MANUAL DO IMIGRANTE

Guia com informações básicas para imigrantes na cidade de São Paulo

SUMÁRIO

Boas-vindas..... 1
Documentos para regularização..... 2
CPF, Carteira de Trabalho e Serviços Públicos..... 2
Rede de Saúde..... 3
Educação: matrículas em escolas e cursos de português..... 4
Serviços municipais: assistência social e apoio ao imigrante..... 5
Contatos de organizações civis de apoio a imigrantes..... 6
Números de emergência..... 7
Orientações básicas de segurança urbana..... 8
Transporte público: metrô, ônibus, bilhete único e integração..... 8
Custos de vida e planejamento financeiro inicial..... 10
Moradia: como buscar, contratos e cuidados essenciais..... 11
Funcionamento de bancos e meios de pagamento..... 12
Direitos trabalhistas básicos e orientação..... 13
Frases comuns e importantes..... 14
Cultura local e etiqueta social.....15
Dicas de convivência em bairros e comunidades.....16
Principais pontos da cidade..... 17

BOAS-VINDAS

Bem-vindo(a) à cidade de São Paulo, uma das maiores e mais diversa das metrópoles do mundo, marcada pela **convivência de múltiplas culturas**, idiomas, tradições e estilos de vida. Ao longo de sua história, povos de diferentes continentes contribuíram para formar bairros, paisagens urbanas, práticas culinárias e manifestações artísticas que fazem da cidade um ambiente plural e em constante renovação. Essa diversidade cria um **espaço acolhedor** para quem chega, permitindo que imigrantes encontrem comunidades, redes de apoio e oportunidades de participação social.

Embora a cidade tenha um ritmo movimentado, sua compreensão se torna mais simples quando se conhecem seus **serviços públicos, sistemas de transporte, estruturas de convivência e mecanismos de apoio** disponíveis. Neste manual, você encontrará uma **visão inicial da cidade e elementos que ajudarão na adaptação cotidiana**. São Paulo é uma cidade de encontros, possibilidades culturais amplas e uma forte tradição de acolhimento, que se expande à medida que novas comunidades se estabelecem e fortalecem o tecido social urbano.

Atenciosamente,

Alunos de graduação Elisa Severo, Ísis Gabriela Silva, João Alves Martins, Mirela Melo e Sofia Carvalho
Instituto de Relações Internacionais da Universidade de São Paulo

DOCUMENTOS PARA REGULARIZAÇÃO

Para solicitar a Carteira de Registro Nacional Migratório (CRNM), apresente:

- **Requerimento próprio**, preenchido no formulário eletrônico disponível no site da Polícia Federal;
- **Documento de viagem ou documento oficial de identidade**, se houver;
- **Comprovante de pagamento da taxa de emissão da CRNM** (R$ 204.77), quando aplicável emitir Guia de Recolhimento da União (GRU);
- **Certidão de nascimento, casamento ou certidão consular**;
- **Foto 3x4 recente**, se o sistema de coleta biométrica da Polícia Federal estiver indisponível.
- Outros **documentos específicos**, dependendo da categoria migratória.
- Informações detalhadas e atualizadas estão disponíveis no portal gov.br e no site da Polícia Federal.

CPF, CARTEIRA DE TRABALHO E SERVIÇOS PÚBLICOS

1. Cadastro de Pessoa Física (CPF): número de identificação fiscal no Brasil. Necessário para abrir conta bancária, trabalhar, alugar imóvel, acessar serviços públicos, entre outros.

- Solicitado **online**, gratuitamente, pelo site da Receita Federal;
- Preencha o **formulário eletrônico** e anexe documento de identidade e comprovação do vínculo no Brasil, quando solicitado;
- É possível solicitar **presencialmente** em unidades da Receita Federal, em Cartórios ou nas Agências do Banco do Brasil, Caixa Econômica e Correios (pode haver taxa).

2. Carteira de Trabalho (CTPS): é obrigatória para exercer trabalho formal no Brasil, com direitos trabalhistas e previdenciários garantidos por lei.

- Basta baixar o **aplicativo *"CTPS Digital"*** no celular.
- Crie uma **conta no gov.br**;
- Após o cadastro, a Carteira é gerada automaticamente;
- **Documentos necessários:** documento de identidade, CPF, CRNM ou protocolo de solicitação da CRNM.

3. Acesso a serviços públicos essenciais:

a) Sistema Único de Saúde (SUS): gratuito e universal. Para obter a Carteira do SUS:

- Dirija-se à Unidade Básica de Saúde (UBS) mais próxima;
- Apresente documento de identidade;
- Informe um endereço no Brasil (fixo, provisório ou declaração de residência).

***b) Educação pública*:** crianças e adolescentes têm direito a matrícula em escolas públicas, mesmo sem documentação completa. Para matrícula escolar, é necessário:

- Documento de identidade da criança (se houver);
- Documento dos responsáveis;
- Comprovante de endereço;
- Histórico escolar, se disponível. Caso não exista, a escola realizará avaliação.

Adultos também podem acessar EJA (Educação de Jovens e Adultos).

***c) Assistência Social – CRAS*:** migrantes podem acessar programas sociais, serviços de proteção social e apoio psicológico e social nos Centros de Referência de Assistência Social (CRAS).

- É possível emitir o NIS (Número de Identificação Social), necessário para alguns programas sociais.
- Programas podem exigir CPF, endereço e, em alguns casos, CRNM ou protocolo.

REDE DE SAÚDE: UBS, UPA E HOSPITAIS PÚBLICOS

1. UBS - UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE

O atendimento inicial do SUS, onde são oferecidos atendimentos com médicos gerais, como clínico, vacinação, oferecimento de pré-natal, acompanhamento de doenças crônicas, solicitação de exames simples, testagem rápida para DST's e IST's, PREP, atendimento odontológico e distribuição de medicamentos com receita prescrita por um médico. Para encontrar a unidade mais próxima da sua residência, é possível utilizar o link: https://buscasaude.prefeitura.sp.gov.br/

2. UPA – UNIDADE DE PRONTO ATENDIMENTO

Na UPA são oferecidos atendimentos para emergências intermediárias, como, por exemplo, febre alta constante, dores fortes, dificuldade em respirar, fraturas e quedas leves sem risco de morte iminente.

3. HOSPITAIS PÚBLICOS

Nos hospitais o atendimento é voltado para emergências graves, internações, cirurgias e exames complexos que exigem estrutura hospitalar.

EDUCAÇÃO: MATRÍCULAS EM ESCOLAS E CURSOS DE PORTUGUÊS

1. Matrícula de crianças e adolescentes em escolas públicas

Crianças e jovens migrantes têm o direito de estudar em escolas públicas brasileiras, mesmo que não tenham todos os documentos ou estejam em processo de regularização.

Como matricular:

- Procure a escola pública mais próxima ou a Secretaria Municipal/Estadual de Educação;
- Apresente os documentos disponíveis como documento de identificação da criança, documento de identificação do responsável, comprovante de residência, histórico escolar, carteira de vacinação (se disponível).

2. Educação de Jovens e Adultos (EJA)

Adultos que não concluíram a educação básica no país de origem podem estudar gratuitamente na EJA.

- Oferecida por escolas públicas;
- Aulas no período noturno ou flexível;
- Permite concluir ensino fundamental e médio.

Basta ir até uma escola com oferta de EJA ou à Secretaria Municipal de Educação para saber horários e vagas.

3. Reconhecimento de estudos realizados no exterior

Migrantes que concluíram etapas de escolaridade no país de origem podem solicitar a equivalência no Brasil.

- **Anos escolares (até Ensino Médio):** solicitados à Secretaria de Educação;
- **Diplomas universitários:** passam por processo de revalidação em universidades públicas autorizadas.

4. Cursos de português para migrantes

a) Cursos públicos e gratuitos:

- Instituições federais (IFs e universidades públicas);
- Prefeituras e Secretarias de Educação;
- CRAS e centros de acolhimento.

b) Organizações da sociedade civil:

- Associações de migrantes, igrejas, ONGs e coletivos locais;
- Exemplos: Cáritas, Serviço Jesuíta a Migrantes e Refugiados (SJMR), Missões religiosas, associações culturais e universidades parceiras.

c) Cursos online gratuitos:

- Plataforma AVAMEC (governo federal);
- Materiais de alfabetização e português básico disponíveis gratuitamente no gov.br e em bibliotecas digitais.

SERVIÇOS MUNICIPAIS: ASSISTÊNCIA SOCIAL E APOIO AO IMIGRANTE

A cidade de São Paulo dispõe de uma rede pública dedicada ao atendimento de imigrantes e refugiados, oferecendo **serviços gratuitos de orientação, suporte social e encaminhamento** para políticas públicas.

1. CRAI – Centro de Referência e Atendimento para Imigrantes: é a principal referência que atua na:

- orientação jurídica;
- regularização migratória;
- cursos de português;
- apoio psicossocial;
- preparação para o mercado de trabalho; e
- encaminhamento a serviços de saúde, educação e assistência.

2. CRAS - Centro de Referência de Assistência Social: é parte da rede municipal de assistência social, voltado a **famílias em situação de vulnerabilidade**.

3. Centros POP: oferecem serviços especializados para **pessoas em situação de rua.** Em situações de emergência ou desabrigo, a prefeitura dispõe de abrigos, albergues e unidades de acolhimento temporário.

Há ainda **órgãos municipais dedicados à promoção de direitos humanos**, combate à discriminação, atendimento às mulheres, pessoas LGBTQIA+, idosos e crianças. A busca por atendimento **não exige, em muitos casos, documentação completa**, especialmente quando se trata de serviços essenciais.

CONTATOS DE ORGANIZAÇÕES CIVIS DE APOIO A IMIGRANTES

Organização	Serviços	Contatos e endereços
Centro de Apoio Pastoral ao Migrante (CAMI)	Acolhimento, orientação de direitos, documentação, apoio social	Telefone: +55 (11) 3333-0847
Mawon	Assistência legal, regularização migratória, cursos de português, integração cultural e socioeconômica	Telefone/WhatsApp: +55 (21) 99869-8270
Centro de Direitos Humanos e Cidadania do Imigrante (CDHIC)	Assistência jurídica, orientação para regularização, apoio social	Endereço: Rua Luís Ferreira, 142, Tatuapé, São Paulo – SP, 03072-020
Centro do Imigrante	Projetos de cidadania, empreendedorismo, ações culturais e sociais	Endereço: Rua Dr. Costa Valente, 218, Brás, São Paulo – SP
Cáritas Arquidiocesana de São Paulo (CASP)	Assistência jurídica, social, psicossocial, cursos de português e profissionalizantes	E-mail: caritassp@caritassp.org.br
Missão Paz	Acolhimento, documentação, curso de português, empregabilidade, moradia temporária	Endereço: Rua Glicério, 225, Liberdade, São Paulo – SP
Pacto pelo Direito de Migrar (PDMIG) – África do Coração	Inclusão financeira, microcrédito para migrantes e refugiados	Endereço: Rua Venceslau Brás, 146 – Sala 801, Sé, São Paulo – SP
Integra Diversidade	Capacitação intercultural para empresas, apoio à contratação de imigrantes	Telefone: (11) 96364-4429

ITTC – Instituto Terra, Trabalho e Cidadania	Orientação social, visitas, suporte a mulheres imigrantes	Endereço: Rua Marquês de Itu, 298, São Paulo – SP
ADUS – Instituto de Reintegração do Refugiado	Apoio a refugiados e solicitantes de refúgio: regularização, cursos de português, empregabilidade.	Endereço: Av. São João, 313 – Centro, São Paulo – SP Telefone: (11) 3225-0439 E-mail: adus@adus.org.br Site: adus.org.br

NÚMEROS DE EMERGÊNCIA

190 – Polícia Militar: utilizado em situações que possuem risco imediato, como assaltos, violência, brigas, ameaças ou qualquer crime em andamento.

180 – Violência contra a mulher: para casos que precisem de atendimento, orientação ou realizar denúncia de casos de violência doméstica e sexual contra mulheres.

192 – SAMU (Serviço de Atendimento Móvel de Urgência): para solicitar atendimento de emergências de saúde, por exemplo acidentes graves, convulsões, dores fortes no peito e outros casos graves.

193 – Corpo de Bombeiros: para incêndios, desabamentos, acidentes de trânsito com vítimas presas, quedas, salvamentos em altura, água ou situações que envolvam risco físico.

100 – Direitos Humanos: para denunciar violações de direitos, incluindo violência contra crianças, mulheres, idosos, pessoas com deficiência, população migrante e pessoas LGBTQIAPN+.

156 – Prefeitura de São Paulo: para obter informações sobre serviços públicos da cidade (postos de saúde, escolas, coleta de lixo etc.), bem como para realizar denúncias de irregularidades desses serviços.

ORIENTAÇÕES BÁSICAS DE SEGURANÇA URBANA

- **Evite usar o celular na rua**, especialmente em pontos de ônibus, calçadas movimentadas ou lugares próximos de avenidas/ruas com muita movimentação;
- **Guarde seus pertences na parte da frente** do corpo;
- Sempre utilize a **mochila para frente** em locais cheios e movimentados;
- Prefira **ruas movimentadas e bem iluminadas**, principalmente à noite.
- **Em caso de assalto, não reaja**. Preze pela sua vida e sua segurança física;
- Ao pedir **transporte por aplicativos, sempre confira placa, foto e nome do motorista** antes de entrar no veículo e seguir viagem.
- **Não aceite ajuda de desconhecidos em caixas eletrônicos e evite sacar grandes quantias** de dinheiro.

TRANSPORTE PÚBLICO: METRÔ, ÔNIBUS, BILHETE ÚNICO E INTEGRAÇÃO

1. METRÔ:

- **Linha 1 – Azul:** corta a cidade de norte a sul. Liga o Tucuruvi a Jabaquara.
  - ***Estações importantes:*** Paraíso, Sé, Luz, Ana Rosa.
- **Linha 2 – Verde:** conecta a zona leste e oeste pela região central. Vai da Vila Prudente à Vila Madalena.
  - ***Estações importantes:*** Consolação, Ana Rosa, Paraíso, Vila Prudente.
- **Linha 3 – Vermelha:** liga da zona leste à zona oeste. É a linha mais movimentada. Vai do Corinthians-Itaquera ao Palmeiras-Barra Funda.
  - ***Estações importantes:*** Sé, República, Brás, Barra Funda.
- **Linha 4 – Amarela:** liga a Luz até a Vila Sônia.
  - **Estações importantes:** Pinheiros, Paulista, República.
- **Linha 5 – Lilás:** liga a zona sul à linha azul e amarela. Vai do Capão Redondo à Chácara Klabin.
  - ***Estações importantes:*** Santo Amaro, Brooklin e Chácara Klabin.
- **Linha 15 – Prata (monotrilho):** conecta a zona leste ao metrô convencional. Vai do Jardim Colonial à Vila Prudente.

2. CPTM (Companhia Paulista de Trens Metropolitanos)

Além das linhas de metrô, também existem os trens metropolitanos: **Linha 7 - Rubi; Linha 9 - Esmeralda; Linha 10 - Turquesa; Linha 11 - Coral; Linha 12 - Safira ; Linha 13 - Jade**.

Os trens cobrem áreas que o metrô ainda não alcança, especialmente **periferias e cidades próximas** da capital paulista. Funcionam como o metrô, com horários regulares e integração pelo Bilhete Único.

3. ÔNIBUS

A rede é muito ampla e chega a quase todos os bairros.

a) Tipos de linhas

- **Linha comum (urbana):** circula dentro dos bairros e avenidas;
- **Corujão (madrugada):** funciona de madrugada, substituindo parte da rede do metrô que fica fechada durante a madrugada;
- **Intermunicipais (EMTU):** conectam cidades vizinhas da região metropolitana.

DICAS

- Os ônibus mostram no **letreiro o número da linha e o destino**;
- Também pode **perguntar para o motorista ou cobrador** do ônibus se aquela linha passa no lugar que você pretende ir.

4. BILHETE ÚNICO E INTEGRAÇÃO

a) Tipos

- **Comum:** qualquer pessoa pode utilizar
- **Diário e mensal** (para quem usa com muita frequência)
- **Estudante:** exclusivo para estudantes do ensino fundamental, médio ou superior.
- **Vale-transporte:** utilizado por trabalhadores, oferecido obrigatoriamente pelas empresas.

b) Benefícios

- Possui o sistema de Integração, ou seja, permite **combinar metrô + ônibus pagando menos**;
- As integrações valem por um período (geralmente 2 horas);
- Pode ser **recarregado** em máquinas, bancas ou aplicativos.

ORIENTAÇÃO GERAL: durante horário de pico (6h–9h e 17h–20h), o metrô/trem costuma ficar bem cheio, então cuidado com pertences pessoais e se for possível, utilize o transporte público em outros horários.

VALORES:

- **Metrô:** R$5,20
- **Ônibus:** R$5,00
- Pessoas com bilhete único de estudante, pagam metade do valor.

5. Bilhete TOP (do Estado — CPTM e Metrô)

O Bilhete TOP é um cartão estadual que substituiu o antigo Cartão BOM.
Ele é muito útil principalmente para quem usa trem e metrô com frequência, mas também funciona em ônibus intermunicipais da EMTU.

Onde o TOP funciona

- Trens da CPTM
- Metrô de São Paulo
- Linhas do Metrô operadas pela iniciativa privada (Linha 4-Amarela e Linha 5-Lilás)
- Ônibus intermunicipais (EMTU)
- **Não substitui o Bilhete Único** nos ônibus municipais de São Paulo

Dicas

- Se você mora e circula dentro da cidade de São Paulo → Bilhete Único é a melhor opção.
- Se você mora na região metropolitana (Osasco, Santo André, Guarulhos etc.) e usa ônibus metropolitanos → Bilhete TOP é mais útil.
- Muita pessoas usam os dois cartões, dependendo do trajeto percorrido.

6. COMO SOLICITAR

a) Bilhete Único

Opção 1: Pelo site

- Acesse: bilheteunico.sptrans.com.br
- Clique em "Cadastre-se" (Bilhete Único Comum).
- Preencha os dados pessoais.
- Envie foto e documentos digitalizados.
- Aguarde a aprovação (costuma ser rápida).
- Retire o cartão em um posto autorizado ou peça envio pelos Correios.

Opção 2: Presencial

Vá a um dos seguintes locais com documento e CPF:

- Terminais de ônibus (ex.: Terminal Parque Dom Pedro II, Terminal Bandeira)
- Postos de Atendimento SPTrans

b) Bilhete TOP

Opção 1: Pelo aplicativo

- Baixe o app TOP – Cartão de Transporte (Android/iOS).
- Crie uma conta com CPF, e-mail e celular.
- Envie foto do documento (caso seja solicitado).
- Solicite o cartão físico pelo aplicativo:
  - Pode ser enviado para casa (frete cobrado)
  - Ou retirado em um ponto físico credenciado
- Enquanto isso, você já pode usar QR Code do app para entrar no metrô/trem.

7. O que fazer se eu perder o cartão (Bilhete Único ou Bilhete TOP)

a) Se você perder o Bilhete Único (SPTrans)

- Bloqueie imediatamente o cartão → você pode bloquear online, por telefone ou presencialmente.

Opção online:

- Acesse bilheteunico.sptrans.com.br e faça login na sua conta
- Selecione "Bloquear cartão" e escolha "perda/roubo"

Opção por telefone:

- Ligue 156 (central da Prefeitura) e peça o bloqueio do Bilhete Único

Opção presencial:

- Vá a um posto da SPTrans ou terminal de ônibus com atendimento
- Após o bloqueio, ninguém mais poderá usar o seu saldo.

b) Se você perder o Bilhete TOP (Metrô, CPTM e EMTU)

- Bloqueie o cartão pelo aplicativo
  - Abra o app TOP
  - Vá em "Meus Cartões"
  - Selecione o cartão perdido
  - Clique em "Bloquear cartão"
- Após realizar o bloqueio dos cartões, você pode solicitar a segunda via

CUSTOS DE VIDA E PLANEJAMENTO FINANCEIRO INICIAL

O custo de vida em São Paulo é **um dos mais altos do Brasil**, variando significativamente **conforme o bairro, o estilo de vida e as necessidades** pessoais. Para que a adaptação inicial seja sustentável, é fundamental elaborar um planejamento financeiro cuidadoso.

As principais despesas a serem consideradas incluem **moradia, alimentação, transporte, documentação, comunicação (internet e telefonia) e custos eventuais com saúde e emergências**.

A **moradia** costuma ser o item mais caro; por isso, é recomendável **pesquisar diferentes regiões, comparar preços e verificar infraestrutura**, acesso ao transporte público e segurança da área.

A **alimentação** pode ser otimizada com compras em **feiras livres, mercados populares e atacarejos**.

Abrir uma **conta bancária**, preferencialmente em instituições que facilitem a documentação de imigrantes, ajuda a organizar pagamentos, receber salários e administrar o orçamento.

Criar uma **reserva emergencial**, mesmo que seja pequena, torna a adaptação mais estável. O planejamento inicial deve ser realista, considerando possíveis oscilações de renda nos primeiros meses.

MORADIA: COMO BUSCAR, CONTRATOS E CUIDADOS ESSENCIAIS

1. ONDE BUSCAR MORADIA

- **Plataformas online:** OLX, Viva Real, Quinto Andar, Zap Imóveis;
- **Imobiliárias:** oferecem imóveis com mais segurança jurídica, mas geralmente exigem documentos e garantias;
- **Redes comunitárias:** grupos de migrantes, igrejas, associações culturais e grupos de apoio;
- **Universidades:** para estudantes, algumas instituições têm alojamentos ou listas de repúblicas;
- **Acolhimento temporário:** para pessoas em situação de vulnerabilidade, é possível buscar vagas em centros de acolhimento indicados pelo CRAS ou pela assistência social.

2. CONTRATO DE ALUGUEL

O contrato de locação é um documento que define direitos e deveres do proprietário e do inquilino. **Antes de assinar o contrato, verifique:**

- Se o valor informado **inclui condomínio, IPTU e contas**;
- Se há **taxas extras** (ex.: seguro incêndio, limpeza, manutenção);
- Se o imóvel tem **chuveiro funcionando, tomadas, gás encanado** (ou botijão)**, fechaduras, torneiras e iluminação**;
- Se há sinais de **infiltração, mofo ou problemas estruturais**;
- Se o **entorno é seguro e com acesso a transporte**, mercado e serviços;
- Se você leu o **laudo de vistoria**, que descreve o estado do imóvel.

3. CUIDADOS ESSENCIAIS DURANTE O ALUGUEL

- Pague o aluguel e as contas sempre **no prazo**;

- **Guarde todos os comprovantes** de pagamento;
- **Informe** o proprietário ou imobiliária **sobre qualquer problema estrutural**;
- Não faça **reformas sem autorização**;
- Ao sair do imóvel, **devolva-o em bom estado** para evitar descontos no depósito caução;

4. SEUS DIREITOS COMO INQUILINO

- Receber o imóvel em **boas condições** de uso.
- Ter **privacidade**: o proprietário não pode entrar sem autorização.
- Ter **reajustes** apenas nos termos do contrato.
- Ser **avisado com antecedência mínima (normalmente 30 dias) no caso de encerramento da locação**, quando aplicável.

FUNCIONAMENTO DE BANCOS E MEIOS DE PAGAMENTO

1. BANCOS TRADICIONAIS: funcionam de segunda a sexta, das 10h às 16h. Seu catálogo de serviços inclui:

- abertura de conta;
- saques;
- depósitos
- cartões; e
- transferências.

2. BANCOS DIGITAIS: operam via aplicativo e costumam ser mais simples para abrir conta (alguns aceitam documento estrangeiro).

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

3. MEIOS DE PAGAMENTO MAIS COMUNS NO BRASIL

***a) PIX*:** transferência instantânea gratuita, 24h por dia. É o meio mais utilizado atualmente no país;

***b) Cartão de débito*:** usa o saldo disponível em uma conta bancária para transações imediatas;

***c) Cartão de crédito*:** aceito amplamente, inclusive para compras online, alguns ônibus e estações de metrô já aceitam cartões de crédito como meio de pagamento da passagem. As compras são pagas em uma fatura mensal, que pode ser quitada à vista ou parcelada, e o limite de gastos é definido pelo

banco do cartão, de acordo com o perfil financeiro do cliente.

d) Dinheiro: menos usado atualmente, mas ainda necessário em alguns estabelecimentos pequenos e em ônibus.

DIREITOS TRABALHISTAS BÁSICOS E ORIENTAÇÃO

A legislação trabalhista brasileira garante um conjunto de direitos essenciais que se aplicam igualmente a trabalhadores brasileiros e estrangeiros em situação regular. Entre esses direitos estão:

- **Registro formal** na Carteira de Trabalho e Previdência Social (CTPS Digital);
- **Salário mínimo** nacional, valor abaixo do qual o trabalhador não pode receber seu salário. Em 2025, o valor é de R$1.518,00, com previsão de R$1.631,00 para 2026. Convenções coletivas de determinadas categorias podem fixar salários maiores que o mínimo;
- Jornada de trabalho regulamentada segundo as regras da CLT (Consolidação das Leis Trabalhistas), que prevê um **máximo de 44h semanais**, geralmente distribuídas em até 8 horas por dia;
- Quando o trabalhador excede a jornada contratual, o empregador deve **remunerar essas horas extras** com acréscimo mínimo de 50% sobre o valor da hora normal;
- Como alternativa ao pagamento direto de horas extras, empresa e empregado podem pactuar um sistema de compensação, chamado de **banco de horas**. Nesse modelo, as horas trabalhadas além da jornada ficam registradas para posterior descanso, folga ou redução de jornada;
- Todo trabalhador tem direito a **pelo menos um dia de descanso por semana**, com remuneração garantida mesmo sem a prestação de serviço. O domingo costuma ser o dia reservado, embora outras opções possam ser adotadas conforme a atividade profissional;
- **Férias anuais de 30 dias corridos após 12 meses de trabalho**, remuneradas com salário integral acrescido de um terço. A legislação permite, em certas condições, que as férias sejam divididas em até três períodos, desde que haja acordo entre empregado e empregador.
- **13º salário:** remuneração adicional paga ao final do ano em uma ou duas parcelas, equivalente a um salário mensal do trabalhador. Aqueles que não trabalharam o ano completo recebem valor proporcional aos meses trabalhados.
- **FGTS (Fundo de Garantia do Tempo de Serviço):** valor mensal que o

empregador deve depositar em conta vinculada ao trabalhador, podendo ser sacado em situações específicas, como aquisição de imóvel, aposentadoria ou demissão sem justa causa;

- **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.
- **Normas de saúde e segurança no trabalho:** conjunto de regras que garantem condições adequadas de trabalho, exigindo do empregador a prevenção de riscos, o fornecimento de equipamentos de proteção e a adoção de medidas de segurança previstas nas Normas Regulamentadoras;
    - Incluem também **adicionais específicos**, como o adicional de **insalubridade**, pago quando o trabalhador exerce atividades exposto a agentes nocivos acima dos limites legais, e o adicional **noturno**, devido ao trabalho realizado entre 22h e 5h, cujo valor é superior ao da hora diurna em razão do desgaste adicional.

A **formalização do vínculo empregatício é fundamental para assegurar essas garantias e prevenir abusos**. Empregadores devem registrar o trabalhador digitalmente na CTPS e fornecer informações claras sobre função, remuneração e horários. Caso haja irregularidades, assédio ou condições indevidas, há canais gratuitos para buscar auxílio.

A **orientação** pode ser obtida em **sindicatos** da categoria profissional, na **Defensoria Pública**, nos **Centros de Referência para Imigrantes (CRAI)**, em **escritórios-modelo de universidades** e em **organizações da sociedade civil** que atuam especificamente na defesa dos direitos trabalhistas de imigrantes e refugiados. Esses serviços auxiliam na compreensão de contratos, na denúncia de violações e na mediação de conflitos.

FRASES COMUNS E IMPORTANTES

CUMPRIMENTOS E INTERAÇÕES BÁSICAS

- Olá / Oi;
- Bom dia / Boa tarde / Boa noite;
- Por favor;
- Obrigado / Obrigada;
- Desculpe;
- Pode repetir, por favor?
- Não entendi;

- Você pode falar mais devagar?

PEDINDO INFORMAÇÕES

- Onde fica...?
- Como chego até...?
- Você pode me ajudar?
- Qual é o endereço?
- Qual ônibus/metrô eu preciso pegar?
- Quanto custa?
- Quais documentos são necessários?

SAÚDE

- Não estou me sentindo bem;
- Preciso de um médico;
- Tem atendimento de urgência aqui?
- Tenho alergia a...
- Estou tomando este medicamento.

EMERGÊNCIAS

- Preciso de ajuda / Ajuda!
- Pode chamar a polícia / ambulância?
- Perdi meus documentos;
- Fui vítima de violência.

CULTURA LOCAL E ETIQUETA SOCIAL

- É educado **cumprimentar** com "oi", "bom dia", "boa tarde" ou "boa noite". Se te falarem "oi, tudo bem?", não necessariamente a pessoa está interessada em saber se como você está, prefira sempre responder "oi, tudo bem e com você?". É comum que essa pergunta seja utilizada apenas como uma extensão educada do cumprimento.
- Nas ruas e estações de trem/metrô, **evite bloquear a passagem e mantenha-se à direita em escadas rolantes** (deixar o lado esquerdo livre para quem tem pressa);
- Em transporte público, é educado e esperado **ceder assento para idosos, gestantes e pessoas com deficiência**;
- A **pontualidade** é requisitada em ambientes de trabalho e estudo; na vida social, há mais flexibilidade quanto a isso;
- Brasileiros costumam ser **comunicativos**, então **conversas informais** em

diversos lugares são comuns no dia a dia, mas **evite tratar de temas sensíveis** com desconhecidos (ex: religião, política etc).

DICAS DE CONVIVÊNCIA EM BAIRROS E COMUNIDADES

Adaptar-se ao cotidiano dos bairros de São Paulo envolve compreender **dinâmicas sociais, hábitos da vizinhança e formas de uso dos espaços coletivos** que, embora pareçam simples, influenciam diretamente a sensação de pertencimento e a harmonia da convivência. Essa adaptação acontece gradualmente, à medida que o recém-chegado observa práticas locais, interage com moradores e reconhece o funcionamento do entorno. A seguir, apresentam-se orientações que facilitam esse processo.

- **Respeito ao espaço comum:** É importante manter **silêncio após as 22h**, observando a Lei do PSIU (Programa de Silêncio Urbano), observar **regras de condomínio**, **evitar bloquear corredores**, vielas ou áreas de uso coletivo, e zelar pela **limpeza** dos espaços compartilhados, como escadas, pátios e áreas de serviço;
- **Interação com vizinhos:** a convivência costuma ser cordial e discreta. **Cumprimentar, pedir informações com educação e observar como as pessoas lidam com privacidade** ajudam a criar um ambiente harmonioso. Alguns bairros são mais sociáveis, enquanto outros valorizam maior reserva, e adaptar-se à dinâmica local contribui para relações de confiança.
- **Uso do espaço público:** praças, parques, calçadas, pontos de ônibus e áreas comerciais possuem regras implícitas de convivência. Recomenda-se **não bloquear passagens, respeitar filas, manter atenção aos pertences pessoais** (evitar deixá-los em mesas/bancos) e preservar a **limpeza** dos locais. Em parques e praças, o uso responsável inclui seguir orientações de funcionários e sinalização.
- **Rotina e hábitos dos bairros:** cada bairro possui um ritmo próprio: horários de maior movimento, dias fixos de feira livre (que são ótimas opções para economizar na compra de vegetais), abertura e fechamento do comércio e eventos culturais locais. Observar essas rotinas ajuda o recém-chegado a planejar-se melhor e a integrar-se ao cotidiano da vizinhança;
- **Cuidados gerais de circulação:** identificar ruas mais movimentadas e bem iluminadas, **evitar trajetos desconhecidos** à noite e buscar orientação de comerciantes ou moradores sobre rotas seguras. Manter **discrição com celulares e objetos de valor** também reduz riscos em áreas muito

movimentadas.

- **Coleta de lixo e descarte adequado**: a cidade possui **dias e horários específicos** para coleta de resíduos domésticos, que variam conforme o endereço. Manter o lixo **devidamente ensacado**, colocá-lo para **fora apenas nos horários** indicados e **separar recicláveis** quando possível melhora a convivência e evita acúmulo nas ruas. Os moradores podem consultar o dia e horário da coleta digitando o endereço no site oficial da prefeitura: prefeitura.sp.gov.br/web/spregula/w/consultar-coleta.

PRINCIPAIS PONTOS DA CIDADE

Explorar São Paulo ajuda o recém-chegado a compreender a identidade multifacetada da cidade e a ganhar autonomia em seus deslocamentos. Entre os locais de maior relevância estão:

- **Avenida Paulista:** símbolo cultural da cidade, reúne centros culturais, museus, cafés, shopping centers, restaurantes e intensa circulação de pessoas. Aos domingos, das 10h às 16h, a avenida bloqueia a passagem de carros e permite atividades ao ar livre para os pedestres e ciclistas;
- **Centro Histórico:** onde ficam o Pátio do Colégio, a Praça da Sé, o Mosteiro de São Bento, a Rua 25 de Março, o Farol Santander e diversas ruas históricas que revelam a história de São Paulo;
- **Parque Ibirapuera:** um dos maiores espaços verdes da cidade, ideal para lazer, atividades físicas e visitas a museus;
- **Liberdade:** bairro marcado pela presença da comunidade japonesa, com comércio, gastronomia e festividades tradicionais;
- **Pinacoteca, Estação da Luz e Museu da Língua Portuguesa:** importantes referências culturais e arquitetônicas;
- **Mercado Municipal:** ponto tradicional para conhecer produtos, comida típica e a diversidade culinária. Cuidado com golpes! Prefira comprar frutas que vêm em bandejas com o preço marcado;
- **Vila Madalena:** bairro associado à arte urbana, vida noturna, ateliês, cafés e centros culturais;
- **Bixiga:** reconhecido pela influência italiana e afro-brasileira, teatros, samba e vida cultural.

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO

INSTITUTO DE RELAÇÕES INTERNACIONAIS

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

São Paulo
2025