- **Todos os anos** (com um prazo estipulado) é **necessário entregar a declaração de rendimentos** (relativa ao ano anterior), um procedimento que é feito via online e em que se faz o ajuste de contas entre o que se recebeu no ano anterior, o que se descontou e as deduções, ou seja, as despesas que são comunicadas através do e-fatura. Desta forma, para conseguires preencher a declaração, **é importante que não te esqueças de pedir as faturas** (com o teu número de contribuinte) em locais como a farmácia, papelarias, super e hipermercados, bombas de gasolina, para que as consigas validar posteriormente. Deves, todos os meses, entrar no teu E-fatura e as ir validando, para que não corras o risco de ultrapassar o prazo de validação;
- Não te esqueças que, para poderes entregar a declaração é necessário teres senha de acesso ao Portal das Finanças. Para tal, poderás efetuar o registo no link que se segue:

<https://www.acesso.gov.pt/v2/loginForm?partID=PFAP&path=/geral/dashboard>.

Dicas

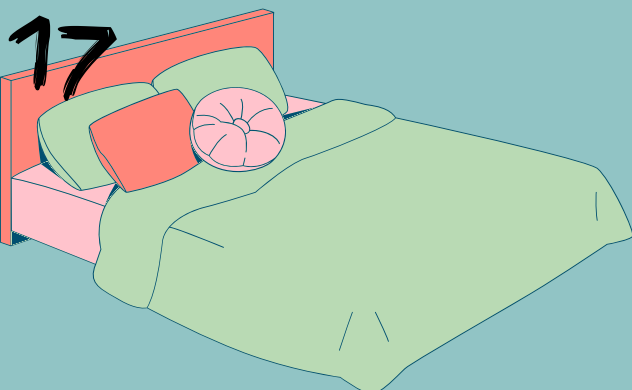
- Tal como acontece com o IRS, a **contribuição para a Segurança Social** é descontada no ordenado e paga pela entidade empregadora em nome do funcionário;
- As **contribuições sociais** são outra obrigação de quem está a trabalhar. São estes descontos que tornam possível, não só usufruir da reforma, como também de outras prestações sociais (baixas médicas, subsídio de desemprego,...);
- Faz o teu registo na Segurança social Direta através deste link <https://app.seg-social.pt/sso/login?service=https%3A%2F%2Fapp.seg-social.pt%2Fptss%2Fcaslogin>, para que estejas informado sobre a tua situação contributiva e ires dando uma olhada nos teus descontos. É aqui que consegues, por exemplo, obter as tuas declarações anuais de rendimentos, que fazes a marcação (caso necessário) para poderes dirigir-te à Segurança Social do teu local de residência,...;
- Existe ainda outra situação sobre a qual é importante que te familiarizes. Para além do emprego por conta de outrem, em que há todo um conjunto de responsabilidades fiscais sobre ti que cabem à entidade empregadora, imensas vezes a entrada no mercado de trabalho pode ser em forma de **recibos verdes**, isto é, és considerado **trabalhador independente**. Nesta situação, os procedimentos são um pouco diferentes. Primeiro, regista-te no site das finanças através deste link <https://www.portaldasfinancas.gov.pt/at/html/index.html> para que depois possas comunicar às finanças a abertura da tua própria atividade. Tal obriga-te a emitir recibos com uma determinada periodicidade. Se for o teu caso, dirige-te a uma repartição de finanças na tua área de residência onde podes colocar todas as questões que te surjam. De qualquer forma, também podes abrir atividade via online.

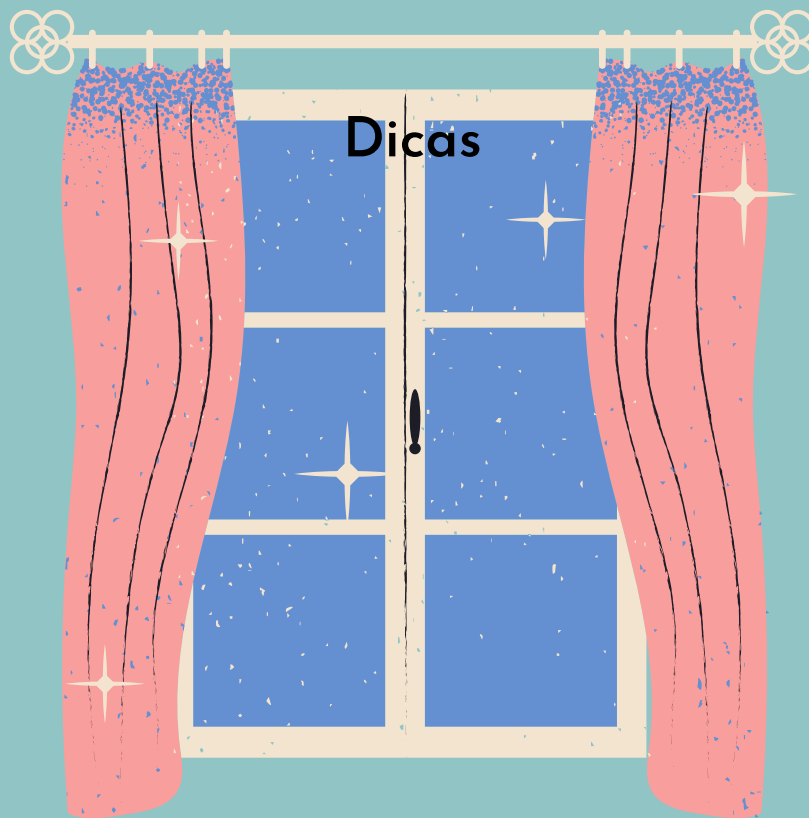
Habitação



- Arrendar uma casa/quarto é uma responsabilidade. Como tal, não fiques pela primeira casa/quarto que encontres. Procura através de agências imobiliárias ou da internet (OLX; no Portal da Habitação, onde encontrarás programas de apoio ao arrendamento) e fica atento(a) às placas que possam estar afixadas com a informação “Arrenda-se” ou “Aluga-se” e contacta o número que consta lá a pedir informações, tais como: (1) Qual é o valor do arrendamento?; (2) O valor do arrendamento cobre algumas despesas? (3) A casa e o quarto estão equipados?; (4) Com quantas pessoas vou partilhar casa?; (5) Emite recibo? (Esta última questão é muito importante, pois o recibo é útil para que possas incluir em despesas no IRS)
- Não te esqueças que precisas de ter algum dinheiro de parte para o caso de precisares de pagar **caução** (um mês de renda adiantado, ou seja, imagina que o valor da tua renda é 180 €. Neste caso são 180 € + 180 € = 360 €), cumprir as **regras** impostas pelo senhorio/condomínio (cuidar dos espaços comuns; ter cuidado com o ruído, especialmente a partir das 22:00h,...). Para além do valor da caução, também há a possibilidade (mais reduzida) de o senhorio pedir um **fiador** (alguém que ficará responsável pelo pagamento da renda no caso de tu não o fazeres).

Portal da habitação: <https://www.portaldahabitacao.pt/>



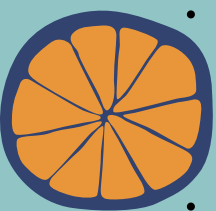


- No caso de arrendares um quarto numa casa partilhada, **lembra-te** que todos somos diferentes e que temos de nos adaptar e encontrar um ponto de equilíbrio entre todos;
- Coloca um **lembrete** no telemóvel para a data da transferência bancária ao senhorio;
- **Areja e limpa** o teu quarto regularmente e os espaços partilhados.

Culinária



- Nem toda a gente gosta de cozinhar e é legítimo. Ainda assim convém que saibas algumas **receitas básicas** para que não encomendes sempre comida;
- Raramente os nossos cozinhados saem bem à primeira, por isso **não desmoralizes!** Os grandes chefes tornaram-se grandes à custa de muitas tentativas e experiências não tão bem sucedidas. Mas conseguiram!
- Experimenta convidar um amigo para teres uma motivação adicional para cozinhar. Pede-lhe opinião. Pode ser que tenha umas dicas valiosas a dar-te, no caso de precisares;
- Se já fores um mestre na cozinha, **continua!** Temos a certeza de que te deliciarás, bem como todos aqueles que tiverem o privilégio de provar os teus cozinhados



Dicas

- A **Internet** é um ótimo recurso quando bem utilizada! Procura tutoriais de culinária, há imensos. Na internet encontras de tudo, desde tutoriais para fazer bolos, sobremesas, até à cozinha mais tradicional;

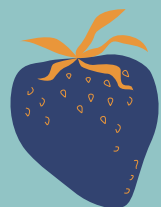
- Vê os **preços mais em conta, a validade e a qualidade dos produtos**;

- Faz uma **lista de compras** para uma semana/um mês, conforme consideres. Assim conseguirás gerir melhor o teu tempo/dinheiro e não andas sempre numa correria para o super ou hipermercado;

- Lembra-te de pedir sempre **fatura com o teu número de contribuinte**;

- **Compra alimentos saudáveis**, ricos em proteínas e vitaminas. Evita comidas processadas que, por norma, não tem um valor nutricional adequado;

- **Se estiveres em dificuldades**, no caso de não teres alimentação nem forma de obter, por favor não exites em pedir ajuda! Certamente que no local onde resides existe a Cruz Vermelha Portuguesa (CVP), o Banco Alimentar, a Junta de Freguesia da tua área de residência, a Cáritas Diocesana ou a Segurança Social para que possas pedir apoio alimentar.



Vamos preencher esta receita?



-- porções



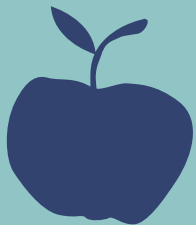
-- minutos



Ingredientes

Método

1.



A persistência é o caminho do êxito
Charles Chaplin

Cuidados da roupa



- É importante que **separa** a roupa em montinhos (roupa de andar por casa, roupa de sair, artigos domésticos,...) para conseguires conservar o aspeto;
- Separa as peças para **limpeza a seco, lavagem manual e lavagem à máquina**;



No caso de peças de lavagem à máquina, **separa**:

- Roupa branca (sem peças delicadas ou lã/seda),
- Cores (sem peças delicadas ou lã/seda),
- Peças delicadas (tecidos delicados são mais leves e mais propensos a serem danificados como roupa interior e lingerie)
- Lã/seda



- Ao definires a temperatura a 30 °C em vez de a 60 °C, vais utilizar 60% menos energia. Roupa limpa, utilizando menos energia é um movimento positivo no sentido de **ajudar o ambiente**. Aproveita para teres hábitos de consumo sustentáveis.

Cuidados da roupa

- Vamos ajudar-te a compreender os **símbolos de lavagem**.



- Lavagem à mão: Só deves lavar a peça à mão ou no programa de lavagem manual da tua máquina. Evita altas temperaturas;



- Podes lavar a peça na máquina, mas tem em **atenção** a temperatura. Este símbolo pode ter vários valores em graus Celcius, consoante o tecido e o tipo de roupa.
- 30 ° para delicados coloridos.
- 40 ° para camisolas coloridas e roupas íntimas elásticas.
- 60 ° para cobertores coloridos.
- 95 ° lençóis / cobertores brancos.



- **Não laves a peça de roupa** se tiver este símbolo na etiqueta. Pode acontecer um desastre!

- Vamos ajudar-te a compreender os **símbolos de secagem**.



- Podes secar a peça na máquina sem qualquer restrição;



- Não secar na máquina;



- Secar ao ar livre e passar a ferro logo que secar;

Cuidados da roupa



- Penduram num cabide para secar;



- Secar na horizontal;

- Vamos ajudar-te a compreender os **símbolos de passar a ferro**.



- Podes passar a ferro a peça de vestuário. Tenha em atenção aos pontos;
- Um ponto Ferro frio (110 °) para acrílico, nylon e acetato;
- Dois pontos Ferro quente (150 °) para poliéster e lã;
- Três pontos Ferro muito quente (200 °) para algodão e linho.



- Não passes a ferro (ou passa a ferro apenas em parte, com extremo cuidado). Será mais fácil se utilizares um ferro de engomar com caldeira, pois permite passar apenas com o vapor e ligeiramente afastado.

- Vamos ajudar-te a compreender os **símbolos de branqueamento**.



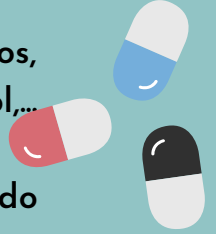
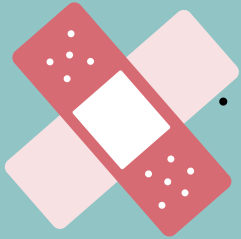
- Aplicar branqueamento (lixívia);



- Não utilizar qualquer tipo de lixívia ou branqueador.

O que precisas de saber

- Tem uma **caixa de primeiros socorros** em casa com: pensos rápidos, água oxigenada, álcool etílico, betadíne, termómetro, paracetamol,...
- No caso de fazeres um golpe (superficial) em alguma parte do corpo, convém que tenhas **pensos rápidos** para colocar;
- Se tiveres **febre igual ou superior a 38°** deves tomar paracetamol. No caso de a temperatura não baixar passado umas horas ou manter-se no dia seguinte, deves ser visto pelo médico (no Centro de Saúde ou no Hospital);
- **Coloca protetor solar diariamente** (principalmente no Outono/Inverno coloca protetor solar 50);
- Tem **hábitos de higiene pessoal e coletiva**. Lava frequentemente as mãos; escova os dentes, pelo menos, 3 vezes por dia (não te esqueças que trocar de escova é importante! Troca de escova de três em três meses); toma banho diariamente (não te esqueças de lavar todas as partes do corpo, e de secar bem). No banho, aproveita para fazeres **apalpação**. No caso de sentires algo de diferente no teu corpo (um caroço, por exemplo) vai ao médico o mais breve possível;
- **Faz exames gerais e vai ao dentista**, pelo menos, uma vez por ano. É urgente que te sintas saudável e tenhas uma boa higiene bucal.





A **PAJE - Plataforma de Apoio a Jovens (Ex)acolhidos** está sempre disponível para te ajudar em situações como:

- Para te orientar e apoiar na procura de uma casa/quarto;
- Para receberes aconselhamento e acompanhamento psicológico;
- Para te auxiliar em situações de desespero, solidão, desamparo;
- Para a interpretação de documentos ou esclarecimento de dúvidas sobre os teus direitos;
- Para te auxiliar em outras situações mais burocráticas (entregar IRS, abrir uma conta bancária, procurar casa).

Facebook: [PlataformadeApoioJovensExacolhidos](#)

Tlm: 913 142 204

Email: geral@paje.pt

