

ri | USP



GUIDE DE L'IMMIGRANT



Guide contenant des informations de base
pour les immigrants dans la ville de São Paulo



SOMMAIRE

Bienvenue	1
Documents pour la régularisation	2
CPF, Carte de travail et Services publics	2
Réseau de santé	3
Éducation : inscription dans les écoles et cours de portugais	4
Services municipaux : assistance sociale et soutien aux immigrants..	5
Contacts des organisations civiles d'aide aux immigrants	6
Numéros d'urgence	7
Conseils de base pour la sécurité urbaine	8
Transports publics : métro, bus, billet unique et intégration	8
Coût de la vie et planification financière initiale	10
Logement : comment chercher, contrats et soins essentiels	11
Fonctionnement des banques et moyens de paiement	12
Droits du travail de base et orientation	13
Phrases courantes et importantes	14
Culture locale et étiquette sociale	15
Conseils de vie dans les quartiers et communautés	16
Principaux points de la ville	17



BIENVENUE

Bienvenue dans la ville de São Paulo, l'une des plus grandes et des plus diverses métropoles du monde, marquée par la **coexistence de multiples cultures**, langues, traditions et modes de vie. Au fil de son histoire, des peuples venus de différents continents ont contribué à former des quartiers, des paysages urbains, des pratiques culinaires et des manifestations artistiques qui font de la ville un espace pluriel et en constante rénovation. Cette diversité crée un **espace accueillant** pour ceux qui arrivent, permettant aux immigrés de trouver des communautés, des réseaux de soutien et des opportunités de participation sociale.

Bien que la ville ait un rythme animé, sa compréhension devient plus simple lorsque l'on connaît ses **services publics, ses systèmes de transport, ses structures de vie communautaire et ses mécanismes de soutien** disponibles. Dans ce guide, vous trouverez une **vision initiale de la ville et des éléments qui vous aideront dans l'adaptation quotidienne**. São Paulo est une ville de rencontres, aux vastes possibilités culturelles et à la forte tradition d'accueil, qui s'étend à mesure que de nouvelles communautés s'établissent et renforcent le tissu social urbain.

Cordialement

Étudiantes de premier cycle Elisa Severo, Ísis Gabriela Silva, João
Alves Martins, Mirela Melo et Sofia Carvalho
Institut des Relations Internationales de l'Université de São Paulo





DOCUMENTS POUR LA RÉGULARISATION

Pour demander la Carte Nationale d'Enregistrement des Migrants (CRNM), présentez :

- **Formulaire spécifique**, rempli électroniquement sur le site de la Police Fédérale ;
- **Document d'identité officiel ou équivalent**, le cas échéant ;
- **Preuve de paiement de la taxe d'émission du CRNM** (204,77 R\$), obtenue après génération du Guide de Perception de l'Union (GRU);
- **Certificat de naissance, de mariage ou consulaire**;
- **Photo récente au format 3x4**, si le système biométrique de la Police Fédérale ne contient pas votre photo ;
- **Autres documents spécifiques**, selon la catégorie migratoire ;
- Informations détaillées et mises à jour disponibles sur gov.br et sur le site de la Police Fédérale.

CPF, CARTE DE TRAVAIL ET SERVICES PUBLICS

1. Numéro de Contribuable (CPF) :

Numéro d'identification fiscale au Brésil. Nécessaire pour ouvrir un compte bancaire, travailler, louer un logement ou accéder aux services publics.

- Demande en ligne, **gratuite**, via le site de la Receita Federal ;
- Remplissez le **formulaire électronique** et joignez un document d'identité et une preuve de résidence ou de séjour légal au Brésil ;
- Il est également possible de faire la demande **en personne** dans les bureaux de la Receita Federal, dans les agences de la Banque du Brésil, de la Caixa Econômica ou dans les bureaux de poste (des frais peuvent s'appliquer).

2. Carte de Travail (CTPS) :


Obligatoire pour tout emploi formel au Brésil, garantissant les droits et prestations du travail.

- Créez votre « **CTPS numérique** » sur gov.br ;
- Après l'inscription, accédez-y via l'application **Carteira de Trabalho Digital** ;
- Vous aurez besoin de votre passeport, CPF, CRNM ou document de protocole.

3. Accès aux services publics :

a) Système Unique de Santé (SUS) : gratuit et universel. Pour obtenir la carte :



- 
- Rendez-vous au centre de santé (UBS) le plus proche ;
 - Présentez une pièce d'identité ;
 - Indiquez une adresse au Brésil (fixe, provisoire ou déclaration de résidence).

b) Éducation publique : Les enfants et les adolescents ont le droit de s'inscrire dans les écoles publiques, même sans documentation complète. Pour l'inscription scolaire, il faut :

- Document d'identité de l'enfant (le cas échéant)
- Documents des parents ou responsables
- Justificatif de domicile
- Relevé scolaire, s'il est disponible. Sinon, l'école procédera à une évaluation.
- Les adultes peuvent également suivre le programme EJA (Éducation des Jeunes et des Adultes).

c) Assistance sociale – CRAS : Les migrants peuvent accéder à des programmes sociaux, des services de protection et un soutien psychologique et social dans les Centres de Référence d'Assistance Sociale (CRAS).

- Il est possible d'obtenir le NIS (Numéro d'Identification Sociale), nécessaire pour certains programmes sociaux.
- Les programmes peuvent exiger le CPF, une adresse, et dans certains cas, le CRNM ou un protocole.

RÉSEAU DE SANTÉ : UBS, UPA ET HÔPITAUX PUBLICS

1. UBS – Unité de Santé de Base

Les **soins initiaux** du SUS offrent des consultations médicales générales, telles que la clinique, la vaccination, le suivi prénatal, le suivi des maladies chroniques, les procédures simples, les tests rapides pour les IST et le VIH, les examens cytologiques et la distribution de médicaments prescrits par un médecin. Pour trouver l'UBS la plus proche de votre domicile, consultez : <https://buscasaude.prefeitura.sp.gov.br/>

2. UPA – Unité de Soins d'Urgence

L'UPA offre des soins pour les **urgences intermédiaires**, telles que fièvre élevée persistante, douleurs intenses, difficultés respiratoires, fractures et chutes légères sans risque de mort imminente.



3. Hôpitaux publics

Dans les hôpitaux, les soins sont destinés aux urgences graves, aux hospitalisations, aux chirurgies et aux examens complexes nécessitant une infrastructure hospitalière.

ÉDUCATION : INSCRIPTION DANS LES ÉCOLES ET COURS DE PORTUGAIS

1. Inscription des enfants et adolescents dans les écoles publiques

Les enfants et jeunes migrants ont le droit d'étudier dans les écoles publiques brésiliennes, même s'ils n'ont pas tous leurs documents ou sont en cours de régularisation.

Comment s'inscrire :

- Recherchez l'école la plus proche ou le Secrétariat Municipal/Étatique de l'Éducation.
- Présentez les documents disponibles : pièce d'identité de l'enfant, pièce d'identité du responsable, justificatif de domicile, dossier scolaire et carnet de vaccination (si disponible).

2. Éducation des Jeunes et des Adultes (EJA)

Les adultes n'ayant pas terminé l'enseignement de base dans leur pays d'origine peuvent étudier gratuitement à l'EJA.

- Offert par les écoles publiques.
- Cours en soirée ou à horaires flexibles.
- Permet de terminer l'enseignement fondamental et secondaire.
- Rendez-vous dans une école offrant l'EJA ou au Secrétariat Municipal de l'Éducation pour connaître les horaires et disponibilités.

3. Reconnaissance des études effectuées à l'étranger

Les migrants ayant terminé des niveaux d'enseignement à l'étranger peuvent demander leur validation au Brésil.

- **Niveaux scolaires (jusqu'au lycée) :** demande auprès du Secrétariat de l'Éducation.
- **Diplômes universitaires :** passent par un processus de revalidation dans des universités brésiliennes autorisées.

4. Cours de portugais pour migrants

a) Cours publics gratuits :

- Instituts d'enseignement et universités ;
- Secrétariats Municipaux et d'État de l'Éducation ;



- CRAS et centres culturels.

b) Organisations de la société civile :

- Associations de migrants, églises, ONG et collectifs locaux ;
- Exemples : Cáritas, Service Jésuite aux Migrants et Réfugiés (SJMR), missions religieuses, associations culturelles et universités partenaires.

c) Cours gratuits en ligne :

- Plateforme AVAMEC (gouvernement fédéral) ;
- Matériels d'alphabétisation et de portugais de base disponibles gratuitement sur gov.br et dans les bibliothèques numériques.

SERVICES MUNICIPAUX : ASSISTANCE SOCIALE ET SOUTIEN AUX MIGRANTS

La ville de São Paulo dispose d'un réseau public dédié à l'accueil des migrants et réfugiés, offrant des services gratuits d'orientation, de soutien social et d'accompagnement vers les politiques publiques.

1. CRAI – Centre de Référence et d'Accueil pour les Migrants : Principal centre de référence offrant :

- Assistance juridique ;
- Régularisation migratoire ;
- Cours de portugais ;
- Soutien psychosocial ;
- Préparation à l'emploi ;
- Orientation vers les services de santé, d'éducation et d'assistance sociale.

2. CRAS – Centre de Référence d'Assistance Sociale : Fait partie du réseau municipal d'assistance sociale, destiné aux **familles en situation de vulnérabilité**.

3. Centres POP : Proposent des services spécialisés pour les **personnes sans abri**, offrant des soins d'urgence, des abris ou une orientation vers des services de protection.

Il existe également des **organismes municipaux dédiés à la promotion des droits humains**, à la lutte contre le racisme, et au soutien des femmes, des personnes LGBTQIA+, des personnes âgées et des enfants. **Même sans documentation complète**, dans de nombreux cas, les migrants peuvent accéder à l'aide sociale et aux services essentiels.



CONTACTS DES ORGANISATIONS CIVILES D'AIDE AUX IMMIGRÉS

Organização	Serviços	Contatos e endereços
Centro de Apoio Pastoral ao Migrante (CAMI)	Accueil, orientation sur les droits, documentation et soutien social	Téléphone : +55 (11) 3333-0847
Mawon	Assistance juridique, régularisation migratoire, cours de portugais, intégration culturelle et socioéconomique	Téléphone/WhatsApp : +55 (21) 99869-8270
Centro de Direitos Humanos e Cidadania do Imigrante (CDHIC)	Assistance juridique, orientation pour la régularisation, soutien social	Adresse : Rua Luís Ferreira, 142, Tatuapé, São Paulo – SP, 03072-020
Centro do Imigrante	Projets de citoyenneté, entrepreneuriat, actions culturelles et sociales	Adresse : Rua Dr. Costa Valente, 218, Brás, São Paulo – SP
Cáritas Arquidiocesana de São Paulo (CASP)	Assistance juridique, sociale et psychosociale, cours de portugais et de formation professionnelle	E-mail: caritassp@caritassp.org.br
Missão Paz	Accueil, documentation, cours de portugais, employabilité, hébergement temporaire	Endereço: Rua Glicério, 225, Liberdade, São Paulo – SP
Pacto pelo Direito de Migrar (PDMIG) – África do Coração	Inclusion financière, microcrédit pour migrants et réfugiés	Adresse : Rua Venceslau Brás, 146 – Sala 801, Sé, São Paulo – SP
Integra Diversidade	Formation des entreprises pour l'embauche de migrants	Téléphone : (11) 96364-4429



ITTC – Instituto Terra, Trabalho e Cidadania	Orientation sociale, visites et soutien aux femmes migrantes	Adress: Rua Marquês de Itu, 298, São Paulo – SP
ADUS – Instituto de Reintegração do Refugiado	Soutien aux réfugiés et demandeurs d’asile : régularisation, cours de portugais et employabilité.	Adresse : Av. São João, 313 – Centro, São Paulo – SP Téléphone : (11) 3225-0439 E-mail: adus@adus.org.br Site: adus.org.br

NUMÉROS D’URGENCE

190 – Police Militaire : utilisé dans les situations de risque immédiat, telles que vols, violences, bagarres, menaces ou tout crime en cours.

180 – Violences envers les femmes : pour les cas nécessitant une assistance, une orientation ou pour signaler des violences domestiques et sexuelles contre les femmes.

192 – SAMU (Service d’Aide Médicale d’Urgence) : pour demander une assistance médicale d’urgence, par exemple en cas d’accidents graves, de convulsions, de douleurs thoraciques ou d’autres urgences graves.

193 – Pompiers : pour les incendies, effondrements, accidents de la route avec victimes, chutes, sauvetages en hauteur, noyades ou toute autre situation impliquant un risque physique.

100 – Droits de l’Homme : pour signaler des violations des droits humains, y compris la violence envers les enfants, les femmes, les personnes âgées, les personnes handicapées, les migrants et les personnes LGBTQIA+.

156 – Mairie de São Paulo : pour obtenir des informations sur les services publics de la ville (centres de santé, écoles, collecte des déchets, etc.) ou pour signaler des irrégularités dans ces services.





CONSEILS DE BASE POUR LA SÉCURITÉ URBAINE

- **Évitez d'utiliser votre téléphone dans la rue**, surtout aux arrêts de bus ou dans les zones très fréquentées.
- **Gardez vos effets personnels devant vous.**
- Portez votre **sac à dos à l'avant dans les lieux bondés.**
- Prférez les rues bien **éclairées et animées**, surtout la nuit.
- **En cas de vol, ne résistez pas.** Préservez votre sécurité physique.
- **Pour les applications de transport, vérifiez toujours la photo, le nom et la plaque du conducteur** avant de monter.
- **N'acceptez pas l'aide d'inconnus aux distributeurs automatiques et évitez de retirer de grosses sommes.**

TRANSPORT PUBLIC : MÉTRO, BUS, CARTE UNIQUE ET INTÉGRATION

1. MÉTRO

- **Ligne 1 – Bleue** : traverse la ville du nord au sud. De Tucuruvi à Jabaquara.
 - *Stations principales* : Paraíso, Sé, Luz, Ana Rosa.
- **Ligne 2 – Verte** : relie l'est et l'ouest. De Vila Prudente à Vila Madalena.
 - *Stations principales* : Consolação, Ana Rosa, Vila Prudente.
- **Ligne 3 – Rouge** : relie l'est à l'ouest. La plus fréquentée. De Corinthians-Itaquera à Palmeiras-Barra Funda.
 - *Stations principales* : Sé, República, Brás, Barra Funda.
- **Ligne 4 – Jaune** : de Luz à Vila Sônia.
 - *Stations principales* : Pinheiros, Paulista, República.
- **Ligne 5 – Lilas** : relie le sud aux lignes bleue et jaune. De Capão Redondo à Chácara Klabin.
 - *Stations principales* : Santo Amaro, Brooklin, Chácara Klabin.
- **Ligne 15 – Argent (monorail)** : relie la ligne verte. De Vila Prudente à Jardim Colonial.

2. CPTM (Compagnie des trains métropolitains de São Paulo) :

Outre les lignes de métro, il existe également des trains métropolitains : **Ligne 7 – Rubi ; Ligne 9 – Esmeralda ; Ligne 10 – Turquesa ; Ligne 11 – Coral ; Ligne 12 – Safira ; Ligne 13 – Jade.**

Desservent les zones que le métro ne couvre pas encore, notamment **les banlieues et les villes voisines**. Fonctionnent comme le métro avec horaires réguliers et intégration via la Carte Unique.

Mapa do Transporte Metropolitano Metropolitan Transport Network



3. BUS

Le réseau est vaste et dessert presque tous les quartiers.

a) Types de lignes :

- **Urbaines** : circulent dans les quartiers et avenues.
- **De nuit ("Corujão")** : fonctionnent la nuit et remplacent le métro fermé.
- **Intermunicipales (EMTU)** : relie les villes voisines.

CONSEILS :

- Les **bus affichent le numéro et la destination sur le panneau**.
- Vous pouvez **demander au chauffeur ou au receveur si le bus passe par votre destination**.

4. CARTE UNIQUE ET INTÉGRATION

a) Types :

- **Ordinaire** : pour tous les usagers.
- **Journalière ou mensuelle** : pour usage fréquent.
- **Étudiant** : pour les élèves et étudiants.
- **Ticket de transport** : fourni par l'employeur.

b) Avantages :

- Permet de **combiner métro et bus** à tarif réduit.
- Les correspondances durent environ 2 heures.
- Rechargeable sur bornes, kiosques ou applications.

CONSEIL GÉNÉRAL : aux heures de pointe (6–9 h et 17–20 h), le métro et les trains sont pleins. Faites attention à vos affaires et, si possible, voyagez en dehors de ces horaires.

Tarifs :

- **Métro** : R\$5,20
- **Bus** : R\$5,00
- Les personnes disposant d'un **ticket étudiant unique paient la moitié** du prix.

5. Carte TOP (de l'État – CPTM et Métro)

Remplace l'ancienne carte BOM.

Utile pour les utilisateurs fréquents du métro et des trains, également valable sur les bus intermunicipaux EMTU.

Où elle fonctionne :

- Trains CPTM
- Métro de São Paulo
- Lignes privées (4 Jaune et 5 Lilas)
- Bus EMTU
- **Ne remplace pas la Carte Unique municipale de São Paulo.**

CONSEILS

- Si vous vivez principalement à São Paulo → la Carte Unique est la meilleure option.
- Si vous habitez la région métropolitaine (Osasco, Santo André, Guarulhos, etc.) → la Carte TOP est plus pratique.
- Beaucoup utilisent les deux cartes selon leurs trajets.

6. COMMENT DEMANDER

a) Carte Unique (*Bilhete Único*)

Option 1 : En ligne

- Accédez à : bilheteunico.sptrans.com.br
- Cliquez sur « S'inscrire ».
- Remplissez vos informations personnelles.
- Envoyez vos documents scannés.
- Attendez l'approbation.
- Retirez la carte en agence ou demandez la livraison postale.

Option 2 : En personne

Apportez votre pièce d'identité et CPF :

- Terminaux de bus (ex. Dom Pedro II, Terminal Bandeira).
- Points SPTrans.

b) Carte TOP

Option 1 : Via l'application

- Téléchargez l'application TOP (Android/iOS).
- Créez un compte avec CPF, e-mail et téléphone.
- Envoyez votre document.
- Demandez la carte physique : livraison gratuite ou retrait sur place.
- Entre-temps, utilisez le QR Code de l'application dans le métro/train.

7. QUE FAIRE EN CAS DE PERTE (Carte Unique ou TOP)

a) Si vous perdez la Carte Unique (SPTrans) :

- Bloquez-la immédiatement (en ligne, téléphone ou en personne).

En ligne :

- Rendez-vous sur bilheteunico.sptrans.com.br.
- Sélectionnez « Bloquer la carte » → « perte/vol »

Par téléphone :

- Appelez le 156 (centrale de la mairie) et demandez le blocage du Bilhete Único

Option en personne :

- Rendez-vous dans un poste SPTrans ou un terminal de bus avec service clientèle
- Après le blocage, personne ne pourra plus utiliser votre solde.

b) Si vous perdez votre carte TOP (métro, CPTM et EMTU)

- Bloquez la carte via l'application
 - Ouvrez l'application TOP
 - Allez dans « Mes cartes »
 - Sélectionnez la carte perdue
 - Cliquez sur « Bloquer la carte »
- Après avoir bloqué les cartes, vous pouvez demander un duplicata

COÛT DE LA VIE ET PLANIFICATION FINANCIÈRE INITIALE

Le coût de la vie à São Paulo est l'un des **plus élevés du Brésil, variant considérablement selon le quartier, le mode de vie et les besoins personnels**. Pour que l'adaptation initiale soit durable, il est essentiel d'élaborer un plan financier minutieux.

Les principales dépenses à prendre en compte sont le **logement, l'alimentation, les transports, les documents administratifs, les communications (Internet et téléphone) et les frais éventuels liés à la santé et aux urgences**.

Le **logement** est généralement le poste le plus coûteux ; il est donc recommandé de se **renseigner sur les différents quartiers, de comparer les prix et de vérifier les infrastructures**, l'accès aux transports publics et la sécurité de la zone.

L'**alimentation** peut être optimisée en faisant ses courses dans les **marchés libres, les marchés populaires et les magasins de gros**.

Ouvrir un **compte bancaire**, de préférence dans des établissements qui facilitent les démarches administratives des immigrants, aide à organiser les paiements, à recevoir les salaires et à gérer le budget.

Créer une **réserve d'urgence**, même modeste, rend l'adaptation plus stable. La planification initiale doit être réaliste, en tenant compte des fluctuations possibles des revenus au cours des premiers mois.



LOGEMENT : RECHERCHE, CONTRATS ET SOINS ESSENTIELS

1. Où chercher un logement

- **Plateformes en ligne** : OLX, Viva Real, Quinto Andar, Zap Imóveis ;
- **Agences immobilières** : elles proposent des biens immobiliers offrant une plus grande sécurité juridique, mais exigent généralement des documents et des garanties ;
- **Réseaux communautaires** : groupes de migrants, églises, associations culturelles et groupes de soutien ;
- **Universités** : pour les étudiants, certaines institutions disposent de logements ou de listes de colocations ;
- **Accueil temporaire** : pour les personnes en situation de vulnérabilité, il est possible de rechercher des places dans des centres d'accueil indiqués par le CRAS ou les services sociaux.

2. Contract de location

Le contrat de location est un document qui définit les droits et les devoirs du propriétaire et du locataire. Avant de signer le contrat, vérifiez :

- Si le montant indiqué comprend les charges, la taxe foncière et les factures ;
- S'il y a des frais supplémentaires (par exemple, assurance incendie, nettoyage, entretien) ;
- Si le logement dispose d'une douche en état de marche, de prises électriques, d'une alimentation en gaz (ou d'une bouteille de gaz), de serrures, de robinets et d'éclairage ;
- S'il y a des signes d'infiltration, de moisissure ou de problèmes structurels ;
- Si le quartier est sûr et dispose d'un accès aux transports, aux commerces et aux services ;
- Si vous avez lu le rapport d'inspection, qui décrit l'état du logement.

3. Pendant la location

- Payez le loyer et les charges à temps.
- Conserver tous les reçus de paiement ;
- Informer le propriétaire ou l'agence immobilière de tout problème structurel ;
- Ne pas effectuer de rénovations sans autorisation ;
- Lors du départ, rendre le logement en bon état afin d'éviter des déductions sur le dépôt de garantie.



4. Droits du locataire

- Recevoir le logement **en bon état** ;
- Avoir **la vie privée** : le propriétaire ne peut pas entrer sans autorisation ;
- Avoir **des ajustements de loyer** uniquement selon les termes du contrat ;
- **Être averti à l'avance** (généralement 30 jours) en cas de résiliation du bail, lorsque cela s'applique.

FONCTIONNEMENT DES BANQUES ET MOYENS DE PAIEMENT

1. BANQUES TRADITIONNELLES : fonctionnent du lundi au vendredi, de 10h à 16h.

Leur gamme de services comprend :

- ouverture de compte ;
- retraits ;
- dépôts ;
- cartes ;
- virements.

2. BANQUES NUMÉRIQUES : fonctionnent via des applications et sont généralement plus simples pour l'ouverture d'un compte (certaines acceptent des documents étrangers).

Exemples : Nubank, Banco Inter, C6 Bank, etc.

3. MOYENS DE PAIEMENT LES PLUS COURANTS AU BRÉSIL

a) PIX : transfert instantané et gratuit, disponible 24 heures sur 24. C'est actuellement le moyen de paiement le plus utilisé dans le pays.

b) Carte de débit : utilise le solde disponible sur le compte bancaire pour des transactions immédiates.

c) Carte de crédit : largement acceptée, y compris pour les achats en ligne et dans certaines stations de métro ; elle fonctionne également comme moyen de paiement pour le transport. Les achats sont facturés mensuellement et la limite est définie par la banque émettrice en fonction du profil du client.

d) Argent liquide : moins utilisé aujourd'hui, mais encore nécessaire dans certains petits commerces et dans les bus.




DROITS DU TRAVAIL ET ORIENTATION

La législation du travail brésilienne garantit un ensemble de droits essentiels qui s'appliquent de manière égale aux travailleurs brésiliens et étrangers en situation régulière. Parmi ces droits figurent :

- **L'enregistrement officiel dans le livret de travail et de sécurité sociale** (CTPS Digital) ;
- **Salaire minimum national**, montant en dessous duquel le travailleur ne peut percevoir son salaire. En 2025, ce montant est de 1 518,00 R\$, et devrait passer à 1 631,00 R\$ en 2026. Les conventions collectives de certaines catégories peuvent fixer des salaires supérieurs au minimum ;
- **Journée de travail réglementée selon les règles de la CLT** (Consolidation des lois du travail), qui prévoit un **maximum de 44 heures par semaine**, généralement réparties en 8 heures par jour ;
- Lorsque le travailleur dépasse la durée contractuelle, l'employeur doit **rémunérer ces heures supplémentaires** avec une majoration minimale de 50 % sur le montant de l'heure normale ;
- Comme alternative au paiement direct des heures supplémentaires, l'entreprise et l'employé peuvent convenir d'un système de compensation, appelé **banque d'heures**. Dans ce modèle, les heures travaillées au-delà de la durée normale sont enregistrées pour être utilisées ultérieurement sous forme de repos, de congés ou de réduction du temps de travail ;
- Tout travailleur a droit à **au moins un jour de repos par semaine**, avec une rémunération garantie même sans prestation de service. Le dimanche est généralement le jour réservé à cet effet, mais d'autres options peuvent être adoptées en fonction de l'activité professionnelle ;
- **Congés annuels de 30 jours consécutifs** après 12 mois de travail, rémunérés avec le salaire intégral majoré d'un tiers. La législation autorise, sous certaines conditions, que les congés soient fractionnés en trois périodes maximum, à condition qu'il y ait accord entre l'employé et l'employeur.
- **13e mois** : rémunération supplémentaire versée à la fin de l'année en une ou deux fois, équivalente à un mois de salaire du travailleur. Ceux qui n'ont pas travaillé toute l'année reçoivent un montant proportionnel aux mois travaillés.
- **FGTS (Fundo de Garantia do Tempo de Serviço)** : montant mensuel que l'employeur doit verser sur un compte lié au salarié, pouvant être retiré dans des situations spécifiques, telles que l'achat d'un bien immobilier, la retraite ou le licenciement sans juste cause ;



- 
- **Préavis** : période qui doit être respectée ou indemnisée en cas de cessation de la relation de travail, variant en fonction de l'ancienneté et garantissant au travailleur le temps nécessaire pour trouver un nouvel emploi.
 - **Normes de santé et de sécurité au travail** : ensemble de règles garantissant des conditions de travail adéquates, exigeant de l'employeur la prévention des risques, la fourniture d'équipements de protection et l'adoption des mesures de sécurité prévues dans les normes réglementaires ;
 - Elles comprennent également des **primes spécifiques**, telles que la prime de **salubrité**, versée lorsque le travailleur exerce des activités l'exposant à des agents nocifs au-delà des limites légales, et la prime de **nuit**, due au travail effectué entre 22 heures et 5 heures, dont le montant est supérieur à celui de l'heure de jour en raison de la fatigue supplémentaire.

La formalisation de la relation de travail est essentielle pour garantir ces droits et prévenir les abus. Les employeurs doivent enregistrer numériquement les travailleurs dans la CTPS et fournir des informations claires sur les fonctions, les salaires et les horaires. En cas d'irrégularités, de harcèlement ou de mauvaises conditions, il existe des canaux d'assistance gratuits.

L'orientation peut être obtenue auprès des syndicats professionnels, de la Défense Publique, des **Centres de Référence et d'Accueil des Migrants (CRAI)**, des délégations du ministère du Travail et des **organisations de la société civile** qui soutiennent les migrants et les réfugiés. Ces services aident à la révision des contrats de travail, au signalement des irrégularités et à la défense des droits du travail.

PHRASES COURANTES ET IMPORTANTES

SALUTATIONS ET INTERACTIONS DE BASE

- Bonjour / Salut → Olá / Oi
- Bon matin / Bon après-midi / Bonsoir → Bom dia / Boa tarde / Boa noite
- S'il vous plaît → Por favor
- Merci → Obrigado (a)
- Excusez-moi / Désolé → Com licença / Me desculpe
- Combien ça coûte? → Quanto custa?
- Je ne comprends pas → Não entendi
- Pouvez-vous parler plus lentement? – Você pode falar mais devagar?



DEMANDER DES INFORMATIONS

- Où est... ? – Onde fica...?
- Comment puis-je aller à... ? – Como chego até...?
- Pouvez-vous m'aider ? – Você pode me ajudar?
- Quelle est l'adresse ? – Qual é o endereço?
- Quel bus / métro dois-je prendre ? – Qual ônibus/metrô eu preciso pegar?
- Combien ça coûte ? – Quanto custa?
- Quels documents sont nécessaires ? – Quais documentos são necessários?

SANTÉ

- Je ne me sens pas bien ; – Não estou me sentindo bem;
- J'ai besoin d'un médecin ; – Preciso de um médico;
- Y a-t-il un service d'urgence ici ? – Tem atendimento de urgência aqui?
- Je suis allergique à... – Tenho alergia a...
- Je prends ce médicament. – Estou tomando este medicamento.

URGENCES

- J'ai besoin d'aide ! / À l'aide ! – Preciso de ajuda! / Ajuda!
- Pouvez-vous appeler la police / une ambulance ? – Pode chamar a polícia / ambulância?
- J'ai perdu mes papiers ; – Perdi meus documentos;
- J'ai été victime de violence. – Fui vítima de violência.

CULTURE LOCALE ET ÉTIQUETTE SOCIALE

- Il est poli de **saluer** avec « oi », « bom dia », « boa tarde » ou « boa noite ». Si quelqu'un dit « oi, tudo bem ? », cela ne signifie pas forcément que la personne veut savoir comment vous allez ; il est préférable de répondre simplement « oi, tudo bem e com você ? ». Cette expression est souvent utilisée comme une formule de politesse.
- Dans les stations de métro ou de train, évitez d'obstruer le passage et tenez-vous **à droite sur les escalators** (laissez le côté gauche libre pour les personnes pressées).
- Dans les espaces publics, il est poli et attendu **d'offrir sa place aux personnes âgées, aux femmes enceintes et aux personnes handicapées**.
- La politesse est très valorisée dans les environnements de travail et d'étude ; dans la vie sociale, toutefois, il existe davantage de flexibilité en ce qui concerne les horaires et la ponctualité.






- Les Brésiliens sont généralement communicatifs, et les **conversations informelles** sont fréquentes dans la vie quotidienne, mais il est préférable **d'éviter les sujets sensibles avec des inconnus** (comme la religion ou la politique).

CONSEILS POUR VIVRE DANS LES QUARTIERS ET COMMUNAUTÉS

S'adapter à la vie quotidienne à São Paulo implique de comprendre les **dynamiques sociales, les habitudes de quartier et les manières d'utiliser les espaces partagés**, qui, bien que simples, influencent directement le sentiment d'appartenance et l'harmonie dans la coexistence. Cette adaptation se fait progressivement, à mesure que les nouveaux arrivants observent les coutumes locales, interagissent avec les résidents et comprennent le fonctionnement de la communauté. Les recommandations suivantes facilitent ce processus :

- **Respect des espaces partagés** : il est important de **garder le silence après 22 h**, conformément à la Loi PSIU (Programme de Silence Urbain) ; respecter les **règles de copropriété**, éviter d'encombrer les couloirs ou les espaces communs et **maintenir la propreté** des zones partagées, comme les escaliers, les cours et les aires de service.
- **Interaction avec les voisins** : la cohabitation est généralement cordiale et discrète. **Saluer, demander des informations poliment et respecter la vie privée des autres** aide à créer un environnement harmonieux. Certains quartiers sont plus sociables, d'autres plus réservés ; s'adapter à la dynamique locale permet d'établir des relations de confiance.
- **Utilisation des espaces publics** : les places, parcs, trottoirs, arrêts de bus et marchés de rue sont des lieux de rencontre importants. Il est recommandé de **ne pas bloquer le passage, de respecter les files d'attente, de céder la priorité aux personnes âgées ou enceintes, de préserver la propreté et d'éviter la musique forte**. Les propriétaires d'animaux doivent **ramasser les déjections** et respecter les instructions des services publics.
- **Routines quotidiennes** : la ponctualité, le respect des horaires et l'organisation sont appréciés, surtout dans le cadre professionnel. Pour les loisirs, il existe une plus grande flexibilité. **Planifier ses trajets et ses horaires** aide à gagner du temps et à économiser de l'argent. Connaître les commerces de proximité, les services publics et les événements communautaires aide le nouvel arrivant à s'intégrer au rythme de la ville.

- 
- **Sécurité** : les endroits **bien éclairés et fréquentés** sont plus sûrs. Il est conseillé **d'éviter de montrer des objets de valeur**, comme des bijoux ou un téléphone, et **de rester attentif** lors de leur utilisation dans les lieux très fréquentés ou isolés, ainsi que dans les transports publics.
 - **Collecte et élimination des déchets** : la ville dispose de **jours et horaires spécifiques** pour la collecte des déchets ménagers, qui varient selon les quartiers. Gardez les sacs **bien fermés, ne les sortez qu'aux heures prévues** et **séparez les matériaux recyclables** lorsque cela est possible. Cela favorise la bonne cohabitation et évite la saleté dans les rues. Les résidents peuvent consulter les **jours et heures de collecte** pour leur adresse sur le site officiel : prefeitura.sp.gov.br/web/sprequal_w/consultar-coleta.

PRINCIPAUX POINTS DE LA VILLE

Découvrir São Paulo aide les nouveaux arrivants à comprendre la diversité de la ville et à gagner en autonomie dans leurs déplacements. Parmi les lieux les plus emblématiques, on trouve :

- **Avenida Paulista** : symbole culturel de la ville, rassemblant musées, cafés, centres commerciaux et restaurants. Le dimanche, de 10 h à 16 h, l'avenue est fermée à la circulation et devient un espace de loisirs pour les piétons et les cyclistes.
- **Centre Historique** : comprend le Pátio do Colégio, la Praça da Sé, le Monastère de São Bento, la Rua 25 de Março, le Farol Santander et plusieurs rues historiques qui racontent l'histoire de São Paulo.
- **Parc Ibirapuera** : l'un des plus grands espaces verts de la ville, idéal pour les loisirs, les activités physiques et les visites de musées.
- **Liberdade** : quartier connu pour sa communauté japonaise, ses commerces, restaurants et festivals traditionnels.
- **Pinacothèque, Estação da Luz et Musée de la Langue Portugaise** : références **culturelles et architecturales** importantes.
- **Marché Municipal** : célèbre pour sa **gastronomie traditionnelle** et ses produits typiques. À goûter absolument : le **sandwich à la mortadelle** et le **pastel**.
- **Vila Madalena** : quartier **bohème**, connu pour son art de rue, ses bars, restaurants, cafés et centres culturels.
- **Bixiga** : quartier à forte **influence italo-brésilienne**, avec ses théâtres, ses cercles de samba et sa cuisine typique.

UNIVERSITÉ DE SÃO PAULO

INSTITUT DES RELATIONS INTERNATIONALES

ELISA SEVERO
ÍISIS GABRIELA SILVA
JOÃO ALVES MARTINS
MIRELA MELO
SOFIA CARVALHO

USP

in

São Paulo
2025