

ri | USP



# MANUEL DEL INMIGRANTE



Guía con información básica para  
inmigrantes en la ciudad de São Paulo



# ÍNDICE

Bienvenidos .....	1	
Documentos para regularización .....	2	●
CPF, Tarjeta de Trabajo y Servicios Públicos .....	2	●
Red de Salud .....	3	●
Educación: matrícula en escuelas y cursos de portugués .....	4	●
Servicios municipales: asistencia social y apoyo al inmigrante .....	5	●
Contactos de organizaciones civiles de apoyo a inmigrantes .....	6	
Números de emergencia .....	7	
Orientaciones básicas de seguridad urbana .....	8	
Transporte público: metro, autobús, billete único e integración .....	8	
Costo de vida y planificación financiera inicial .....	10	
Vivienda: cómo buscar, contratos y cuidados esenciales .....	11	
Funcionamiento de bancos y medios de pago .....	12	
Derechos laborales básicos y orientación .....	13	
Frases comunes e importantes .....	14	
● Cultura local y etiqueta social .....	15	
● Consejos de convivencia en barrios y comunidades .....	16	
● Principales puntos de la ciudad .....	17	
●		
●		



# BIENVENIDOS

Bienvenido(a) a la ciudad de São Paulo, una de las mayores y más diversas metrópolis del mundo, marcada por la **convivencia de múltiples culturas**, idiomas, tradiciones y estilos de vida. A lo largo de su historia, pueblos de diferentes continentes contribuyeron a formar barrios, paisajes urbanos, prácticas culinarias y manifestaciones artísticas que hacen de la ciudad un entorno plural y en constante renovación. Esta diversidad crea un **espacio acogedor** para quienes llegan, permitiendo que los inmigrantes encuentren comunidades, redes de apoyo y oportunidades de participación social.

Aunque la ciudad tenga un ritmo acelerado, su comprensión se vuelve más sencilla al conocer sus **servicios públicos, sistemas de transporte, estructuras de convivencia y mecanismos de apoyo** disponibles. En este manual encontrarás una **visión inicial de la ciudad y elementos que ayudarán en la adaptación cotidiana**. São Paulo es una ciudad de encuentros, con amplias posibilidades culturales y una fuerte tradición de acogida que se expande a medida que nuevas comunidades se establecen y fortalecen el tejido social urbano.

Atentamente,  
Estudiantes de grado Elisa Severo, Ísis Gabriela Silva, João Alves  
Martins, Mirela Melo y Sofia Carvalho  
*Instituto de Relaciones Internacionales de la Universidad de São  
Paulo*



# DOCUMENTOS PARA REGULARIZACIÓN

Para solicitar la Tarjeta de Registro Nacional Migratorio (CRNM), presente:

- **Formulario específico**, completado electrónicamente en el sitio web de la Policía Federal;
- **Documento de identidad o documento oficial equivalente**, si lo tiene;
- **Comprobante de pago de la tasa de emisión del CRNM** (R\$ 204,77), obtenido tras generar la Guía de Recaudación de la Unión (GRU);
- **Certificado de nacimiento, matrimonio o consular**;
- **Foto reciente 3x4**, si el sistema biométrico de la Policía Federal no incluye su foto;
- **Otros documentos específicos**, según la categoría migratoria;
- Información detallada y actualizada disponible en [gov.br](http://gov.br) y en el sitio web de la Policía Federal.

## CPF, TARJETA DE TRABAJO Y SERVICIOS PÚBLICOS

### 1. Registro de Persona Física (CPF):

Número de identificación fiscal en Brasil. Es necesario para abrir una cuenta bancaria, trabajar, alquilar vivienda y acceder a servicios públicos.

- **Solicítelo en línea**, gratuitamente, en el sitio web de la Receita Federal;
- Complete el **formulario electrónico** y adjunte documento de identidad y comprobante de residencia o vínculo en Brasil;
- También puede hacerlo **presencialmente** en oficinas de la Receita Federal, Correos, Banco do Brasil o Caixa Econômica Federal (puede tener costo).


### 2. Tarjeta de Trabajo (CTPS):

Obligatoria para trabajar formalmente en Brasil, con derechos laborales y beneficios garantizados.

- Solo tienes que **descargar la aplicación «CTPS Digital»** en tu móvil.
- Crea una cuenta en [gov.br](http://gov.br);
- Tras registrarte, la tarjeta se genera automáticamente;
- Documentos necesarios: documento de identidad, CPF, CRNM o protocolo de solicitud de la CRNM.

### 3. Acceso a servicios públicos:

**a) Sistema Único de Salud (SUS):** gratuito y universal. Para obtener la Tarjeta del SUS:

- 
- Diríjase a la Unidad Básica de Salud (UBS) más cercana;
  - Presente un documento de identidad;
  - Indique una dirección en Brasil (fija, provisional o declaración de residencia).

**b) Educación pública:** Los niños y adolescentes tienen derecho a matricularse en escuelas públicas, incluso sin documentación completa. Para la matrícula escolar, se requiere:

- Documento de identidad del niño (si lo tiene)
- Documentos de los responsables
- Comprobante de domicilio
- Historial escolar, si está disponible. En caso contrario, la escuela realizará una evaluación.

Los adultos también pueden asistir al EJA (Educación de Jóvenes y Adultos).

**c) Asistencia Social – CRAS:** Los migrantes pueden acceder a programas sociales, servicios de protección social y apoyo psicológico y social en los Centros de Referencia de Asistencia Social (CRAS).

- Es posible obtener el NIS (Número de Identificación Social), necesario para algunos programas sociales.
- Los programas pueden requerir CPF, dirección y, en algunos casos, CRNM o protocolo.

## RED DE SALUD: UBS, UPA Y HOSPITALES PÚBLICOS

### 1. UBS – Unidad Básica de Salud

La atención inicial del SUS ofrece consultas médicas generales, como clínica médica, vacunación, atención prenatal, seguimiento de enfermedades crónicas, procedimientos simples, pruebas rápidas de ITS y VIH, exámenes citológicos y distribución de medicamentos recetados por un médico. Para encontrar la UBS más cercana a su domicilio, visite: <https://buscasaude.prefeitura.sp.gov.br/>

### 2. UPA – Unidad de Atención de Urgencias

En la UPA se brinda atención para emergencias intermedias como fiebre, dolor abdominal, dificultad para respirar, fracturas u otras urgencias.



### 3. Hospitales públicos

En los hospitales, la atención está dirigida a emergencias graves, hospitalizaciones, cirugías y exámenes complejos que requieren infraestructura hospitalaria.

## EDUCACIÓN: MATRÍCULAS EN ESCUELAS Y CURSOS DE PORTUGUÉS

### 1. Matrícula de niños y adolescentes en escuelas públicas

1. Los niños y jóvenes migrantes tienen derecho a estudiar en las escuelas públicas brasileñas, incluso si no tienen toda la documentación o están en proceso de regularización.

#### **Cómo matricularse:**

- Busque la escuela más cercana o la Secretaría Municipal/Estadual de Educación.
- Presente los documentos disponibles: identificación del niño, identificación del responsable, comprobante de domicilio, historial escolar y tarjeta de vacunación (si la hay).

### 2. Educación de Jóvenes y Adultos (EJA)

Los adultos que no hayan completado la educación básica en su país de origen pueden estudiar gratuitamente en el EJA.

- Ofrecido por escuelas públicas.
- Clases en horario nocturno o flexible.
- Permite finalizar la educación primaria y secundaria.
- Basta ir a una escuela que ofrezca EJA o a la Secretaría Municipal de Educación para consultar horarios y vacantes.

### 3. Reconocimiento de estudios realizados en el extranjero

Los migrantes que completaron etapas educativas en su país pueden solicitar la validación en Brasil.

- **Educación básica (hasta secundaria):** solicitada a la Secretaría de Educación.
- **Diplomas universitarios:** pasan por un proceso de revalidación en universidades brasileñas autorizadas.

### 4. Cursos de portugués para migrantes

#### **a) Cursos públicos gratuitos:**

- Institutos educativos y universidades;
- Secretarías de Educación municipales y estatales;



- CRAS y centros culturales.

**b) Organizaciones de la sociedad civil:**

- Asociaciones de migrantes, iglesias, ONG y colectivos locales;
- Ejemplos: Cáritas, Servicio Jesuita a Migrantes y Refugiados (SJMR), misiones religiosas, asociaciones culturales y universidades asociadas.

**c) Cursos en línea gratuitos:**

- Plataforma AVAMEC (gobierno federal);
- Materiales de alfabetización y portugués básico disponibles gratuitamente en [gov.br](http://gov.br) y bibliotecas digitales.

## SERVICIOS MUNICIPALES: ASISTENCIA SOCIAL Y APOYO AL MIGRANTE

La ciudad de São Paulo cuenta con una red pública dedicada a la atención de inmigrantes y refugiados, que ofrece servicios gratuitos de orientación, apoyo social y derivación a políticas públicas.

**1. CRAI – Centro de Referencia y Atención para Inmigrantes:** Principal referencia que brinda:

- Asesoría jurídica;
- Regularización migratoria;
- Cursos de portugués;
- Apoyo psicosocial;
- Preparación para el mercado laboral;
- Derivación a servicios de salud, educación y asistencia social.

**2. CRAS – Centro de Referencia de Asistencia Social:** Parte de la red municipal de asistencia social, dirigida a **familias en situación de vulnerabilidad**.

**3. Centros POP:**


Ofrecen servicios especializados para **personas en situación de calle**, brindando atención de emergencia, albergue o derivación a servicios de protección.

También existen **organismos municipales dedicados a la promoción de los derechos humanos**, el combate al racismo, el apoyo a mujeres, personas LGBTQIA+, personas mayores y niños. Incluso sin documentación completa, en muchos casos los migrantes pueden acceder a asistencia social y servicios esenciales.



# CONTACTOS DE ORGANIZACIONES CIVILES DE APOYO A INMIGRANTES

Organização	Serviços	Contatos e endereços
<b>Centro de Apoio Pastoral ao Migrante (CAMI)</b>	Acogida, orientación sobre derechos, documentación y apoyo social	Teléfono: +55 (11) 3333-0847
<b>Mawon</b>	Asistencia legal, regularización migratoria, cursos de portugués, integración cultural y socioeconómica	Teléfono/WhatsApp: +55 (21) 99869-8270
<b>Centro de Direitos Humanos e Cidadania do Imigrante (CDHIC)</b>	Asistencia jurídica, orientación para regularización, apoyo social	Dirección: Rua Luís Ferreira, 142, Tatuapé, São Paulo – SP, 03072-020
<b>Centro do Imigrante</b>	Proyectos de ciudadanía, emprendimiento, acciones culturales y sociales	Dirección: Rua Dr. Costa Valente, 218, Brás, São Paulo – SP
<b>Cáritas Arquidiocesana de São Paulo (CASP)</b>	Asistencia jurídica, social y psicosocial, cursos de portugués y profesionalización	Correo electrónico: caritassp@caritassp.org.br
<b>Missão Paz</b>	Acogida, documentación, cursos de portugués, empleabilidad, vivienda temporal	Dirección: Rua Glicério, 225, Liberdade, São Paulo – SP
<b>Pacto pelo Direito de Migrar (PDMIG) – África do Coração</b>	Inclusión financiera, microcréditos para migrantes y refugiados	Dirección: Rua Venceslau Brás, 146 – Sala 801, Sé, São Paulo – SP
<b>Integra Diversidade</b>	Capacitación empresarial para empresas que apoyan la contratación de migrantes	Teléfono: (11) 96364-4429



<b>ITTC – Instituto Terra, Trabalho e Cidadania</b>	Orientación social, visitas y apoyo a mujeres migrantes	Endereço: Rua Marquês de Itu, 298, São Paulo – SP
<b>ADUS – Instituto de Reintegração do Refugiado</b>	Apoyo a refugiados y solicitantes de asilo: regularización, cursos de portugués y empleabilidad.	Dirección: Av. São João, 313 – Centro, São Paulo – SP Teléfono: (11) 3225-0439 Correo electrónico: adus@adus.org.br Sitio web: <a href="http://adus.org.br">adus.org.br</a>

## NÚMEROS DE EMERGENCIA

**190 – Policía Militar:** utilizado en situaciones de riesgo inmediato, como asaltos, violencia, peleas, amenazas o cualquier delito en curso.

**180 – Violencia contra la mujer:** para casos que necesiten atención, orientación o para denunciar casos de violencia doméstica y sexual contra mujeres.

**192 – SAMU (Servicio de Atención Médica de Urgencias):** para solicitar atención médica de emergencia, por ejemplo, accidentes graves, convulsiones, dolor fuerte en el pecho u otros casos graves.

**193 – Cuerpo de Bomberos:** para incendios, derrumbes, accidentes de tránsito con víctimas, caídas, rescates en altura, ahogamientos u otras situaciones de riesgo físico.

**100 – Derechos Humanos:** para denunciar violaciones de derechos humanos, incluyendo violencia contra niños, mujeres, ancianos, personas con discapacidad, migrantes y personas LGBTQIA+.

**156 – Ayuntamiento de São Paulo:** para obtener información sobre servicios públicos de la ciudad (centros de salud, escuelas, recolección de basura, etc.) y denunciar irregularidades en dichos servicios.



# ORIENTACIONES BÁSICAS DE SEGURIDAD URBANA

- **Evite usar el celular en la calle**, especialmente en paradas de autobús, aceras concurridas o lugares con mucho movimiento.
- Guarde sus **pertenencias en la parte delantera del cuerpo**.
- Lleve la **mochila al frente en lugares llenos o en transporte público**.
- Prefiera **calles iluminadas y concurridas**, especialmente de noche.
- **En caso de robo, no reaccione**. Su seguridad física es lo más importante.
- Al usar **transporte por aplicación, verifique la foto, el nombre y la placa del conductor** antes de subir.
- **No acepte ayuda de desconocidos en cajeros y evite retirar grandes sumas** de dinero.

## TRANSPORTE PÚBLICO: METRÔ, AUTOBUSES, BILLETE ÚNICO E INTEGRACIÓN

### 1. METRÔ

- **Línea 1 – Azul:** cruza la ciudad de norte a sur. De Tucuruvi a Jabaquara.
  - *Estaciones importantes:* Paraíso, Sé, Luz, Ana Rosa.
- **Línea 2 – Verde:** conecta el este y el oeste. De Vila Prudente a Vila Madalena.
  - *Estaciones importantes:* Consolação, Ana Rosa, Vila Prudente.
- **Línea 3 – Roja:** conecta el este y el oeste. Es la más concurrida. De Corinthians-Itaquera a Palmeiras-Barra Funda.
  - *Estaciones importantes:* Sé, República, Brás, Barra Funda.
- **Línea 4 – Amarilla:** de Luz a Vila Sônia.
  - *Estaciones importantes:* Pinheiros, Paulista, República.
- **Línea 5 – Lila:** conecta el sur con las líneas azul y amarilla. De Capão Redondo a Chácara Klabin.
  - *Estaciones importantes:* Santo Amaro, Brooklin, Chácara Klabin.
- **Línea 15 – Plata (monorriel):** conecta con la línea verde. De Vila Prudente a Jardim Colonial.

### 2. CPTM – Trenes Metropolitanos

Además de las líneas de metro, también hay trenes metropolitanos: **Línea 7 – Rubí; Línea 9 – Esmeralda; Línea 10 – Turquesa; Línea 11 – Coral; Línea 12 – Zafiro; Línea 13 – Jade.**



## 4. Billete ÚNICO E INTEGRACIÓN

### a) Tipos

- **Común:** cualquier persona puede utilizarlo.
- **Diario y mensual** (para quienes lo utilizan con mucha frecuencia).
- **Estudiante:** exclusivo para estudiantes de enseñanza primaria, secundaria o superior.
- **Vale-transporte:** utilizado por trabajadores, ofrecido obligatoriamente por las empresas.

### b) Ventajas

- Cuenta con un sistema de integración, es decir, permite combinar metro + autobús pagando menos;
- Las integraciones son válidas durante un periodo de tiempo (normalmente 2 horas);
- Se puede recargar en máquinas, quioscos o aplicaciones.

**CONSEJO GENERAL:** en horas pico (6–9 h y 17–20 h), el metro y el tren están llenos. Vigile sus pertenencias y, si puede, viaje en otros horarios.

Tarifas:

- **Metro:** R\$5,20
- **Autobús:** R\$5,00
- Las personas con billete único de estudiante pagan la mitad del precio.

## 5. Tarjeta TOP (del Estado – CPTM y Metro)

Reemplaza la antigua tarjeta BOM. Útil para quienes usan metro y tren con frecuencia, también válida en autobuses intermunicipales EMTU.

### Dónde funciona:

- Trenes CPTM
- Metro de São Paulo
- Líneas privadas (4 Amarilla y 5 Lila)
- Autobuses EMTU
- **No reemplaza el Billete Único** municipal de São Paulo.

### CONSEJOS

- Si vive o circula dentro de São Paulo → el Billete Único es la mejor opción.
- Si vive en el área metropolitana (Osasco, Santo André, Guarulhos, etc.) → la Tarjeta TOP es más conveniente.
- Muchas personas usan ambas tarjetas según su trayecto.

## 6. CÓMO SOLICITAR

### a) *Billete Único*

#### Opción 1: En línea

- Ingrese a: [bilheteunico.sptrans.com.br](http://bilheteunico.sptrans.com.br)
- Haga clic en "Registrarse."
- Complete sus datos personales.
- Envíe copias digitales de sus documentos.
- Espere la aprobación.
- Retire la tarjeta en un puesto o solicite envío por correo.

#### Opción 2: Presencial

Lleve su documento y CPF a:

- Terminales de autobús (ej.: Dom Pedro II, Terminal Bandeira).
- Puntos de atención SPTrans.

### Tarjeta TOP

#### Opción 1: A través de la app

- Descargue la app TOP (Android/iOS).
- Cree una cuenta con CPF, correo y teléfono.
- Envíe su documento.
- Solicite la tarjeta física: envío gratuito o retiro en punto autorizado.
- Mientras tanto, puede usar el código QR en el metro/tren.

## 7. QUÉ HACER SI PIERDE SU TARJETA (Billete Único o TOP)

### a) *Si pierde el Billete Único (SPTrans):*

- Bloquéelo de inmediato, en línea, por teléfono o presencialmente.

#### En línea:

- Acceda a [bilheteunico.sptrans.com.br](http://bilheteunico.sptrans.com.br).
- Seleccione "Bloquear tarjeta" y elija "pérdida/robo."

#### Por teléfono:

- Llame al 156 (central de la alcaldía) y solicite el bloqueo del Bilhete Único.

#### En persona:

- Diríjase a un puesto de SPTrans o terminal.
- Después del bloqueo, el saldo queda protegido y puede pedir una nueva tarjeta.

### **b) Si pierde la Tarjeta TOP (Metro/CPTM/EMTU):**

- Bloquee por la app:
  - Abra la app TOP
  - Ve a “Mis tarjetas”
  - Seleccione la tarjeta perdida
  - Haz clic en “Bloquear tarjeta”
- Después del bloqueo, solicite una nueva tarjeta.

## **COSTO DE VIDA Y PLANIFICACIÓN FINANCIERA INICIAL**

El costo de vida en São Paulo es **uno de los más altos de Brasil y varía según el barrio, estilo de vida y necesidades personales**. Para adaptarse, es esencial una buena planificación financiera.

Los principales gastos a tener en cuenta son el **alojamiento, la alimentación, el transporte, la documentación, las comunicaciones (internet y telefonía) y los posibles gastos sanitarios y de emergencia**.

El **alojamiento** suele ser el gasto más elevado, por lo que es **recomendable investigar diferentes zonas, comparar precios y comprobar las infraestructuras**, el acceso al transporte público y la seguridad de la zona.

La **alimentación** se puede optimizar comprando en mercados al aire libre, mercados populares y tiendas de descuento.

Abrir una **cuenta bancaria**, preferiblemente en instituciones que faciliten la documentación de los inmigrantes, ayuda a organizar los pagos, recibir los salarios y administrar el presupuesto.

Crear una **reserva de emergencia**, aunque sea pequeña, hace que la adaptación sea más estable. La planificación inicial debe ser realista, teniendo en cuenta las posibles fluctuaciones de ingresos en los primeros meses.



# VIVIENDA: CÓMO BUSCAR, CONTRATOS Y CUIDADOS ESENCIALES

## 1. DÓNDE BUSCAR VIVIENDA

- **Plataformas online:** OLX, Viva Real, Quinto Andar, Zap Imóveis.
- **Inmobiliarias:** ofrecen seguridad jurídica pero exigen documentos y garantías.
- **Redes comunitarias:** grupos de migrantes, iglesias y asociaciones culturales.
- **Universidades:** pueden ofrecer alojamiento a estudiantes.
- **Alojamiento temporal:** disponible a través de CRAS o servicios sociales.

## 2. CONTRATO DE ALQUILER

Antes de firmar:

- Verifique si incluye **condominio, impuestos y servicios**.
- Confirme instalaciones eléctricas, gas y agua.
- Revise si está **amueblado o vacío**.
- Lea todo con atención y pregunte sobre cláusulas.

## 3. Cuidados durante el alquiler

- Pague siempre en **fecha acordada**.
- **Guardar todos los comprobantes de pago;**
- **Informar** al propietario o a la inmobiliaria sobre cualquier problema estructural;
- **No realizar reformas sin autorización;**
- Al salir, **devolver el inmueble en buen estado** para evitar descuentos en el depósito de garantía.

## DERECHOS DEL INQUILINO

- Recibir el inmueble **en buenas condiciones;**
- Tener **privacidad:** el propietario no puede ingresar sin autorización;
- Tener **ajustes de alquiler** solo según los términos del contrato;
- **Ser notificado con antelación** (generalmente 30 días) en caso de finalización del contrato de arrendamiento, cuando corresponda.



# FUNCIONAMIENTO DE LOS BANCOS Y MEDIOS DE PAGO

**1. BANCOS TRADICIONALES:** funcionan de lunes a viernes, de 10h a 16h. Su catálogo de servicios incluye:

- apertura de cuentas;
- retiros;
- depósitos;
- tarjetas;
- transferencias.

**2. BANCOS DIGITALES:** operan por medio de aplicaciones y suelen ser más simples para abrir una cuenta (algunos aceptan documentos extranjeros).

- **Ejemplos:** Nubank, Banco Inter, C6 Bank, etc.

## **3. MEDIOS DE PAGO MÁS COMUNES EN BRASIL**

**a) PIX:** transferencia instantánea y gratuita, disponible las 24h del día. Actualmente es el medio de pago más utilizado en el país.

**b) Tarjeta de débito:** utiliza el saldo disponible en una cuenta bancaria para realizar transacciones inmediatas.

**c) Tarjeta de crédito:** ampliamente aceptada, incluso para compras en línea y en algunas estaciones de metro; también sirve como medio de pago en el transporte. Las compras se cobran mensualmente y el límite es definido por el banco emisor de acuerdo con el perfil del cliente.

**d) Dinero en efectivo:** cada vez menos usado, pero aún necesario en pequeños establecimientos y autobuses.



# DERECHOS LABORALES BÁSICOS Y ORIENTACIÓN

La legislación laboral brasileña garantiza un conjunto de derechos esenciales que se aplican por igual a los trabajadores brasileños y extranjeros en situación regular. Entre estos derechos se encuentran:

- **Registro formal en la Carteira de Trabalho** e Previdência Social (CTPS Digital, Tarjeta de Trabajo y Seguridad Social Digital);
- **Salario mínimo nacional**, importe por debajo del cual el trabajador no puede recibir su salario. En 2025, el importe es de 1518,00 reales, con una previsión de 1631,00 reales para 2026. Los convenios colectivos de determinadas categorías pueden fijar salarios superiores al mínimo;
- Jornada laboral regulada según las normas de la CLT (Consolidación de las Leyes Laborales), que establece un **máximo de 44 horas semanales**, generalmente distribuidas en hasta 8 horas por día;
- Cuando el trabajador excede la jornada contractual, el empleador debe **remunerar esas horas extras** con un aumento mínimo del 50 % sobre el valor de la hora normal;
- Como alternativa al pago directo de horas extras, la empresa y el empleado pueden acordar un sistema de compensación, denominado **banco de horas**. En este modelo, las horas trabajadas más allá de la jornada se registran para posterior descanso, tiempo libre o reducción de la jornada;
- Todo trabajador tiene derecho a **al menos un día de descanso por semana**, con remuneración garantizada incluso sin prestar servicio. El domingo suele ser el día reservado, aunque se pueden adoptar otras opciones según la actividad profesional.
- **Vacaciones anuales de 30 días consecutivos** tras 12 meses de trabajo, remuneradas con el salario íntegro más un tercio. La legislación permite, en determinadas condiciones, que las vacaciones se dividan en hasta tres períodos, siempre que exista acuerdo entre el empleado y el empleador.
- **13º salario**: remuneración adicional pagada al final del año en una o dos cuotas, equivalente a un salario mensual del trabajador. Aquellos que no hayan trabajado todo el año reciben un importe proporcional a los meses trabajados.
- **FGTS (Fondo de Garantía del Tiempo de Servicio)**: importe mensual que el empleador debe depositar en una cuenta vinculada al trabajador, que puede retirarse en situaciones específicas, como la adquisición de un

inmueble, la jubilación o el despido sin causa justificada;

- **Aviso prévio:** período que deve ser cumprido ou indenizado quando há encerramento do vínculo empregatício, variando conforme o tempo de serviço e garantindo ao trabalhador tempo para buscar nova colocação.
- **Preaviso:** período que debe cumplirse o indemnizarse cuando se rescinde la relación laboral, que varía en función del tiempo de servicio y garantiza al trabajador tiempo para buscar un nuevo empleo.
- **Normas de salud y seguridad en el trabajo:** conjunto de reglas que garantizan condiciones de trabajo adecuadas, exigiendo al empleador la prevención de riesgos, el suministro de equipos de protección y la adopción de medidas de seguridad previstas en las Normas Regulatoras;
  - También incluyen **complementos específicos**, como el complemento por **insalubridad**, que se paga cuando el trabajador realiza actividades expuestas a agentes nocivos por encima de los límites legales, y el complemento **nocturno**, debido al trabajo realizado entre las 22:00 y las 5:00, cuyo valor es superior al de la hora diurna debido al desgaste adicional.

La **formalización de la relación laboral es fundamental para garantizar estas garantías y prevenir abusos**. Los empleadores deben registrar al trabajador digitalmente en la CTPS y proporcionar información clara sobre la función, la remuneración y los horarios. En caso de irregularidades, acoso o condiciones indebidas, existen canales gratuitos para solicitar ayuda.

Se puede obtener **orientación** en los **sindicatos** de la categoría profesional, en la **Defensoría Pública**, en los **Centros de Referencia para Inmigrantes (CRAI)**, en las **oficinas modelo de las universidades** y en las organizaciones de la sociedad civil que se dedican específicamente a la defensa de los derechos laborales de los inmigrantes y refugiados. Estos servicios ayudan a comprender los contratos, denunciar las infracciones y mediar en los conflictos.

## FRASES COMUNES E IMPORTANTES

### CUMPRIMENTOS E INTERAÇÕES BÁSICAS

- Hola → Olá / Oi
- Buenos días / Buenas tardes / Buenas noches → Bom dia / Boa tarde / Boa noite
- Por favor → Por favor
- Gracias → Obrigado (a)

- Con permiso / Disculpe → Com licença / Me desculpe
- ¿Cuánto cuesta? → Quanto custa?
- No entiendo → Não entendi
- ¿Puede hablar más despacio? – Você pode falar mais devagar?

### PREGUNTAR INFORMACIÓN

- ¿Dónde está...? – Onde fica...?
- ¿Cómo llego a...? – Como chego até...?
- ¿Puede ayudarme? – Você pode me ajudar?
- ¿Cuál es la dirección? – Qual é o endereço?
- ¿Qué autobús/metro debo tomar? – Qual ônibus/metrô eu preciso pegar?
- ¿Cuánto cuesta? – Quanto custa?
- ¿Qué documentos se requieren? – Quais documentos são necessários?

### SALUD


- No me siento bien; – Não estou me sentindo bem;
- Necesito un médico; – Preciso de um médico;
- ¿Hay servicio de emergencia o urgencias? – Tem atendimento de urgência aqui?
- Soy alérgico(a) a... – Tenho alergia a...
- Estoy tomando este medicamento. – Estou tomando este medicamento.

### EMERGENCIAS

- ¡Necesito ayuda! / ¡Ayuda! – Preciso de ajuda! / Ajuda!
  - ¿Puede llamar a la policía / ambulancia? – Pode chamar a polícia / ambulância?
  - Perdí mis documentos; – Perdi meus documentos;
- Fui víctima de violencia. – Fui vítima de violência.

## CULTURA LOCAL Y ETIQUETA SOCIAL

- Es común saludar con “oi”, “bom dia”, “boa tarde” o “boa noite”. Si alguien dice “oi, tudo bem?”, no siempre significa que quiere saber cómo estás; se recomienda responder simplemente “oi, tudo bem e com você?”. Esta expresión se usa a menudo solo como una forma educada de saludo.
- En estaciones de tren o metro, evita bloquear el paso y mantente **a la derecha en las escaleras mecánicas** (deja el lado izquierdo libre para quienes tienen prisa).
- En los espacios públicos, es **educado y esperado ofrecer el asiento a personas mayores, embarazadas o con discapacidad.**



La cortesía es importante en los entornos de trabajo y estudio; en la vida social, sin embargo, hay más flexibilidad respecto a horarios y puntualidad. Los brasileños suelen ser comunicativos, por lo que las conversaciones informales son comunes en la vida cotidiana, pero se recomienda evitar temas delicados con desconocidos (por ejemplo, religión o política).

## CONSEJOS PARA VIVIR EN BARRIOS Y COMUNIDADES

Adaptarse a la vida diaria en São Paulo implica comprender las **dinámicas sociales, los hábitos del barrio y las formas de utilizar los espacios compartidos**, que, aunque parezcan simples, influyen directamente en el sentido de pertenencia y armonía en la convivencia. Esta adaptación ocurre gradualmente, a medida que los recién llegados observan las costumbres locales, interactúan con los residentes y reconocen cómo funciona la comunidad. Las siguientes orientaciones ayudan a facilitar este proceso:

- **Respeto por los espacios compartidos:** es importante **mantener silencio después de las 22 h**, de acuerdo con la Ley PSIU (Programa de Silencio Urbano); cumplir con las **normas del condominio**, evitar obstruir pasillos o áreas comunes y **mantener limpias las zonas compartidas**, como escaleras, patios y áreas de servicio.
- **Interacción con los vecinos:** la convivencia suele ser cordial y discreta. **Saludar, pedir información con cortesía y respetar la privacidad de los demás** ayuda a crear un ambiente armonioso. Algunos barrios son más sociables, mientras que otros valoran mayor reserva; adaptarse a la dinámica local facilita relaciones de confianza.
- **Uso de los espacios públicos:** las plazas, parques, aceras, paradas de autobús y mercados son lugares de encuentro importantes. Se recomienda **no bloquear el paso, respetar las filas, dar prioridad a las personas mayores o embarazadas, mantener la limpieza y evitar música alta**. Quienes tengan mascotas deben **recoger los desechos** y seguir las orientaciones publicadas por los servicios públicos.
- **Rutinas diarias:** la puntualidad, el respeto a los horarios y la organización son cualidades apreciadas, especialmente en el ámbito laboral. En las actividades de ocio, sin embargo, existe mayor flexibilidad. **Planificar los horarios y trayectos diarios** ayuda a ahorrar tiempo y dinero. Conocer los comercios locales, los servicios públicos y los eventos comunitarios ayuda al recién llegado a integrarse en el ritmo de la ciudad.
- **Cuidado con la seguridad:** los lugares **bien iluminados y concurridos** son



más seguros. Se recomienda **no exhibir objetos de valor**, como joyas o celulares, y prestar atención al usarlos en lugares con mucha o poca gente, así como en el transporte público o zonas de gran movimiento.

- **Recolección y disposición de residuos:** la ciudad tiene días y horarios específicos para la recolección de basura doméstica, que varían según el barrio. Mantén la basura bien cerrada, colócala afuera solo en los horarios indicados y separa los materiales reciclables siempre que sea posible. Esto mejora la convivencia y evita la suciedad en las calles. Los residentes pueden consultar los horarios de recolección en el sitio oficial: [prefeitura.sp.gov.br/web/sprequal\\_w/consultar-coleta](http://prefeitura.sp.gov.br/web/sprequal_w/consultar-coleta).

## PRINCIPALES PUNTOS DE LA CIUDAD

Explorar São Paulo ayuda a los recién llegados a comprender la identidad multifacética de la ciudad y a ganar autonomía en sus desplazamientos. Entre los lugares más relevantes se encuentran:

- **Avenida Paulista:** símbolo cultural de la ciudad, con museos, centros culturales, cafés, centros comerciales y restaurantes. Los domingos, de 10h a 16h, la avenida **se cierra al tráfico** y se convierte en un espacio de ocio para peatones y ciclistas.
- **Centro Histórico:** incluye el **Pátio do Colégio, la Praça da Sé, el Monasterio de São Bento, la Rua 25 de Março, el Farol Santander** y varias calles históricas que muestran la historia de São Paulo.
- **Parque Ibirapuera:** una de las áreas verdes más grandes de la ciudad, ideal para **el ocio, la práctica de ejercicios y la visita a museos**.
- **Liberdade:** barrio conocido por la **comunidad japonesa**, con tiendas, restaurantes y festivales tradicionales.
- **Pinacoteca, Estação da Luz y Museo de la Lengua Portuguesa:** referencias **culturales y arquitectónicas** de gran importancia.
- **Mercado Municipal:** famoso por su **gastronomía tradicional** y productos típicos. Prueba el **sándwich de mortadela** y el **pastel**.
- **Vila Madalena:** barrio **bohemio**, conocido por su arte callejero, bares, restaurantes, cafés y centros culturales.
- **Bixiga:** barrio con fuerte **influencia ítalo-brasileña**, con teatros, rodas de samba y cocina típica.



UNIVERSIDAD DE SÃO PAULO

INSTITUTO DE RELACIONES INTERNACIONALES

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

USP

in

São Paulo  
2025