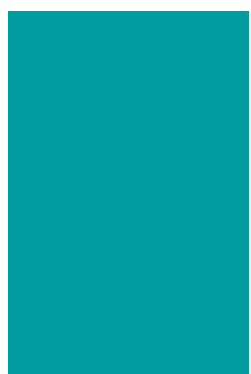
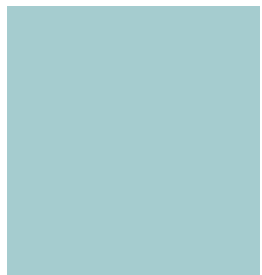


Viver e Trabalhar no Nordeste da Escócia



Cidade de Aberdeen,
Condado de Aberdeen
e Moray



Viver e Trabalhar no Nordeste da Escócia

Uma co-publicação da Prefeitura da Cidade de Aberdeen, Prefeitura de Moray e Prefeitura do Condado de Aberdeen

Bem-vindo	1 - 2
Contatos Importantes	3 - 4
Habitação em todo o Nordeste	5 - 8
Habitação através da Prefeitura	5
Desabrigo	6
Habitação através do Setor Privado	7 - 8
Achar um emprego no Nordeste	9 - 10
Trabalhar no Nordeste	11 - 12
Educação & Aprendizagem Contínua	13 - 15
Permanecer Seguro e Dentro da Lei	16
Polícia, Emergências, Segurança Comunitária	16 - 17
Segurança Contra Incêndios, Drogas Ilegais	18
Armas, Fumo / Alcool	19
Proteção à Criança, Crime de Ódio,	
Violência Doméstica & Abuso de Gênero, Relacionamentos	20
Serviços Locais, Serviços Nacionais	21
Dirigindo	22 - 25
Sua Saúde	26 - 29
Vivendo no Nordeste	30 - 31
Televisão	31
Viajando para e através do Nordeste	32

Acesso à este guia

Cópias deste guia estão disponíveis para download em:

www.aberdeencity.gov.uk/council_government/about_us/cma_LivingWorking_Home_Welcome.asp ou www.aberdeenshirecommunitysafety.org.uk/, ou www.yourmoray.gov.uk. Guias estão disponíveis nos seguintes idiomas: Inglês, Polonês, Português, Letão, Lituano, Russo e Árabe.

Este guia é uma introdução ao Nordeste da Escócia e fornece informações úteis para ajudá-lo.

Caso o Inglês não seja sua primeira língua, algumas agências poderão acessar o serviço de interpretação "Language Line" ou outros serviços de interpretação relevantes.

Aviso Legal

Integrate Grampian produziu este guia. A informação contida nele era precisa no momento da publicação, em setembro de 2015. Não podemos garantir que ele não contenha erros, ou que a informação não tenha mudado desde então. Não nos responsabilizamos por qualquer medida tomada em virtude das informações contidas neste guia.

Agradecemos ao Fórum Integrate Grampian por auxiliar na produção deste documento - o Fórum inclui representantes da Prefeitura do Condado de Aberdeen, Prefeitura da Cidade de Aberdeen, Prefeitura de Moray, Sistema Nacional de Saúde (NHS), Polícia da Escócia região de Grampian, Corpo de Bombeiros Escocês, Conselho de Igualdade Regional Grampian (GREC), o Fórum de Minorias Étnicas, o Projeto de Habitação de Minorias Étnicas e o Serviço Prisional Escocês.

A informação era precisa no momento da publicação. Nós não podemos ser responsáveis por qualquer medida tomada por causa das informações deste guia.

Por favor, entre em contato conosco no número de telefone abaixo se desejar este documento em Braille, letras grandes ou em um CD de áudio, ou se você deseja o documento em outro idioma.

إذا كنت تود الحصول على هذه الوثيقة بالخط العريض أو البريل أو الأشرطة الصوتية المدمجة أو كنت تود ترجمتها إلى لغة أخرى فالرجاء الاتصال بنا على الهاتف أدناه.

আপনি যদি এই দলিলটি ব্রেইলে, বড় ছাপার অক্ষরে বা শোনার জন্য সিডি, অথবা দলিলটি অন্য কোন ভাষায় অনুদিত চান তবে অনুগ্রহ করে নীচের টেলিফোন নম্বরে ফোন করে আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন।

如欲索取此文件的凸字版、大字版、語音光碟，或其他語文翻譯本，請致電下列號碼。

Proszę się skontaktować z nami pod poniższym numerem telefonu jeśli ten dokument jest wymagany w alfabecie Braila, w dużym druku, na płycie kompaktowej CD lub przetłumaczony na inny język.

Пожалуйста, свяжитесь с нами по номеру телефона, указанному ниже, если Вы хотите получить этот документ шрифтом Брайля, крупным шрифтом или на компактном аудио диске, а также если Вам нужен перевод этого документа на другой язык.



01224 523542

Bem-vindo

Bem-vindo ao Nordeste da Escócia. Esperamos que você goste de trabalhar e viver aqui.

O Nordeste da Escócia tem paisagens espetaculares, animais selvagens, campos de golfe, destilarias, castelos, praias, lazer e entretenimento e um dos mais baixos níveis de desemprego no Reino Unido.

Descubra uma terra onde as paisagens majestosas encontram o mar e a florescente Cidade de Granito possui bela arquitetura e jóias culturais.

A região da Cidade de Aberdeen e arredores é adorada pela Família Real, e é uma região com um património marítimo que oferece eventos animados e uma seleção de atividades emocionantes.

Na cidade de Aberdeen você pode descobrir as atrações sobre a história e cultura da região, bem como belos parques e jardins e uma praia soberba, há apenas uma curta caminhada do centro da cidade. A cidade possui museus fantásticos, galerias, bares e restaurantes, e oferece oportunidades

de compras em centros e nas principais ruas da cidade. Aberdeen é conhecida como a Capital do Petróleo da Europa e como tal, muitas pessoas na região estão empregadas no Setor de Energia.

O belo Condado de Aberdeen tem castelos antigos, vilas e aldeias idílicas e uma paisagem deslumbrante, que é o lar de uma variedade de vida selvagem. Descubra 165 milhas de falésias, enseadas e praias e explore as tradicionais vilas de pescadores. Ao longo da costa do Condado de Banff, procure pela população de golfinhos nariz-de-garrafa mais setentrional do mundo.

Moray aninha-se entre as robustas e espetaculares Terras Altas e as planas terras férteis do Nordeste. Ele compartilha os melhores elementos de ambos - desde os picos cobertos de neve dos Cairngorms à costa inexplorada do Moray Firth. É o coração da indústria do whisky escocês e é o lar de mais de 45 destilarias cujas marcas são saboreados em praticamente todos os cantos do mundo.

Os serviços públicos no Nordeste da Escócia são fornecidos por uma série de organismos públicos. Esses incluem:

Prefeitura da Cidade de Aberdeen -
www.aberdeencity.gov.uk

Prefeitura do Condado de Aberdeen –
www.aberdeenshire.gov.uk

Prefeitura de Moray – www.moray.gov.uk

Serviço Nacional de Saúde de Grampian –
www.nhsgrampian.org

Polícia da Escócia –
www.scotland.police.uk

Corpo de Bombeiros Escocês –
www.firescotland.gov.uk



Contatos Importantes

Emergência

Em caso de emergência (como um acidente de carro ou incêndio em casa ligue para o **999** e solicite o serviço de emergência que você precisa (polícia, bombeiros, ambulância e guarda costeira). No Reino Unido, estes serviços são gratuitos. Se você não souber, pergunte para a Polícia.

O Serviço Nacional de Saúde (NHS) na Região de Grampian

Departamentos de Acidentes e Emergências (A&E)

Os Serviços A & E estão localizados no Real Hospital de Aberdeen, em Aberdeen e no Hospital Dr. Gray's em Elgin. Eles fornecem cuidados de saúde para as pessoas com sintomas graves de doença ou que foram gravemente feridas.

Seus endereços são:

Real Hospital de

Aberdeen,

Foresterhill Road,
Aberdeen AB25 2ZN

Hospital Dr. Gray's

Elgin,

Moray IV30 1SN

Se você ou sua família sofrerem um acidente grave ou uma emergência médica, contacte o Serviço de Ambulâncias discando **999**.

Os Serviços A&E e o Serviço de Ambulâncias 999 somente devem ser utilizados em caso de doença grave ou uma emergência médica.

Para mais informações sobre como acessar os serviços de saúde de rotina, consulte a página 23-26.

Aconselhamento e Apoio

Citizens Advice Bureau (CAB) - 41
Union Street, Aberdeen AB11 5BN

A maior rede de aconselhamento independente da Escócia. A cada ano O CAB ajuda a mais de 300.000 pessoas a resolver seus problemas nas diversas comunidades em todos os lugares, desde os grandes centros urbanos às aldeias rurais. Para aconselhamento via telefone:
0808 800 9060

Prefeitura de Aberdeen e Prefeitura do Condado de Aberdeen

As Prefeituras de Aberdeen e do Condado de Aberdeen oferecem um serviço de Assistência Comunitária para apoiar as pessoas que são afetadas por uma série de dificuldades; deficiência física e sensorial, problemas de saúde mental ou abuso de substâncias. Para descobrir se você se qualifica para um serviço de Assistência Comunitária você deve perguntar ao seu Serviço de Assistência Social local. Adicionalmente, visite os endereços de internet:

www.aberdeenshire.gov.uk

www.aberdeencity.gov.uk

www.moray.gov.uk

Os serviços de Cuidados à Criança de Aberdeen podem prestar aconselhamento e informações sobre assuntos para crianças e famílias, como por exemplo, a forma para registrar um nascimento e como obter ajuda com puericultura, pelo telefone

0800 2983330 ou visitando o endereço de internet www.childcare.co.uk/information/childcare-link

Serviço de Informação à Família da Cidade de Aberdeen (FIS)

O FIS fornece informação livre, abrangente e atualizada e aconselhamento sobre todos os serviços para crianças, jovens e suas famílias em Aberdeen.



Habitação em todo o Nordeste

Se você está procurando um lugar para viver, há várias opções. Esta seção contém alguns conselhos práticos que podem ajudá-lo(a).

Uma habitação pode ser obtida das seguintes formas:

- A partir de seu empregador
- Aluguel de um senhorio privado
- Acomodação com Pernoite e Café-da-manhã
- Pensão
- Aluguel de uma Associação de Habitação
- Aluguel da Autoridade Local (Prefeitura)
- Compre uma casa - propriedades para venda são geralmente anunciados por advogados locais através de um site de marketing conjunto www.aspc.co.uk

Se você quiser alugar uma casa você tem três opções:

- Aluguel da Autoridade Local (Prefeitura)
- Associações de Habitação
- Proprietários Privados Registrados

Aluguel da Prefeitura

Se você deseja alugar uma casa da Autoridade Local (Prefeitura) ou Associações de Habitação, você pode ser colocado em uma lista de espera até que uma casa adequada torne-se disponível:

Condado de Aberdeen ou Moray -

www.apply4homes.org.uk/

Prefeitura de Aberdeen - www.aberdeencity.gov.uk/housing/find_a_home/find_a_home.asp

Email: Housingadviceteam@aberdeencity.gov.uk ou entre em contato com o Serviço de Habitação relevante

Atenção: O acesso à habitação via autoridade local vai depender do tempo que têm vindo a trabalhar no Reino Unido. A demanda por habitação na maioria das áreas é muito elevada e propriedades são alugadas baseado em função da necessidade das pessoas por habitação. Dependendo de suas circunstâncias, você pode ter de esperar algum tempo antes de ser acomodado.

Projeto de Habitação de Minorias Étnicas

Se você é de uma comunidade étnica minoritária ou recentemente se mudou para cá de outro país e está à procura de informações e conselhos sobre habitação em Aberdeen ou no Condado de Aberdeen entre em contato com o Profissional de Alcance de Minorias Étnicas pelo telefone

01224 423118 ou **07801078005**

Desabrigado?

Se você está desabrigado ou em risco de desabrigo, então você deve aproximar o escritório do Conselho Local da Habitação para auxílio:

www.aberdeenshire.gov.uk

www.aberdeencity.gov.uk/housing/homelessness/hoa_homelessness.asp

- Número de telefone Fora do Horário Comercial:

01224 620610

Email: Housingadviceteam@aberdeencity.gov.uk

www.moray.gov.uk - **08457 565656**

Aluguel através do Setor Privado

Se você alugar a partir de um proprietário privado assegure-se de que o proprietário esteja registrado com a Prefeitura Local. A maioria dos proprietário privados precisa ser registrado e seu número de registro deve aparecer em qualquer anúncio por escrito ou on-line juntamente com a Banda de Desempenho Energético (EPC). Você pode verificar o número de registro ou o endereço de aluguel no endereço de internet do Registro de Proprietários de Imóveis

www.landlordregistrationscotland.gov.uk.

Antes dos senhorios obterem registro, a Prefeitura verificará se ele ou ela é uma pessoa idônea para alugar. Alguns imóveis alugados também pode exigir uma licença pela Prefeitura. Estes são chamados de Casas de Ocupação Múltipla (HMO) e são casas e apartamentos que são ocupados por pelo menos 3 pessoas de famílias diferentes. Estes imóveis estão sujeitos a vistoria rigorosa pela Prefeitura e pelo Corpo de Bombeiros Escocês, para garantir que são seguros e aptos para habitação.

Responsabilidades dos Proprietários

Todos os proprietários que se inscreverem com uma autoridade local e tomem um depósito de um inquilino também devem cumprir com os requisitos dos Sistemas de Depósito de Locação (Escócia) 2011, o que os obriga a prestar a caução com um dos 3 regimes governamentais aprovados. Eles também devem fornecer-lhe um Certificado de Desempenho Energético (EPC) com início antes de sua locação. Os proprietários privados que emitirem um contrato de aluguel de longa duração ou de curta duração têm o dever legal de fornecer aos novos inquilinos um Pacote de Informação ao Inquilino. O Pacote de Informação ao Inquilino é composto por documentos padrões e disponível no endereço de internet do Governo Escocês. Ele inclui informações sobre:

- contratos de locação
- condição da propriedade
- os direitos e responsabilidades dos inquilinos
- o direito e responsabilidades dos proprietários

O seu senhorio tem a responsabilidade legal de garantir que a propriedade que alugar encontra-se com um padrão mínimo de reparação para imóveis privados:

- Deve fornecê-lo com um certificado válido de segurança de gás
- Tem o dever de fornecer dispositivos de detecção de incêndio, tais como alarmes de fumaça e sua manutenção.

- Manter as tubulações de água e gás e fiação elétrica
- Responsável pela reparação de partes comuns do edifício, tais como escadas, corredores compartilhados com outros inquilinos

Se você tiver dúvidas sobre o seu senhorio ou sobre a casa em que vive, você deve entrar em contato com a autoridade local competente:

Prefeitura do Condado de Aberdeen

Equipe de Planejamento e Habitação da Comunidade

01467 628491/628492

landlordregistration@aberdeenshire.gov.uk

www.aberdeenshire.gov.uk

Prefeitura de Moray

www.moray.gov.uk

Aberdeen City Council – unidade HMO:
hmounit@aberdeencity.gov.uk

Telefone da Unidade habitacional do setor privado:

01224 522299

Email: landlordregistration@aberdeencity.gov.uk

Outras informações podem ser obtidas no Governo Escocês -
www.betterrentingscotland.com

Seus Direitos como um Inquilino

Todo inquilino tem o direito:

- De conhecer os termos do contrato de locação e de ter um contrato de locação por escrito
- De conhecer o nome e endereço do proprietário
- De um padrão de reparo decente
- Da devida notificação se o proprietário quer a desocupação do imóvel
- De 'usufruto tranquilo' enquanto permanecer na propriedade

Contrato de Locação

Este é um contrato assinado por você e seu senhorio que lhe dará detalhes da duração do contrato. Se você gostaria de algum conselho antes de assinar seu contrato de arrendamento entre em contato com o *Citizens Advice Bureau*.

Serviços de Eletricidade e Telefone

Ao alugar uma propriedade privada, por favor, verifique se as contas para estes serviços estão incluídas no aluguel. Se eles não estão incluídos, você precisará entrar em contato com qualquer organização que fornece os serviços para certificar-se de que eles emitam contas em seu nome. Para serviços de eletricidade ou telefone, você precisa entrar em contato com a empresa adequada, por exemplo, Scottish Hydro-Electric ou British Telecom. Também é importante que ao desocupar a propriedade, você informe estas empresas para se certificar de que você não seja legalmente responsável por contas futuras.

Imposto Municipal

O Imposto Municipal ajuda a pagar os serviços locais, como a educação, policiamento e coleta de lixo. O Imposto Municipal aplica-se a todas as propriedades domésticas, sejam próprias ou alugadas. Ele pode ser incluído no seu aluguel mensal ou você pode ter que pagar separadamente, portanto, verifique com o seu senhorio. Para mais informações telefone:

08456080921 ou **01224 219283** ou

veja o endereço de internet:

www.aberdeencity.gov.uk/council_tax_benefits/council_tax_home.asp

Seguro

Se você está indo para uma casa alugada ou compartilhada, você deve considerar a contratação de seguro de seus bens. Este seguro irá cobrir seus pertences pessoais se estes forem perdidos, roubados ou danificados.

Comprando uma Casa

Você deve sempre obter bons conselhos financeiros e jurídicos sobre a compra de propriedade. Para aconselhamento financeiro, contate o seu banco ou sociedade local ou marque uma reunião com um consultor financeiro independente.

A maioria das propriedades para venda na região são anunciadas no Centro Imobiliário de Aberdeen (ASPC) (Cidade de Aberdeen & Condado) -

www.aspc.co.uk e no Centro Imobiliário de Moray - www.spcmoray.com/



Encontrar um emprego no Nordeste

Você pode encontrar trabalho visitando um escritório *Job Centre Plus*, aplicando diretamente a empresas ou entrando em contato com uma agência privada de emprego.

Vagas de trabalho também serão anunciadas em:

- Jornais locais, incluindo o 'Press and Journal' às sextas-feiras toda semana
- Job Centre Plus – www.dwp.gov.uk
- Skills Development Scotland – www.myworldofwork.co.uk
- www.myjobscotland.gov.uk

Direitos de Emprego

O Direito do trabalho pode ser complicado. Se você tem uma dúvida ou problema, você deve perguntar ao seu empregador primeiro ou veja www.gov.uk.

Para obter conselhos sobre um problema específico você pode contatar um Citizens Advice Bureau (CAB) ou visitar o endereço de internet - [worksmart.org.uk/ work-rights](http://worksmart.org.uk/work-rights) ou o telefone **0800 917 2368** para obter uma cópia de 'Trabalhando no Reino Unido – Conheça seus Direitos' que está disponível em vários idiomas

Benefícios

Benefício do Estado é o dinheiro pago a você pelo Governo, se você tem ou não direito a benefícios depende de suas circunstâncias. A regra geral é que se você veio para a Escócia e não está a trabalhar (mesmo se você é do Espaço Económico Europeu), você deve ser capaz de se sustentar sem ter de reivindicar recursos públicos. Para mais informações sobre os benefícios do governo contate www.dwp.gov.uk/international/social-security-agreements/.

If Se você é da Croácia ou de fora da UE e quer trabalhar no Reino Unido vai necessitar do visto ou da autorização adequada. Visite www.gov.uk/browse/visas-immigration/work-visas para mais detalhes.

Números de Seguro Nacional

Todos os que trabalham no Reino Unido precisam ter um número de Seguro Nacional (NI). Se você já tem um emprego, ou está ativamente à procura de emprego no Nordeste, você vai precisar solicitar um número NI. Você ou seu empregador, deve telefonar para o Jobcentre Plus para providenciar um agendamento para uma entrevista ou ligue para **0845 600643**. A entrevista dura cerca de 40 minutos e um número de NI lhe será alocado dentro de 3 - 4 semanas. Você precisará providenciar uma prova de identidade e evidência de que você está trabalhando. Por exemplo, uma carta de seu empregador.

Você deve informar ao seu empregador o seu número de Seguro Nacional. Este número é exclusivo para você.

Ele é usado como um número de referência para o sistema de benefícios do Reino Unido e para registrar suas contribuições NI.

Voluntariado

O voluntariado é o veículo perfeito para descobrir algo em que você é realmente bom e em desenvolver uma nova habilidade. Veja www.volunteeraberdeen.org.uk e www.vcaberdeenshire.org.uk

O Skills Development Scotland (SDS) apoia as pessoas para ajudá-los a alcançar o sucesso na carreira. O SDS provê informação direta sobre carreiras, aconselhamento e orientação (CEIAG) nas escolas e centros de SDS, bem como apoio através de um centro de contato e um serviço de internet dinâmico, Meu Mundo do Trabalho.

O SDS está ajudando as pessoas a construir as habilidades para gerir a sua carreira ao longo da sua vida, incluindo - escolha de uma carreira - preparando-se para o emprego

- progredindo no local de trabalho
- aperfeiçoamento profissional, tal como ser capaz de utilizar as novas tecnologias
- adaptação à mudança, como redundância ou transferência de competências para algo novo

Além de serviços de carreiras, o SDS trabalha com parceiros para oferecer uma variedade

de serviços de apoio financeiro e treinamento para as pessoas através destes estágios, incluindo programas de empregabilidade (no âmbito do Fundo de Empregabilidade),

Aprendizagem modernos

www.apprenticeships.scot e Contas

Individuais de Aprendizagem .

www.myworldofwork.co.uk/section/funding

O SDS também dirige o serviço de suporte a redundância do Governo escocês (PACE).

www.skillsdevelopmentscotland.co.uk/our-services/pace-redundancy-support/

Para mais informações procure o

endereço de internet www.myworldofwork.co.uk

ou telefone: **0800**

917 8000 ou visite-nos em um Centro

local do *Skills Development Scotland*

www.skillsdevelopmentscotland.co.uk

Centro Nacional de Reconhecimento de Informação do Reino Unido (NARIC)

A comparação de informação fornecida pelo NARIC visa a ajudar as pessoas quando se candidatam a empregos ou cursos no Reino Unido. A Declaração de Comparabilidade ou Relatório de Plano de Carreira pode ser apresentado aos empregadores ou instituições como informação de apoio, juntamente com um curriculum ou inscrição, como confirmação do nível comparável de qualificações no exterior ao Reino Unido.

Há vários serviços disponíveis com preços que variam entre si.

Veja www.naric.org.uk/naric/

Trabalhar no Nordeste

Salários

Na Escócia, as maiorias dos trabalhadores são pagos mensalmente, mas alguns podem ser pagos por semana. Por lei, na Escócia deve ser pago, pelo menos o Salário Mínimo Nacional.

Para verificar o salário mínimo atual visite www.direct.gov.uk ou telefone a linha direta Salário Mínimo em 0845 600 678.

Regulamentos de Duração de Trabalho

Os Regulamentos de Duração de Trabalho estabelecem que:

- a média semanal de trabalho não tem mais de 48 horas (você pode, no entanto, trabalhar mais, desde que seja acordado por escrito com seu empregador)
- a média diária de trabalho noturno é limitada a 8 horas
- avaliações de saúde devem ser oferecidas aos trabalhadores noturnos
- os períodos mínimos de descanso são: diariamente (11 horas) e semanalmente (1 dia)
- período de descanso no trabalho (20 minutos a cada 6 horas)
- férias anuais pagas (4 semanas – proporcionalmente)

Imposto

Se você é um empregado, o empregador irá deduzir do seu pagamento o Imposto de Renda e Seguro Nacional (NI) e enviá-lo para a Receita Federal. Isto é conhecido como Pagamento na Fonte (PAYE). Você pode ter direito a um retorno de imposto quando / se você retornar ao seu país de origem. Se você está empregado e têm idade entre 16 e 65 anos, você deve pagar contribuições à Segurança Social (NICs). Alguns pagamentos obrigatórios (por exemplo, auxílio-doença e salário-maternidade), dependem das contribuições pagas.

Um empregador só pode fazer deduções se estas são:

- requeridas por lei (por exemplo, PAYE ou contribuições à Segurança Social)
- permitidas pelo contrato de trabalho / têm sua permissão
- consentida pelo trabalhador por escrito antes que a dedução seja feita

Proteção de Saúde e Segurança

Tanto você quanto seu empregador são responsáveis pela saúde e segurança no local de trabalho. Você tem o direito a um ambiente de trabalho livre de perigos reconhecidos à saúde e segurança.

Existem leis para protegê-lo de empregadores que colocam o lucro antes de a saúde e a segurança dos trabalhadores. Se você tiver preocupações sobre a saúde e segurança no seu local de trabalho, por favor procure o aconselhamento do órgão regulador *Health and Safety Executive* www.hse.gov.uk/

Pagamento de Auxílio-Doença (SSP)

Funcionários ausentes do trabalho por motivo de doença por mais de 4 dias e que pagam contribuições NI suficientes podem qualificar-se ao Auxílio-Doença, o qual é pago pelo empregador. Trabalhadores temporários que pagam contribuições NI podem ter direito ao Auxílio-Doença, desde que estejam trabalhando na ocasião da doença.

Pagamento de Licença-Maternidade (SMP)

Trabalhadoras grávidas e com emprego contínuo por pelo menos 26 semanas e até 15 semanas antes do parto têm o direito de Licença-Maternidade (SMP). Se você não se qualifica para o SMP você ainda pode requerer o subsídio de maternidade a partir do seu escritório local de benefícios dependendo de suas contribuições ao Seguro Nacional de Saúde.

Férias Pagas

Você tem direito a um mínimo de 5,6 semanas de férias anuais pagas (28 dias para alguém trabalhando cinco dias por semana). Isso pode incluir feriados. Trabalhadores em tempo parcial devem ser tratados da mesma forma como os trabalhadores em tempo integral em seus termos e condições.

Oportunidades Iguais

Todos os trabalhadores no Reino Unido têm o direito de ser protegidos contra a discriminação pelo seu empregador. Isto inclui a discriminação não importa sua raça, gênero, orientação sexual, deficiência, idade, religião ou crença.

Se você acha que foi vítima de discriminação pode levantar esta questão junto ao *Citizens Advice Bureau*.

A lei Britânica determina a proteção de pessoas contra a discriminação no local de trabalho ou na oferta de bens e serviços. Esses indivíduos são protegidos com base no que se convencionou como as nove características de igualdade, ou seja, Idade, Deficiência, Mudança de Sexo, Parceria & Casamento Civil, Gravidez & Maternidade, Raça, Religião e Crença, Sexo e Orientação Sexual..

Para mais detalhes, por favor visite www.equalityhumanrights.com/your-rights/. Nesta parte da Escócia, pode-se buscar assistência através de www.grec.co.uk ou www.nesen.org.uk.

Direitos Trabalhistas

Há informação útil em 'Trabalhando no Reino Unido – Conheça seus Direitos' disponível em www.worksmart.org.uk ou [através do endereço de internet www.tuc.org.uk/tuc/workingintheuk.pdf](http://www.tuc.org.uk/tuc/workingintheuk.pdf).

Educação & Aprendizagem Contínua

Para um guia detalhando a educação e serviços às crianças da Prefeitura de Aberdeen www.aberdeencity.gov.uk/web/files/SchoolsColleges/Guide_to_ECS_2015_16.pdf

Quando as crianças vão à escola?

Na Escócia, as crianças devem frequentar uma escola primária a partir dos 5 anos de idade. Dos 12 aos 16 anos atendem uma escola secundária. Desta idade em diante, as crianças podem deixar a escola ou permanecer por mais 2 anos de modo a obter mais qualificações.

Onde as crianças vão à escola?

Normalmente, as crianças frequentam a escola local primária ou secundária, mas isso depende de onde você mora. Para descobrir qual a sua escola local, deve buscar seu Gabinete de Educação local.

Crianças abaixo dos 5 anos de idade podem ter acesso a lugares de aprendizagem e de acolhimento de crianças menores. Uma criança pode frequentar uma creche a partir dos 3 anos de idade.

www.aberdeencity.gov.uk/education/learning/schools/scc_nursery_school_places.asp

Este serviço fornece detalhes para crianças e famílias, como educação pré-escolar e como obter ajuda para encontrar e pagar por creche.

O serviço não pode recomendar prestadores, mas oferece detalhes imparciais e abrangentes para ajudar os pais a fazer uma escolha informada. O serviço também oferece um serviço de resposta a perguntas sobre questões relativas a crianças ou famílias que estão fora das suas atribuições. Seu empregador também pode ser capaz de ajudá-lo a acessar o serviço de Cupons para Cuidados Infantis através de um esquema de descontos no salário.

Por favor, esteja ciente de que você estará violando a lei e você pode até ser processado se você deixar seus filhos sem supervisão em sua própria em casa, mesmo por um curto período de tempo. Certifique-se de providenciar cuidados infantis apropriados.

Como os pais / responsáveis matriculam uma criança na escola?

Normalmente, o pai ou responsável busca o Diretor de sua escola local. Se um dos pais ou responsáveis precisa de um intérprete, deve ser possível conseguir um. Se você quer que seu filho matricule-se em sua escola local, você deve fazer uma solicitação formal. Os formulários de inscrição estão disponíveis nas próprias escolas e escritórios de educação.

Crianças com Necessidades Adicionais

Algumas crianças podem precisar de ajuda extra com a sua educação. Existem diferentes tipos de ajuda que essas crianças podem receber, dependendo de suas necessidades.

Serviço Psicológico Educacional

Os psicólogos educacionais trabalham com crianças que estão tendo dificuldades na escola. Eles também trabalham com os pais e professores e podem aconselhar sobre as formas de ajudar as crianças.

Escolas Especiais

Existem escolas especiais para crianças com dificuldades de aprendizagem severas. No entanto, as crianças só podem ser matriculadas nestas escolas após avaliação por um psicólogo educacional. Por todo o Nordeste existem:

Condado de Aberdeen –

www.aberdeenshire.gov.uk/schools/our_schools/allschools.asp?schooctype=spe

Cidade de Aberdeen –

www.aberdeencity.gov.uk/education_learning/schools/scc_schools_list.asp

Inglês como língua adicional

Há professores especializados que trabalham com as escolas que têm crianças que não usam o Inglês em casa. Se isso é o que acontece em sua casa, você deve informar o Diretor(a) ao matricular sua criança na escola.

Serviço de Apoio Sensorial

Há uma equipe de professores especializados que trabalham com crianças com deficiência auditiva ou deficiência visual. Informe ao Diretor(a) quando matricular sua criança na escola.

Transporte Escolar

Se você mora perto de sua escola local, normalmente o seu filho iria a pé para a escola. Se o seu filho frequenta a escola primária e você vive a mais de 2 milhas de distância, o seu filho receberá transporte gratuito. Para crianças que frequentam o ensino secundário, você deve viver a mais de 3 milhas de distância de sua escola secundária local para ter direito ao transporte gratuito. Se o seu filho não frequentar a sua escola local, porque você fez um pedido de colocação, então, a sua criança não poderá beneficiar-se do transporte gratuito.

Refeições Escolares

Todas as escolas primárias e especiais fornecem almoço para todos os alunos. Alunos em P1- P3 recebem refeições escolares gratuitas na Escócia.

Condado de Aberdeen –

www.aberdeenshire.gov.uk/schools/school_meals/primary.asp

Cidade de Aberdeen –

www.aberdeencity.gov.uk/schoolmeals/

Moray - www.moray.gov.uk/moray_standard/page_55540.html

Doação de Roupas

A doações de uniformes escolares pode estar disponível para alguns pais. Para saber mais visite:

Condado de Aberdeen -

www.aberdeenshire.gov.uk/parentscarers/financial/clothing.asp

Cidade de Aberdeen -

Mforbes@aberdeencity.gov.uk

ou o telefone: **01224 523898**

Moray -

www.moray.gov.uk/moray_standard/page_55486.html

Extensões e Ensino Superior

Há muitas oportunidades para que você acesse formação em áreas como Inglês como segunda língua. Qualificações reconhecidas em assuntos tais como Negócios, Computação, Engenharia, etc., bem como cursos de curta duração em temas como Saúde e Segurança, Primeiros Socorros, estão disponíveis. Há também temas de interesse geral e hobbies, como História, Esporte e Arte.

Os cursos são ministrados durante o dia, à noite e às vezes no fim de semana. A *North East Scotland College* é a Faculdade local para a educação superior que cobre o Nordeste. Há também universidades e outros estabelecimentos de ensino na cidade de Aberdeen. Para saber mais, acesse o [www. learnirect.com](http://www.learnirect.com).

Aprendizagem na Comunidade

Para saber mais sobre oportunidades de aprendizagem na comunidade, visite:

Condado de Aberdeen –

www.aberdeenshire.gov.uk/cld/index.asp

Cidade de Aberdeen –

telefone **01224 611151/01224 538088**

www.aberdeencity.gov.uk/education_learning/training_development/lifelong_learning/Home_Page.asp

Moray – www.moray.gov.uk/moray_standard/page_39860.html

O Aprendizado à Comunidade inclui oportunidades de aprendizagem entregues nas comunidades locais para jovens e adultos, tais como Inglês para a comunicação cotidiana (ESOL) e computação básica.



Permanecer Seguro e Dentro da Lei

Nesta seção, detalhamos algumas das coisas que você precisa saber para ficar seguro em todo o Nordeste e para manter-se dentro da lei.

Emergência

Em uma emergência, chame **999** e solicite o serviço de emergência apropriado:

Estes são:

- Ambulância
- Guarda- Costeira
- Corpo de Bombeiros
- Polícia

As chamadas para os serviços de emergência são gratuitas, mesmo a partir de celulares. Se você não tiver certeza sobre qual serviço entrar em contato, peça pela Polícia.

Polícia

Você pode precisar entrar em contato com a polícia por que: você tenha sido vítima de um crime; ou talvez tenha testemunhado um crime; você envolveu-se em uma colisão rodoviária; ou você precisa de informações. Muitas cidades têm uma delegacia de polícia, embora estas não possam não estar abertas 24 horas por dia. Quando fechadas, por favor, ligue para o Centro de Atendimento em **101** ou visite o endereço de internet www.scotland.police.uk

O número **101** liga-o à Polícia em qualquer lugar do país, 24 horas por dia, 7 dias por semana. Todas as chamadas têm um custo total de 15p. Convém adicionar o número **101** como um contato ECE (Em Caso de Emergência) para o seu celular.

Segurança Comunitária

Todo ano as pessoas se tornam vítimas de crime. Se você tiver alguma dúvida ou preocupação sobre a segurança ou comportamento antissocial¹ em sua comunidade, favor contatar a Unidade de Segurança Comunitária mais apropriada e detalhada na próxima página:

¹Comportamento antissocial é quando alguém está se comportando de uma maneira que faz com que haja, ou exista a possibilidade de haver, alarme ou uma emergência; ou haja comportamento por um período de tempo que provoca, ou seja susceptível de causar, alarme ou angústia a pelo menos uma pessoa que não esteja vivendo naquela casa

Prefeitura do Condado de Aberdeen

Líder de Equipe (Segurança Comunitária)

Habitação e Planejamento

Comunitário

Gordon House, Blackhall Road

Inverurie, AB51 3WA

01467 628439

Prefeitura da Cidade de Aberdeen

Gerente de Serviços - Segurança à Comunidade

Habitação e Meio Ambiente

Setor de Segurança à Comunidade

1º. Andar, Frederick Street Centre

Frederick Street

Aberdeen, AB24 5HY

01224 219 451

Prefeitura de Moray

Coordenador de Comportamento Antissocial

Escritório da Prefeitura

High Street

Elgin

IV30 1BX

0800 5877 197

Você também pode entrar em contato com o serviço *Crimestoppers*, que lhe permite comunicar problemas de segurança da comunidade com 100% de confidencialidade no telefone **0800 555 111**. Ou para prover informação sem identificar-se pode utilizar o endereço de internet –

[www. crimestoppersscotland-uk.org](http://www.crimestoppersscotland-uk.org).



Segurança contra Incêndios

Para garantir sua segurança:

- Certifique-se de ter um alarme de fumaça.
Alarmes de fumaça visam emitir sinal sonoro caso um incêndio se inicie. Você será alertado de que há fumaça naquela área ou que uma área está demasiado quente e lhe proporcionando tempo de fuga.
- Nunca remova a bateria de seu alarme de fumaça.
- Troque a bateria uma vez por ano ou quando soar o aviso indicativo de bateria.

O Corpo de Bombeiros Escocês (SFRS) está de prontidão contra incêndios 24 horas por dia, 7 dias por semana, em toda a Escócia. Eles fornecem educação e informação para ajudar a reduzir o risco de incêndio e melhorar a segurança no lar e no trabalho.

O Corpo de Bombeiros também responde às colisões rodoviárias e trabalha em conjunto com a polícia Escocesa e outros órgãos para promover a segurança rodoviária. Seus serviços são **gratuitos** para todos os que vivem ou trabalham na área.

Você já olhou para os riscos em sua casa? Para obter informações gratuitas sobre como proteger a sua casa, visite

www.firescotland.gov.uk ou ligue

0800 0731 999.

Folhetos de informação de segurança contra incêndio também estão disponíveis em diferentes línguas através de seu corpo de bombeiros local. Oficiais do Corpo de Bombeiros Escocês irão a sua casa e realizarão uma **verificação de segurança de fogo gratuita** fornecendo um alarme de fumaça também gratuito.

Lembre-se, se surgir um incêndio:

- SAIA
- PERMANEÇA LÁ FORA
- CHAME OS BOMBEIROS NO NÚMERO **999**



Drogas Ilegais

A posse de certos tipos de drogas é ilegal. Estas incluem cannabis, anfetaminas, heroína, ecstasy, cocaína, crack e uma série de outras. Algumas drogas, embora disponíveis na prescrição de um médico, são ilegais se não prescritas para você. Se você for encontrado com qualquer um destes fármacos, pode ser multado ou preso, ou ambos. Novas Substâncias Psicoativas, assim chamadas drogas legais estão disponíveis em lojas especializadas no momento. As pessoas devem estar cientes de que se for encontrado com algum pó ou material à base de plantas, a polícia tem o direito de confiscar e em alguns casos pode insistir que a pessoa acompanhe-a uma delegacia de polícia, enquanto a substância é investigada.

A polícia tem poderes para parar e revistar você se suspeitar que você tenha drogas ilegais em sua posse.

É ilegal dirigir e usar drogas na Escócia. Para obter informações e conselhos sobre medicamentos veja

<http://knowthescore.info>

Armas

Você não deveria portar nenhum tipo de faca. Facas são proibidas de serem levadas em público sem uma justificativa razoável e a Polícia Escocesa segue estas regras estritamente. A polícia tem poderes de revistá-lo(a) se suspeitarem de que você tem carregado uma faca. Se eles encontrarem uma faca em seu poder, você será detido(a) e mantido(a) em custódia até que compareça em juízo.

Você não pode portar nenhum tipo de arma. Isto é ilegal na Escócia, a menos que você tenha um certificado de armas de fogo. A Polícia segue estritamente este regulamento.

Fumo / Álcool

- Você deve ter 18 anos ou mais para comprar cigarros ou comprar bebidas alcoólicas
- Fornecimento de cigarros ou álcool para crianças com menos de 18 anos é ilegal
- Você pode ser solicitado a apresentar prova da sua idade antes de ser servido ou vendido álcool se você aparentar ter menos de 25 anos
- Em algumas áreas leis municipais proíbem o consumo de álcool ao ar livre - estas áreas terão sinais que indicam esta legislação
- Você não deve levar sua própria bebida alcoólica em bares
- Se você estiver sob a influência de álcool e estiver causando perturbação ou não zelar por si mesmo, você pode ser preso pela polícia para sua própria segurança
- É proibido fumar em todos os edifícios, instalações, locais e veículos do NHS Grampian
- Dirigir sob a influência de álcool é um delito grave; se for pego você vai ser processado e pode ser enviado para a prisão - o limite de unidade de bebida no sangue na Escócia é menor do que o resto do Reino Unido

A legislação mudou recentemente em relação a dirigir sob a influência de álcool; por favor, veja – www.drinkaware.co.uk para mais informação.

Proteção Infantil

Proteger as crianças é responsabilidade de todos os membros da comunidade, e não apenas dos serviços de proteção à criança. Lembre-se: se você suspeitar de abuso, não espere que outra pessoa também note.

Se você gostaria de falar com alguém, pedir ajuda ou passar informações ou preocupações:

- Durante o dia, pode telefonar para o escritório local de Assistência Social, Assistente de Saúde local ou da polícia
- Em outras ocasiões, há uma linha fora de horário administrativo para acesso ao Serviço Social - esta linha está disponível durante a noite e nos fins de semana - **0845 840 0070**
- Você também pode entrar em contato com a polícia em qualquer momento na linha **101**
- Há também uma linha de apoio nacional de proteção à criança (telefone gratuito 24 horas por dia) em **0800 022 3222**

Crime de Ódio

Um crime de ódio é qualquer ofensa criminal motivada por hostilidade ou preconceito baseado em Idade, Deficiência, Gênero, Transgênerismo, Raça, Religião & Crença, Sexo e Orientação Sexual da vítima.

Todo crime de ódio é importante. Nenhum crime de ódio é demasiado insignificante para ser reportado à polícia. Qualquer pessoa pode ser vítima de um crime de ódio. Para reportar um crime de ódio, telefone **101**. Sua chamada será tomada a sério e tratada com confidencialidade

Abuso Doméstico & Abuso Baseado em Gênero

O Abuso Doméstico (que é uma forma de Abuso Baseado em Gênero) é na maioria das vezes o comportamento violento ou controlador utilizado por um parceiro do sexo masculino para exercer poder sobre a esposa, namorada ou amante. No entanto, a violência também acontece em relacionamentos entre gays e lésbicas, e em um número de casos de mulheres contra homens.

Este tipo de abuso afeta cada um de nós - nossas vidas, nossos locais de trabalho e nossas comunidades. Este pode afetar qualquer pessoa, independentemente de sexo, raça, classe, idade, religião, sexualidade, renda, estilo de vida ou onde vivem.

O Abuso Doméstico e Baseado no Gênero é inaceitável.

Existem vários tipos de abuso:

- Abuso Doméstico
- Práticas Tradicionais Nocivas - o Casamento forçado, Violência Baseada na Honra, Mutilação Genital Feminina
- Assédio Sexual e Perseguição
- Exploração Sexual Comercial
- Abuso Sexual na infância (Adultos Sobreviventes)
- A Violação e Agressão Sexual.

Relacionamentos

Você deve ter pelo menos 16 anos de idade para ter relação sexual com outra pessoa, a qual também deve ter pelo menos 16 anos de idade.

Serviços Locais

O serviço de Apoio à Vítima dá apoio emocional, ajuda prática e informações essenciais para vítimas, testemunhas e outras pessoas afetadas pelo crime. O serviço é gratuito, confidencial e é fornecido por voluntários através de uma rede de vítimas de base comunitária e serviços de testemunhas judiciais.

Support à Vítima de Moray

Culbard House
22 Culbard Street
Elgin, IV30 1JT

01343 544607

Victimsupport.moray@victimssupportsco.org.uk

Suporte a Vítima do Condado de Aberdeen

23/25 Bridge Street (RHS 2nd Floor)
Ellon, AB41 9AA

01358 725016

victimssupport.aberdeenshire@victimssupportsco.org.uk

Suporte a Vítima da Cidade de Aberdeen

41 Regent Quay
Aberdeen, AB11 5BE

01224 622478

Victimsupport.aberdeen@victimssupportsco.org.uk

Ajuda às Mulheres de Grampian

25 Greenfern Road
Mastrick
Aberdeen, AB16 6TS

01224 593381

info@grampian-womens-aid.com

Auxílio às Vítimas de Estupro e Abuso – Auxiliando Mulheres no Nordeste

112 Crown Street
Aberdeen, AB11 6HJ

01224 590932

info@rasane.org.uk

Auxílio às Mulheres de Moray

57A Marleon Field
Elgin, IV30 4GB

01343 548549

Projeto de Suporte à Vítima de Abuso Doméstico & Acomodação (DASAP)

Aberdeen Cyrenians
62 Summer Street
Aberdeen, AB10 1SD

Serviços Nacionais

Linha Nacional de Abuso Doméstico
(24hr) - **0800 027 1234**

Homens Abusados Da Escócia (19:00 as 22:00)
- **0808 800 0024**

Abrigo da Escócia –
www.scotland.shelter.org.uk

Tolerância Zero –
www.zerotolerance.org.uk

Casamento Forçado –
www.scotland.gov.uk/Topics/Justice/crimes/forced-marriage

Mutilação Genital Feminina –
www.fgmaware.org

Dirigindo

Pessoas da União Europeia residentes no Reino Unido

Se você tiver uma Carteira de Motorista válida da União Européia e está visitando o Reino Unido, você pode dirigir qualquer veículo autorizado em sua licença. Estes são mostrados em sua carteira. Todos os condutores devem cumprir com os requisitos de idade mínima no Reino Unido - 17 anos para carros e motocicletas, 18 anos para veículos de médio porte e 21 anos para caminhões grandes e ônibus.

Se você tem uma carteira de motorista válida da União Europeia, esta o autoriza a conduzir no Reino Unido para os períodos abaixo. Desde que sua licença permaneça válida, você pode dirigir um carro ou motocicleta (licença ordinária) no Reino Unido até a idade de 70 anos, ou por três anos depois de se tornar um residente, o que for o período mais longo. A fim de continuar a conduzir após esses períodos, você deve obter a carta de condução do Reino Unido. Alternativamente, você pode trocar a sua licença por uma britânica a qualquer momento.

Se você dirigir sem uma licença válida, o veículo será apreendido. As penalidades legais incluem multa, pontos de penalização em sua licença e proibição de conduzir.

Visitante ou Residente (incluindo um estudante) e detentores de Licença fora da União Europeia

Se você é o titular de uma carta de condução comum ou licença internacional de condução (carro, ciclomotor, motocicleta) e desde que sua licença ou autorização permaneça válida,

você pode dirigir qualquer categoria de veículo pequeno mostrado em sua licença por até 12 meses a partir do momento em que você se tornou residente. Para garantir o direito de condução contínua, uma licença provisória do Reino Unido deve ser obtida bem como aprovação em teste(s) de condução antes de decorrido o período de 12 meses. Se você obtiver uma licença provisória durante este período, não estará sujeito às condições de licença provisórias, por exemplo, exibindo placas "L" ou sendo supervisionado por um motorista qualificado ou sendo impedidos de trafegar em autoestradas.

Para informação sobre licenças, visite - www.gov.uk/driving-nongb-licence ou www.dvla.gov.uk.

O folheto de informações D100 da DVLA também está disponível nos Correios e fornece informações sobre a condução no Reino Unido.

Comprando um Carro

Recomenda-se que antes de comprar um automóvel usado, você execute uma verificação de dados que pode identificar se o veículo tem dívidas, é roubado, desabilitado ou bloqueado. Para mais informações, consulte www.rac.co.uk, www.theaa.com ou www.hpicheck.com.

Seguro

Você deve, por lei, ter o seguro automóvel porque se você ferir alguém ou causar danos à propriedade de alguém durante a condução você deve, por lei, compensar a outra pessoa.

O tipo mínimo de seguro necessário é o de Terceiros. Políticas abrangentes também cobrem danos ao seu próprio carro. É uma ofensa a utilização de um veículo a motor na via pública sem o seguro automóvel adequado. A Polícia e a DVLA ter uma base de dados informatizada que identifica se houver um certificado válido de seguro para o seu veículo e quem está habilitado a conduzir seu veículo sob essa apólice de seguro.

Qualquer outra pessoa que queira dirigir seu carro deve ser nomeada em sua apólice de seguro e isso vai custar-lhe extra. Para mais informações consulte www.rac.co.uk ou www.theaa.com ou organizações de seguro locais.

M O T

Carros com mais de três anos de idade devem passar por um teste do Ministério dos Transportes (MOT) a cada ano. **É uma ofensa a utilização de um veículo ao longo de três anos na via pública sem um certificado de teste MOT atual.**

A Polícia e a DVLA tem uma base de dados informática que identifica se há um MOT válido para o seu veículo. Você deve ser capaz de mostrar à Polícia se solicitado:

- Sua carta de motorista
- Um certificado de seguro válido
- Um certificado MOT válido (se o seu veículo tem mais de três anos de fabricação)

Imposto de Circulação de Veículos

A partir de 01 de outubro de 2014 o disco do imposto de circulação de veículo deixou de ser emitido. É uma ofensa a utilização de um veículo na via pública sem que o imposto de circulação tenha sido pago para esse veículo. Você pode pagar o imposto de circulação de veículos válido por 6 ou 12 meses em qualquer agência dos Correios ou on-line em www.dvla.gov.uk. Caso compareça nos Correios você precisará ter em mãos os seguintes documentos:

- O formulário DVLA (dos Correios ou enviado diretamente à você se seu veículo já está registrado com a DVLA)
- Um certificado de seguro válido
- Um certificado MOT válido (se seu veículo tem mais de três anos de fabricação)
- Information leaflets are available at a Post Office or visit www.dvla.gov.uk

Regras da Estrada

Todos os motoristas devem ler o Código da Estrada, que ajuda a evitar acidentes pela certeza de que todos estão usando as mesmas regras durante a condução. Você pode comprar o Código em livrarias ou visitando www.gov.uk/browse/driving/highway-code

Ele contém regras como, por exemplo:

- Dirija no lado esquerdo da via
- Ultrapasse pela direita
- Nas rotundas, dar prioridade ao tráfego que vem da direita

- Nos cruzamentos, obedecer aos sinais de "Dar prioridade" e 'Pare'. Você pode ver tanto um sinal vermelho ou um sinal triangular DAR PRIORIDADE ou marcações DAR PRIORIDADE (linhas brancas pontilhadas e um triângulo branco na pista). Estes significam que você deve dar prioridade ao tráfego na outra via
- Estas regras são requerimentos legais e se você desobedecê-las estará cometendo uma ofensa.

Limites de Velocidade

Em geral, os limites de velocidade serão os seguintes, mas os sinais de tráfego irão indicar:

- 30 mph (48 km/h) – áreas com construções (exemplo, cidades e vilas)
- 60 mph (96 km/h) – vias de pista simples (para carros)
- 70 mph (112 km/h) – vias de pista dupla/autoestrada (para carros)

Uso de Celulares

Você NÃO deve usar o celular enquanto dirige. Se o fizer, estará sujeito à multa e a receber pontos de penalidade em sua carteira de motorista.

Cintos de Segurança

Os cintos de segurança devem ser usados pelo condutor e todos os passageiros. Você pode ser multado(a) por não usar cinto de segurança. O condutor tem de assegurar que os passageiros com menos de 14 anos de idade usam o tipo correto de cinto de segurança.

Uma criança com menos de 3 anos de idade deve usar um assento regulamentar de criança para autos. Por favor, veja www.childcarseats.org.uk/the-law/ para consultar como crianças mais velhas devem ser seguras em um veículo motorizado.

Motorcicletas

O piloto de uma motocicleta, lambreta ou ciclomotor deve usar um capacete.

Acidentes

Se se envolver num acidente quando conduzir deve PARAR. Se alguém ficar ferido ou se causar danos nalguma outra coisa para além do seu veículo, deve dar o seu nome, endereço e detalhes de seguro a qualquer pessoa que tenha um motive razoável para pedi-los. Não tem de informar a polícia no caso de um acidente menor, mas se tiver dúvidas, chame **101** ou se o acidente for grave chame a polícia no número **999** de emergência.



Sua Saúde

Serviço Nacional de Saúde (NHS)

O Serviço Nacional de Saúde, conhecido como “NHS”, é um serviço nacional gerido pelo Estado que fornece cuidados de saúde gratuitos no Reino Unido aos nacionais do Reino Unido e para os cidadãos de outros países que se qualificam para ter acesso a cuidados de saúde no Reino Unido. Nem todos qualificam-se ao acesso gratuito de saúde através do NHS. O pessoal no seu Centro de Saúde ou Consultório local informá-lo-á se tem ou não direito a cuidados de saúde gratuitos através do NHS.

O NHS Grampian é o Órgão de Saúde responsável por prover cuidados de saúde do NHS na Cidade de Aberdeen, Condado de Aberdeen e Moray. Ele também fornece suporte especializado de outros Órgãos de Saúde na Escócia. Para mais informação sobre o NHS Grampian visite www.nhsgrampian.org

Inscribendo-se com um Médico Clínico Geral (GP)

O GP é o seu médico pessoal local do NHS. Você e sua família devem registrar-se com seu GP local. Os GPs trabalham frequentemente em locais chamados “Centros de Saúde”. Isto quer dizer que se por alguma razão o seu GP não esteja disponível, você pode solicitar outro GP do mesmo Centro de Saúde.

Você deveria procurar o Centro de Saúde de seu GP mais próximo e verificar se eles poderiam aceitá-lo(a) como paciente. Para achar seu Centro local, contate a Linha de Saúde NHS Grampian no telefone **0500 303020** ou visite www.nhs24.com.

Os GPs são geralmente o primeiro ponto de contato médico com o NHS. Eles são responsáveis pela assistência contínua e compreensiva dos seus doentes registrados. Os GPs aconselham e tratam. Se for necessário mais tratamento ou a investigação de uma determinada condição de saúde, o GP coordena e assegura-se de que isto seja efetuado. A continuação do tratamento pode ser feita pelo próprio GP, por um membro de sua equipe, como uma enfermeira, parteira, ou enfermeira comunitária, ou se necessário, ser encaminhado a um médico especialista, chamado um consultor, ou a outros serviços especializados.

Por que devo me registrar com um GP?

Ao registrar-se com o GP local, você está simplesmente a pedir-lhe que se responsabilize por sua assistência médica contínua. Se for aceito(a), o GP confirma que ele ou ela aceita esta responsabilidade. Ficará então a saber onde ir para receber assistência médica local.

Farmácias (Drogarias)

Um farmacêutico é um profissional capacitado que está licenciado para preparar e dispensar medicamentos prescritos e outros medicamentos. Ele também pode responder a quaisquer dúvidas que possa ter sobre como escolher o remédio certo e prestar aconselhamento sobre o tratamento de doenças cotidianas. Ele também pode ajudá-lo(a) a decidir se você precisa ver um médico.

Para a maioria das pessoas que vivem na Escócia, os medicamentos de prescrição são gratuitos. A maioria das farmácias também fornece gratuitamente contracepção de emergência do NHS. Para encontrar sua farmácia local mais próxima chame a linha gratuita de Saúde do NHS Grampian no **0500 202030** ou visite www.know-who-to-turn-to.com

Você pode visitar sua farmácia local a qualquer hora em que esteja aberta, sem a necessidade de agendar um horário.

Serviços de Dentista

Ao contrário dos serviços de **GP**, há geralmente uma taxa a pagar pelos serviços de dentista do **NHS**. A taxa depende do tipo de tratamento oferecido. O serviço de dentista do **NHS** é dado de duas maneiras principais:

- Dentistas assalariados pelo **NHS** e que só efetuam trabalho para o **NHS**
- Médicos dentistas contratados independentemente e que muitas vezes fornecem uma mistura de tratamentos dentários do **NHS** e particulares e que também aceitam doentes particulares.

Oftalmologista / Serviços de Optometrista

Se você tem um problema ocular, você pode fazer uma consulta de emergência com um oftalmologista (também conhecido como um Optometrista). Os Optometristas têm o mesmo equipamento especializado que os Oftalmologistas especializados e podem ser capazes de tratar e gerir o seu problema nos olhos, sem a necessidade de você ir ao hospital. Para marcar uma consulta de emergência, telefone para seu oftalmologista / optometrista ou entre em contato com o NHS 24 através do telefone **111**.

Unidade de Pequenos Ferimentos

Se você precisar de cuidados urgentes para uma pequena lesão você deve buscar a sua Unidade de Pequenos Ferimentos local. A maioria destas unidades está aberta 24 horas por dia. Você pode receber tratamento para uma variedade de doenças, incluindo queimaduras, entorses e fraturas. Se a sua lesão aconteceu há alguns dias, ou se é uma lesão antiga que piorou novamente, por favor, procure seu médico **GP** para aconselhamento. A lista das Unidades de Pequenos Ferimentos Menores e suas localizações pode ser encontrada em www.know-who-to-turn-to.com

Departamento de Emergência Médica Grampian (GMED)

O serviço GMED em horário não administrativo lida com os pacientes não emergenciais, mas com as necessidades de saúde urgentes dos pacientes. Ela opera das 18:00 às 08:00 de segunda a sexta-feira, e 24 horas por dia aos sábados, domingos e feriados. O serviço é aberto a todos os residentes e residentes temporários da região de Grampian.

O GMED NÃO é uma extensão do serviço prestado pelo GP durante o dia. É APENAS para os pacientes com uma condição médica urgente que não podem esperar até o dia seguinte, quando o consultório de seu Clínico Geral estará aberto.

Quando o consultório de seu Clínico Geral estiver fechado e você sente que suas necessidades de saúde não podem esperar até que ele reabra, ligue para o serviço NHS 24 através do número **111**. O NHS 24 pode responder a perguntas sobre sua saúde e oferecer aconselhamento e providenciará o serviço GMED para contatá-lo, se necessário.

Cuidados pessoais

Há uma série de ferramentas e serviços disponíveis para ajudá-lo a cuidar de sua própria saúde:

NHS 24

O NHS 24 é um serviço gratuito de acesso a conselhos de saúde e informações 24 horas por dia, 365 dias por ano. O serviço por telefone fora do horário administrativo pode fornecer ajuda se o consultório de seu Clínico Geral estiver fechado e você está doente demais para esperar até que ele reabra. Ele pode ser acessado pelo telefone **111**. O endereço de internet NHS 24 (www.nhs24.com) também oferece uma série de ferramentas úteis para ajudá-lo a gerenciar sua saúde e localizar serviços locais de saúde em sua área. Inclusive, com informações traduzidas.

Saiba a Quem Procurar

Para uma rápida recuperação, o autocuidado é a melhor opção quando você tem uma doença ou lesão menor. Um armário de remédios bem abastecido significa que você receberá o tratamento adequado imediatamente. Você pode descobrir mais sobre doenças, os serviços relacionados com a saúde e o que manter em seu armário de remédios, visitando www.know-who-to-turn-to.com ou você pode chamar a linha de atendimento do Sistema Nacional de Saúde Grampian no **0500 202030**.

Health-point

Você também pode acessar informações sobre saúde e obter informações sobre os serviços de saúde no *NHS Grampian HealthPoint*. Conselheiros de saúde treinados irão ajudá-lo com informações e conselhos sobre uma variedade de questões relacionadas com a saúde. Você pode encontrá-los em:

Vila de Cuidados & Saúde
Comunitária de Aberdeen
50 Fredrick Street, Aberdeen

Admissão do Real Hospital de
Aberdeen

Aberto de segunda a sexta 10:00 às
16:00

The Hot Spot, Peterhead

1 – 3 Kirk St

Terça – Sexta 11:00 às 15:00

Fraserburgh

58A High Street

Terça, quinta e sexta
11:00 – 15:00

Quarta 12:30 – 15:00

Admissão do Hospital de Fraserburgh
Quarta-feira 10 da manhã ao meio-dia

Hospital Dr. Gray's, Elgin

Admissão, Hospital Dr. Gray's

Aberto de segunda a sexta de 9:00
às 17:00

Você pode acessar o serviço *healthpoint*
via email healthpoint@nhs.net ou
chamando a linha gratuita de saúde no
número **0500 202030**



Vivendo no Nordeste

Serviço Bancário

É importante abrir uma conta em um Banco ou em Sociedade de Crédito Imobiliário, já que a maioria dos empregadores pagará seu salário diretamente em sua conta bancária. Para abrir uma conta você deve agendar um horário com um conselheiro e fornecer as seguintes informações:

- prova de identidade (passaporte, cartão nacional de identidade ou licença nacional de motorista)
- prova de endereço (contrato de locação ou carta de seu empregador)
- comprovante de emprego

Bancos e Sociedades Imobiliárias emitirão cartões com um Número de Identificação Pessoal (PIN), o qual será despachado para o endereço fornecido por você. Os cartões são enviados por correio. Se você mudar seu endereço, você deve informar seu Banco ou Sociedade de Crédito Imobiliário. Mantenha o seu PIN seguro e NÃO forneça o número a ninguém.

Você também pode utilizar os serviços bancários dos Correios. Para obter mais informação, por favor, telefone:

08457 223344 ou envie um texto a

08457 223355 ou visite

www.postoffice.co.uk.

Cooperativas de crédito são de propriedade exclusiva de seus membros e administradas por estes, que congregam suas poupanças e obtêm empréstimos de baixo custo quando estes precisam de um empréstimo.

As poupanças dos membros são subscritas por um regime de compensação do governo e os membros também obtêm benefícios não contributivos por morte. Qualquer pessoa que vive ou trabalha na região de Grampian pode participar da Cooperativa de Crédito do Nordeste da Escócia Ltd. (NESCU) ou da Cooperativa de Crédito Grampian (GCU). Para mais informação visite- www.nescu.co.uk or www.grampiancreditunion.co.uk.

Vencimento/Empréstimos via internet

Algumas organizações oferecem acesso quase instantâneo a empréstimos em dinheiro com pouquíssimos requerimentos de segurança. Por favor, esteja ciente de que os juros cobrados nestes tipos de empréstimo são extremamente altos e se os pagamentos não forem feitos como estipulado no contrato, os montante de débito pode aumentar significativamente em curto espaço de tempo. **Por favor, leia os termos e condições de empréstimo cuidadosamente.**

Esportes e Lazer

Há uma variedade de Centros de Lazer com piscinas em todo o Nordeste, para mais informações, por favor visite:

www.moray.gov.uk/moray_standard/page_2237.html

www.aberdeenshire.gov.uk/recreation/swimleisure/index.asp

www.aberdeencity.gov.uk/community_life/leisure/community_life_and_leisure.asp

Televisão

Se você usa a televisão (TV) ou assiste televisão ao vivo em um computador ou outro dispositivo qualquer você deve obter uma licença para TV. O custo da licença varia dependendo de você possuir uma TV em cores ou em preto e branco. Você pode pagar por uma licença de TV nos Correios ou comprá-la via internet – www.tvlicensing.co.uk. Caso você alugue uma propriedade e o proprietário forneça a TV, ainda assim você deve obter uma licença de TV. Caso você não obtenha a licença, poderá receber multa de até £1.000.

Correios

Os Correios vendem selos para cartas e encomendas e presta informação e formulários para os selos fiscais sobre veículos e Licenças de TV. Muitos outros serviços também se encontram disponíveis, como envio de dinheiro para o exterior. Visite www.royalmail.com e www.postoffice.co.uk

Fé

Todas as fés e crenças são apoiadas no Nordeste da Escócia, visite www.interfaithscotland.org/ para mais informações.

Bibliotecas

Além de emprestarem livros gratuitamente, as bibliotecas públicas também fornecem outros serviços, como:

- Acesso gratuito a computadores, incluindo acesso livre à internet e a outros programas
- Ajuda e aconselhamento está disponível através do pessoal da biblioteca sobre como utilizar estas facilidades
- Disponibilidade de livros, livros em áudio, vídeos, DVDs, CDs, jornais locais e outros materiais
- Está disponível um serviço gratuito de requisição para obter itens localizados em qualquer outra filial.
- Um catálogo em linha, que pode-se usar para procurar artigos que queira requisitar, fazer reservas, renovar livros e verificar o seu registro de empréstimo

Maiores informações sobre os serviços de biblioteca:

www.moray.gov.uk/moray_standard/page_1472.html

www.aberdeenshire.gov.uk/libraries/index.asp

www.aberdeencity.gov.uk/library/

Viajando para e através do Nordeste

Você pode viajar pelo Nordeste da Escócia por via aérea, rodoviária, ferroviária ou marítima.

Serviços Aéreos

Aeroporto de Aberdeen
Dyce, Aberdeen AB21 7DU

0844 481 6666

Serviços Marítimos

Barcos Northlink
Barcos Jamieson's
Pier, Aberdeen
AB11 5NP

0845 600 0449

Trens

Scotrail
Guild Street,
Aberdeen AB11 6LX

0344 811 0141

Ônibus

Stagecoach, Norte da Escócia –
Viagem através do Condado de
Aberdeen e arredores.

Rodoviária Union Square,
Guild Street,
Aberdeen AB11 6NA

01224 212266

First – Viagens através da Cidade de Aberdeen
395 King Street
Aberdeen AB24 5RP

01224 650000

O endereço de internet *Visit Scotland*
contém uma variedade de
informações úteis -
www.visitscotland.org



