



Life-Guide™



Guia sobre a Vida no Reino Unido



Índice

Bem-vindo

- Bem-vindo ao UNITE
- Serviços jurídicos
- Educação
- Internacional
- Políticas e investigação
- Saúde e segurança no trabalho
- Serviços para os membros
- UNITE Care
- Apoio no trabalho
- Apoio jurídico e financeiro
- Adira ao UNITE

Viver no RU

- Sumário
- Fazer Chamadas Telefónicas
- Telemóveis
- Horário de Abertura
- Feriados
- Estações / Clima
- Onde Encontrar os Correios
- Dinheiro / Sistema Bancário
- Licença de Televisão
- Bibliotecas Públicas
- Informação sobre a Cultura Britânica

Alojamento

- Sumário
- Pode viver no RU?
- Tipos de Alojamento
- Hóteis / Pensões
- Proprietários Privados
- Viver com a Sua Entidade Patronal

- Habitação Social
- Comprar uma Casa
- Sem abrigo

Trabalhar no RU

- Sumário
- Números de Segurança Social
- Esquema de Inscrição do Trabalhador
- Autorização de Trabalho e Cartão de Trabalhador de País em Fase de Adesão
- Encontrar um Emprego
- Centro de Emprego Plus (Jobcentre Plus)
- Qualificações
- Os seus Direitos no Emprego
- Licença de Paternidade
- Salários
- Deduções
- Saúde e Segurança
- Tornar-se Membro de um Sindicato
- Se Estiver Doente Ou Atrasado
- Receber Subsídio de Doença
- Assédio

Educação

- Sumário
- O Ano Escolar
- Escola e College
- Custos
- Aprendizagem na Escola
- Igualdade de Oportunidades

- Regras da Escola
- Problemas na Escola
- Assiduidade
- Exames
- Depois dos 16 anos
- Permanência na Escola
- Saída da Escola
- Ensino Complementar
- Ensino Superior

Assistência Médica

- Sumário
- Registrar-se com um Médico
- Marcar uma Consulta no Consultório do seu Médico
- Quando o Consultório Médico Estiver Fechado
- Cuidados Sérios de Urgência
- NHS Direct
- Farmácias
- Serviços para Famílias com Crianças
- Dentistas
- Oftalmologistas
- Imunizações
- Saúde Sexual
- Fumar

Transportes

- Sumário
- Cartas de Condução / Cartas de Condução Internacionais
- Dístico de Inspeção
- Seguro
- Dístico de Circulação



- Regras da Estrada
- Serviços de Autocarros
- Comboios
- Táxis

A Lei no RU

- Facas
- Drogas
- Álcool
- Ordem Pública
- Ordem de Comportamento Anti-Social

- Crimes de Ódio
- Violência Doméstica
- Se for acusado de uma ofensa de natureza criminosa

Segurança Pessoal

- Sumário
- Segurança contra Incêndios
- Cartões de Crédito
- Roubo de Identidade

- Telemóveis
- Segurança de Veículos
- Segurança de Casa
- Número para Emergências

Directório de Serviços



Bem-vindo

Bem-vindo ao UNITE

Esta região cobre toda a área norte, incluindo Cumbria, Yorkshire and the Humber, North Lincolnshire e North Cambridgeshire. É uma região de culturas diversas e os membros reconhecem e valorizam as qualidades e vitalidade que esta diversidade oferece a todos os que a compõem.

Somos uma organização fundamentada em valores colectivos e trabalhamos em prol dos nossos membros, no local de trabalho e na comunidade em geral.

Uma das realizações de que mais nos orgulhamos é o envolvimento do departamento regional de educação no desenvolvimento da aprendizagem ao longo da vida e a forma como esta ajuda a alargar a participação dos nossos membros e das suas famílias.

O UNITE é o maior sindicato geral do Reino Unido e oferece uma ampla gama de serviços e benefícios aos seus membros. Para tal, recorre a equipas de peritos que ajudam o sindicato a definir as suas políticas, nas campanhas pelos direitos dos membros, no fornecimento de informação e educação aos membros e auxiliando-os quando as coisas correm mal.

Serviços jurídicos

Sempre que a lei afecta os trabalhadores, o UNITE coloca-se ao lado dos seus membros para proteger os seus interesses. É por isso que, desde que o sindicato foi formado, em 1922, sempre se orgulhou muito da gama de serviços jurídicos que disponibiliza aos seus membros e trabalha empenhadamente para assegurar o alargamento contínuo desta gama. O sindicato é também proactivo nos seus esforços para: melhorar a legislação visando facilitar a obtenção de compensação para os trabalhadores; tornar mais eficaz a protecção dos direitos de emprego, incluindo os direitos sindicais; e melhorar o plano estatal para compensação para vítimas de acidentes de trabalho.

Educação

O serviço de Educação do UNITE tem sido um dos grandes sucessos do historial do sindicato e tem desempenhado um papel chave no desenvolvimento do sindicato ao longo dos anos. Isto incluiu o apoio e reforço do papel do delegado sindical e dos representantes de saúde e segurança no trabalho, o desenvolvimento da agenda das igualdades e a promoção da agenda sindical da aprendizagem ao longo da vida.

Internacional

O UNITE sempre se empenhou fortemente no sindicalismo internacional e tem uma longa tradição de apoio activo à causa da liberdade sindical, democracia e justiça social em todo o mundo.



O sindicato tem uma secção internacional aliada ao departamento da educação para executar a sua política internacional no dia-a-dia e continuar a dar resposta à necessidade constante de solidariedade e cooperação com os sindicatos de outros países.

Políticas e investigação

A Unidade de Políticas e Investigação do UNITE tem como função desenvolver e coordenar as políticas do UNITE e ajudar o secretário geral e a equipa do funcionário executivo na promoção das políticas do UNITE junto dos membros e activistas, empregadores, governo, partidos políticos, formadores de opinião, formuladores de políticas e o grande público. Além disso, a unidade proporciona aos membros e aos representantes sindicais dados para negociações e informação especializada sobre o sector profissional.

Saúde e segurança no trabalho

A saúde e segurança no trabalho tem a ver com a prevenção contínua dos ferimentos e doença no trabalho. A equipa de saúde e segurança no trabalho da sede do UNITE e os funcionários do UNITE colaboram estreitamente com os membros para os ajudar a garantir os seus direitos a um ambiente de trabalho seguro.

Serviços para os membros

O UNITE é o maior sindicato geral britânico e pode oferecer os melhores serviços aos seus membros. Estes vão desde apoio e aconselhamento a assistência financeira, tanto no emprego como em casa, tudo por uma modesta subscrição mensal. Além disso, o UNITE dispõe de um fabuloso leque de instalações para funções laborais e utilização de lazer.

UNITE Care

Os membros do UNITE beneficiam de uma assistência ímpar do seu sindicato. O UNITE Care é um pacote abrangente de benefícios e serviços para membros, que proporciona apoio no trabalho, assim como ofertas especiais para lhes permitir tirar o máximo partido dos seus rendimentos.

Apoio no trabalho

O UNITE representa os trabalhadores em todos os tipos de local de trabalho no Reino Unido e na Irlanda. Os membros beneficiam de representação e aconselhamento jurídicos, investigação, publicações técnicas e informação, serviços educacionais e uma equipa especializada em saúde e segurança no trabalho. O sindicato oferece ainda um serviço de apoio único para motoristas profissionais: [DriverCare](#).

Apoio jurídico e financeiro

Quando ocorrem acidentes ou doença, o UNITE apoia os seus membros através do seu plano UNITE Care Assistance. Este propõe também uma gama de ofertas de poupança para satisfazer necessidades de seguros e financeiras através do plano UNITE FamilyCare. Existem ainda serviços jurídicos adicionais para os membros, tais como a linha de ajuda jurídica CareXpress.

Adira ao UNITE

Necessita de ajuda para defender os seus direitos no local de trabalho? Sente que está a ser injustamente tratado no seu local de trabalho? Está a sentir dificuldades em fazer ouvir a sua voz?

O UNITE é o maior sindicato geral do país. Temos mais de 800.000 membros e uma ampla rede de funcionários e representantes locais formados cuja função é ajudá-lo a resolver eventuais problemas que sinta no trabalho.

Torne-se membro agora e tire partido de todo o apoio que o UNITE lhe oferece, desde representação jurídica a subsídio de greve, e desde educação para melhorar as suas oportunidades na vida a dinheiro extra se estiver doente ou ferido.

Se desejar pormenores sobre como pode aderir ao UNITE, contacte o escritório regional pelo telefone 0113 236 4830.



Viver no RU

Sumário

Habituar-se à vida no RU pode levar algum tempo mas tal depende igualmente da sua cultura. As seguintes secções fornecem informação básica sobre a vida no RU.

Fazer Chamadas Telefónicas

Se tiver um terminal de telefone no seu alojamento talvez deseje tê-lo a funcionar para uso pessoal. Para tal precisa de registar-se com uma empresa prestadora de serviços fixos de telefone.

No RU os custos das chamadas telefónicas variam. A altura mais barata para telefonar é durante a noite (das 6 da tarde às 8 da manhã) e nos fins de semana mas os custos das chamadas telefónicas internacionais são mais baratos entre as 8 da noite e as 8 da manhã. Fale com a empresa prestadora de serviços fixos de telefone sobre as chamadas telefónicas pois algumas delas oferecem preços especiais para as chamadas internacionais.

Há vários telefones públicos no RU e a maior parte deles possuem instruções visuais bastante simples para que possa utilizá-los correctamente. Existe um custo mínimo de 40 pences para as chamadas no RU e 1 libra para as chamadas internacionais. Normalmente, os telefones públicos aceitam moedas de 10p, 20p, 50p e 1 libra. Alguns telefones públicos aceitam um “cartão telefónico” e pode adquiri-los nas livrarias e nos correios que possuam o símbolo verde do “cartão telefónico”. Alguns telefones públicos aceitam igualmente cartões de crédito ou débito como forma de pagamento para as chamadas telefónicas.

Telemóveis

No RU os telemóveis são bastante comuns e baratos. No entanto, pode ser caro utilizar os seus serviços. Há duas opções de escolha quando adquirir um telemóvel:

- **Pré-pagos:** Quando adquirir um telemóvel não está sujeito a um contrato e pode comprar ou “carregar” o seu telemóvel e utilizar os minutos de conversa que possui quando quiser. Tal permite saber quanto gasta nas chamadas e deste modo, não receberá uma factura dispendiosa no fim do mês.
- **Assinatura:** As assinaturas estão disponíveis durante 12 meses e por períodos mais longos. Caso escolha este tarifário verifique os pagamentos mensais e os custos telefónicos antes de assinar o contrato. Com este custo mensal obrigatório terá direito a alguns minutos e mensagens gratuitos. Tente não ultrapassar esta cota mensal caso contrário, terá de pagar um custo suplementar.

Verifique se o seu fornecedor de serviços permite-lhe utilizar o telemóvel para efectuar chamadas telefónicas internacionais.

Lembre-se que é ilegal utilizar um telemóvel quando estiver a conduzir.

Os telemóveis caros atraem ladrões; consulte a secção de Segurança Pessoal para mais informação sobre como manter o telemóvel seguro.



Horário de Abertura

No RU o horário de abertura para os bancos, empresas, correios e comércio é:

- Segunda a Sexta-feira: 9:00 às 5:30
- Sábado: A maior parte das lojas estão abertas das 9:00 às 5:30. No entanto, somente alguns bancos e correios abrem ao sábado e normalmente estão localizados nos centros das cidades e encerram por volta do meio-dia.
- Domingo: Os bancos e os correios não abrem aos domingos. No entanto, algumas lojas nos centros das cidades e os centros comerciais estão abertos ao público aos domingos entre as 10:00 e as 4:00.

O horário de abertura pode ser diferente se viver numa zona rural.

Feriados

No Inglaterra e País de Gales existem 8 feriados (Bank Holidays) (9 na Escócia e 10 na Irlanda do Norte) e nesses dias a maior parte das empresas, bancos e comércio encerram ao público. Os transportes públicos têm um horário reduzido nos feriados. Embora as datas destes feriados possam alterar-se todos os anos, tradicionalmente acontecem nas seguintes alturas do ano:

Dia de Ano Novo	–	1 de Janeiro
2 de Janeiro	–	2 de Janeiro (só na Escócia)
Dia de S. Patrick	–	17 de Março (só na Irlanda do Norte)
Sexta-feira Santa	–	Março / Abril
Segunda-feira de Páscoa	–	Março / Abril (não é Feriado na Escócia)
Feriado do Princípio de Maio	–	Primeira segunda-feira em Maio
Feriado da Primavera	–	Última segunda-feira em Maio
Batalha de Boyne	–	12 de Julho (só na Irlanda do Norte)
Feriado do Verão	–	Última segunda-feira em Agosto (Escócia: Primeira segunda-feira de Agosto)
Dia de S. Andrew	–	30 de Novembro (só na Escócia)
Natal	–	25 de Dezembro
Segundo dia de Natal	–	26 de Dezembro

Pode obter as datas específicas dos feriados nos correios.

Estações / Clima

O clima no RU é bastante imprevisível e tal é um bom ponto de partida para uma conversa! Normalmente, o clima no RU tem quatro estações distintas. Estas são as características climáticas registadas durante o ano:

Estação	Altura do Ano	Características
Primavera	Março, Abril, Maio	A temperatura sobe gradualmente. Faz sol e os dias começam a ser mais agradáveis.
Verão	Junho, Julho, Agosto	Esta é a altura mais quente do ano e os dias no RU são mais longos.*
Outono	Setembro, Outubro, Novembro	Um período de transição onde as temperaturas descem gradualmente e chove com mais frequência.
Inverno	Dezembro, Janeiro, Fevereiro	As temperaturas descem drasticamente e pode haver gelo e neve e os dias são mais curtos.*

*No RU há o “horário de Verão”. No último domingo de Março os relógios são adiantados uma hora. No último domingo de Outubro, atrasam-se uma hora.



Onde Encontrar os Correios

No RU há mais de 10000 postos dos correios. Poderá encontrar um na sua área comercial. Os correios oferecem uma variedade de serviços:

- Entrega de cartas e encomendas
- Venda de selos e outros artigos postais
- Câmbio de moeda
- Seguro de viagem
- Pagamento de contas
- Enviar dinheiro directamente para amigos / familiares que estejam em outro país

O horário de abertura dos correios é normalmente das 9:00 às 5:30 de segunda a sexta-feira.

Dinheiro / Sistema Bancário

Moeda

A unidade de moeda no RU é a libra (£). Há 100 pences (p) numa £1.

Bancos / Cooperativas de Crédito

Quando mudar-se para o RU para trabalhar abra imediatamente uma conta num banco ou numa cooperativa de crédito. Nas áreas de maior densidade populacional como por exemplo, nas cidades existe uma grande selecção de bancos e cooperativas de crédito. Escolher o banco ou cooperativa de crédito certo pode ser difícil. Contacte algumas destas instituições para obter informação sobre os tipos de contas disponíveis para que desta forma, possa escolher uma que se adeque às suas necessidades específicas. Considere a variedade de serviços fornecidos e as taxas de juro oferecidas ou cobradas.

Contas Bancárias

Para abrir uma conta num banco ou numa cooperativa de crédito precisará de um comprovativo do seu endereço no RU sob a forma de uma factura de gás ou electricidade e um comprovativo de identificação tal como o passaporte, carta de condução ou bilhete de identidade. Algumas dessas instituições podem pedir igualmente um comprovativo do seu emprego.

Abriu uma conta bancária pode ser um processo moroso mas a maior parte das instituições oferece uma conta bancária básica onde o seu salário e outros dinheiros podem ser transferidos.

Antes de abrir uma conta num banco ou numa cooperativa de crédito precisa de marcar uma entrevista com um consultor bancário que pode dizer-lhe que informação e documentos são requeridos para processar o seu pedido.

Livros de Cheques

Quando abrir uma conta poderá receber um livro de cheques e um cartão de garantia cheque e pode utilizá-los para pagar as contas. O indivíduo a quem passar o cheque, deposita-o na conta e após alguns dias o dinheiro é retirado da sua conta e transferido para a conta desse indivíduo. Caso tenha dúvidas sobre como passar correctamente um cheque peça ajuda ao banco ou à cooperativa de crédito.

Para utilizar um cheque nas lojas deverá apresentar o cartão de garantia cheque. Tal serve como uma carta de intenção em que o banco honrará uma transacção até ao limite indicado no cartão.

Cartões de Plástico

Quando possuir um relacionamento de confiança com o banco ou com a cooperativa de crédito estes podem oferecer-lhe outros cartões de plástico:

- **Cartão de multibanco:** Permite-lhe levantar dinheiro nos multibancos utilizando um número pessoal de identificação (número PIN).
- **Cartão de débito:** Permite-lhe adquirir produtos sem que tenha de passar um cheque ou pagar com dinheiro. Por norma, o dinheiro gasto neste cartão é retirado automaticamente da conta. Terá de lembrar-se do número PIN deste cartão para digitá-lo aquando do pagamento do artigo.



- **Cartão de crédito:** Permite-lhe adquirir bens e serviços nas lojas e outros fornecedores incluindo aquisições pelo telefone ou pela Internet. O dinheiro que gastar não é automaticamente retirado da conta e receberá um extrato bancário. Precisar-se de lembrar-se do número PIN deste cartão pois poderá ter de digitá-lo aquando da aquisição.

Antes de aceitar um cartão de crédito ou débito do banco ou da cooperativa de crédito considere seriamente as implicações do uso incorrecto destes tipos de cartões. A secção de Segurança Pessoal fornece informação sobre como manter os cartões seguros.

Débito Directo

O débito directo é um método utilizado para efectuar pagamentos regulares às empresas que fornecem-lhe um serviço contínuo tais como o telefone, gás e electricidade. Quando preencher um formulário de débito directo e entregá-lo ao banco está a autorizar alguém a retirar dinheiro da conta bancária.

Licença de Televisão

A lei estipula que todos aqueles que possuam, comprem ou aluguem uma televisão devem pagar uma licença de televisão. Pode comprar ou renovar uma licença de TV on-line, em www.tvlicensing.co.uk, ou em qualquer dos 16.000 pontos de pagamento (PayPoint) em todo o Reino Unido. Encontrará pontos de pagamento PayPoint em quiosques, tabacarias, lojas de conveniência, supermercados e postos de abastecimento de combustível.

É ilegal ter uma televisão e não possuir uma licença de televisão. Pode ser processado e multado £1000 se não tiver uma licença de televisão.

Bibliotecas Públicas

A maior parte das cidades no RU possuem bibliotecas. Estas oferecem vários serviços diferentes que poderão ser úteis. Numa biblioteca pode:

- Obter livros, filmes, CDs de música e de áudio emprestados
- Receber aconselhamento em termos de carreira profissional
- Receber informação sobre a área local
- Ler jornais antigos e actuais
- Ter acesso gratuito à Internet
- Participar em reuniões sociais semanais que lhe interessem

Terá de registar-se com a biblioteca local para receber um cartão de membro que permitir-lhe-á utilizar os seus serviços.

Viver no RU – Informação sobre a Cultura Britânica

Fé / Religião - O RU possui uma das populações mais diversas do ponto de vista religioso na Europa e o direito à liberdade religiosa é aceite. As comunidades e os indivíduos são livres de praticar a sua religião sem quaisquer obstáculos e são encorajados a celebrá-la abertamente.

No RU é ilegal discriminar alguém por causa da sua fé ou religião; caso seja vítima de discriminação, comunique-o.

Discriminação - No RU é ilegal discriminar alguém por causa da sua cor, raça, origens étnicas ou nacionais, idade, sexo, fé género, sexo ou orientação sexual. Caso tenha sido vítima de discriminação, comunique-o.

Pode ser processado em tribunal se tiver discriminado alguém.

Fumo - No Reino Unido, é proibido fumar em todos os espaços públicos fechados, tais como bares, restaurantes, clubes nocturnos, lojas, escritórios, edifícios governamentais, fábricas, clubes de membros privados, cinemas e transportes públicos.



É permitido fumar em exteriores, em casa ou em salas de fumo proporcionadas nas prisões, lares e hotéis. Em certos locais exteriores, tais como recintos desportivos e plataformas de estações de caminhos-de-ferro, poderá também vir a ser proibido fumar.

Caso não tenha a certeza se pode fumar em determinado local, procure os sinais ou pergunte a alguém antes de acender o cigarro.

Se for apanhado a fumar numa área em que seja proibido fazê-lo, poderá ser multado em £50.

Álcool - No RU é ilegal beber álcool em algumas áreas públicas. Caso seja apanhado a beber álcool num lugar público onde tal seja proibido, a bebida será confiscada. Beber em excesso pode conduzir a ofensas de ordem pública e pode ser detido e processado.

Lembre-se que é ilegal conduzir qualquer veículo se estiver sob o efeito de álcool ou drogas.

Cuspir em Público - Embora não seja ilegal cuspir em público, muitos indivíduos consideram este acto bastante ofensivo. Caso precise de espirrar ou assoar o nariz utilize um lenço para que não ofenda ninguém.

Compromissos - É importante que chegue a horas para as reuniões e consultas. Em certos lugares tais como os hospitais e consultórios médicos recomenda-se que chegue 10 minutos mais cedo diminuindo assim, o tempo de espera. Se souber que chegará atrasado ou não possa ir à uma reunião ou consulta informe a pessoa com antecedência.

Visitar Amigos - Se for convidado para ir à casa de alguém para uma refeição leve consigo um pequeno presente (tal como flores, chocolates ou uma garrafa de vinho) ou convide essa pessoa para ir à sua casa na próxima vez. As pessoas do RU gostarão de ouvi-lo a falar do seu país e assim leve consigo algumas fotografias ou pequenos artigos para mostrá-los aos seus amigos e convidados.

Cumprimentar as Pessoas - No RU é um sinal de boa educação se disser “por favor” quando pedir algo e “obrigado(a)” quando receber algo ou se alguém for simpático consigo. Quando encontrar alguém que conheça diga “olá” ou se quiser cumprimentá-la de uma forma mais formal pode apertar a mão direita.

Filas - Respeite a fila dos autocarros, caixas de pagamento dos supermercados e outros lugares públicos. Caso contrário, as pessoas ficarão ofendidas e pensarão que é mal educado.

Actividades Sociais - Se participar em actividades sociais será mais fácil fazer amigos. Pode visitar o seu centro comunitário para se informar sobre as actividades sociais oferecidas. Ir a um pub é uma actividade social bastante comum no RU. Os pubs vendem bebidas não alcoólicas e frequentemente organizam eventos em que pode participar.

Lembre-se que se não se sentir à-vontade em participar em algo que tenha sido convidado recuse o convite e não se preocupe porque ninguém ficará ofendido.



Alojamento

Sumário

Uma das principais preocupações para quem decide viver no RU diz respeito ao alojamento. Se o alojamento não for oferecido pela sua entidade patronal, a informação disponibilizada aqui guia-lo-á na direcção certa.

Pode viver no RU?

Verifique o seu estatuto de imigrante e assegure-se que pode viver no RU. Caso não esteja actualmente no RU deverá contactar o escritório diplomático britânico mais próximo de si para receber informação detalhada sobre os seus direitos quando estiver a viver e a habitar no RU.

Tipos de Alojamento

No RU há várias opções de alojamento mas alguns deles podem ser caros. Lembre-se de procurar algo de acordo com a sua situação financeira.

Hóteis / Pensões

Estes tipos de alojamento são frequentemente caros e são ideais para estadias de curta duração.

Proprietários Privados

Para ter acesso a informação sobre as habitações disponíveis no mercado consulte:

- Jornais locais
- Quadros de informações nos centros comunitários
- Lojas locais
- Correios
- Agências imobiliárias

Os proprietários privados podem pedir referências, depósito e um mês de renda adiantado.

Viver com a Sua Entidade Patronal

Algumas entidades patronais oferecem alojamento mas é importante que leia os termos do seu futuro contrato de aluguer. Caso não cumpra os termos deste contrato pode perder a sua casa.

Habitação Social

Pode ser que seja elegível para uma habitação social oferecida pelos Proprietários Sociais Registosados se não tiver meios financeiros para arrendar ou comprar uma casa no mercado aberto. Antes de candidatar-se verifique o seu estatuto de imigrante e se reúne todas as condições para este tipo de habitação.



Comprar uma Casa

É uma boa ideia discutir os seus planos relacionados com a compra de uma habitação com o seu banco ou cooperativa de crédito. Estes podem dizer-lhe que quantia podem emprestar-lhe (hipoteca) e de que maneira terá de reembolsá-los.

Sem abrigo

Contacte imediatamente a câmara se estiver a ter problemas habitacionais. A missão da câmara é evitar que se torne sem abrigo e fará tudo o que poder para ajudá-lo. Quanto mais cedo informá-lo sobre a sua situação mais rapidamente e facilmente essa situação será resolvida pois a maior parte dos casos de sem abrigo podem ser evitados.

Procure assistência antes de se tornar sem abrigo.

O departamento de serviços habitacionais na sua câmara pode fornecer-lher aconselhamento e assistência para os seus problemas habitacionais.



Trabalhar no RU

Sumário

A seguinte secção fornece informação básica para todos aqueles que desejem trabalhar no RU.

Números de Segurança Social

Todos os indivíduos incluindo os estrangeiros que desejem trabalhar no RU devem registar-se para obter um número de Segurança Social (NI). Para tal você ou a sua entidade patronal deve telefonar para o Jobcentre Plus Office (Centro de Emprego) da sua área onde terá de fornecer os seus dados e uma entrevista será marcada para uma altura conveniente.

Esquema de Inscrição do Trabalhador

No primeiro mês de trabalho deve registar-se com o “Esquema de Inscrição do Trabalhador” se for cidadão de um dos seguintes países: República Checa, Estónia, Hungria, Látvia, Lituânia, Polónia, Eslováquia e Eslovénia. Para tal terá de fornecer informação pessoal como por exemplo, nome, endereço, data de nascimento e dados sobre o emprego.

No RU é ilegal trabalhar se não se tiver registado no primeiro mês.

Autorização de Trabalho e Cartão de Trabalhador de País em Fase de Adesão

Se for cidadão da Bulgária ou Roménia e desejar trabalhar no Reino Unido, a empresa para a qual gostaria de trabalhar deverá pedir uma autorização de trabalho para o poder empregar. Depois de o empregador do RU ter recebido uma carta de aprovação, o trabalhador deve apresentar um pedido de cartão de trabalhador de país em fase de adesão. Pode começar a trabalhar para o seu empregador do RU assim que este cartão tenha chegado.

Tem que pedir novo cartão de trabalhador de país em fase de adesão se desejar mudar de emprego, pois este cartão é emitido para um emprego específico. Após 12 meses de emprego contínuo, terá plenos direitos de trabalhador da UE.

Para mais informação ou para obter formulários de pedido, visite o site:
www.bia.homeoffice.gov.uk/workingintheuk/bulgariaromania/applying/

Encontrar um Emprego

Existem vários meios que podem ajudá-lo a encontrar um emprego na sua área:

- A Linha Directa para as Pessoas à Procura de Emprego é um serviço prestado ao telefone para todos aqueles que estejam à procura de um emprego. O número é o 0845 6060234 e está disponível de segunda-feira à sexta-feira das 8 da manhã às 6 da tarde e aos sábados das 9 da manhã à 1 da tarde. O custo da chamada é local.
- Sítios na Internet incluindo o sítio do Jobcentre Plus (www.jobcentreplus.gov.uk)



- Agências de recrutamento
- Anúncios de emprego nos jornais
- Anúncios nas montras das lojas

Centro de Emprego Plus (Jobcentre Plus)

O Centro de Emprego Plus faz parte do Ministério do Trabalho e da Solidariedade Social e presta assistência aos indivíduos em idade activa para obter emprego e subsídios. No RU pode começar-se a trabalhar a partir dos 16 anos e a idade de reforma é aos 65 anos.

Esta é uma lista dos Serviços prestados pelo Jobcentre e onde se encontram disponíveis:

- **Centro de Emprego Plus Em Linha:** A maior base de dados de oferta de emprego a nível mundial que permite-lhe o acesso a mais de 400000 empregos. Pode visitá-la em www.jobcentreplus.gov.uk
- **Escritórios do Centro de Emprego:** Aqui pode consultar uma lista actualizada de empregos disponíveis na sua área. Pode executar uma pesquisa avançada e detalhada para uma ocupação específica e pode falar directamente com um conselheiro.
- **Linha Directa para as Pessoas à Procura de Emprego:** Esta linha directa oferece informação sobre carreiras profissionais e empregos na sua área e para o tipo de emprego que procura. Este serviço está disponível através do número 0845 6060234.

Qualificações

As qualificações que obteve fora do RU podem não ser reconhecidas neste país. Contacte o Centro Nacional de Informação sobre o Reconhecimento Académico para que consiga a equivalência dessas qualificações. Terá de fornecer um comprovativo das qualificações juntamente com uma tradução em inglês. Embora o aconselhamento em geral seja gratuito terá de pagar uma determinado montante se desejar uma avaliação individual e uma carta de equivalência de qualificações.

Os seus Direitos no Emprego

Se estiver a trabalhar durante mais de oito horas por semana ou mais numa posição que dure mais de um mês, a sua entidade patronal é obrigada por lei a fornecer-lhe os termos e condições por escrito ou um contrato de trabalho.

Pode encontrar os termos e condições do seu emprego na carta de emprego, descrição do emprego ou no contrato do sindicato. É importante que guarde quaisquer cartas ou papéis fornecidos pela sua entidade patronal num local seguro.

Os seus direitos e os direitos das entidades patronais são igualmente afectados por quaisquer acordos que o sindicato tenha celebrado com a entidade patronal segundo a lei no RU tais como segurança e saúde, salário, raça, deficiência e discriminação sexual.

Segundo a lei no RU qualquer indivíduo que trabalhe menos de oito horas semanais e não tenha recebido um contrato possui igualmente direitos laborais.

Licença de Paternidade

Se estiver empregado e a sua parceira estiver grávida, tem direito a até duas semanas de licença de paternidade, mas esta deve ser gozada num só bloco e dentro de 56 dias a contar da data de nascimento do bebé.

Tem direito a licença de paternidade se:

- Tiver trabalhado para o seu empregador pelo menos 41 semanas antes da data prevista para o parto.
- For o pai biológico da criança ou o marido / parceiro da mãe da criança (isto também se aplica a parceiros do mesmo sexo).
- Assumir um papel activo na educação da criança.
- Cuidar do recém-nascido e da mãe durante a sua licença de paternidade.
- Tiver informado o seu empregador antecipadamente sobre a sua licença de paternidade.



Você receberá subsídio por licença de paternidade se auferir pelo menos o limite inferior para as contribuições para a Segurança Social (£90 por semana). Se não for o seu caso, não receberá subsídio por licença de paternidade, mas terá direito à licença de paternidade se satisfizer os outros critérios.

Se tiver direito a licença de paternidade, receberá £117,18 por semana ou 90% do seu salário semanal, dependendo do que for mais baixo.

Até ao final da 15ª semana antes da data prevista para o parto, deverá informar o seu empregador (de preferência por escrito) sobre:

- A data prevista para o parto
- O número de semanas que deseja gozar (uma ou duas)
- A data de início preferida para a sua licença de paternidade (Esta pode ser alterada se informar o seu empregador com uma antecedência mínima de 28 dias, mas a sua licença de paternidade não pode começar até a criança nascer.)

Salários

A lei no RU estipula que todos os trabalhadores têm direito* ao salário mínimo por hora pelo trabalho que desempenham. Esta tabela lista o salário mínimo para cada faixa etária:

Idade	Salário Mínimo
16 - 17	£3.53
18 - 21	£4.77 (salário de transição)**
Idade superior a 22 anos*	£5.73

*Os aprendizes com idade inferior a 19 anos não têm direito ao salário mínimo.

**Se estiver a receber um treino acreditado durante os primeiros seis meses no novo emprego receberá somente o salário de transição.

Deduções

As entidades patronais devem retirar dinheiro do seu salário para pagarem as contribuições para o imposto sobre o rendimento, os decontos obrigatórios sobre a renumeração (PAYE) e a Segurança Social. Quaisquer outras contribuições como por exemplo, contribuições para a pensão devem ser primeiramente concordadas por si.

Contacte a Linha Directa do Departamento do Comércio e Indústria (DTI) sobre o Salário Mínimo Nacional através do número 0845 6000 678 se pensar que não está a receber o salário mínimo.

Saúde e Segurança

Quando estiver a trabalhar no RU e independentemente do tempo de serviço, você e os seus empregados têm direitos e responsabilidades em relação à saúde e segurança.

O Departamento para o Ambiente, Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho é um departamento governamental cuja missão é proteger a saúde, segurança e bem-estar dos trabalhadores fazendo com que todos cumpram a lei e oferece igualmente aconselhamento e apoio.

Se for vítima de um acidente no local de trabalho independentemente da gravidade, deve comunicá-lo ao supervisor, representante sindical ou o responsável pela segurança na empresa. Assegure-se que a sua lesão é registada no livro de acidentes.

Se não estiver a trabalhar devido a um acidente de trabalho visite um médico e informe-o que sofreu um acidente no local de trabalho. Peça um certificado que deverá enviar para a sua entidade patronal e talvez possa usufruir de um subsídio.



Tornar-se Membro de um Sindicato

A lei no RU estipula que todos os indivíduos que tenham 16 anos podem tornar-se membros de um sindicato. Caso torne-se membro de um sindicato receberá informação sobre os seus direitos no local de trabalho e fornecer-lhe-á assistência caso precise de resolver quaisquer questões que possua com a sua entidade patronal. Pergunte aos seus colegas se são membros de um sindicato, que serviços são prestados e quem é o seu representante sindical.

Se Estiver Doente Ou Atrasado

Se não poder trabalhar devido a doença ou se estiver a sofrer problemas pessoais telefone para o supervisor ou entidade patronal e explique as circunstâncias do seu absentismo e informe-os sobre o dia que regressará ao trabalho.

Receber Subsídio de Doença

Os seus direitos em relação ao pagamento do salário quando não poder trabalhar devido a doença devem estar presentes no contrato de trabalho ou nos termos e condições. Contacte o supervisor ou o representante sindical se tiver quaisquer dúvidas.

Assédio

No RU é ilegal uma entidade patronal ou colega discriminar qualquer empregado devido à sua raça, idade ou género. Se pensa que tem sido tratado injustamente no local de trabalho terá de registar todos esses acontecimentos, onde aconteceu e quando é que aconteceu e de seguida, comunique esta situação.

Para tal contacte:

- Um empregado sénior na empresa onde trabalha
- O representante sindical
- O Serviço de Informação ao Cidadão



Educação

Sumário

Todas as crianças no Reino Unido com idades entre 5 e 16 anos devem receber uma educação a tempo inteiro. É dever do council local (normalmente conhecido como a autarquia local) proporcionar esta educação. As crianças refugiadas ou requerentes de asilo têm direito à escolaridade a tempo inteiro, tal como todas as outras crianças no Reino Unido.

A maior parte das crianças no Reino Unido frequentam uma escola oficial (state school). Algumas frequentam as escolas particulares, nas quais as propinas são pagas pelos seus pais. Um pequeno número de crianças têm autorização da autarquia local para serem ensinadas em casa.

O Ano Escolar

O ano escolar no Reino Unido tem início em Agosto ou Setembro e é constituído por três ou seis períodos. Cada período tem cerca de sete ou treze semanas. As escolas fecham pelo menos duas semanas no Natal e duas semanas na Páscoa, em Março ou Abril. Há pequenas férias de dois a cinco dias no meio de cada período escolar.

O ano escolar termina durante o mês de Junho ou Julho, altura em que as escolas encerram por cerca de seis semanas.

Escola e College

O ensino no Reino Unido divide-se geralmente em quatro etapas separadas:

Idade	Tipo de Escola	Ano Escolar
5 - 11	Escola Primária	1 - 6
11 - 16	Escola Secundária	7 - 11
16 - 18 / 19	Escola Secundária, Sixth Form College ou College of Further Education	12 - 13
18 / 19 e acima	College of Further Education ou Universidade	

Se o seu filho decidir prosseguir a sua escolaridade após a idade de 16 anos, terá que decidir se deseja permanecer na escola ou ir para o college.



Custos

Embora o ensino oficial no Reino Unido seja gratuito, há algumas coisas que os alunos e os pais têm que pagar.

Equipamento e Livros

Na escola, todas as crianças devem ter o seu próprio lápis, caneta e régua. A escola deve fornecer livros, papel e todo o outro equipamento necessário para as aulas.

Uniforme Escolar

Se tiver baixos rendimentos, poderá conseguir obter alguma ajuda financeira para pagar os custos do uniforme escolar do seu filho.

Refeições Escolares

Todas as escolas do Reino Unido fornecem almoço aos alunos, embora muitos estudantes levem almoço de casa. Os almoços escolares são gratuitos para as crianças cujas famílias tenham baixos rendimentos.

Se um aluno estiver ao cuidado dos serviços sociais, os seus cuidadores designados prepararão um almoço ou a criança receberá dinheiro para comprar a sua própria refeição na escola.

Deslocações

Se o seu filho tiver um lugar na escola mais próxima disponível e esta não ficar a uma distância que permita caminhar (três milhas, na maioria dos casos), talvez consiga ajuda para pagar o bilhete de autocarro ou comboio.

Outros Custos

A escola não deve pedir-lhe que pague nada de que o seu filho necessite para o trabalho na escola. Contudo, poderá pedir-lhe dinheiro para actividades extracurriculares, tais como aulas para aprender a tocar um instrumento musical.

Viagens de Estudo

Por vezes um professor organizará uma visita de estudo, tal como a um castelo ou museu. Em princípio, não deverá ter que pagar se a visita de estudo se inserir numa das principais disciplinas da escola e a visita tiver lugar durante o dia escolar. As famílias com baixos rendimentos não têm que pagar o custo do alojamento e alimentação se a saída exigir uma dormida.

Aprendizagem na Escola

As aulas na escola do seu filho no Reino Unido serão provavelmente diferentes das que tinha antes e algumas das disciplinas poderão ser diferentes das anteriormente estudadas.

Os métodos de aprendizagem poderão ser também diferentes. O seu filho poderá ter que participar mais nas aulas em vez de apenas ficar calado a ouvir o professor. O professor pode também encorajar os alunos a fazer perguntas e a discutir as matérias e pedirá por vezes à classe que trabalhe em pequenos grupos.

Disciplinas Principais

São ensinadas muitas disciplinas diferentes aos alunos na escola. Por lei, as escolas da Inglaterra e do País de Gales devem ensinar inglês, matemática, ciências, design e tecnologia, tecnologia da informação e comunicação (ICT), história, geografia, uma segunda língua para além do inglês, arte e design, música, educação física (PE) e cidadania, sendo esta última conhecida como PSE no País de Gales.

Na Escócia e Irlanda do Norte, as escolas oferecem um leque de disciplinas similares e, no País de Gales, a língua galesa é ensinada em todas as escolas.



Os alunos a partir dos 14 anos de idade têm muitas vezes aulas de orientação de carreira para os ajudar a prepararem-se para o trabalho ou para o ensino complementar ou pós-obrigatório (further education), aos 16 anos.

Educação Religiosa

A lei estipula que as escolas do Reino Unido devem ensinar educação religiosa, embora nem todas as escolas sigam a lei rigorosamente. As aulas são frequentemente sobre moral, mais do que sobre assuntos religiosos. Os pais ou cuidadores podem pedir para o seu filho não frequentar estas aulas.

Ajuda na Língua Inglesa

A escola deve dar ajuda suplementar às crianças em língua inglesa, se estas necessitarem dela. Em algumas aulas, as crianças poderão também ter apoio de outro adulto conhecido como auxiliar de sala de aula. Por vezes os professores dão também aulas durante o intervalo de almoço para ajudar os alunos na sua aprendizagem.

Se o inglês da criança não for de um nível adequado, os professores podem decidir que talvez seja mais fácil o seu filho trabalhar com alunos ligeiramente mais novos.

Actividades Extracurriculares

A escola poderá oferecer actividades extracurriculares, tais como clubes de desporto ou música fora das horas normais de estudo. A participação nestes clubes ajudará o seu filho a fazer amigos e também a conseguir trabalho ou um lugar num college ou universidade.

Igualdade de Oportunidades

No Reino Unido, todas as crianças devem ter as mesmas oportunidades na escola. É contra a lei uma escola ou college impedir as crianças de fazerem algo com base no seu género, raça, religião ou sexualidade, ou devido a uma deficiência. Os rapazes e raparigas têm o direito a receber as mesmas aulas e devem ser tratados da mesma forma.

Regras da Escola

O seu filho receberá provavelmente um exemplar das regras da escola quando for à escola pela primeira vez. Estas abrangerão coisas como o uniforme escolar, o uso de bijutaria, telemóveis e a conduta na escola em geral.

Problemas na Escola

Se o seu filho tiver um problema na escola, deve falar com alguém de imediato. É sempre possível os pais ou cuidadores marcarem uma reunião para falarem com um professor.

Assiduidade

É importante que o seu filho frequente a escola com regularidade e chegue a horas. Se souber que o seu filho vai estar ausente, deve falar antecipadamente com o professor. Se o seu filho não puder ir à escola por estar doente, avise sempre a escola com a maior rapidez possível. Quando o seu filho regressar à escola, deverá dar-lhe uma nota a explicar a razão da ausência.

Se o seu filho faltar frequentemente à escola, um assistente social para assuntos de educação tentará ajudá-lo e à sua família a melhorar a assiduidade do seu filho.

Os pais de uma criança que falte à escola podem ser multados ou, em alguns casos extremos, cumprir uma pena de prisão.

Exames

Os alunos na Inglaterra, aos onze e catorze anos, são submetidos a testes de inglês, matemática e ciências.



Aos 16 anos, a maior parte dos jovens na Inglaterra, País de Gales e Irlanda do Norte têm exames em todas as suas disciplinas principais. Estes chamam-se GCSEs e são qualificações importantes para conseguir emprego e para ingressar no ensino complementar.

Depois disto, os alunos mais velhos podem adquirir muitas outras qualificações, ligadas às disciplinas escolares (níveis AS e A2) ou a outras competências e carreiras.

Os exames na Escócia são diferentes. A maior parte dos alunos com 16 anos fazem os exames do Nível Padrão (Standard Grade) em cinco ou mais disciplinas, incluindo exames obrigatórios de inglês, matemática, uma língua estrangeira, uma ciência e um assunto social. Depois disto, os alunos podem adquirir National Qualifications (Qualificações Nacionais) por um ou dois anos, na escola ou num college. Estas qualificações são testadas a vários níveis (Básico, Intermédio e Superior), conhecidos como Access, Intermediate e Higher.

Depois dos 16 anos

Os jovens da Inglaterra e País de Gales devem permanecer na escola até à última sexta-feira de Junho do ano escolar em que completarem 16 anos. Na Escócia, alguns alunos podem deixar a escola mais cedo, dependendo da data do seu aniversário.

Se o seu filho decidir continuar os estudos após os 16 anos, terá que decidir se vai permanecer na escola ou irá para o college.

Permanência na Escola

Muitas escolas oferecem cursos de um ou dois anos para alunos com idades entre os 16 e os 19 anos. Estes são alunos que:

- Querem melhorar as suas notas de exame
- Iniciam a formação para emprego, ou
- Esperam ir para a universidade

Esta fase na escola é normalmente chamada de Sixth Form.

Saída da Escola

Os alunos que pretendem sair da escola aos 16 anos podem procurar trabalho ou formação ou um lugar num college. Contudo, o direito do seu filho a qualquer destas opções dependerá do estatuto de imigração que tenha.

A escola e o serviço Connexions podem ajudar a decidir qual é o melhor caminho a seguir.

Serviço Connexions

Este é o nome do serviço que aconselha os jovens sobre diversas questões. Estas vão desde a educação ao trabalho e à formação - mas incluem também outras coisas, tais como a habitação, saúde e dinheiro.

O aconselhamento do serviço Connexions está disponível nas escolas e colleges, em escritórios locais e na Internet, no site www.connexions.gov.uk

Ensino Complementar

O ensino complementar ou pós-obrigatório refere-se ao ensino na escola ou college para jovens a partir dos 16 anos.

Entrada no College

O seu college local de ensino complementar oferecerá uma vasta gama de cursos para alunos entre os 16 e os 19 anos. Alguns serão para alunos que desejam melhorar as suas notas de exame ou ir para a universidade. Outros serão para os que desejam formação para uma carreira. Por vezes estes cursos são a tempo inteiro. Alguns são a tempo parcial e permitem também aos alunos trabalhar.



Requisitos de Admissão

Embora o seu filho possa encontrar um curso que deseje fazer, deverá também preencher certos requisitos para ser admitido. O seu filho poderá ter que demonstrar que:

- Tem as competências linguísticas necessárias
- Tem as qualificações certas, por exemplo, notas suficientemente boas nos exames
- Pode pagar as propinas e despesas de sobrevivência enquanto estuda

Aprender Inglês

Muitos colleges têm cursos para pessoas que desejam melhorar o seu inglês. Alguns podem ser em inglês básico enquanto que outros são mais avançados ou relacionados com determinados tipos de ocupação profissional.

É também possível que sejam oferecidas aulas de inglês no Centro de Educação de Adultos da sua área. Estas aulas serão provavelmente à noite para que você ou a sua família possam frequentá-las se tiverem um emprego a tempo inteiro.

Um assistente social ou assessor, assessor da Connexions ou a sua biblioteca local podem pô-lo em contacto com um destes centros. Os cursos podem ser gratuitos ou de baixo custo se estiver a receber prestações sociais (benefícios) ou tiver baixos rendimentos.

Ensino Superior

O ensino superior é outro nome para as universidades e colleges que oferecem graus académicos e qualificações profissionais especiais.

Os requerimentos para admissão na universidade são normalmente apresentados até ao fim de Março para cursos com início no mês de Setembro seguinte. Contudo, os estudantes do Reino Unido não apresentam normalmente o requerimento de admissão directamente à universidade da sua escolha. Quase todos os requerimentos são apresentados através de uma organização chamada UCAS. O orientador (tutor) do seu filho na escola ou college pode dar pormenores disto e ajudar com o requerimento.

Custos

A maior parte dos estudantes que frequentam universidades inglesas ou galesas têm que pagar as suas despesas de subsistência e contribuir para o custo das suas propinas. Os estudantes na Escócia só têm que pagar as despesas de subsistência.

Há dois escalões de propinas nas universidades britânicas - para estudantes nacionais e estrangeiros. As propinas para estrangeiros são muito mais elevadas.

A maior parte dos estudantes do Reino Unido pedem um empréstimo para ajuda nos custos de subsistência através do Plano de Empréstimos a Estudantes apoiado pelo governo. Pode obter mais informação no site www.studentfinancedirect.co.uk ou telefonando para 08456 077577.

Os estudantes têm que pagar o empréstimo depois de terminarem os estudos universitários, quando o seu salário atingir um certo nível, sendo-lhes deduzido automaticamente um certo montante mensalmente do seu salário.



Assistência Médica

Sumário

Se for um residente no RU tem direito a assistência médica do Serviço Nacional de Saúde (NHS). A maioria dos serviços prestados pelo NHS são gratuitos mas outros devem ser pagos tais como as receitas médicas* (esta é uma despesa normal para medicamentos), testes de visão, óculos e tratamentos dentários.**

Se estiver a receber subsídios governamentais pode ter direito a assistência para pagar esses custos médicos. Para candidatar-se a esta assistência deve preencher um formulário detalhado disponível nos consultórios médicos, dentistas e também nas farmácias.

Os residentes no RU contribuem para o esquema do NHS através de pagamentos à Segurança Social deduzidos do salário.

Se estiver a planear em viver no RU durante mais de 3 meses registre-se com um médico e dentista numa clínica médica da sua área. Não espere até que você ou um membro da sua família esteja doente para proceder a este registo.

*A pílula contraceptiva está isenta dos pagamentos das receitas.

**Se viver na Escócia, os check-ups aos olhos e dentes são gratuitos.

Registrar-se com um Médico

Os médicos no RU são frequentemente designados “médicos de clínica geral” e tal refere-se aos médicos que praticam numa clínica local e não num hospital. Quando tiver encontrado o consultório médico da sua área deve preencher um formulário de registo. Nessa altura, deve fornecer informação sobre o seu endereço, quaisquer condições médicas anteriores ou actuais e um número de telefone.

Marcar uma Consulta no Consultório do seu Médico

Normalmente, a hora de abertura dos consultórios médicos é das nove às cinco e meia de segunda-feira à sexta-feira. Pode obter mais informação sobre os serviços disponíveis e o horário de abertura no consultório onde se registou. O ideal é marcar uma consulta com alguns dias de antecedência e para tal, pode dirigir-se ao consultório ou telefonar para a linha de marcação de consultas. Normalmente, os consultórios reservam algum tempo entre consultas para as “consultas de emergência” e estes pacientes são vistos pelo médico no mesmo dia quando o consultório abrir.

A conversa entre o paciente e o médico é confidencial.

Quando o Consultório Médico Estiver Fechado

Se precisar urgentemente de um médico de clínica geral fora do horário de abertura e não possa aguardar até à abertura do consultório, pode telefonar para o número de telefone do serviço “fora de horas” do seu médico.



Se precisar de serviços de interpretação durante a chamada telefónica diga qual é o idioma que deseja falar quando a chamada for atendida.

Cuidados Sérios de Urgência

O número de telefone para os serviços de emergência no RU é o 999 para a Ambulância, Polícia e Bombeiros. Se você ou um membro da sua família estiver bastante doente e precisar de cuidados médicos urgentes marque este número e peça o serviço de ambulância. Perguntar-lhe-ão ao telefone qual é o problema e a sua localização. Esta chamada telefónica é gratuita.

NHS Direct

Caso tenha dúvidas sobre onde se dirigir para os serviços médicos, aconselhamento sobre uma lesão que não seja grave ou queira colocar questões sobre os cuidados de saúde telefone para o NHS Direct e o número de telefone é o 0845 4647.*

Quando a chamada telefónica for atendida diga que idioma deseja falar e caso seja necessário, será transferido para um intérprete. Este serviço telefónico está disponível 24 horas, 7 dias por semana e é prestado por enfermeiras e profissionais médicos que fornecer-lhe-ão informação confidencial.

Se preferir, pode visitar o sítio do NHS Direct em www.nhsdirect.nhs.uk para aconselhamento sobre doenças, operações, testes, tratamentos e problemas normais de saúde.*

*Na Escócia, a linha de informação e aconselhamento aberta 24 horas por dia chama-se NHS 24. Pode telefonar para 08454 242424 ou visitar o website www.nhs24.com

Farmácias

No RU pode comprar medicamentos receitados pelo seu médico nas farmácias. Elas vendem igualmente uma variedade de medicamentos sem receita médica para doenças que não sejam consideradas graves.

Pode ser que já tenha visto o símbolo da cruz vermelha ou verde no seu país e as farmácias no RU oferecem serviços semelhantes. Os indivíduos que trabalham nas farmácias podem fornecer-lhe informação sobre cuidados de saúde e ajudar-lhe-ão a descobrir os vários serviços médicos que se encontram disponíveis.

Serviços para Famílias com Crianças

Se tiver uma criança com idade inferior a 5 anos tem direito aos serviços gratuitos de visitas de profissionais de saúde. As enfermeiras sociais são enfermeiras qualificadas que possuem uma formação suplementar e podem ajudá-lo com uma extensa variedade de informação:

- Imunização da criança
- Alimentação saudável
- Crescimento e desenvolvimento da criança
- Creches
- Jardins de recreio
- Educação
- Habitação

Dentistas

No RU os dentistas tratam os pacientes do NHS cujo tratamento é gratuito* e os pacientes privados que pagam pelo seu tratamento. Pode haver uma lista de espera para registar-se com um dentista local e neste momento, este é um grande problema no RU. Recomenda-se que visite um dentista todos os seis meses.

*Se for doente do serviço nacional de saúde (NHS), deverá ainda assim pagar um pequeno montante por um check-up. Contudo, se viver na Escócia, os check-ups dentais são gratuitos.



Oftalmologistas

No oftalmologista pode testar a sua visão e comprar óculos para a vista ou lentes de contacto.* Informe-se se tem direito a assistência para pagar os custos oftalmológicos e para mais informação contacte um oftalmologista.

*Os check-ups aos olhos são gratuitos se viver na Escócia.

Imunizações

No RU os bebés e as crianças são vacinados gratuitamente contra doenças perigosas tais como o sarampo, papeira e tuberculose. Estas imunizações são administradas sob a forma de injeções designadas vacinas que ajudam o corpo a lutar contra as doenças infecciosas. Para mais informação contacte a sua enfermeira social ou o seu médico.

Saúde Sexual

Utilize contraceção sempre que tiver relações sexuais. Os preservativos protegem contra as doenças sexualmente transmitidas e infeções e protegem igualmente contra as gravidezes indesejadas. Pode adquirir preservativos gratuitos na maior parte dos consultórios de médicos de clínica geral, clínicas de planeamento familiar e pode igualmente pedir às enfermeiras sociais. Pode comprá-los em muitos supermercados e farmácias.

Caso deseje falar sobre as suas opções em confiança marque uma consulta no consultório do seu médico, na clínica de saúde sexual ou contacte o NHS Direct através do número 0845 4647*.

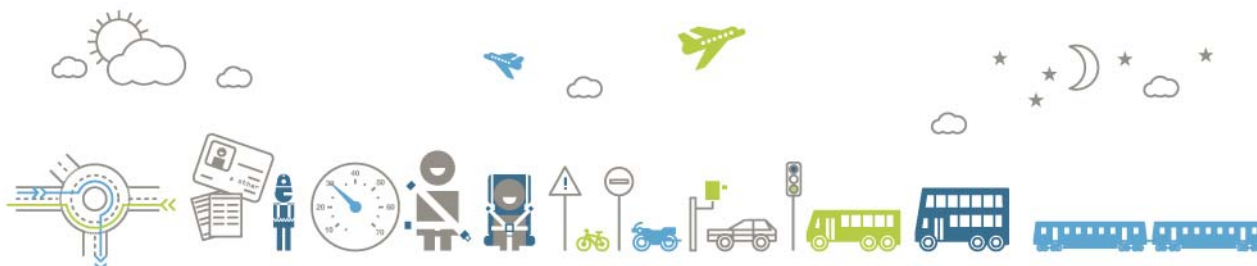
O seu médico de clínica geral ou a clínica de saúde sexual podem fornecer-lhe contraceção de emergência que é por vezes designada "pílula do dia seguinte". Este tipo de contraceção serve unicamente para evitar uma gravidez mas não protege contra as doenças sexualmente transmitidas e infeções. Contacte imediatamente o seu médico se suspeitar que tem uma doença sexualmente transmitida ou uma infeção. Pode marcar uma consulta na clínica de saúde sexual por vezes designada clínica genitourinária. Este é um serviço gratuito e confidencial prestado por indivíduos que podem oferecer-lhe aconselhamentos úteis.

*Se viver na Escócia, pode telefonar para o NHS 24 através do número 08454 242424.

Fumar

Existem vários problemas de saúde que estão relacionados com o acto de fumar. Muitos indivíduos desconhecem os perigos causados pelo tabaco. Quando se começa a fumar está-se mais predisposto a sofrer doenças menos graves e aumenta-se as probabilidades de sofrer uma doença grave.

O NHS oferece assistência e informação para parar de fumar. Para mais informações contacte o seu médico de clínica geral.



Transportes

Sumário

A seguinte informação permite-lhe obter um conhecimento vasto sobre o sistema de transportes no RU e delinea algumas directrizes básicas para a utilização de veículos nas estradas públicas.

No RU é ilegal conduzir um veículo sem que possua a documentação adequada. Tal inclui uma carta de condução actual, dístico de inspecção válido, dístico de imposto sobre o veículo e seguro tal como abaixo mencionado.

No RU para conduzir um veículo deve cumprir com os requisitos etários mínimos.

Tipo de Veículo	Idade Mínima
Carros e Motorizadas	17 anos
Veículos de Tamanho Médio	18 anos
Camiões Grandes e Autocarros	21 anos

Cartas de Condução / Cartas de Condução Internacionais

Se for de um país do Espaço Económico Europeu pode utilizar:

- Carta de Condução Nacional Normal / Carta de Condução Comunitária: pode conduzir no RU durante três anos após ter-se tornado residente.
- Carta de Condução Provisória*: pode conduzir no RU durante cinco anos após ter-se tornado residente.

Quando estas expirarem deve obter uma carta de condução britânica.

*Se possuir uma carta de condução provisória e estiver a aprender a conduzir no RU deverá:

- Ser supervisionado por uma pessoa com idade superior a 21 anos que possua uma carta de condução britânica válida durante pelo menos 3 anos.
- Possuir as letras "L" à frente e atrás dos vidros do veículo que estiver a conduzir. O objectivo destas letras "L" é fazer com que os outros condutores saibam que está a aprender a conduzir.
- Não conduzir em auto-estradas.
- Não ter qualquer tipo de reboque no veículo.



Deve apresentar a carta de condução e documentos do veículo a um agente da polícia se tal for solicitado. Caso não possa apresentar esses documentos na altura deverá deslocar-se a uma esquadra da polícia no prazo de 7 dias após esses documentos terem sido solicitados pelo agente da polícia caso contrário, estará a cometer uma ofensa.

Dístico de Inspeção

Se possuir um veículo há 3 anos ou mais este deverá ser inspeccionado para obter um dístico de inspeção. É ilegal conduzir na estrada sem esse dístico. Assegure-se que verifica este dístico quando estiver a comprar um veículo. Deverá renová-lo todos os anos.

Como obter um dístico de inspeção

Leve o veículo a uma oficina da sua área que ofereça esta inspeção. O veículo será inspeccionado para ver se pode ser utilizado nas estradas.

Seguro

No RU é ilegal conduzir, viajar ou até mesmo deixar um veículo na estrada sem seguro.

Quando estiver a registar-se para o seguro automóvel assegure-se que todos os detalhes que fornece estão correctos, caso contrário, o seguro não será válido. É uma ofensa fornecer informação falsa intencionalmente quando estiver a registar-se para o seguro ou se interpor um pedido de indemnização.

Algumas companhias de seguro oferecer-lhe-ão uma redução na quantia a pagar do seguro se tiver conduzido sem ter tido um acidente durante vários anos. Elas podem aceitar um documento que comprove que nunca esteve envolvido num acidente se esse documento estiver traduzido em inglês.

Dístico de Circulação

Qualquer veículo que esteja a ser utilizado ou esteja numa estrada pública deve possuir um dístico actual de circulação (licença do veículo) no pára-brisas.

Como obter um Dístico de Circulação

Para obtê-lo precisa de preencher um formulário disponível nos correios da sua área. Terá de apresentar o:

- Certificado de seguro do veículo
- Dístico de inspeção do veículo

É ilegal utilizar um dístico de circulação que pertença a outro veículo.

Regras da Estrada

Estas são somente algumas regras básicas da estrada que deve lembrar-se sempre que estiver a conduzir:

- O seu veículo deve estar em boa condição para ser utilizado na estrada e deve ser seguro conduzi-lo / viajar nele e ter passado a inspeção.
- Conduza no lado esquerdo da estrada.
- O veículo deve possuir um dístico actual de circulação.
- É ilegal não usar os cintos de segurança.
- Assegure-se que todos os passageiros usam os cintos de segurança.
- As crianças, até atingirem a altura de 1,35 m ou a idade de 12 anos (conforme o que ocorrer primeiro), devem ser sentadas num assento de segurança apropriado para crianças.
- Assegure-se que pode conduzir; é ilegal conduzir sob o efeito de drogas ou álcool.
- No RU os limites de velocidades são em milhas por horas (MPH). Assegure-se que está a ler a velocidade correcta no velocímetro.
- No RU o limite de velocidade nacional é 60mph nas estradas com faixa de rodagem única e 70mph nas estradas de dupla pista de rodagem.
- Há vários limites de velocidade em vigor. Assegure-se que os conhece quando estiver a conduzir.
- É ilegal utilizar um telemóvel quando estiver a conduzir.



- Os condutores de motocicletas e os passageiros são legalmente obrigados a usar capacetes de protecção.
- Se estiver envolvido num acidente, páre e contacte a polícia se alguém estiver ferido ou se houver quaisquer danos.

Serviços de Autocarros

No RU existem várias empresas de autocarros que decidem o preço dos seus bilhetes. É sempre possível pagar o seu bilhete no autocarro na altura da viagem. Às vezes, as empresas de autocarros vendem bilhetes especiais para mais de uma viagem. Caso viaje regularmente de autocarro deverá comprar um passe que será mais barato que os bilhetes. Os bilhetes comprados numa empresa de autocarros não são válidos nas outras empresas de autocarros a não ser que haja um acordo especial e tal estará afixado nos horários do operador local de autocarros.

É importante que tenha o dinheiro certo para o bilhete quando entrar no autocarro pois por vezes o condutor pode não ter troco suficiente, atrasando assim o serviço de autocarro.

Comboios

A rede de comboios no RU é operada por várias empresas. Pode adquirir um bilhete de viagem na estação, ao telefone ou em linha. Este é válido em todos os comboios das empresas (excepto os bilhetes de oferta especial) para a sua viagem.

Se pretender viajar para Londres faça-o fora das horas de ponta. Durante as horas de ponta (antes das 10 da manhã e entre as 5 da tarde e as 9 da noite) os preços dos bilhetes podem ser caros. Tente reservar o bilhete com antecedência.

Visite o www.nationalrail.com ou contacte a Rede Nacional de Comboios através do número 08457 484950 para verificar os horários dos comboios, reservar bilhetes ou para quaisquer outras informações.

Táxis

Nas grandes cidades existem várias praças de táxis ou alternativamente, pode telefonar para um táxi local privado que irá buscá-lo num determinado lugar ou para reservar uma viagem de táxi. Normalmente, os táxis possuem um preço básico no taxímetro para qualquer viagem. Se reservar um táxi pode concordar com o taxista um preço fixo em vez de utilizar o taxímetro.

Assegure-se sempre que utiliza unicamente táxis licenciados. A lei estipula que os taxistas têm de colocar à vista do passageiro o cartão de identificação (com uma fotografia recente) no veículo.



Álcool

No RU a idade legal para comprar álcool é de 18 anos. Não se ofenda se pedirem-lhe identificação para comprovar a sua idade quando desejar comprar álcool ou quiser entrar em pubs ou discotecas. O passaporte ou carta de condução são documentos de identificação aceitáveis.

Beba moderadamente e divirta-se!

Lembre-se:

- É uma ofensa estar num estado de embriaguês num local público. Pode ser detido e multado.
- Se for sentenciado três vezes num ano por ofensas relacionadas com embriaguês pode ser proibido de adquirir álcool durante três anos.

Se possuir um problema com álcool há lugares onde pode encontrar ajuda. Contacte o seu médico para mais informação. Pode telefonar para a Linha Aberta Nacional dos Alcoólicos Anónimos através do número 0845 769 7555 onde encontrará ajuda confidencial e aconselhamento para lidar com o alcoolismo.

Ordem Pública

A polícia no RU pode prender os indivíduos que tenham um comportamento ameaçador, desordeiro ou ofensivo. Será penalizado se tiver um comportamento violento e intimidante contra outro indivíduo quer esteja sozinho ou em grupo.

As ofensas à ordem pública incluem:

- Motim
- Desordem violenta
- Estado de embriaguês num local público
- Danos de natureza criminal
- Obstrução à polícia
- Posse de uma arma ofensiva

Ordem de Comportamento Anti-Social

Caso comporte-se de um modo anti-social pode ter uma Ordem de Comportamento Anti-Social decretada contra si. Uma Ordem de Comportamento Anti-Social pode ser decretada num indivíduo a partir dos 10 anos. O comportamento que provoca ou que pode provocar assédio, temor ou angústia a outros indivíduos na comunidade é considerado anti-social.

Tal inclui:

- Linguagem injuriosa e intimidante
- Barulho perturbador
- Sujar as ruas
- Comportamento embriagado em público
- Tráfico de drogas
- Menores a fumarem / beberem
- Condução imprudente e a alta velocidade
- Prostituição
- Solicitação de favores sexuais
- Grafito e outros tipos de vandalismo
- Mendigar
- Violência
- Tráfico de veículos roubados
- Abuso racial

Crimes de Ódio

Um crime de ódio é uma ofensa grave perpetrada contra um indivíduo ou propriedade devido ao ódio sentido por esse indivíduo por causa do seu género, sexo, raça, religião, cor, afiliação étnica, deficiência ou orientação sexual.



Os indivíduos que cometam um crime de ódio podem ser processados em tribunal o que pode conduzir a uma:

- Pena de prisão
- Expulsão
- Multa
- Ordem de Comportamento Anti-Social

Se foi vítima de um crime de ódio, comunique-o. As autoridades tais como a polícia, escolas e autoridades locais têm o dever de protegê-lo e apoiá-lo.

Violência Doméstica

Qualquer incidente de comportamento violento numa família ou relacionamento é considerado violência doméstica. Caso tenha sido mentalmente e fisicamente abusado por alguém próximo de si, comunique-o imediatamente. Pode falar em confidencialidade com o seu médico, polícia ou enfermeira social. Estes profissionais podem apoiá-lo e protegê-lo.

Em caso de emergência, ligue para o 999 e diga que deseja falar com a polícia. Os incidentes de violência doméstica são considerados bastante graves pela polícia e tribunais.

Uma Linha Aberta Nacional contra a Violência Doméstica está disponível 24 horas e oferece ajuda e aconselhamento em estrita confidencialidade através do número 0808 2000 247.

Se for acusado de uma ofensa de natureza criminosa

Contacte a polícia se tiver cometido uma ofensa de natureza criminal ou um advogado que poderá acompanhá-lo à esquadra da polícia.

Caso seja detido sob a suspeita de ter cometido uma ofensa, lembre-se:

- Permaneça calmo.
- Dê o seu nome e endereço correctos caso seja solicitado.
- Não seja agressivo.
- Não tente subornar o(s) agente(s) da polícia que efectua(m) a detenção.
- Não assine qualquer declaração até ter falado com um advogado. Há sempre um advogado de serviço na esquadra da polícia.

Caso seja preso ou detido para interrogatório tem o direito a fazer uma chamada telefónica, aconselhamento jurídico independente e gratuito e os seus direitos ser-lhe-ão explicados.



Segurança Pessoal

Sumário

O Reino Unido é um país relativamente seguro. Contudo, é aconselhável que tome precauções para garantir a sua segurança pessoal e a dos seus bens.

Segurança contra Incêndios

Há diversas precauções que deve tomar em sua casa para ajudar a prevenir incêndios e há também medidas que pode tomar para mitigar os efeitos de um incêndio. Por exemplo:

- Instalar alarmes de fumo: Certifique-se de que testa as pilhas com regularidade.
- Planeie uma rota de saída de emergência e saiba o que fazer numa emergência: Certifique-se de que todos os membros da sua família sabem o que fazer no caso de um incêndio.
- Tenha cuidado com aquecedores, velas e cigarros.
- Minimize o risco de lareiras eléctricas: Não sobrecarregue os adaptadores com muitas fichas, mande verificar os aparelhos eléctricos por um electricista qualificado e desligue-os quando não estiverem em utilização.
- Faça seguro de casa: Há muitos disponíveis. Escolha um que se adapte às suas necessidades.

Se estiver a viver em casa alugada, certifique-se de que a mesma cumpre as normas legais de saúde e segurança. As directrizes podem ser solicitadas ao seu council local.

Cartões de Crédito

Tenha cuidado ao utilizar um cartão de crédito. Aqui estão alguns pontos que deve considerar ao utilizar o seu cartão de crédito:

- Certifique-se de que sabe quais são os encargos do mesmo.
- Se não pagar a conta do seu cartão de crédito, pode facilmente cair numa situação de dívida.
- Tente não utilizar o seu cartão de crédito para levantar dinheiro, pois ser-lhe-ão cobrados juros diariamente até devolver o dinheiro.
- Estabeleça um débito directo que efectue sempre o pagamento mínimo todos os meses, mas lembre-se de pagar mais se puder.
- Tenha cuidado ao aceitar um “cartão de crédito de uma loja” (store card). É importante que verifique qual é a APR* do cartão. As lojas tentá-lo-ão a aceitar um cartão a fim de obter ofertas especiais.

*APR = Annual Percentage Rate of charge (Taxa Anual Efectiva Global – TAEG)

Roubo de Identidade

O roubo de identidade está a tornar-se cada vez mais comum no Reino Unido. Ao roubar os seus dados pessoais, assim como os seus dados bancários, o ladrão pode, ilegalmente, pedir cartões de crédito ou fazer compras com o seu dinheiro. É importante que tenha cuidado ao utilizar caixas automáticos e ao preencher formulários na internet.



Caixas Automáticas

Há algumas coisas de que deve lembrar-se ao utilizar o seu cartão de crédito ou débito num caixa automático para impedir as pessoas de copiar os seus dados ou de roubar e utilizar o seu cartão:

- Informe de imediato o banco se perder o seu cartão ou se pensar que este foi roubado. O banco pode impedir qualquer outra pessoa de utilizar o seu cartão. Alguns bancos poderão cobrar-lhe encargos se não os informar prontamente.
- Mantenha o seu PIN escondido. Se tiver que digitar o seu PIN em qualquer máquina, é importante que o faça discretamente.
- Esteja atento ao que o rodeia ao utilizar um caixa automático.

Segurança na Internet

Tenha cuidado ao dar os seus dados pessoais através da Internet. É importante ter o seguinte em atenção:

- Certifique-se de está a utilizar um website de confiança e verifique os termos e condições do site para ver como utilizarão os seus dados.
- Verifique se há um símbolo de cadeado ao fundo da janela do seu browser, que mostra que o site é seguro. O endereço da web deve começar por "https:".
- Nunca envie os seus dados bancários por e-mail.

Lembre-se:

Mantenha sempre os recibos e os dados bancários em segurança e, quando não precisar mais deles, destrua-os, rasgue-os ou queime-os de forma segura. Isto impedirá as pessoas de vasculharem o seu lixo para obterem os seus dados.

Telemóveis

Os telemóveis caros podem atrair os ladrões. Há várias coisas que pode fazer para ajudar a que não se torne vítima de roubo de telemóveis:

- Mantenha o seu telemóvel escondido. Utilize-o apenas quando não puder deixar de o fazer.
- Tente não o utilizar em público à noite, pois atrairá facilmente ladrões.
- Não o pendure em volta do pescoço ou num cinto.
- Se estiver a utilizar o seu telemóvel em público, esteja consciente do que se passa à sua volta.
- Nunca o deixe num local onde alguém o possa facilmente roubar.
- Anote a marca e modelo do seu telemóvel, assim como o número de identificação único do seu aparelho (número IMEI). Este pode ser encontrado por detrás da bateria ou digitando *#06# no seu telefone. Se o seu telemóvel for roubado, pode comunicar estes dados ao seu fornecedor de comunicações móveis e este poderá impedir qualquer outra pessoa de utilizar o seu telemóvel.
- Pode fazer seguro do seu telemóvel no caso de este ser danificado, perdido ou roubado. Verifique todos os termos e condições.

Lembre-se:

Se o seu telemóvel for roubado, DEVE participar o roubo à polícia.

Segurança de Veículos

Há várias precauções que pode tomar para manter o seu veículo seguro quando não está a utilizá-lo.

Segurança Automóvel

- Feche sempre as portas do seu carro à chave e feche as janelas.
- Não deixe nada à vista que possa atrair ladrões, por exemplo, um leitor de CD, uma mala ou um casaco.
- Não mantenha os documentos do seu carro dentro do veículo, coloque-os num lugar seguro em casa.

Segurança de Bicicletas

- Segure sempre a sua bicicleta com uma corrente e um cadeado com chave ou com um cadeado especial para bicicletas.
- Leve todos os artigos removíveis consigo, por exemplo, o capacete.



- Anote o modelo e marca da sua bicicleta. Utilize um marcador ultravioleta para escrever o seu código postal na sua bicicleta. Estas canetas não são caras e podem encontrar-se na maior parte das lojas de bricolage.
- Peça à polícia um “formulário de Registo de Bicicletas”. Depois de o preencher, você e a sua bicicleta constarão de uma base de dados nacional e, se a sua bicicleta for encontrada, rapidamente se detectará que é sua.

Segurança de Casa

A principal coisa a fazer para garantir a segurança da sua casa é certificar-se de que a pode fechar devidamente à chave. Verifique se todas as suas janelas e portas podem ser fechadas à chave com segurança. Se estiver a viver numa casa alugada, o seu senhorio tem a responsabilidade legal de garantir a segurança da sua casa. Aqui estão mais algumas precauções que pode tomar:

- Faça seguro contra roubo. Fale com uma companhia de seguros sobre como segurar a sua casa. Isto custará algum dinheiro, mas será muito útil se algo acontecer à sua casa. Leia os termos e condições cuidadosamente.
- Se tiver que se ausentar por alguns dias, peça a um amigo ou vizinho que olhe pela sua casa.
- Mandar instalar um sistema de alarme em sua casa.
- Se marcar os seus pertences, tais como o televisor ou a aparelhagem, com o seu código postal utilizando uma caneta ultravioleta, isto ajudará a polícia a recuperar os seus artigos.
- Mesmo que só for sair de sua casa por poucos momentos, não se esqueça de fechar a porta à chave.

Número para Emergências

Numa emergência, há dois números para os quais pode telefonar gratuitamente de qualquer linha terrestre ou telemóvel. Estes servem para ligar para os serviços de emergência da sua área, a polícia, ambulância e bombeiros. Quando telefonar, perguntar-lhe-ão que serviço deseja, qual é o seu nome, o que aconteceu e qual é o número de telefone que está a utilizar. Pode solicitar um intérprete para este telefonema.

Marcação do 999

Este é o número nacional do Reino Unido para emergências. Utilize-o apenas para emergências graves. Por exemplo, se:

- A vida de alguém estiver ameaçada.
- Alguém estiver gravemente ferido.
- Se suspeitar que está a ser cometido um crime grave.

Marcação do 112

Este número é o número de telefone comum para emergências na União Europeia. Novamente, utilize-o apenas para emergências graves.

Onde quer que esteja na União Europeia, pode marcar 112 e será ligado aos serviços de emergência desse país.

Lembre-se:

Todas as chamadas para o 999 e o 112 são gravadas e estará a violar a lei se fizer falsas chamadas de emergência.



Contacto	Morada	Número de Telefone
UNITE Newcastle Upon Tyne	John Dobson Street Newcastle Upon Tyne NE1 8TW	0191 2328951
UNITE Peterborough	15 Church Walk Peterborough PE1 2TP	01733 562152
UNITE Sheffield	204 Meadow Hall Road Sheffield S9 1BN	0114 2562600
UNITE York	51-53 Nunnery Lane York YO23 1AH	01904 628206

