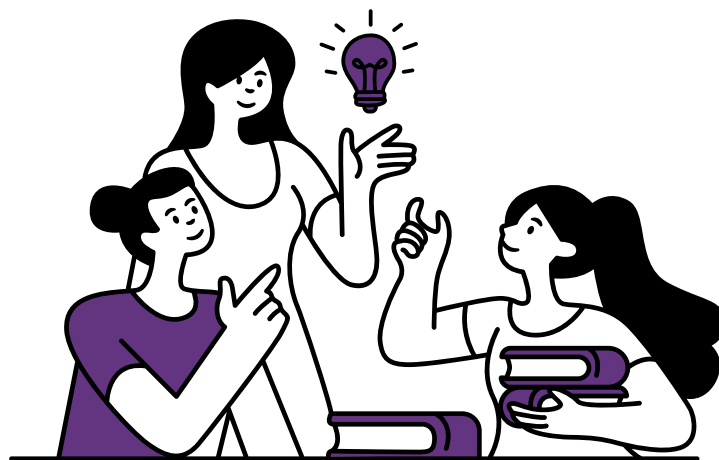


# VIVER E INTEGRAR

## GUIA PRÁTICO PARA MÃES MIGRANTES // PRACTICAL GUIDE FOR MIGRANT MUMS

WORKSHOP:  
CONTINUAR A APRENDER A LÍNGUA - COMO?//  
KEEP LEARNING THE LANGUAGE - HOW?



# Índice // Agenda

1. Porque é Importante Continuar a Aprender? // **Why Is It Important to Keep Learning?**
2. Onde Posso Aprender? // **Where Can I Learn?**
3. Aprender Português // **Learning Portuguese**
4. Grupos de conversação - Praticar a oralidade // **Conversation groups - practice orality**
5. Plataformas online - Aprender autonomamente // **Online platforms - Learning independently**
6. Plataformas online - Aprender autonomamente // **Online platforms - Learning independently**
7. Recursos complementares // **Complementary resources**

# Porque é Importante Continuar a Aprender? // **Why Is It Important to Keep Learning?**

Aprender depois de chegar a Portugal ajuda na integração, aumenta a confiança e melhora oportunidades de trabalho

**Learning after arriving in Portugal helps with integration, builds confidence, and improves job opportunities.**

Inclui aprender: // **This includes learning:**

- Língua portuguesa // **Portuguese language**
- Competências digitais // **Digital skills**
- Informações sobre direitos e serviços // **Rights & services**
- Explorar temas que gosta // **Explore topics you enjoy**



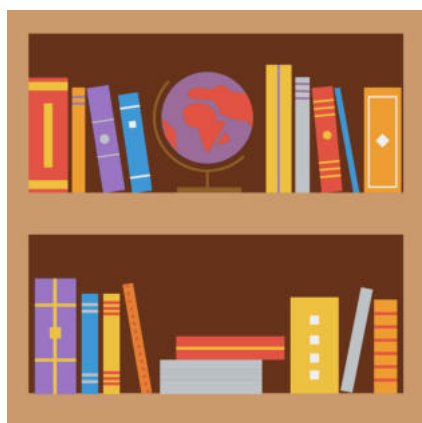
# Onde Posso Aprender? // **Where Can I Learn?**

Espaços públicos: // **Public learning spaces:**

Bibliotecas Municipais: livros, Internet, cursos, grupos de conversação // **Municipal Libraries: books, Internet, courses, conversation groups.**

Juntas de Freguesia: oficinas, cursos gratuitos, eventos // **Parish Councils: workshops, free courses, local events.**

Museus e Centros Culturais: atividades para adultos e crianças. // **Museums & Cultural Centres: activities for adults and children.**



# Aprender Português // Learning Portuguese



**LISBON PROJECT** – CURSO INTRODUTÓRIO, CONVERSAÇÃO, APOIO AO ESTUDO // **INTRO COURSE, CONVERSATION, STUDY SUPPORT.**

[HTTPS://WWW.LISBONPROJECT.ORG/](https://www.lisbonproject.org/)

**RENOVAR A MOURARIA** – CURSOS PARA INICIANTES E AVANÇADOS // **BEGINNER & ADVANCED LANGUAGE COURSES.**

[HTTPS://RENOVARAMOURARIA.PT/PT/](https://renovaramouraria.pt/pt/)

**SPEAK** – GRUPOS INFORMAIS DE PRÁTICA // **INFORMAL LANGUAGE PRACTICE GROUPS.**

[HTTPS://WWW.SPEAK.SOCIAL/PT/LISBON/](https://www.speak.social/pt/lisbon/)

**BIBLIOTECAS DE LISBOA** – GRUPOS DE CONVERSAÇÃO GRATUITA // **FREE CONVERSATION GROUPS.**

# Cursos de PLA - Português Língua de Acolhimento // **PLA Courses - Portuguese as a Host Language**

Os cursos PLA são cursos gratuitos de português para pessoas migrantes em Portugal // **PLA courses are free Portuguese language courses for migrants in Portugal.**

Os cursos dão certificado nos níveis // **The courses provide certificates at these levels:**

A1 / A2 – Básico // **A1 / A2 – Basic**

B1 / B2 – Intermédio // **B1 / B2 – Intermediate**

O certificado A2 ou superior serve para // **The A2 or higher certificate can be used to:**

Pedir residência permanente // **Apply for permanent residence**

Pedir estatuto de residente de longa duração // **Apply for long-term resident status**

Pedir nacionalidade portuguesa // **Apply for Portuguese nationality**

Onde existem cursos? // **Where are the courses?**

Escolas públicas // **Public Schools**

Centros de formação do IEFP // **IEFP training centres**

Centros Qualifica // **Qualifica Centres**

Contacto para saber onde há um curso perto de si // **Contact to find a course near you:**

[lingua.portuguesa@aima.gov.pt](mailto:lingua.portuguesa@aima.gov.pt)

# Grupos de conversação - Praticar a oralidade // **Conversation groups - practice orality**

## ASSOCIAÇÕES // ASSOCIATIONS

**PROJETO BIG MOM  
SPEAK  
LISBON PROJECT  
CEPAC  
RENOVAR A MOURARIA  
CRESCER  
ALCC / INSTITUTO BRASIL  
JRS**



VERIFICA COM ASSOCIAÇÕES LOCAIS SE TÊM CURSOS DE PORTUGUÊS INFORMAL OU GRUPOS DE CONVERSAÇÃO

**CHECK WITH LOCAL ASSOCIATIONS IF THEY HAVE INFORMAL PORTUGUESE COURSES OR CONVERSATION GROUPS**

# Plataformas online - Aprender autonomamente

## Online platforms - Learning independently

**PLATAFORMA DE PORTUGUÊS ONLINE:**  
ONLINE COM TUTORES, EXERCÍCIOS E EXAMES PARA APRENDER PORTUGUÊS // **ONLINE PLATFORM WITH TUTORS, EXERCISES AND EXAMS TO LEARN PORTUGUESE**

Plataforma de  
Português Online

**PORTUGUÊS MAIS PERTO:** ESTA FERRAMENTA INCLUI DICIONÁRIOS, LIVROS E PODE COMBINAR USO INDIVIDUAL OU COLABORATIVO (TEM UM CUSTO ASSOCIADO) // **THIS TOOL INCLUDES DICTIONARIES, BOOKS AND IT CAN COMBINE INDIVIDUAL USE OR COLABORATIVE (IT HAS AN ASSOCIATED COST)**

 **Português** mais perto  
Camões, I.P. e Porto Editora | Escola Virtual

### CANAIS DE YOUTUBE // YOUTUBE CHANNELS

- TALK THE STREETS
- PORTUGUESE WITH LEO
- LISTEN AND LEARN PORTUGUESE WITH MARIA
- DIALOGAR
- PORTUGUESE LAB



# Plataformas online - Aprender autonomamente

## Online platforms - Learning independently

### PORTUGUÊS À VISTA: PLATAFORMA PARA PRATICAR A COMPREENSÃO ORAL // PLATFORM TO PRACTISE LISTENING COMPREHENSION

Português à Vista Home Sobre Como Funciona Contactos Entrar Inscrever PT | CHN

UNIVERSITY OF SAINT JOSEPH

Aprenda **Português** de forma prática e inovadora.

Plataforma de aprendizagem com propostas de atividades para desenvolver a compreensão oral do Português dirigida a professores de...

Inscrever-me →

### APRENDER A PRONÚNCIA DE PORTUGUÊS EUROPEU- GUIA COMPLETO: SONS DO PORTUGUÊS EUROPEU // LEARNING THE PRONUNCIATION OF EUROPEAN PORTUGUESE: SOUNDS OF EUROPEAN PORTUGUESE

Aprender a Pronúncia do Português Europeu  
Guia Completo

[Consoantes](#) [Vogais](#) [Vídeos](#) [Texto para IPA](#) [Pares Mínimos](#) [Cognatos](#) [Conjugador de Verbos](#) [Números](#) [Pesquisa de Palavras](#)

A pronúncia do português é conhecida como sendo difícil. De facto é complexa, mas as boas notícias é que não é anárquica!  
Com as regras apresentadas neste tutorial serás capaz de saber como o português escrito realmente soa.

Se já sabes a pronúncia das consoantes, poderás passar à [pronúncia das vogais](#).

Se já sabes tudo isto e apenas queres melhorar o teu sotaque de português Europeu, podes ver os nossos [exemplos de vídeos legendados](#).

**Começemos pelo básico:**

Letra	IPA	Exemplo em português	Aproximação em inglês
B	/b/	banana	banana
D	/d/	dose	dose
F	/f/	face	face
L	/l/	lista	list
M	/m/	manual	manual
N	/n/	normal	normal
P	/p/	parte	part
Q	/k/	qualidade	quality
S	/s/	social	social
Z	/z/	zebra	zebra
T	/t/	táxi	taxi
V	/v/	visita	visit

# Recursos complementares

## Complementary resources

### JORNAIS // **NEWSPAPERS:**

**EXPRESSO**  
**OBSERVADOR**  
**DIÁRIO DE NOTÍCIAS**  
**JORNAL ECONÓMICO**  
**JORNAL I**

### REVISTAS// **MAGAZINES:**

**VISÃO**  
**SÁBADO**  
**GERADOR**  
**MENSAGEM DE LISBOA**

### BIBLIOTECAS DE LISBOA // **LISBON LIBRARIES**

APRENDER PORTUGUÊS  
GRATUITAMENTE COM  
VIDEOCLIPES, LETRAS E  
KARAOKE// **LEARN**  
**PORTUGUESE FOR FREE WITH**  
**MUSIC VIDEOS, LYRICS AND**  
**KARAOKE**

### PASSATEMPOS// **HOBBIES:**

MÍMICA // **MIME**  
CRIAR UMA HISTÓRIA // **CREATE A**  
**STORY**  
ESCREVER UMA CARTA // **WRITE A**  
**LETTER**  
SOPA DE LETRAS // **WORD SEARCH**  
**PUZZLE**  
PROGRAMAS COM LEGENDAS EM  
PORTUGUÊS // **PROGRAMMES WITH**  
**PORTUGUESE SUBTITLES**



# Recursos complementares

## Complementary resources

### INFOPÉDIA: GUIA DE CONVERSAÇÃO // CONVERSATION GUIDE



Guias de Conversação



### ACADEMIA C.V.PT: UMA FERRAMENTA PARA TODOS OS QUE QUEREM TRABALHAR A COMUNICAÇÃO EM PORTUGUÊS // A TOOL FOR EVERY PERSON THAT WANTS TO WORK ON THEIR COMMUNICATION IN PORTUGUESE



### JOGOS PARA APRENDER PORTUGUÊS // PORTUGUESE LEARNING GAMES



# Contactos úteis

CLAIM FUNDAÇÃO CIDADE DE LISBOA → 963 874 724  
ASSOCIAÇÃO HUMANIDADES (PROJETO BIGMOM) → 919 135 962  
CONTINUAR A APRENDER A LÍNGUA



# Important contacts

CLAIM LISBON CITY FOUNDATION → 963 874 724  
ASSOCIATION HUMANIDES (BIGMOM PROJECT) → 919 135 962  
KEEP LEARNING THE LANGUAGE