

My News Explica: Como Viver em Portugal

Dicas, Vistos e Desafios

Andrea de Oliveira Duarte



ACTUAL

Rio de Janeiro, 2026

My news explica: Como viver em Portugal: Dicas, vistos e desafios

Copyright © 2026 Actual

Actual é um selo da Editora Almedina do Grupo Editorial Alta Books (STARLIN ALTA EDITORA E CONSULTORIA LTDA).

Copyright © 2026 Andrea de Oliveira

ISBN:978-65-5183-035-8

Impresso no Brasil – 1ª Edição, 2026 – Edição revisada conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 2009.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

D812c

1.ed Duarte, Andrea de Oliveira

My News Explica: Como Viver em Portugal: Dicas, Vistos e Desafios / Andrea de Oliveira Duarte. – 1. Ed. – Rio de Janeiro: Actual, 2026.

148pg. ; 15,7x23 cm
ISBN 978-65-5183-035-8

1. Imigração brasileira - Portugal
2. Brasileiros - Portugal
3. Imigração internacional
4. Emigração e imigração
5. Adaptação cultural I. Título.

CDD- 304.8

Índices para catálogo sistemático:

1. Imigração internacional: Emigração e imigração 304.8

Todos os direitos estão reservados e protegidos por Lei. Nenhuma parte deste livro, sem autorização prévia por escrito da editora, poderá ser reproduzida ou transmitida. A violação dos Direitos Autorais é crime estabelecido na Lei nº 9.610/98 e com punição de acordo com o artigo 184 do Código Penal.

O conteúdo desta obra fora formulado exclusivamente pelo(s) autor(es).

Marcas Registradas: Todos os termos mencionados e reconhecidos como Marca Registrada e/ou Comercial são de responsabilidade de seus proprietários. A editora informa não estar associada a nenhum produto e/ou fornecedor apresentado no livro.

Material de apoio e erratas: Se parte integrante da obra e/ou por real necessidade, no site da editora o leitor encontrará os materiais de apoio (download), errata e/ou quaisquer outros conteúdos aplicáveis à obra. Acesse o site www.altabooks.com.br e procure pelo título do livro desejado para ter acesso ao conteúdo.

Suporte Técnico: A obra é comercializada na forma em que está, sem direito a suporte técnico ou orientação pessoal/exclusiva ao leitor.

A editora não se responsabiliza pela manutenção, atualização e idioma dos sites, programas, materiais complementares ou similares referidos pelos autores nesta obra.

Produção Editorial: Grupo Editorial Alta Books

Diretor Editorial: Anderson Vieira

Editor da Obra: Rodrigo Mentz

Vendas Governamentais: Cristiane Mutús

Produtor Editorial: Victor Airton



Rua Viúva Cláudio, 291 – Bairro Industrial do Jacaré

CEP: 20.970-031 – Rio de Janeiro (RJ)

Tels.: (21) 3278-8069 / 3278-8419

www.altabooks.com.br – altabooks@altabooks.com.br

Ouvridoria: ouvridoria@altabooks.com.br

Editora
afiliada à:



PREFÁCIO

Falar sobre a imigração brasileira em Portugal é, antes de tudo, revisitar uma relação histórica e afetiva que transcende o tempo, os oceanos e os mapas.

Portugueses e brasileiros compartilham mais do que uma língua: compartilham alma, memórias e sonhos. O Brasil nasceu de Portugal, mas ao longo dos séculos essa relação evoluiu para algo mais maduro e mútuo — uma parceria de afetos e de trocas culturais profundas.

Neste livro, Andrea Duarte — brasileira de raízes firmes e alma já entrelaçada às calçadas de Lisboa — nos convida a conhecer de perto o caminho de tantos brasileiros que, como ela, decidiram atravessar o Atlântico em busca de novas possibilidades. Levando consigo não apenas malas, mas histórias, esperanças, filhos, pais e lembranças.

Portugal tem acolhido essa nova onda de imigrantes brasileiros. E esses brasileiros, por sua vez, têm retribuído com trabalho, arte, conhecimento, carinho e uma imensa vontade de pertencimento. A integração, que poderia ser um desafio, muitas vezes se revela um reencontro entre povos que, apesar de separados por séculos e distâncias, continuam se reconhecendo no olhar, no humor, na música e até no jeito de contar histórias.

Este livro é mais do que um registro: é um gesto de carinho, um abraço transatlântico. Ele dá voz a uma experiência que cresce a

cada dia, alimentada por afinidades culturais, emocionais e humanas. E a autora sabe disso como poucos. Andrea Duarte é jornalista e escritora, uma mulher de coragem admirável que partiu para Portugal levando consigo seus filhos e seus pais. Venceu como mulher, mãe e filha — e hoje é exemplo de resiliência, força e sensibilidade.

Por tudo isso, considero uma honra ter sido convidado a prefaciar uma obra de tamanha importância.

Fernando Zuppo

Advogado

Ex-deputado federal e estadual brasileiro

DEDICATÓRIA

Dedico este livro a todos que, como eu,
se permitiram ser corajosos e transformaram
o desejo de recomeçar em passos concretos
rumo a um novo lar.

"O que a vida quer da gente é coragem." — Guimarães Rosa

Com carinho,

Andrea Duarte

AMOSTRA

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	9
CAPÍTULO 1: ENTENDENDO OS VISTOS	11
CAPÍTULO 2: A ADAPTAÇÃO EM SOLO PORTUGUÊS	27
CAPÍTULO 3: DESAFIOS DA IMIGRAÇÃO	39
CAPÍTULO 4: A NOVA IMIGRAÇÃO BRASILEIRA	49
CAPÍTULO 5: O MERCADO DE TRABALHO	63
CAPÍTULO 6: MORADIA E ALUGUEL	75
CAPÍTULO 7: VALE A PENA MUDAR PARA PORTUGAL?	87
CAPÍTULO 8: O SISTEMA DE SAÚDE EM PORTUGAL	99
CAPÍTULO 9: A VIDA COTIDIANA EM PORTUGAL	109
CAPÍTULO 10: A COMUNIDADE BRASILEIRA EM PORTUGAL	119
CAPÍTULO 11: PREPARATIVOS PARA A MUDANÇA	129
CAPÍTULO 12: CONCLUSÃO	139

AMOSTRA

INTRODUÇÃO

Quando deixei o Brasil no verão de 2009 com meus dois filhos — Andrezza, então com 11 anos, e Henrique, com cinco —, eu não imaginava que aquela travessia temporária se transformaria num capítulo tão longo da nossa história. A ideia era simples: passar uma temporada em Portugal e perceber se as crianças se adaptariam. Daí, talvez, só tirar o mestrado e retornar. Nada definitivo. Nada planejado para durar.

Mas a vida, com seu jeito silencioso de reorganizar destinos, foi abrindo portas que eu não sabia que queria atravessar.

Portugal não me era estranho. Em 1996, com pouco mais de vinte anos de idade, recém-formada em Jornalismo, vivi aqui uma primeira experiência, marcada por um breve estágio na RTP. Depois disso, voltei inúmeras vezes, a trabalho e a passeio. Eu já sabia que me adaptava ao país; o que eu não sabia era que, anos mais tarde, ele seria o meu lar.

E então chegamos à pergunta que tanta gente faz — e que tantas vezes fiz a mim mesma:

Por que tanto tempo?

A resposta não cabe apenas numa frase. Ela se espalha pelos detalhes: na segurança que senti, no silêncio que me acalmou, no mar que me guiou, na rotina que as crianças criaram, na vida tranquila que

construímos em Oeiras. E, mais tarde, no inesperado gesto dos meus pais, que aos 73 anos decidiram atravessar o oceano e tornarem-se nossos vizinhos, vivendo aqui os últimos dez anos de suas vidas. Eles também escolheram ficar.

Mas, se Portugal me ofereceu estabilidade e raízes, o Brasil nunca deixou de pulsar dentro de mim. A alegria, o sotaque, a forma tão nossa de pronunciar o gerúndio, o ritmo, a identidade — tudo seguia lá, intacto, à espera do meu reencontro. Foi só recentemente, ao dividir meus dias de trabalho e lazer entre Lisboa e São Paulo, que entendi: não se trata de escolher entre um lugar e outro, mas de reconhecer onde eu habito — e onde me habita.

Esta é a minha história.

Mas não é a única.

Ao longo deste livro, vou partilhar também outras experiências — de quem chegou, de quem foi, de quem tentou e voltou, de quem ficou pelo caminho e de quem descobriu, como eu, que viver entre mundos pode ser um desafio com identidade, beleza e revelação.

A minha vivência foi apenas a porta de entrada. As demais, cada uma à sua maneira, vão ajudar a compor um mosaico mais amplo sobre o que é, afinal, emigrar para Portugal e permanecer — ou não.

Seja muito bem-vindo a caminhar comigo por estas histórias.

Este percurso é múltiplo. E começa aqui.

CAPÍTULO 1

ENTENDENDO OS VISTOS



Cinco milhões de brasileiras e brasileiros residem no exterior, de acordo com os dados mais recentes do Ministério das Relações Exteriores.

Portugal abriga a segunda maior comunidade brasileira fora do território nacional, com cerca de 600 mil pessoas. Isso sem contar quem não está legalizado no país e excluindo os brasileiros que já têm a cidadania portuguesa — o que deve fazer esses números dispararem pelo menos duas vezes.

Nossa comunidade é diversa, dinâmica e empreendedora, trazendo importantes contribuições para a sociedade e para a economia de Portugal.

Quando falamos sobre mudar de país, a primeira coisa que tem de vir à mente são os vistos. Esses documentos funcionam como as chaves que abrem portas para novas oportunidades, aventuras e, claro, desafios. Para brasileiros que têm como objetivo fazer de Portugal seu novo lar, é fundamental compreender as diferentes categorias de vistos disponíveis. Então, vamos conhecer todos os tipos e depois vou esmiuçar os três mais procurados.

Vale lembrar que a legislação atual — especialmente após as mudanças de 2025 — reforça a necessidade de sair do país de origem já com o visto correto. Assim, compreender o seu próprio perfil é o primeiro passo para uma mudança segura, realista e juridicamente sólida.

As atualizações mais recentes afetaram significativamente como vistos e autorizações funcionam — importante estar atento se você vai aplicar agora.

O marco legal geral que regula vistos e residência de estrangeiros em Portugal é a Lei n.º 23/2007, de 4 de julho, que define o regime jurídico de entrada, permanência, saída e afastamento de estrangeiros no território nacional.

- Em 22 de outubro de 2025, foi aprovada a Lei n.º 61/2025, que altera a 23/2007, introduzindo mudanças importantes: revogação dos procedimentos de “manifestação de interesse”, restrições ao visto de procura de trabalho tradicional, regras mais exigentes para reagrupamento familiar, entre outros.

- A emissão de vistos e autorizações de residência é gerida atualmente pela agência AIMA (antigo SEF), após a reforma do sistema migratório.

- O antigo visto de procura de trabalho genérico foi extinto; substituído por um visto de “procura de trabalho qualificado / atividade altamente qualificada” — voltado a profissionais com competências técnicas especializadas.

- O reagrupamento familiar ficou mais restrito: exige que o residente principal comprove moradia, renda, estabilidade e em muitos casos um tempo mínimo de residência antes de solicitar o visto para familiares. Há exceções para cônjuges com filhos menores ou incapazes.

- A concessão de residência após vistos de curta duração (turismo, por exemplo) não é mais permitida para quem entra como turista. Ou seja: se pretende morar, deve sair do Brasil com o visto apropriado.

A seguir, são apresentados perfis típicos de candidatos à residência em Portugal e os caminhos mais adequados para cada um.

Principais tipos de vistos / autorizações para morar em Portugal

Os vistos/autorizações para morar em Portugal costumam ser classificados como “visto nacional de longa duração / residência (categoria D)” — vistos para quem pretende residir mais de 90 dias — e têm subtipos de acordo com o objetivo.

Visto/Autorização Finalidade/Público-alvo

Observações/Requisitos principais

Visto D1 – Trabalho subordinado/independente

Para quem vai trabalhar com contrato ou exercer atividade profissional subordinada (emprego) ou independente (autônomo/*freelancer*) em Portugal. Necessário contrato de trabalho com empresa portuguesa com duração mínima (geralmente superior a 12 meses) ou comprovação de atividade independente. Rubrica legal dos artigos 88º e 89º da Lei 23/2007.

Visto D2 – Empreendedor/Trabalhador independente/Autônomo

Para quem pretende abrir negócio, atuar como *freelancer* ou trabalhar de forma independente em Portugal (*startups*, pequenos/médios negócios, autônomos).

É necessário apresentar plano de negócios, comprovação de viabilidade econômica, recursos financeiros, registros/papéis adequados.

Visto D3 – Trabalho altamente qualificado/Pesquisa/Profissional especializado

Profissionais com alta qualificação, pesquisadores, especialistas ou em cargos com exigência técnica ou acadêmica elevada.

Requer contrato ou promessa de contrato — pode haver salário ou requisitos de qualificação de acordo com a oferta de emprego. Com a lei de 2025, o antigo “visto de procura de trabalho” genérico foi substituído por esse modelo “qualificado” para novas admissões.

Visto D4/Visto D5 – Estudo/Intercâmbio/Estágio

Para quem vai estudar, fazer mestrado/doutorado, curso técnico, intercâmbio, estágio ou formação em Portugal.

É necessário estar matriculado em instituição de ensino reconhecida. Permite residir legalmente durante o período do curso.

Visto D6 – Reagrupamento familiar

Para familiares de quem já possui autorização de residência em Portugal — cônjuges, filhos dependentes etc.