



## Informações

**destinadas às pessoas querendo obter um emprego na Suíça na qualidade de empregado(a) doméstico(a) ao serviço de um membro do pessoal de uma Embaixada, de um posto consular, de uma Missão Permanente ou ao serviço de um funcionário internacional**

**O(a) Sr(a). recebeu uma proposta de emprego na Suíça na qualidade de doméstico(a) privado(a); aqui estão algumas informações e conselhos.**

### **1. Qual é o direito aplicável?**

Suas relações de trabalho serão regidas pelo direito suíço do trabalho. O Conselho Federal (governo suíço) elaborou um regulamento que define as condições mínimas de trabalho às quais tem direito (Regulamento de 6 de Junho de 2011 sobre os domésticos privados, ODPr). Pode pedir uma cópia deste documento à sua futura entidade patronal ou à representação suíça no seu país (<https://www.fedlex.admin.ch/eli/cc/2011/356/fr>).

Não hesite em fazer perguntas ao colaborador da representação suíça que o receberá no momento do seu pedido de visto. Poderá também pedir-lhe o endereço da Embaixada ou do Consulado do seu país na Suíça.

### **2. O(a) Sr(a). tem um contrato de trabalho escrito?**

O(a) Sr(a). deve obrigatoriamente assinar um contrato de trabalho escrito com a sua futura entidade patronal. Este contrato deve seguir o modelo posto à disposição pela Suíça (Departamento Federal dos Negócios Estrangeiros). O contrato deve ser escrito obrigatoriamente numa das seguintes línguas: francês, alemão, italiano, inglês, espanhol ou português. O(a) Sr(a). deve ter conhecimentos suficientes da língua utilizada no contrato de trabalho para entender o conteúdo.

**Antes da assinatura, recomendamos-lhe uma leitura atenta do contrato de trabalho.** Se o(a) Sr(a). encontra dificuldades em compreender certos elementos do seu contrato de trabalho, não hesite em pedir explicações à sua futura entidade patronal ou à representação suíça no momento do seu pedido de visto. Não esqueça que as condições de vida na Suíça podem ser muito diferentes daquelas que existem no seu país (custo de vida, condições climáticas e sociais, etc.).

O modelo de contrato de trabalho a utilizar pode ser obtido junto da sua futura entidade patronal ou na representação suíça competente para estabelecer o seu visto. Está também disponível online: <https://www.dfae.admin.ch/missions/mission-onu-geneve/fr/home/manuel-application-regime/introduction/ordonnance-domestiques-prives.html>. O contrato assinado pelo(a) Sr(a). e pelo sua entidade patronal deve ser apresentado na representação suíça com o seu pedido de visto.

Este contrato clarifica as suas condições de trabalho. Deverá mencionar um descritivo das suas tarefas, seu horário de trabalho, seus dias de licença, os feriados e as semanas de férias, suas condições de alojamento e de alimentação, o montante de seu salário, o prazo de resilição de seu contrato de trabalho, se está assegurado(a) na Suíça ou no estrangeiro ao seguro social, se está

assegurado(a) na Suíça ou no estrangeiro a um seguro doença e a um seguro acidente, todos os elementos que a sua entidade patronal toma a seu cargo, etc.

**Recomendamos-lhe guardar junto dos seus bens pessoais, um exemplar do seu contrato de trabalho assinado pelo(a) Sr(a). e pela sua entidade patronal.**

### **3. Seu contrato de trabalho é de período determinado ou indeterminado?**

O seu contrato de trabalho pode ser concluído por um período fixo, antecipadamente determinado. Neste caso, não pode, em princípio, abandonar o seu emprego antes da data determinada pelo contrato de trabalho. A entidade patronal também não pode, em princípio, cancelar o contrato de trabalho antes desta data.

O seu contrato pode ser concluído por um período indeterminado. Neste caso continuará válido enquanto não estiver cancelado. A sua entidade patronal e o(a) Sr(a). têm a possibilidade de cancelar o contrato de trabalho. Ambos têm que respeitar os mesmos prazos mencionados no contrato de trabalho.

### **4. Qual será o seu trabalho?**

O(a) Sr(a). efectuará tarefas domésticas no domicílio da sua entidade patronal, como a limpeza da casa, cozinhar, guardar as crianças, lavar roupa, passar roupa a ferro, serviço de mesa, pequenos trabalhos de jardinagem, etc. O contrato de trabalho deve obrigatoriamente mencionar com precisão todas as tarefas que deverá executar. O(a) Sr(a). deverá fazer o seu trabalho cuidadosamente e respeitar as instruções dadas pela entidade patronal.

### **5. Qual será o seu salário?**

O Regulamento sobre os domésticos privados define o salário mínimo ao qual tem direito. O contrato de trabalho pode prever um salário mais alto.

O(a) Sr(a). tem direito no mínimo a:

- Um salário líquido em dinheiro de 1'200 francos suíços (situação 1º de julho de 2011), pago exclusivamente em francos suíços. A sua entidade patronal não está autorizada a fazer descontos neste montante. Este salário deve ser pago numa conta bancária ou postal aberta na Suíça unicamente em seu nome. Deve ser pago cada mês ou, eventualmente fragmentado para ser pago cada semana, em conformidade com o previsto no contrato de trabalho.
- A entidade patronal deve fornecer-lhe uma alimentação sã e suficiente representando três refeições por dia. Se a alimentação não for fornecida, o(a) Sr(a) tem direito a uma indemnização financeira. O valor mínimo desta indemnização está indicado no modelo de contrato de trabalho que deve utilizar.
- A entidade patronal deve fornecer-lhe um alojamento no ou fora do seu domicílio, em território suíço. O alojamento posto à sua disposição deve ter um quarto pessoal que pode ser fechado à chave, equipado com mobílias (cama, armário, mesa, cadeira), e com acesso às instalações sanitárias (sala de banho) e à cozinha.

O(a) Sr(a). tem a possibilidade de recusar o alojamento fornecido pela entidade patronal e procurar o seu próprio alojamento, o qual deve obrigatoriamente situar-se em território suíço. Deverá então tomar a seu cargo todas as despesas inerentes, ou seja o aluguer e os encargos (água, gás, eletricidade, etc.).

Se o(a) Sr(a). quer dispor de seu próprio alojamento, a sua entidade patronal deve alojá-lo(a) até que tenha encontrado o seu alojamento. Assim que tiver encontrado o seu alojamento, a entidade

patronal deverá pagar-lhe uma indemnização de alojamento de 345 francos suíços no mínimo por mês (situação 1º de julho de 2011).

Chamamos a sua atenção para o facto de que os alugueres na Suíça são caros e que a procura de um alojamento adequado a um preço acessível pode ser difícil. Deve-se ter em conta a possibilidade que a indemnização de alojamento devida pela entidade patronal possa talvez não cobrir a totalidade do aluguer e dos encargos do alojamento escolhido.

É recomendado de escolher um alojamento não muito distante do domicílio da sua entidade patronal para evitar deslocações longas, principalmente em caso de actividades noturnas. Os transportes públicos não circulam toda noite.

- Se o(a) Sr(a). não mora no domicílio da sua entidade patronal, esta deve tomar a seu cargo as despesas de transportes entre o seu alojamento e o domicílio da entidade patronal (por exemplo passe de transportes públicos).
- A sua entidade patronal deve tomar a seu cargo a totalidade das cotizações dos seguros sociais obrigatórios (parte empregado(a) e parte entidade patronal). Ela deve também cuidar de que o(a) Sr(a). esteja assegurado(a) contra os riscos de doença e acidentes e tomar a seu cargo as cotizações de seguros e, se for o caso, os custos de participação dos assegurados as despesas de prestações conforme a lei suíça.
- A sua entidade patronal deve tomar a seu cargo as despesas de viagem do seu país de origem até à Suíça no momento de sua tomada de função, inclusive os custos de vistos quando necessários. Deverá também tomar a seu cargo as despesas de viagem de retorno a seu país de origem no término de seu contrato de trabalho, salvo se tiver encontrado uma nova entidade patronal autorizada a contratá-lo(a) na Suíça.
- Se a sua entidade patronal exigir o porte de roupas especiais para trabalhar (por exemplo, um uniforme), ela deve tomar a seu cargo todas as despesas referentes a essas roupas.

## **6. Quantas horas semanais deverá trabalhar?**

O(a) Sr(a). deve trabalhar a tempo inteiro. O período semanal de trabalho é de 45 horas no máximo. Mesmo se a entidade patronal não fornecer trabalho suficiente, terá direito à totalidade do seu salário.

O modelo de contrato de trabalho entregue pelo Departamento dos Negócios Estrangeiros menciona precisões sobre as pausas às quais tem direito.

A sua entidade patronal não pode impedir a sua saída do domicílio patronal fora das suas horas de trabalho.

O(a) Sr(a). deve trabalhar exclusivamente para a sua entidade patronal. É proibido trabalhar para uma outra entidade patronal, nem que seja só por algumas horas e mesmo se a sua entidade patronal não lhe fornecer trabalho suficiente para estar ocupado(a) a tempo inteiro. A única excepção é aquela em que estaria autorizado(a) pelo Departamento dos Negócios Estrangeiros a trabalhar para uma segunda entidade patronal e na condição em que esta seja membro de uma representação diplomática ou consular ou que seja funcionário internacional autorizado a contratar um doméstico privado.

Se o(a) Sr(a). não se aceitar a obrigação de trabalhar exclusivamente para a sua entidade patronal, poderá perder o seu direito de trabalhar na Suíça.

## **7. Que acontece em caso de horas suplementares?**

A sua entidade patronal pode pedir-lhe de fazer horas suplementares. Ela deverá então compensá-las com uma licença ou pagar as horas suplementares. O modelo de contrato de trabalho fornecido pelo Departamento Federal dos Negócios Estrangeiros menciona os detalhes.

O(a) Sr(a). deve manter com a sua entidade patronal um controlo semanal das horas de trabalho efectuadas. O controlo deve ser assinado pela sua entidade patronal e pelo(a) Sr(a). Cada um deve conservar uma cópia do controlo. O controlo permitir-lhe-á fazer valer o seu direito à compensação ou ao pagamento das horas suplementares em conformidade com o contrato de trabalho.

## **8. O direito a dias de licença.**

O(a) Sr(a). tem direito no mínimo a um dia e meio de licença por semana. O modelo de contrato de trabalho fornecido pelo Departamento Federal dos Negócios Estrangeiros menciona os detalhes.

## **9. Tem direito a férias pagas.**

O(a) Sr(a). tem direito no mínimo a quatro semanas de férias pagas a partir da idade dos 20 anos feitos.

Tem direito a cinco semanas de férias pagas no mínimo:

- antes da idade de 20 anos feitos ou
- depois de 20 anos ao serviço da mesma entidade patronal ou
- depois da idade de 50 anos feitos e cinco anos ao serviço da mesma entidade patronal.

O modelo de contrato de trabalho entregue pelo Departamento Federal dos Negócios Estrangeiros menciona os detalhes.

## **10. Tem direito a dias de feriados.**

O(a) Sr(a). tem direito no mínimo a oito dias de feriados por ano. Pode tratar-se de dias de feriados legais suíços ou de dias previamente determinados no contrato de trabalho. Se um dia feriado cai num domingo ou coincide com o dia de folga semanal previsto no contrato de trabalho, ele não deve ser compensado por um dia de licença suplementar. Em contrapartida, se estiver obrigado(a) a trabalhar durante um dia feriado, terá direito a compensação de um dia de folga durante a semana a seguir.

## **11. Obrigação de afiliação a um sistema de seguro social.**

O(a) Sr(a). deve obrigatoriamente estar afiliado(a) a um sistema de seguro social na Suíça ou no estrangeiro. O contrato de trabalho deve precisar se o(a) Sr(a). está obrigatoriamente assegurado(a) na Suíça ou se pode afiliar-se a um seguro social de um Estado estrangeiro. A sua entidade patronal l fornecer-lhe-á as informações necessárias. A sua entidade patronal deve tomar a seu cargo a totalidade das cotizações (parte empregado(a) e parte entidade patronal). Ela não pode deduzi-las do seu salário.

Se o(a) Sr(a). tiver um seguro junto do sistema de seguro social na Suíça, no término de sua estadia na Suíça, receberá uma parte das cotizações pagas. Dependendo da sua nacionalidade, não poderá receber o reembolso das cotizações, mas receberá uma renda no seu país de origem ao completar a idade da aposentadoria. No momento oportuno, deverá pedir à sua entidade patronal que se informe junto da caixa suíça de seguro social sobre as modalidades de reembolso das cotizações ou do pagamento de uma renda. Poderá também entrar pessoalmente em contacto com a dita caixa para obter as ditas informações.

Se o(a) Sr(a).tiver um seguro junto do sistema de seguro social do Estado da sua entidade patronal ou de seu país de origem, deverá pedir isenção do sistema de seguro social na Suíça. A sua entidade patronal ajudar-lhe-á a fazer as diligências necessárias na Suíça. Se puder ficar afiliado(a) ao sistema de seguro social do seu país de origem, não esqueça de trazer consigo a sua certidão de seguro original que será indispensável para obter a isenção do sistema de seguro social na Suíça.

## **12. Obrigação de afiliação a um seguro doença.**

O(a) Sr(a). deve obrigatoriamente ter um seguro contra os riscos de doenças. Pertence à sua entidade patronal de saber se a cobertura do seguro está conforme às regras do direito suíço. Ela deve escolher o seguro de acordo com o(a) empregado(a) e tomar a seu cargo as cotizações do seguro.

O(a) Sr(a). deve, em princípio, estar afiliado(a) a um seguro doença na Suíça. Todavia poderá estar isento do seguro na Suíça caso tenha um seguro noutro Estado. A cobertura garantida pelo seguro estrangeiro deve ser igual à cobertura garantida pelos seguros suíços, no quadro do seguro obrigatório dos cuidados de saúde.

Se o(a) Sr(a). tem um seguro(a) contra os riscos de doenças no seu país, não esqueça de trazer consigo uma certidão de seguro original que deverá remeter à sua entidade patronal para que possa ajudá-lo(a) a pedir a isenção do seguro suíço. Ela deverá tomar a seu cargo as cotizações de seguro. Verifique que o seu seguro cubra bem as despesas médicas e hospitalares durante a sua estadia na Suíça.

## **13. Obrigação de afiliação a um seguro acidentes.**

O(a) Sr(a). estará obrigatoriamente coberto(a) por um seguro através da sua entidade patronal, na Suíça ou no estrangeiro, contra os riscos de acidentes. A entidade patronal tomará a seu cargo todas as despesas deste seguro. Se a sua entidade patronal contrata um seguro doença no estrangeiro, verifique que este seguro cubra bem as despesas ligadas aos acidentes durante a sua estadia na Suíça.

## **14. O que acontece na impossibilidade de trabalhar por causa de doença ou acidente?**

Se a sua doença ou acidente impedir de trabalhar, a sua entidade patronal pagar-lhe-á o seu salário durante um tempo limitado, dependendo do tempo que já passou ao seu serviço.

Caso o(a) Sr(a). se encontre nesta situação, informe-se junto de:

- a Missão Permanente da Suíça junto da Agência das Nações Unidas e outras organizações internacionais em Genebra (a seguir chamada: “Missão Suíça”, rue de Varembe 9-11, 1211 Genève 20, tel. 058 482 24 24) se trabalha ao serviço de um membro de uma missão permanente ou de um funcionário internacional;
- O Protocolo do Departamento Federal dos Negócios Estrangeiros (a seguir chamado: “Protocolo”, Bundesgasse 32, 3003 Berne, tel. 058 464 85 26) se trabalha ao serviço de um membro de uma Embaixada ou Consulado.

## **15. É possível desistir do emprego?**

O(a) Sr(a). tem o direito de desistir do emprego, respeitando os prazos de cancelamento previstos no contrato de trabalho. O modelo de contrato de trabalho entregue pelo Departamento Federal dos Negócios Estrangeiros menciona os detalhes.

O(a) Sr(a). deve cancelar o contrato de trabalho por escrito. A pedido da entidade patronal, deverá indicar por escrito os motivos do cancelamento (por exemplo: desejo de regressar ao seu país; encontrou outro emprego; insatisfação no seu emprego, etc.).

Atenção: se o(a) Sr(a). concluir um contrato de período determinado, não poderá, em princípio, sair do emprego antes do prazo previsto pelo contrato de trabalho. Todavia, poderá abandonar o emprego tendo motivos suficientes para justificar um cancelamento imediato. Os motivos devem ser graves. Também poderá sair do emprego se existir um acordo com a entidade patronal sobre o término do contrato de trabalho.

#### **16. Pode a entidade patronal cancelar o contrato de trabalho?**

A sua entidade patronal tem o direito de cancelar o seu trabalho. Ela deve, no entanto, respeitar o prazo previsto no contrato de trabalho. O modelo de contrato de trabalho entregue pelo Departamento Federal dos Negócios Estrangeiros menciona os detalhes.

Os períodos durante os quais a entidade patronal não pode despedir o(a) empregado(a) estão mencionados no contrato de trabalho entregue pelo Departamento Federal dos Negócios Estrangeiros.

A sua entidade patronal deve cancelar o contrato de trabalho por escrito. O(a) Sr(a). tem a possibilidade de pedir a razão por escrito dos motivos do cancelamento (por exemplo: transferência para outro país; não está satisfeito com o seu trabalho; porque não tem meios suficientes para lhe pagar o salário, etc.).

Atenção: se o(a) Sr(a). concluir um contrato de período determinado, a sua entidade patronal não poderá, em princípio, licenciá-lo(a) antes do prazo previsto no contrato de trabalho. Todavia, poderá licenciá-lo(a) se tiver motivos suficientes para justificar um cancelamento imediato. Os motivos devem ser graves. Também poderá ser licenciado(a) caso exista um acordo para pôr fim ao contrato de trabalho antes da data prevista.

#### **17. O que acontecerá se deixar o emprego ou se a sua entidade patronal o (a) licencia ?**

O(a) Sr(a). poderá em qualquer momento procurar uma outra entidade patronal na Suíça. Dispõe de um prazo de dois meses a contar do fim da relação de trabalho para procurar outro trabalho na casa de uma entidade patronal titular de uma carta de legitimação do Departamento Federal dos Negócios Estrangeiros de tipo B, C, D, K cor de rosa ou K azul. Se não encontrar uma nova entidade patronal autorizada, terá que deixar a Suíça e a sua entidade patronal terá que assumir as despesas de regresso ao seu país de origem.

Informe-se antecipadamente para saber quem está autorizado a contractá-lo(a):

- na Missão Suíça (Rue de Varembe 9-11, 1211 Genève 20, tel. 058 482 24 24) ou
- no Protocolo (Bundesgasse 32, 3003 Berne, tel. 058 464 85 26).

Para encontrar uma nova entidade patronal autorizada a contractá-lo(a), dirija-se ao Centro de Acolho de Genebra internacional (a seguir: CAGI, route de Ferney 106, 1211 Genève 20, tel. 022 546 14 00). O CAGI administra uma bolsa de empregos recolhendo as ofertas de trabalho das entidades patronais procurando um(a) doméstico(a) privado(a) e as ofertas de serviço dos domésticos privados procurando uma nova entidade patronal (<https://www.cagi.ch/fr/infos-pratiques/domestiques-prives>).

#### **18. Não deverá pagar impostos na Suíça sobre o seu salário.**

## 19. Qual será o seu título de estadia?

Na sua chegada à Suíça, um funcionário da Missão Suíça ou do Protocolo remeter-lhe-á pessoalmente uma carta de legitimação do Departamento Federal dos Negócios Estrangeiros. Esta carta dar-lhe-á a autorização de residir e trabalhar legalmente na Suíça para a sua entidade patronal. Esta carta representa o seu título de estadia na Suíça que deverá trazer sempre consigo.

Esta carta de legitimação não lhe autoriza a trabalhar para outra entidade patronal, a não ser que o Protocolo ou a Missão Suíça lhe tenha autorizado a trabalhar para uma segunda entidade patronal, membro de uma Embaixada, de um Consulado, de uma Missão Permanente ou de uma organização internacional (titular de uma carta de legitimação de tipo B, C, D, K cor de rosa ou K azul). Em contra partida, não tem o direito de trabalhar no mercado suíço, mesmo por algumas horas por semana, numa casa particular por exemplo. Ver acima as condições para mudar de entidade patronal

A sua entidade patronal dir-lhe-á em que momento deverá apresentar-se na Missão Suíça ou no Protocolo para receber a sua carta de legitimação. Poderá aproveitar da visita para pôr todas as perguntas que poderão surgir sobre o seu trabalho e sua vida na Suíça.

**Deverá sempre ter na sua posse os seus documentos pessoais tais como seu passaporte, sua carta de legitimação, sua carta bancária, a cópia do seu contrato de trabalho, etc.** A sua entidade patronal não está autorizada a retirá-los.

## 20. Informação sobre o custo de vida na Suíça (indicativo)

Com o fim de dar-lhe uma ideia do custo de vida na Suíça e permitir-lhe determinar se as condições de salário ofertas pela sua entidade patronal parecem ser adequadas, eis algumas indicações de preços médios em francos suíços em lojas comuns (existe todavia possibilidades de comprar certos artigos a preços melhores):

Cerveja (restaurante)	cerca de CHF 3.50
Entrada ao cinema	CHF 18.00
Café/Chá (restaurante)	entre CHF 3.00 e CHF 4.90
Calçado (supermercado)	entre CHF 50.00 e CHF 300.00
Cigarros (20 peças)	CHF 8.00
Coca-Cola (restaurante)	entre CHF 3.50 a CHF 4.50
Corte de cabelo (cabeleireiro)	cerca de CHF 60.00
Pasta de dentes (supermercado)	entre CHF 3.00 e CHF 5.00
Revelar fotos	entre CHF 0.15 e CHF 1.45 (a peça)
Fruta de estação (supermercado)	entre CHF 2.50 e CHF 4.00
Calça Jeans (supermercado)	entre CHF 50.00 e CHF 150.00
Jornal diário estrangeiro	entre CHF 3.00 e CHF 5.00
Jornal diário local	entre CHF 3.00 e CHF 4.00
Saia, vestido (supermercado)	entre CHF 50.00 e CHF 300.00
Revista feminina	entre CHF 5.00 e CHF 8.00
Capa de inverno (supermercado)	entre CHF 150.00 e CHF 500.00
Pizza (restaurante)	entre CHF 13.50 e CHF 22.00
Prato do dia (restaurante)	entre CHF 18.00 e CHF 25.00
Artigos de chuveiro (supermercado)	entre CHF 4.00 e CHF 7.00
Refeição em Fast Food	entre CHF 10.00 e CHF 20.00
Sandwich (padaria)	entre CHF 4.00 e CHF 8.00
Bilhete de ônibus	CHF 3.00
T-shirt (supermercado)	entre CHF 10.00 e CHF 40.00

Se o(a) Sr(a). desejar mandar dinheiro à sua família, não se esqueça de guardar um pouco para as suas compras pessoais na Suíça.

## 21. A quem pedir ajuda em caso de problemas na Suíça?

- Junto da Embaixada ou do Consulado do seu país na Suíça. Recomendamos informar-se sobre o endereço de sua Embaixada ou do seu Consulado antes da sua partida para a Suíça. Os endereços das Embaixadas e Consulados estrangeiros na Suíça estão disponíveis na Internet (<https://www.eda.admin.ch/eda/fr/dfae/representations-et-conseils-aux-voyageurs.html>).
- Se o(a) Sr(a) trabalhar para um membro de uma Missão Permanente ou para um funcionário internacional, a Missão Suíça (rue de Varembe 9-11, 1211 Genève 20, tel. 058 482 24 24, [geneve.oi@eda.admin.ch](mailto:geneve.oi@eda.admin.ch)) está ao seu dispor, em caso de problemas referentes à sua estadia na Suíça ou em caso de problemas com a sua entidade patronal. A Missão suíça indicar-lhe-á as pessoas ou instituições que poderão ajudá-lo(a).
- Se o(a) Sr(a) trabalhar para um membro de uma Embaixada ou de um Consulado, o Protocolo (Bundesgasse 32, 3003 Berne, tel. 058 464 85 26, [protokoll-priv-immu@eda.admin.ch](mailto:protokoll-priv-immu@eda.admin.ch)) está ao seu dispor, em caso de problemas referentes à sua estadia na Suíça ou em caso de problemas com a sua entidade patronal. O Protocolo indicar-lhe-á as pessoas ou instituições que poderão ajudá-lo(a).
- Se o(a) Sr(a) residir na região de Genève, poderá dirigir-se ao CAGI (route de Ferney 106, 1211 Genève 20, tel. 022 546 14 00) caso precise de informações práticas sobre a vida em Genève (por exemplo: endereço de um médico, de uma igreja, de um curso de francês, etc.). <https://www.cagi.ch/fr/geneve-pratique>
- Ao posto de polícia mais próximo em caso de urgência (tel. 117).

**Não hesite em pedir ajuda se tiver necessidade.**

\*\*\*\*\*