



# Living in Portugal



AFFINITY GUIDE



**Bem-vindo  
à Affinity!**



Esperamos que este guia te seja útil na tomada de decisão de trabalhar em Portugal, e no acompanhamento e orientação nos primeiros tempos no país.

## PROCESSO DE LEGALIZAÇÃO

O processo de legalização é gerido pelo gabinete de Assessoria Migratória by DAF & Legal Team da Affinity, em parceria com a EI Assessoria Migratória.

Durante todo o processo irão manter um contacto ativo contigo, dando o apoio necessário com a documentação a recolher e na explicação de todo o processo até que o visto seja emitido.

Na chegada a Portugal terás também todo o apoio na obtenção da documentação necessária (NIF/ NISS/ Abertura de Atividade Empresarial), bem como no agendamento com o SEF (Serviço de Estrangeiros e Fronteiras) para obtenção da Autorização de Residência. Será ainda conveniente abrires conta num banco nacional de forma a ser mais simples o processo de transferência do vencimento.



AFFINITY GUIDE

# CUSTO DE VIDA EM PORTUGAL

*Valores de 2022*

O primeiro grande passo para decidir viver em Portugal será fazer um planeamento detalhado. Para além de saberes sobre toda a documentação necessária, precisas também decidir onde te vais instalar, onde irás trabalhar e quais os custos de vida em Portugal.

É muito importante garantires que as tuas reservas financeiras ou o teu vencimento, são suficientes para que consigas suportar os teus custos mensais.

A boa notícia é que o custo de vida em Portugal é um dos mais baratos da Europa!

Lembra-te sempre que o salário mínimo para 2022, em Portugal é 705,00€.

A análise foi feita com base na capital Lisboa, considerada a cidade mais cara para viver, em Portugal, mas consideramos também os valores de um outro grande centro urbano do país, a cidade do Porto, onde também temos escritórios.

Depois de bem feitas as contas, viver em Portugal poderá ser uma realidade!

Confere:



## ARRENDAMENTO

Este será sem dúvida o maior custo a suportar. Com variações importantes de valores entre as zonas mais centrais e turísticas, para as regiões mais afastadas.

No centro de Lisboa os valores são mais altos. Partem de 800,00€ para um apartamento pequeno, podendo até chegar a 1.200,00€. Fora do centro é possível encontrar boas opções a partir 500,00€.

Em regiões intermediárias, ou seja, cidades entre Lisboa e Porto, fora do eixo central, ainda poderás encontrar arrendamentos com valores a rondar os 500,00€ ou até algumas opções por 450,00€ para apartamentos T0.

## ARRENDAMENTO

## LISBOA

## PORTO

**Apartamento 1 quarto**  
Centro da Cidade

650,00€ - 1.100,00€

550,00€ - 850,00€

**Apartamento 1 quarto**  
Fora do Centro

500,00€ - 850,00€

400,00€ - 660,67€

**Apartamento 3 quarto**  
Centro da Cidade

1.200€ - 2.500,00€

900,00€ - 1.800,00€

**Apartamento 3 quarto**  
Fora do Centro

800,00€ - 1.500,00€

650,00€ - 1.100,00€





## CUSTO COM A HABITAÇÃO

## VARIAÇÃO

Energia e Gás (Verão)

50,00 € - 70,00 €

Energia e Gás (Inverno)

90,00 € - 110,00 €

Água

30,00 € - 50,00 €

TV Cabo, Telefone e Internet

25,00 € - 40,00 €

TV Cabo, Telefone e Internet +  
2 Chips de Celular

50,00 € - 80,00 €



## TRANSPORTES

**Bilhete de Ida**  
(Transporte Local)

1,50€ - 2,00€

1,50€ - 2,00€

**Passe Mensal**  
(Preço Normal)

30,00€ - 40,00€

30,00€ - 40,00€

**Início do Táxi**  
(Tarifa Normal)

2,90€ - 4,00€

2,90€ - 3,90€

**Táxi 1km**  
(Tarifa Normal)

0,47€ - 0,99€

0,47€ - 1,25€

**Táxi Espera de 1hora**  
(Tarifa Normal)

14,80€ - 20,00€

14,80€ - 15,00€

**Gasolina** (1 litro)

1,50€ - 1,94€

1,50€ - 1,90€

**Volkswagen Golf 1.4 90 KW Trendline**  
(Ou Carro Novo Equivalente)

25.000,00€ - 30.000,00€

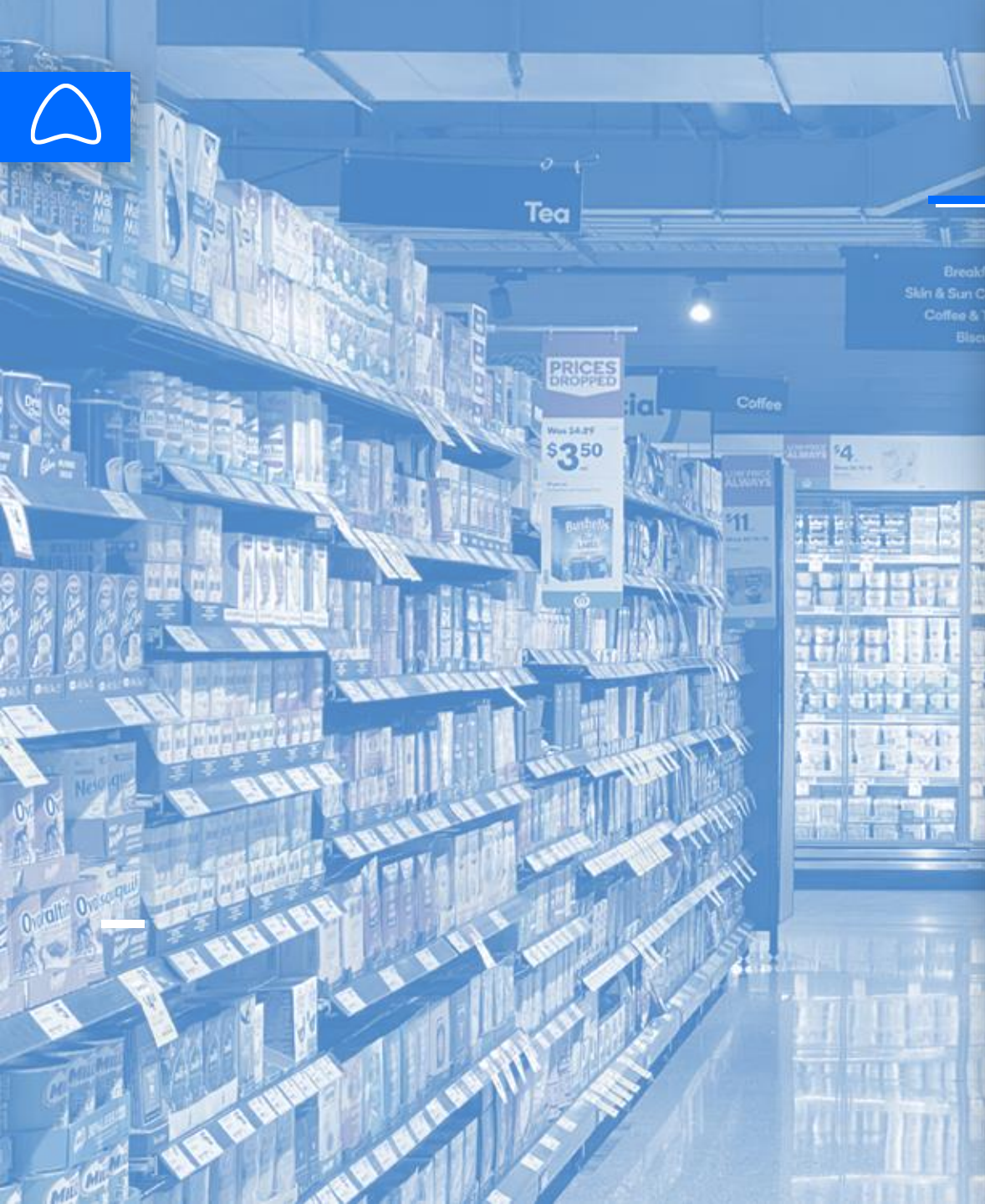
24.000,00€ - 26.500,00€

**Toyota Corolla Sedan 1.6l 97kW Comfort**  
(Ou Carro Novo Equivalente)

25.750,00€ - 30.000,00€

25.500,00€ - 28.000,00€





## SUPERMERCADO

## VARIAÇÃO

Leite (normal), (1 litro)	0,47€ - 0,90€
Pão Branco Fresco (500g)	0,60€ - 2,00€
Arroz (branco), (1kg)	0,70€ - 1,50€
Ovos (normais) (12)	1,02€ - 2,20€
Queijo Regional (1kg)	4,98€ - 15,99€
Filetes de Frango (1kg)	2,48€ - 6,50€
Bife da Perna (1kg) (ou Carne Vermelha Equivalente)	6,00€ - 15,00€
Maçãs (1kg)	0,99€ - 2,29€
Banana (1kg)	0,90€ - 2,00€
Laranjas (1kg)	0,70€ - 2,00€
Tomate (1kg)	0,89€ - 2,00€
Batata (1kg)	0,50€ - 1,80€
Cebola (1kg)	0,69€ - 1,50€
Alface (1 pé)	0,50€ - 1,50€
Água (1.5 litros garrafa)	0,20€ - 1,15€
Garrafa de Vinho (Gama Média)	2,50€ - 7,17€
Cerveja Nacional (0.5 litros garrafa)	0,68€ - 1,82€
Cerveja Importada (0.33 litros garrafa)	1,00€ - 3,00€



## RESTAURANTES

Há restaurantes para todos os gostos e para todas as carteiras.

Vais conseguir encontrar restaurantes com menus (um combinado de sopa ou salada, prato principal, sobremesa e o tradicional café) desde 6,50€ no almoço. Opções como o bitoque, pregos ou bifanas podem ser sempre escolhas mais económicas, a rondar os 7,00€.

	LISBOA	PORTO
Refeição Restaurante Económico	7,00€ - 15,00€	5,50€ - 10,00€
Refeição para 2 Pessoas em Restaurante de <b>gama média</b> (3 pratos)	30,00€ - 50,00€	25,00€ - 60,00€
McMenu no McDonalds	6,00€ - 8,00€	6,00€ - 8,00€
Cerveja	1,00€ - 4,00€	1,00€ - 2,50€
Coca Cola 33cl	1,00€ - 2,00€	1,00€ - 1,70€
Água 33cl	1,00€ - 1,50€	0,70€ - 1,20€
Café	0,60€ - 1,50€	0,60€ - 1,20€





## SAÚDE

## SEGURO <<DE SAÚDE AFFINITY

### Sistema Público

Consulta medicina geral e família ou outra consulta médica que não a de especialidade: 4,50€

Consulta de especialidade – 7,00€

Consulta de enfermagem ou de outros profissionais de saúde (no hospital) – 4,50€

Consulta no domicílio – 9,00€

Serviço de urgência polivalente – 18,00€

Serviço de urgência médico-cirúrgica – 16,00€

Serviço de urgência básica – 14,00€

### Sistema Privado

Consulta de Especialidade: 80,00€

Atendimento de Emergência: 100,00€

Exames: 130,00€ - 250,00€

(Ex: raio-X 30,00€ - 212,00€)

Parto Normal: 2.160,00€ - 3.583,00€

Cesariana até 5.075,00€<

Ao fazeres contrato de trabalho com a Affinity terás acesso a um seguro de saúde ao qual poderás incluir o teu agregado familiar. Existem 2 tipos de adesão:

Plano Base – gratuito

- ▶ Plano Mais – custo de 17€ a serem descontados no teu vencimento



## VALORES MÉDIOS DO CUSTO DE VIDA EM PORTUGAL

Aluguer – T1 (1 quarto) no centro – 750,00€

Energia e Gás – 80,00€

Água – 30,00€

TV, Telefone e Internet + 2 cartões telemóvel – 60,00€

Supermercado – 300,00€

Transporte passe mensal – 80,00€

Lazer – 200,00€

Saúde – seguro para 2 pessoas – 60,00€



## CONTACTOS ÚTEIS

Emergência Médica: **112**

Segurança Social: Linha Segurança Social **300 502 502**

Autoridade Tributária (Finanças): **217 206 707**

Polícia PSP: **112**

Bombeiros: **112** ou **117**

## IMOBILIÁRIAS

Remax [www.remax.pt](http://www.remax.pt)

Century 21 [www.century.pt](http://www.century.pt)

ERA [www.era.pt](http://www.era.pt)

Taxi: **212 449 390**





## OPÇÕES DE REDES DE TRANSPORTES

Carris Lisboa [www.carris.pt](http://www.carris.pt) e STCP no Porto [www.stcp.pt](http://www.stcp.pt)

Metro Lisboa [www.metrolisboa.pt](http://www.metrolisboa.pt) e Metro Porto [www.metrodoporto.pt](http://www.metrodoporto.pt)

Uber [www.uber.com](http://www.uber.com)

Taxi: **212 449 390**

Comboios de Portugal: CP [www.cp.pt](http://www.cp.pt)

## SITES PROCURA DE CASA

OLX [www.olx.pt](http://www.olx.pt)

Imovirtual [www.imovirtual.pt](http://www.imovirtual.pt)

Supercasa [www.supercasa.pt](http://www.supercasa.pt)

Idealista [www.idealista.pt](http://www.idealista.pt)



## HOSPITAIS

### Públicos

Hospital de Santa Maria (Lisboa): **217 805 000**

Hospital de São João: **225 512 100**

### Privados

CUF [www.cuf.pt](http://www.cuf.pt)

Hospital dos Lusíadas **214 999 380**

## Opções de Supermercado

Pingo Doce

Continente

Intermarché

Mercadona

Auchan





# OBRIGADO!

#alifetimeexperience

**PARCEIROS AFFINITY**

Ver Guia de Parceiros Affinity

[Affinity Partners Guide \(sharepoint.com\)](#)