



doutor**finanças**

Manual de Sobrevivência Pós-Curso

Aquilo que ninguém te
explicou sobre dinheiro,
trabalho e vida adulta



Estás a acabar o curso. E agora?

Depois de anos a estudar, entregar trabalhos e sobreviver a exames, começa uma nova fase – aquela que ninguém te explica muito bem.

A vida adulta não vem com livro de instruções, mas esperamos que este manual te ajude a responder a quatro grandes perguntas:

- 1 O que preciso de saber para **começar a trabalhar** e perceber **quanto vou ganhar**?
- 2 Como **organizo o meu dinheiro** para o dia a dia sem complicar?
- 3 O que tenho de fazer para não ter problemas com **impostos**?
- 4 Como posso **sair de casa dos pais**?

Em cada um destes capítulos, vais encontrar **links para ferramentas ou artigos** que te podem ajudar a perceber melhor cada tema.

Sim, é muita coisa. Não, não vais decorar tudo nem fazer tudo bem. Mas se ler este manual te ajudar a evitar dois ou três erros comuns, já valeu a pena.

Vamos a isto?



Como começo a trabalhar e quanto vou ganhar afinal?

Entrar no mercado de trabalho é mais do que arranjar um emprego. É perceber **que tipo de vínculo vais ter, quanto dinheiro entra mesmo na conta e o que significam todos aqueles descontos** que aparecem no recibo de vencimento.

Procurar emprego: como fazer um currículo e a candidatura

O *curriculum vitae* (CV) é o primeiro contacto entre ti e o recrutador. Um documento claro e que se destaque entre dezenas de candidaturas é a diferença entre ser ou não chamado para uma entrevista.

Algumas dicas:

- **Adapta o CV à vaga** (não uses sempre o mesmo);
- **Sê claro** sobre o que sabes fazer, mesmo que ainda tenhas pouca experiência, e não incluas “palha”;
- **Cuida do LinkedIn** – muitos recrutadores vão lá parar;
- Não subestimes uma **boa carta de motivação**.

+ INFO:



Fazer um currículo: Como aumentar as hipóteses de entrevista



LinkedIn: Como criar um bom perfil profissional e ser visto



Como preparar uma entrevista de emprego

Aqui podes sentir-te em casa

Junta-te ao Doutor Finanças e contribui para melhorar a saúde financeira em Portugal. Espreita as vagas em aberto.

[Ver vagas](#)

Tipos de vínculo: estágio, contrato e recibos verdes

Nem todos os primeiros trabalhos são iguais – e isso faz diferença no dinheiro que recebes, nos descontos que fazes e nos direitos que tens.

De forma muito simples:

Estágios

Podem ser curriculares ou profissionais (como os estágios do Instituto do Emprego e Formação Profissional – IEFP). São muitas vezes a porta de entrada no mercado de trabalho, mas é importante perceber se são remunerados, durante quanto tempo e em que condições.

Contrato de trabalho

Pode ser sem termo (efetivo), a termo certo ou a termo incerto. Tens direito a férias, subsídios e proteção social, mas também tens descontos obrigatórios todos os meses.

Recibos verdes

Aqui trabalhas como trabalhador independente. Não há salário fixo, férias pagas nem subsídios automáticos. Em princípio, tens mais autonomia, mas também mais responsabilidades fiscais.



Antes de aceitares uma proposta, convém perceber exatamente **o que te estão a oferecer**.

+ INFO:



Primeiro emprego: Como distinguir contratos, impostos e contribuições



Entrada no mercado de trabalho: Guia de preparação



Trabalhadores Independentes: Guia para exercer atividade sem complicações



Tudo sobre os estágios profissionais do IEFP

Como calcular o salário líquido

Quando te apresentarem uma proposta de trabalho, o ordenado pode estar indicado de duas formas:

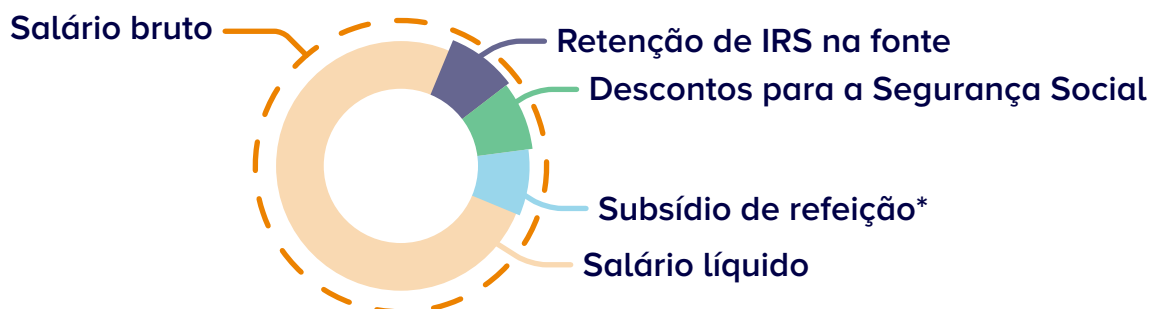
Salário bruto

Engloba tudo:

1. Salário base
2. Subsídio de alimentação
3. Isenção de horário e outras componentes
4. Impostos a entregar ao Estado
5. Descontos para a Segurança Social

Salário líquido

É só aquilo que efetivamente entra na tua conta no final do mês.



Como o ordenado pode incluir diferentes componentes e o valor líquido depende de outros fatores (como estado civil ou dependentes), **o melhor é utilizar o salário bruto** para comparar propostas.

Mas como sabes quanto vais receber de facto?

Fácil: utiliza o nosso [Simulador de Salário Líquido](#)



Simulador de Salário Líquido do Doutor Finanças

Quando receberes uma proposta, analisa as diversas componentes do salário e faz as contas para perceberes quanto vai entrar na conta.

Conta de outrem ou recibos verdes?

Comparar uma proposta de contrato por conta de outrem com uma colaboração a recibos verdes (trabalho independente) é particularmente difícil, porque **os regimes são muito diferentes**.

Por exemplo, o valor pago no segundo poderá não ser igual todos os meses e, tipicamente, não contempla o pagamento de subsídio de férias ou de Natal.

A melhor forma de comparar o rendimento esperado é:

- 1 Utilizar o [Simulador de Impostos e Contribuições sobre Recibos Verdes](#) para ter uma estimativa do rendimento líquido anual como trabalhador independente;
- 2 Comparar este resultado com o salário líquido anual (incluindo subsídios de refeição e de férias) obtido com o [Simulador de Salário Líquido](#).

Mas tem em conta que os dois regimes têm mais diferenças: de um modo geral, **os trabalhadores independentes têm maior flexibilidade, mas menos estabilidade e proteção social**.

+ INFO:



Vou começar a trabalhar: Como calcular o salário líquido?



Como analisar o recibo de vencimento



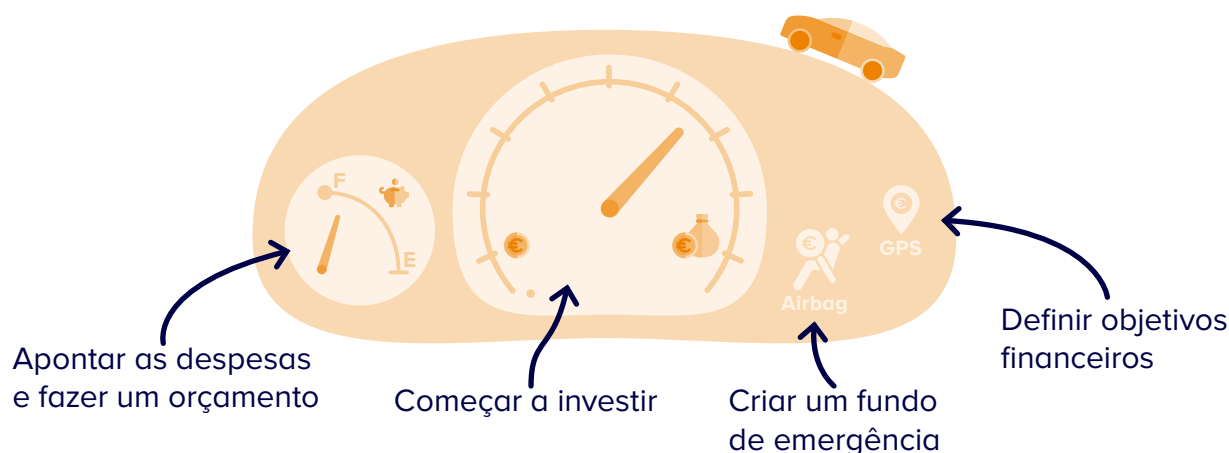
Como organizo o meu dinheiro para não andar sempre a contar trocos?

Quando comesças a ganhar o teu próprio dinheiro, é fácil achar que o problema é ganhar pouco.

Às vezes é. Mas, com frequência, o problema é **não saber exatamente para onde ele vai**.

É essencial que organizes o teu orçamento para poderes escolher melhor como utilizar o dinheiro que te vai dar tanto trabalho a ganhar.

Na viagem que vais começar agora, estes são os quatro “mostradores” a que deves dar prioridade:



Poupar é obrigatório

Agora que vais entrar no mercado de trabalho, este é o momento certo para comesças a poupar.

Sim, é provável que o teu primeiro ordenado seja relativamente baixo. Mas, à partida, também ainda não tens obrigações financeiras nem grandes encargos – algo que talvez nunca se vá repetir na tua vida.

Por isso, **define como objetivo mínimo poupar 10% do teu rendimento**. Isto deve ser inegociável: é o teu dinheiro que está a preparar o teu futuro.

Fazer um orçamento simples (e que funcione)

Provavelmente, este passo não te vai parecer o mais divertido deste manual. Mas, acredita, talvez seja o mais importante de todos.

Este orçamento é bastante simples. Basicamente, responde a duas perguntas:

→ **Quanto dinheiro entra todos os meses?**

→ **Para onde é que ele está a sair?**

Podes utilizar uma *app* ou outro método, mas o bom e velho Excel não falha.

- 1 Descarrega [este modelo](#)
- 2 Regista tudo
 - Salário e outros rendimentos (*freelance*, apoios, investimentos, etc.)
 - Despesas fixas (renda, luz, água, telecomunicações)
 - Despesas variáveis (alimentação, lazer, compras pontuais)
 - Poupança (mínimo 10%)
- 3 Analisa ao fim de 3 meses
- 4 Ajusta os gastos
- 5 Continua a acompanhar mensalmente

Este exercício ajuda-te a perceber se o teu dinheiro chega ou não para o mês todo e a identificar gastos desnecessários. Assim, poderás tomar decisões com mais consciência.

+ INFO:



Como elaborar um orçamento familiar?

Domine o seu orçamento e alivie a sua carteira

Aprenda a gerir despesas, definir prioridades e equilibrar as suas finanças com o curso da Academia Doutor Finanças.

[Conhecer curso](#)

Criar um fundo de emergência

Um fundo de emergência é dinheiro posto de lado para imprevistos, como uma despesa inesperada ou um período sem rendimentos.

É este dinheiro SOS que te vai dar tranquilidade para ultrapassar esses períodos sem perder o sono.

O fundo de emergência deve ter o equivalente a **entre três e 12 meses de despesas fixas**. Ou seja, se gastares 500 euros por mês entre telecomunicações, alimentação, transportes e ginásio, o teu fundo de emergência deve ser de 1.500 euros (caso tenhas maior estabilidade laboral e financeira) a 6.000 euros (caso os teus rendimentos sejam menos estáveis).

Exemplo de fundo de emergência

Despesas essenciais



500€

X

3 a 12 meses

=

1.500 € a 6.000 €

Parece muito? Não desespere, o importante é começar a criar este fundo e reforçá-lo todos os meses.

Deves guardar o fundo de emergência numa conta com garantia de capital e que possa ser acessível a qualquer momento. E não te esqueças de que o valor do fundo de emergência deve acompanhar as tuas despesas fixas, ou seja, deves aumentá-lo se, por exemplo, comprares um carro a crédito ou passares a pagar uma renda de casa ou um crédito habitação.

+ INFO:



10 dicas para construir o fundo de emergência

Estabelecer objetivos financeiros

Poupar porque sim é difícil. Definir **objetivos claros** ajuda-te a fazê-lo com sentido, independentemente de quais sejam:



Uma viagem



Um carro



Uma casa



Segurança financeira



Investir no futuro

É importante que definas um **valor concreto** e um **prazo**. Por exemplo: “Poupar 1.000 euros em seis meses para fazer uma viagem” ou “Criar o meu fundo de emergência de 6.000 euros dentro de dois anos”.

Começa por objetivos simples e realistas. Depois vais ajustando.



Perceber a diferença entre poupar e investir

Poupar é pôr dinheiro de parte. Investir é pôr o dinheiro a trabalhar para nós.

Por causa do efeito da inflação, **o valor do dinheiro vai diminuindo ao longo dos anos**. Por exemplo, com uma nota de 10 euros consegues comprar 10 cafés hoje, mas, provavelmente, só sete ou oito daqui a 10 anos.

2026
10 cafés



2036
7 cafés



Por isso, embora a poupança seja o primeiro passo, ela não chega para proteger ou ganhar poder de compra a longo prazo.

O investimento é um mundo, mas não é um bicho de sete cabeças. **Seguindo estes passos**, vais começar a perceber melhor como fazê-lo. O fundamental é que não invistas em nada que não compreendas bem.

O tempo é um grande aliado dos investimentos. Começar mais cedo significa dar mais tempo ao dinheiro para crescer. **Se iniciares já, mesmo com valores baixos, podes obter resultados muito melhores** do que se tentares compensar mais tarde com valores mais altos e muito mais esforço.

+ INFO:



Como começar a investir



O que tenho de fazer para não ter problemas com impostos?

Quando comesças a trabalhar, transformas-te em contribuinte. Ou seja, **passas a ter obrigações fiscais**, mas também acesso a alguns apoios e benefícios. É importante que conheças os deveres mais importantes para evitar coimas e outras penalizações.

Entrega do IRS

O IRS é o imposto sobre o rendimento. Se trabalhaste e tiveste rendimentos, é muito provável que tenhas de **entregar a declaração de IRS**.

Regra geral:

- A declaração de IRS entrega-se todos os anos, entre abril e junho;
- Diz respeito aos rendimentos do ano anterior;
- É feita *online*, no Portal das Finanças.



Se fores trabalhador por conta de outrem, todos os meses uma parte do teu ordenado vai ser retida pelo empregador, que a entrega ao Estado.

Depois de entregares a declaração, é feito um acerto: se foi retido mais do que era devido, recibes um reembolso; se foi retido menos, tens de pagar o valor em falta.

+ INFO:



O meu primeiro IRS



Obrigações dos trabalhadores independentes

Se vais trabalhar como trabalhador independente (recibos verdes), terás mais responsabilidades a teu cargo.

Antes de mais:

- ➔ Tens de **abrir atividade** no Portal das Finanças;
- ➔ **Passas recibos** pelos valores que recebes;
- ➔ Entregas a declaração de IRS todos os anos.

Dependendo da tua situação, podes também ter:

- ➔ Obrigações com a Segurança Social;
- ➔ Retenção na fonte;
- ➔ Pagamento de IVA (ou isenção).

Ao contrário dos trabalhadores dependentes, neste caso és tu quem tem a obrigação de entregar os documentos e fazer os pagamentos ao Estado.

Confere tudo com atenção no guia abaixo para não ficares sujeito a surpresas desagradáveis.

+ INFO:



Trabalhadores Independentes: Guia para exercer atividade sem complicações



IRS Jovem

Nos primeiros 10 anos de trabalho (como trabalhador por conta de outrem ou independente), e até teres 35 anos de idade, podes ter direito ao IRS Jovem, um regime que permite pagar menos ou nenhum imposto.

Mas **o IRS Jovem não é automático**. Tens de:

Cumprir os critérios (são vários)

Informar a entidade empregadora de que pretendes beneficiar do IRS Jovem – apenas possível (e opcional) se fores trabalhador por conta de outrem, caso não queiras ter de esperar pelo acerto anual do IRS para obter o benefício



Indicar corretamente na declaração de IRS que queres beneficiar do regime.

+ INFO:



Guia IRS Jovem: Como aproveitar este benefício?



O que muda quando começo a viver por minha conta?

Sair de casa dos pais é um marco importante, mas que acarreta várias responsabilidades. O primeiro desafio é conseguir pagar a renda ou as prestações do crédito habitação e todas as outras contas associadas. Por isso, é importante que conheças as opções e os apoios existentes.

Arrendar ou comprar: o que faz sentido em cada caso

Comprar casa costuma exigir:

- Poupanças para a entrada;
- Estabilidade profissional;
- Compromisso de longo prazo.

Por isso, uma opção muito comum para o início de vida independente é **o arrendamento**, que é **mais flexível e menos exigente no início**.

Mas cada uma destas opções tem vantagens e desvantagens que importa conheceres.

+ INFO:



Sair de casa dos pais: Arrendar ou comprar casa?



Comprar a primeira casa: Quanto precisas de poupar por ano?

Custos invisíveis da casa

A renda ou o crédito habitação não são o único custo de uma casa. Entre as **várias despesas** que vais passar a ter ao sair de casa, estão:

Contas

Eletricidade, água, gás e internet	€€€
Alimentação	€€
Transporte	€
Mobiliário e pequenos equipamentos	€€€
Manutenção e imprevistos	€€€€
Condomínio e imposto municipal sobre imóveis (IMI), caso compres casa	€€

Por isso, antes de dares o passo, **faz contas realistas**. Lembras-te do orçamento de que falámos lá atrás? Vai-te ajudar nestes cálculos.

+ INFO:



Poupar dinheiro em casa: Um guia para controlar as contas



Apoios existentes

Aos preços de hoje, pagar a renda ou a prestação da casa pode ser uma missão quase impossível. Mas existem alguns **apoios para jovens que querem arrendar ou comprar casa**. Não resolvem tudo, mas podem dar-te uma ajuda decisiva.

Porta 65 Jovem

É um apoio financeiro ao arrendamento para jovens entre 18 e 35 anos:

- Ajuda a pagar parte da renda;
- Depende do rendimento, da idade e do valor da casa;
- É atribuído por períodos limitados (até seis anos, incluindo renovações) e mediante candidatura.

+ INFO:



Porta 65 Jovem e Porta 65+: O que está em vigor em 2026



Garantia pública no crédito habitação

A garantia pública permite que o Estado funcione como fiador numa parte do **crédito habitação** para jovens.

Na prática, este apoio:

- Pode permitir **financiamento até 100%** do valor da casa;
- Evita a necessidade de dar entrada inicial;
- Aplica-se à **primeira habitação própria e permanente**.

A garantia:

- Cobre até **15% do valor da casa**;
- Vigora durante um período limitado;
- Só é acionada em caso de incumprimento.

Importante: mesmo com garantia pública, o banco continua a avaliar rendimentos, estabilidade profissional e taxa de esforço. **A concessão de crédito não é automática.**

+ INFO:



Guia de apoio à compra de habitação jovem até aos 35 anos



Isenção de IMT e de imposto do selo

Ao comprar a **primeira casa**, os jovens até aos 35 anos podem beneficiar de **isenção total ou parcial** de:

- IMT (imposto municipal sobre as transmissões onerosas de imóveis)
- Imposto do selo

Esta medida aplica-se:

- À compra da **primeira habitação própria e permanente**;
- Automaticamente, desde que os critérios sejam cumpridos;
- Apenas à parte do imóvel correspondente ao jovem elegível (no caso de compras em conjunto em que um dos compradores não cumpra os critérios).

Dependendo do valor da casa, a poupança pode ser de **vários milhares de euros**. Estas isenções podem ser acumuladas com a garantia pública, desde que cumpras os requisitos de cada medida.

+ INFO:



Isenção de IMT para jovens: Perguntas e respostas

À procura da casa certa? Nós ajudamos

Conte com o apoio de quem conhece o mercado e encontre o imóvel ideal.

[Encontrar casa](#)



Para terminar

A vida adulta, o trabalho e a gestão do dinheiro são realidades dinâmicas às quais vais ter de te adaptar. *Spoiler alert:* vais ter muitas dúvidas ao longo do caminho e errar algumas vezes.

O mais importante é perceberes que o dinheiro não deve ser uma fonte de *stress*, mas sim um meio de **obteres bem-estar** e **realizares os teus sonhos**. Para isso, precisas de algum **conhecimento** e bastante **disciplina**.

A parte boa é que quanto mais cedo dominares os comportamentos que te permitem tomar escolhas conscientes, mais naturais e simples eles te vão parecer.

E não te esqueças: o Doutor Finanças está aqui para te acompanhar nesse caminho.

Boa sorte!





doutor**finanças**