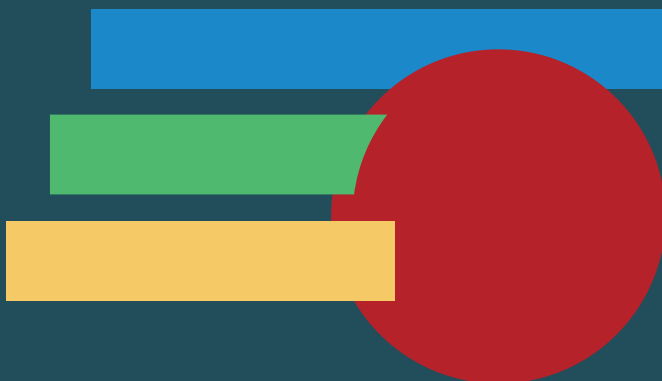




# CARTILHA DE **DIREITOS TRABALHISTAS**

para **pessoas imigrantes em São Paulo**



Organização  
Internacional  
do Trabalho



**OIM**  
ONU MIGRAÇÃO



**MPT**  
Ministério Público do Trabalho



**CIDADE DE  
SÃO PAULO**  
DIREITOS HUMANOS  
E CIDADANIA



**PREFEITURA DE  
SÃO PAULO**





### **Nota para o Leitor**

É importante ressaltar que esta versão da cartilha **não conta com a revisão e edição institucional do SENAC-SP.**

# Ficha Técnica

## **Prefeitura da Cidade de São Paulo**

Prefeito

**Ricardo Nunes**

Vice-Prefeito

**Ricardo Mello Araújo**

## **SMDHC - Secretaria Municipal de Direitos Humanos e Cidadania**

Secretária

**Regina Célia da  
Silveira Santana**

Secretária-adjunta

**Stella Verzolla**

Chefe de Gabinete

**Roberto Cardoso Ferreira**

Secretária Executiva Adjunta de  
Promoção da Igualdade Racial:

**Elaine Gomes de Lima**

Secretário Executivo de  
Segurança Alimentar e  
Nutricional e de Abastecimento:

**Vitor Arruda**

Coordenação de Políticas para  
Imigrantes e Promoção do  
Trabalho Decente Coordenadora:

**Mariana Dian Agoston**

Comissão Municipal de

Erradicação do Trabalho Escravo  
(COMTRAE - SP)

## **SENAC-SP**

**Administração Regional do  
SENAC no Estado de São Paulo**

Presidente do Conselho Regional

**Abram Szajman**

Diretor do Departamento Regional

**Luiz Francisco de A. Salgado**

Superintendente Universitário e  
de Desenvolvimento

**Luiz Carlos Dourado**

## **EDITORA SENAC SÃO PAULO**

**Conselho Editorial:**

**Luiz Francisco de A. Salgado**

**Luiz Carlos Dourado**

**Darcio Sayad Maia**

**Lucila Mara Sbrana Sciotti**

**Luís Américo Tousi Botelho**

Gerente/Publisher

**Luís Américo Tousi Botelho**

Coordenação Editorial

**Verônica Marques Pirani**

Prospecção

**Andreza Fernandes dos Passos de**

**Paula, Dolores Crisci Manzano,**

**Paloma Marques Santos**

Administrativo

**Marina P. Alves**

Comercial

**Aldair Novais Pereira**

Comunicação e Eventos

**Tania Mayumi Doyama Natal**

Preparação e Revisão de Texto

**Bruna Baldez**

Coordenação de Revisão de Texto

**Marcelo Nardeli**

Gerência de Desenvolvimento

**Melina Sanjar**

Coordenação de

Desenvolvimento Social

**Elica Pratavieira Zanchim**

**Organização Internacional para  
Migrações (OIM)**

Chefe de Missão

**Paolo Caputo**

Coordenadora de Projetos

**Victoria Oliveira**

Assistente de Projetos Sênior

**Wilbert Rivas**

Assistente de Projetos

**Bryan Rodas**

**Organização Internacional do  
Trabalho (OIT)**

Diretor

**Vinicius Pinheiro**

Especialista em políticas de  
emprego e mercado de trabalho

**Aguinaldo Maciente**

Gerente de projetos

**Gabriel Vettorazzo**

Assistente de projetos

**Nathalia Gontijo**

Assistente de projetos

**Elisa Graziani**

**Consultoria de conteúdo**

**Vinicius Duque**

**Projeto Gráfico e diagramação**

**Natália Mamblona**

# Sumário



|                                                                     |           |
|---------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Apresentação</b>                                                 | <b>10</b> |
| <b>1. Migração não é crime</b>                                      | <b>12</b> |
| 1.1 O que diz a lei?                                                | 13        |
| 1.2 Tenho direito a quais documentos?                               | 14        |
| 1.3 Eu posso ter conta bancária?                                    | 17        |
| <b>2. Trabalho com e sem registro:<br/>o que você precisa saber</b> | <b>20</b> |
| 2.1 Trabalho com carteira assinada (CLT)                            | 21        |
| 2.2 Trabalho por conta própria (autônomo)                           | 22        |
| 2.2.1 Microempreendedor Individual (MEI)                            | 23        |
| 2.2.2 Pessoa física                                                 | 24        |
| 2.3 Trabalho informal: o que é e quais os riscos                    | 26        |
| <b>3. Direitos trabalhistas</b>                                     | <b>29</b> |
| 3.1 Quais são os tipos de contrato?                                 | 29        |
| 3.2 Jornada de trabalho: limites e direitos                         | 33        |





|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| 3.3 Salário e outros pagamentos              | 36 |
| 3.4 Férias e licenças                        | 37 |
| 3.5 Saúde e segurança no trabalho            | 39 |
| 3.6 Eu posso ser demitido? E pedir demissão? | 41 |
| 3.7 FGTS e abono salarial (PIS/PASEP)        | 46 |
| 3.8 INSS e aposentadoria                     | 47 |
| 3.9 Sindicatos: como funcionam?              | 50 |
| 3.10 E se eu contratar uma pessoa?           | 52 |

## **4. Algumas áreas de atuação**

---

**54**

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 4.1 Trabalho doméstico      | 55 |
| 4.2 Comércio ambulante      | 58 |
| 4.3 Trabalho por aplicativo | 60 |
| 4.4 Costura                 | 62 |
| 4.5 Construção civil        | 65 |
| 4.6 Turismo e comércio      | 67 |

## **5. Como entrar no mercado de trabalho?**

---

**70**

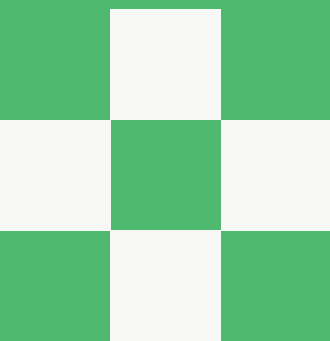
|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| 5.1 Currículo e entrevista:<br>primeiros passos | 71 |
| 5.2 Programa Jovem Aprendiz e estágio           | 73 |
| 5.3 Cursos profissionalizantes                  | 76 |
| 5.4 Educação de Jovens e Adultos (EJA)          | 79 |

# Sumário

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| 5.5 Cursos de português para imigrantes | 80 |
| 5.6 Como validar seus estudos no Brasil | 82 |

## **6. Infrações e violações de direitos no trabalho** 86

|                                                            |    |
|------------------------------------------------------------|----|
| 6.1 O que são infrações trabalhistas e onde elas acontecem | 87 |
| 6.2 Assédio moral e sexual                                 | 90 |
| 6.3 Trabalho análogo à escravidão                          | 92 |
| 6.4 Trabalho infantil                                      | 96 |
| 6.5 Tráfico de pessoas e contrabando de migrantes          | 98 |





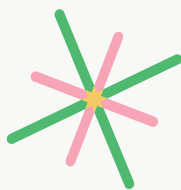
|                                               |            |
|-----------------------------------------------|------------|
| <b>7. Onde encontrar ajuda:</b>               |            |
| serviços públicos e redes de apoio            | <b>102</b> |
| 7.1 Atendimento especializado para imigrantes | 103        |
| 7.2 Justiça e defesa dos seus direitos        | 105        |
| 7.3 Educação                                  | 108        |
| 7.4 Saúde                                     | 110        |
| 7.5 Assistência social                        | 112        |
| 7.6 Proteção contra a violência de gênero     | 113        |
| 7.7 Contatos úteis                            | 115        |

# Apresentação





# Apresentação



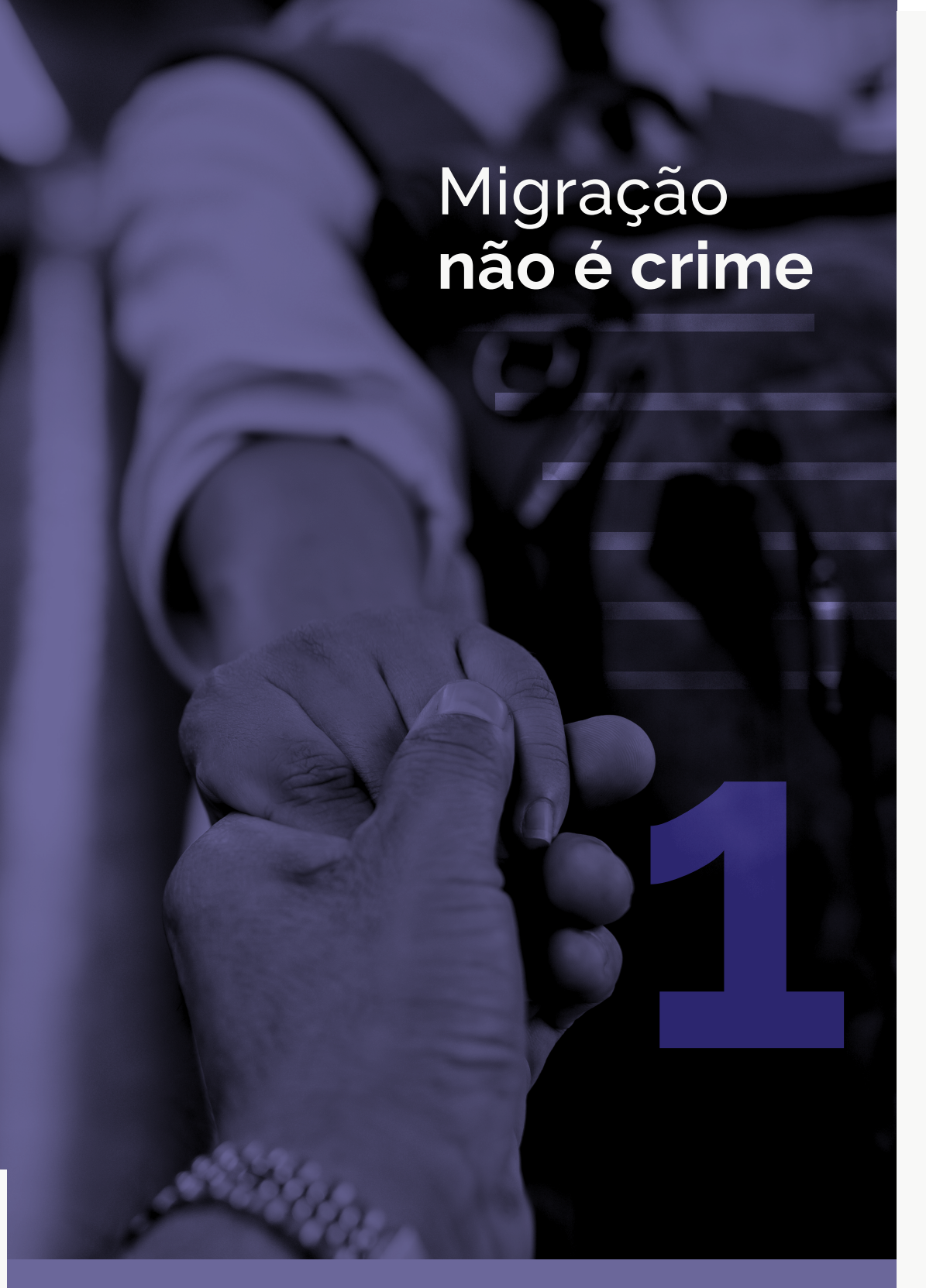
A chegada a um novo país pode trazer muitos desafios, especialmente no acesso a um trabalho decente e seguro. Pensando nisso, este guia foi elaborado para apoiar pessoas imigrantes que vivem e trabalham no Brasil.

A iniciativa é da Comissão Municipal de Erradicação do Trabalho Escravo (Comtrae-SP) e da Secretaria Municipal de Direitos Humanos e Cidadania de São Paulo (SMDHC), em parceria com o Serviço Nacional de Aprendizagem Comercial de São Paulo (Senac-SP), a Organização Internacional para as Migrações (OIM) e a Organização Internacional do Trabalho (OIT).

Reunimos aqui orientações claras e acessíveis sobre os direitos trabalhistas no país: contratação, jornada de trabalho, salário, benefícios e segurança. Mostramos também como agir em situações de violência ou exploração e indicamos os caminhos para buscar ajuda quando necessário.

Seja qual for sua nacionalidade e situação migratória, você tem direitos e pode contar com o apoio de instituições públicas, organizações da sociedade civil, sindicatos e organismos internacionais.

**Esperamos que este material seja um forte aliado em sua trajetória no Brasil, contribuindo para que você trabalhe com dignidade, segurança e respeito.**



# Migração não é crime

1

# 1. Migração não é crime

**N**o Brasil, **toda pessoa imigrante tem direitos garantidos, mesmo sem documentos ou com a situação migratória irregular.** Isso significa que você tem direito à saúde, à educação, a um trabalho decente e à proteção contra qualquer tipo de violência ou discriminação.

A legislação brasileira reconhece que a irregularidade migratória não anula seus direitos como pessoa e, além disso, oferece meios para regularizar sua permanência no país. É possível iniciar esse processo por diferentes motivos, como laços familiares, trabalho, estudo, refúgio, razões humanitárias, entre outros previstos em lei.

Buscar a regularização é um direito seu. Manter os documentos em dia facilita o acesso a serviços, ao trabalho formal e a uma vida com mais segurança e tranquilidade no Brasil.

Caso tenha dúvidas, procure organizações especializadas. **Existem redes de apoio prontas para ajudar.**

## 1.1 O que diz a lei?

A Constituição Federal do Brasil assegura direitos a todas as pessoas, incluindo imigrantes. Entre esses direitos estão o direito à vida, à liberdade, à igualdade, ao trabalho, à educação e à saúde.



Além disso, **a Constituição proíbe qualquer tipo de discriminação por motivo de origem, cor, religião ou situação migratória.**

De forma complementar, a Lei de Migração (Lei nº 13.445/2017) reforça que pessoas imigrantes têm direitos e deveres, devendo ser tratadas com respeito e dignidade. Também garante o direito à regularização migratória e à reunião familiar.

## 1.2 Tenho direito a quais documentos?

O principal documento para imigrantes no Brasil é a **Carteira de Registro Nacional Migratório (CRNM)**, emitida pela Polícia Federal. Ela comprova que você está em situação regular e serve como documento de identidade oficial no país.

O processo de emissão da CRNM pode levar até 90 dias. Nesse meio-tempo, você recebe um protocolo provisório que já contém o número do seu registro definitivo.





## Importante!

Quem solicita refúgio no Brasil recebe um documento de identificação específico: o **Documento Provisório de Registro Nacional Migratório (DPRNM)**. Ele é válido durante todo o processo de análise do refúgio e precisa ser renovado anualmente.

## E o RNE?

Você talvez já tenha ouvido falar no Registro Nacional de Estrangeiros (RNE). Esse era o nome antigo do documento de identidade para estrangeiros no Brasil, que teve alteração com a nova Lei de Migração de 2017.

Outro documento indispensável é o **Cadastro de Pessoa Física (CPF)**. Você vai precisar dele para muitas atividades da sua rotina, como acessar serviços públicos, assinar um contrato de trabalho ou aluguel e muito mais.

O CPF atualmente é apenas um número, não um cartão físico. Ao fazer seu cadastro, você receberá essa sequência numérica. Para usá-la, basta apresentar o número junto com um documento de identidade com foto (como sua CRNM ou seu passaporte).

*Dica: anote e guarde muito bem seu número de CPF, pois você o usará com frequência em quase tudo que fizer no Brasil.*



A **Carteira de Trabalho e Previdência Social (CTPS)** é o documento para quem trabalha de forma regular no Brasil, no modelo conhecido como trabalho com carteira assinada (ver tópico 2.1).

Hoje, a CTPS é totalmente digital e é essencial para garantir seus direitos trabalhistas (como férias e seguro-desemprego) e previdenciários (como auxílio-doença e aposentadoria).

**Toda pessoa imigrante tem direito a este documento.** Na próxima seção, vamos explicar as diferentes formas de trabalho no Brasil.



## RG? CNI? Título de eleitor?!

O Registro Geral (RG) e o título de eleitor são documentos exclusivos para cidadãos brasileiros (natos ou naturalizados). Para pessoas imigrantes, os documentos de identificação oficiais, utilizados no dia a dia para acessar serviços e comprovar quem você é, são a **CRNM** e o **CPF**.

Portanto, mesmo que você não possa votar ou ter um RG antes de uma eventual naturalização, isso não diminui seus outros direitos nem a validade de seus documentos para viver no Brasil.



### 1.3 Eu posso ter conta bancária?

Sim, toda pessoa imigrante pode abrir uma conta bancária no Brasil. Ter uma conta facilitará muito sua vida para receber salários, pagar contas e acessar outros serviços financeiros.

Os documentos exigidos podem variar de um banco para outro, mas os mais comuns são:



- **Seu documento de identificação oficial** (a CRNM ou o protocolo de solicitação de refúgio).
- **Seu CPF.**
- **Um comprovante de endereço** (pode ser uma conta de água, luz ou um contrato de aluguel).

Muitos bancos já oferecem contas digitais, que podem ser abertas diretamente pelo celular, de forma simples e sem a necessidade de ir a uma agência.

Para mais detalhes, o Banco Central do Brasil preparou uma cartilha completa sobre serviços financeiros para imigrantes e refugiados.

**Você pode acessá-la no QR Code:**





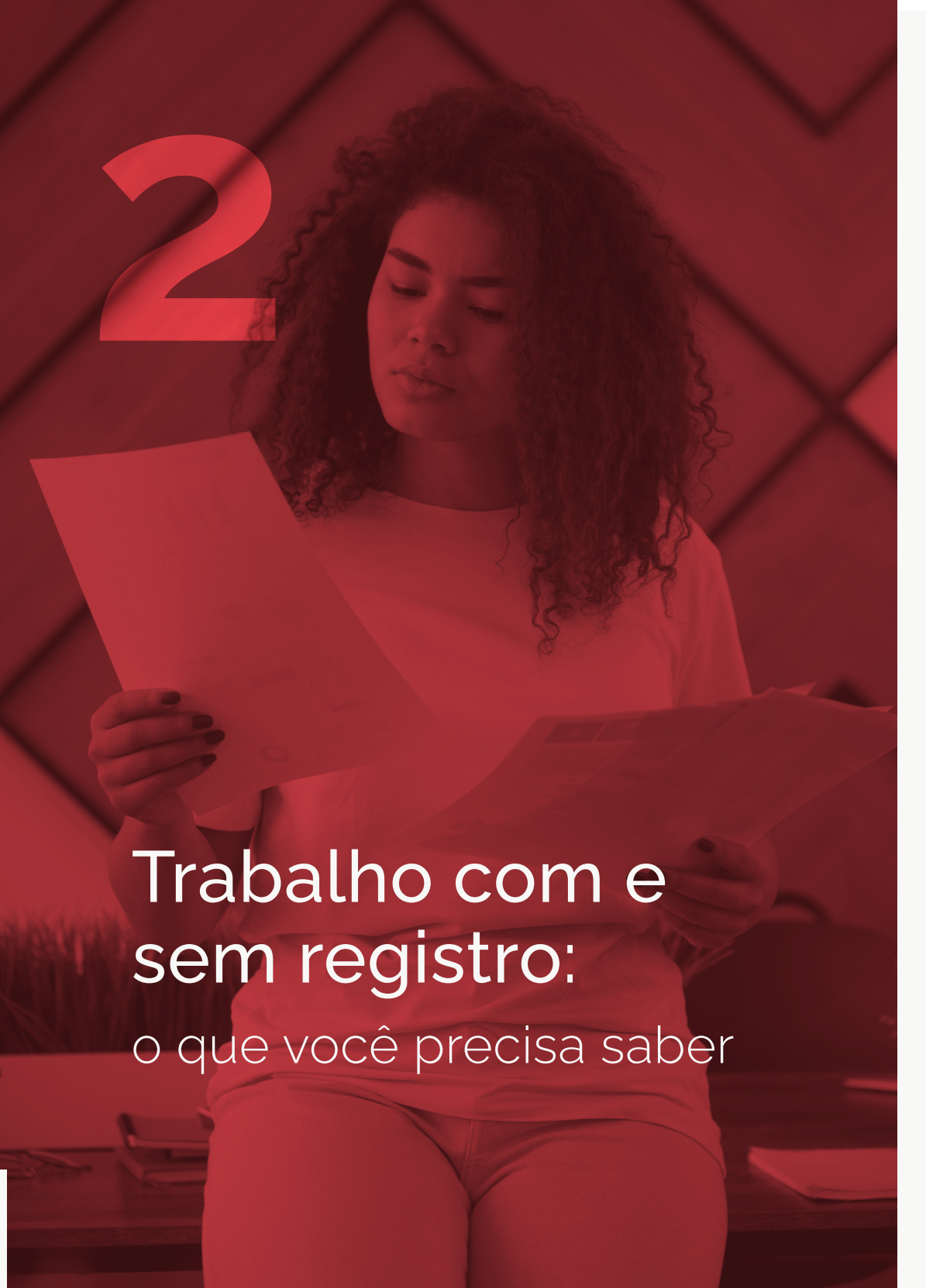
## Fique de Olho

Por lei, todo banco deve oferecer um **pacote de serviços essenciais gratuito**. Ele inclui um cartão de débito e um número limitado de saques, extratos e transferências por mês, sem custo de manutenção.

Muitas vezes, o banco pode tentar incluir serviços pagos que você não pediu, como um limite de cheque especial (LIS), empréstimos ou pacotes com tarifas mensais.

Por isso, ao abrir sua conta, pergunte sobre as opções. Você pode contratar apenas o pacote gratuito e recusar qualquer outro produto ou taxa que não tenha solicitado.





# 2

## Trabalho com e sem registro:

o que você precisa saber

## 2. Trabalho com e sem registro: o que você precisa saber

### 2.1 Trabalho com carteira assinada (CLT)

A principal forma de trabalho regular no Brasil é o **trabalho formal**, popularmente conhecido como trabalho com carteira assinada.

Esse tipo de contrato é regido pela Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), que assegura uma série de direitos ao trabalhador, como salário mensal, férias remuneradas, 13º salário, depósito no Fundo de Garantia do Tempo de Serviço (FGTS) e acesso à aposentadoria e ao seguro-desemprego (ver seção 3).

Pessoas imigrantes e refugiadas **têm o mesmo direito** de trabalhar com carteira assinada que qualquer cidadão brasileiro. Para isso, você precisa estar com dois documentos em dia: o CPF e a CTPS.



## EMITA SUA CARTEIRA DE TRABALHO

A CTPS Digital pode ser emitida gratuitamente por qualquer pessoa a partir de 14 anos. Baixe o aplicativo Carteira de Trabalho Digital pelo celular ou acesse o site oficial do governo (Gov.br).



### IMPORTANTE!

Como medida de proteção, jovens entre 14 e 16 anos só podem trabalhar em regime de aprendizagem. Consulte a Lei da Aprendizagem (Lei nº 10.097/2000) para obter mais informações.

## 2.2 Trabalho por conta própria (autônomo)

Outra opção comum no Brasil é o **trabalho autônomo** ou por conta própria. Nesse modelo, você é seu próprio chefe, seja prestando serviços, vendendo produtos ou gerenciando um pequeno negócio.

Se você escolher esse caminho, recomendamos formalizar sua atividade para ter mais segurança, direitos e poder organizar melhor seu negócio. O primeiro passo é abrir uma microempresa na categoria **Microempreendedor Individual (MEI)**. A seguir, vamos explicar o que isso significa e como funciona.

### 2.2.1 Microempreendedor Individual (MEI)

O **MEI** é a forma mais simples e rápida de formalizar seu trabalho por conta própria no Brasil. Ao se registrar, você passa a ter um **Cadastro Nacional da Pessoa Jurídica (CNPJ)**, que funciona como o “CPF” da sua empresa. Com ele, você pode:

- Emitir notas fiscais para seus clientes.
- Abrir uma conta bancária empresarial (conta PJ).
- Acessar linhas de crédito e empréstimos com condições melhores.

A grande vantagem é que você paga apenas uma contribuição mensal de valor fixo (que é atualizado todo ano). Esse valor já inclui seus impostos e sua contribuição para a **Previdência Social (INSS)**, que garante direitos como aposentadoria, auxílio-doença, salário-maternidade e outros.

#### Como se registrar?

O cadastro é gratuito e feito no site Gov.br. Para se inscrever como MEI, você precisa apresentar seu CPF e seu documento de identificação (CRNM, DPRNM ou o protocolo de solicitação de refúgio).

### IMPORTANTE!

Você não precisa contratar contador nem pagar outras taxas para abrir o MEI.

Para mais informações, acesse o Portal do Empreendedor no QR Code:



## 2.2.2 Pessoa física

Você também pode trabalhar por conta própria de maneira **informal** — por exemplo, prestando serviços como costura, cuidados com crianças, reparos, ou vendendo produtos.

A principal desvantagem desse modelo é que, sem um registro formal como o MEI, você não tem acesso automático aos direitos e à proteção da Previdência Social. Por isso, é sempre bom guardar recibos ou anotações que comprovem seus trabalhos e sua renda.

A boa notícia é que existe uma forma de garantir proteção nesse caso: **contribuindo voluntariamente para o INSS** como trabalhador autônomo.

### Como contribuir?

A guia de pagamento pode ser gerada pelo site ou aplicativo Meu INSS. Existe uma opção de contribuição com

valor reduzido, pensada para trabalhadores de baixa renda, que já dá acesso à maioria dos benefícios como os já citados.

### MAS O QUE É O INSS?

O Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) é o órgão do governo que cuida da Previdência Social no Brasil (ver tópico 3.8). Sua função é garantir que os trabalhadores que contribuem mensalmente — seja por meio do trabalho com carteira assinada, como MEI ou de forma voluntária — tenham acesso a uma renda em momentos importantes da vida, pagando benefícios como aposentadoria, auxílio-doença e salário-maternidade.





## 2.3 Trabalho informal: o que é e quais os riscos

O **trabalho informal** é toda atividade remunerada que não possui um registro oficial que garanta seus direitos. Ele acontece principalmente de duas formas:

- Quando você trabalha para uma pessoa ou empresa de forma contínua, mas **sem a carteira assinada**.
- Quando você trabalha por conta própria, mas **sem se formalizar** como MEI ou contribuir individualmente para o INSS.

O problema da informalidade é que ela deixa o trabalhador desprotegido. Na prática, isso significa que:

- Se você ficar doente ou sofrer um acidente, não terá direito a auxílio do governo.
- Pode ser dispensado a qualquer momento, sem direito a aviso prévio, FGTS ou seguro-desemprego (ver seção 3).
- O tempo trabalhado não conta para sua aposentadoria no futuro.
- Você terá mais dificuldade para comprovar sua renda, conseguir crédito ou fazer um financiamento.



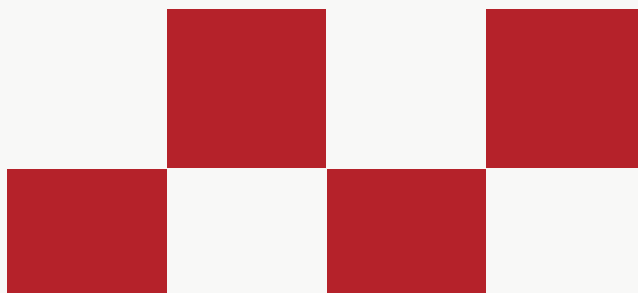


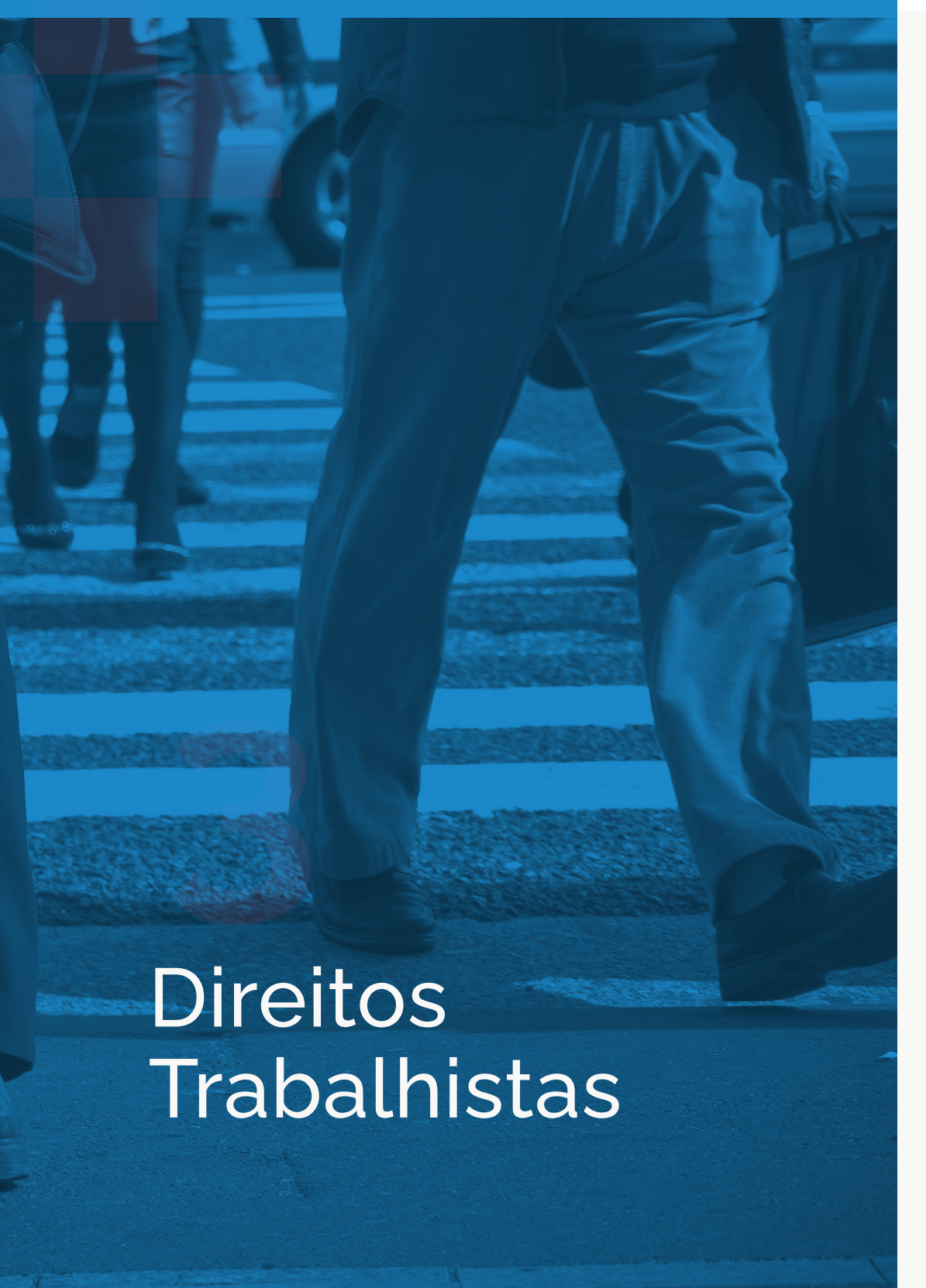
## Fique de Olho

Mesmo sem carteira assinada, em alguns casos **é possível reconhecer o vínculo de emprego na Justiça do Trabalho.**

Se você trabalha de forma regular para a mesma pessoa ou empresa, cumpre uma jornada com horários definidos, recebe ordens de um chefe ou supervisor e um salário em troca do seu serviço, a lei pode considerar que você é um trabalhador formal com direito a receber todos os benefícios da CLT.

Para saber como agir, procure o **sindicato** da sua área ou um serviço de **orientação jurídica gratuita**, como a Defensoria Pública (ver tópico 7.2).





# Direitos Trabalhistas

### 3. Direitos Trabalhistas

No Brasil, toda pessoa que trabalha, com ou sem registro em carteira, tem direitos garantidos por lei. Isso inclui você, seja qual for sua nacionalidade ou situação migratória.

Nesta seção, vamos detalhar esses direitos com base na principal lei trabalhista, a Consolidação das Leis do Trabalho (CLT). Você vai entender como funciona seu contrato, jornada de trabalho, salário, férias e 13º salário, além da importância do FGTS e do INSS para sua segurança financeira.

Também vamos apresentar seus direitos em caso de demissão, as licenças previstas em lei, as obrigações do empregador e o papel dos sindicatos.

A legislação existe para garantir condições dignas, evitar abusos e proteger você no ambiente de trabalho.

#### 3.1 Quais são os tipos de contrato?

Quando uma pessoa é contratada para trabalhar com registro na carteira, essa contratação pode acontecer de diferentes formas.

## Por tempo indeterminado

Este é o modelo **mais comum**. Ele não tem data para terminar e continua válido enquanto for da vontade do empregado e do empregador. É o tipo de contrato que oferece mais estabilidade e acesso a **todos os direitos**, como aviso prévio em caso de demissão e seguro-desemprego.

## Por tempo determinado

Este tipo de contrato tem uma data de início e de fim já definidas. Ele só é permitido em situações específicas, como para substituir um funcionário de férias ou para atender a um aumento de serviço temporário.

Pode durar até 2 anos e só pode ser renovado uma vez, com novo contrato por escrito. Também garante os direitos da CLT, como férias e 13º salário proporcionais, mas não há aviso prévio no fim do contrato.

## Contrato de Experiência

O contrato de experiência é um tipo de contrato por tempo determinado. Funciona como um período de teste inicial, com duração máxima de 90 dias, e deve ser registrado em carteira. Durante todo esse período, você tem os mesmos direitos de um trabalhador com contrato comum. Ao final do prazo, se o trabalho continuar, seu contrato se transforma automaticamente em um contrato por tempo indeterminado.

## Intermitente

Neste modelo, a empresa convoca você para trabalhar apenas quando há necessidade, em dias e horários que podem variar. Por isso, não há um salário fixo mensal.

Seus direitos (férias, 13º salário, FGTS) são calculados e pagos de forma **proporcional** ao final de cada período trabalhado. Cada convocação da empresa deve ser feita formalmente e você tem o direito de **aceitar ou recusar** sem que isso seja considerado um ato de indisciplina.

### ONDE O TRABALHO INTERMITENTE É MAIS COMUM?

- Bares e restaurantes: para reforçar a equipe em fins de semana e eventos.
- Lojas e comércios: para atender ao aumento de clientes em datas especiais, como Natal ou liquidações.
- Setor de eventos: para contratar profissionais como garçons, seguranças e montadores para festas e feiras específicas.
- Hotéis e pousadas: para ter mais funcionários durante a alta temporada de turismo, como aposentadoria, auxílio-doença e salário-maternidade.

## Temporário

O trabalho temporário é um tipo de contrato específico usado quando uma empresa precisa de um funcionário por um curto período — para substituir alguém de férias, por exemplo, ou atender a um aumento temporário de produção.

A principal diferença em relação ao contrato por tempo determinado é que você não é contratado diretamente pela empresa onde trabalha, mas sim por uma **agência especializada em trabalho temporário**.

Mesmo sendo temporário, você tem direitos importantes, como salário igual ao dos outros funcionários da empresa na mesma função e jornada de trabalho regular. No entanto, não tem direito a aviso prévio nem seguro-desemprego, e recebe no máximo 20 dias de férias, proporcionais ao tempo trabalhado.

### SAIBA MAIS

Acesse o material do Governo Federal que contém todos os detalhes sobre os direitos do trabalhador temporário:



## Terceirizado

O trabalho terceirizado acontece quando você é contratado por uma empresa (vamos chamá-la de **Empresa A**), mas presta seu serviço todos os dias dentro de outra (**Empresa B**). É muito comum em serviços como limpeza, segurança e portaria de hospitais, condomínios ou lojas.

Neste caso, a **Empresa A** (a terceirizada) é quem assina sua carteira e é a responsável por pagar seu salário e todos os seus direitos.

O ponto mais importante é que você tem os **mesmos direitos** de qualquer outro trabalhador formal. E mais: se a empresa que contratou você não pagar seu salário ou seus direitos, a empresa onde você efetivamente trabalha (**Empresa B**) **também pode ser responsabilizada** na Justiça por essa dívida.

Guarde sempre seus comprovantes de pagamento e qualquer documento que comprove sua relação de trabalho.

### 3.2 Jornada de trabalho: limites e direitos

Por lei, a jornada de trabalho padrão no Brasil tem dois limites principais:

- Até **8 horas** por dia (com, no máximo, 2 horas extras).
- Até **44 horas** por semana.



Algumas profissões podem ter regras diferentes, mas essa é a regra geral.

### **Tenho direito a intervalos para descanso?**

Sim. Os intervalos são obrigatórios e essenciais para sua saúde e bem-estar.

- Se você trabalha **mais de 6 horas** no dia, seu intervalo para refeição e descanso deve ser de, no mínimo, **1 hora**.
- Se sua jornada é **entre 4 e 6 horas**, o intervalo é de **15 minutos**.

Esse tempo de intervalo não é contado como hora trabalhada.

### **E a folga semanal?**

Você tem direito a **uma folga de 24 horas seguidas por semana**, que deve ser remunerada. Isso significa que você recebe o pagamento por esse dia, mesmo sem trabalhar. A folga deve ser, de preferência, aos domingos, mas em setores como comércio e serviços pode acontecer em outros dias da semana, desde que respeitada a escala de revezamento e as normas do sindicato.

### **O que é o banco de horas?**

É um sistema em que as horas extras que você trabalha podem ser trocadas por folgas em outros dias, em vez de



serem pagas em dinheiro. Para isso ser válido, deve estar previsto em contrato ou acordo coletivo.

As horas devem ser compensadas em até 6 meses (por acordo individual) ou 1 ano (por acordo com o sindicato). Se não forem, o empregador deve pagá-las como horas extras.

*Atenção: seu contrato de trabalho deve informar claramente qual é sua jornada, seus horários e dias de folga. Se tiver dúvidas, pergunte ao seu empregador.*

#### ESCALAS DE TRABALHO MAIS COMUNS

- **Escala 6x1:** você trabalha por 6 dias seguidos e tem 1 dia de folga. É muito comum no comércio e em serviços.
- **Escala 5x2:** você trabalha 5 dias (geralmente de segunda a sexta) e folga 2 (geralmente sábado e domingo).
- **Escala 12x36:** você trabalha por 12 horas seguidas e descansa nas 36 horas seguintes. É um modelo muito usado em profissões que exigem plantões, como na área da saúde e vigilância.



### 3.3 Salário e outros pagamentos

Uma das principais dúvidas de quem começa a trabalhar no Brasil é: “**quanto vou ganhar?**”.

Por lei, o valor mais baixo que um trabalhador com carteira assinada pode receber é o **salário mínimo**, que é reajustado todo ano pelo governo.

Algumas profissões têm um **piso salarial** próprio, que é um valor mínimo ainda maior definido por acordos com os sindicatos.

#### | O que é o 13º salário?

É um direito seu e funciona como um **salário extra** no final do ano. O valor é igual a um mês do seu salário e geralmente é pago em duas parcelas, entre novembro e dezembro. Se você trabalhou menos de 1 ano, receberá o valor proporcional aos meses trabalhados.

Além do salário, você pode receber outros valores, como:

- **Horas extras:** pagamento com acréscimo de, no mínimo, 50% sobre o valor da sua hora normal.
- **Adicional noturno:** um valor extra por trabalhar no período da noite (entre 22h e 5h).
- **Adicional de insalubridade ou periculosidade:** um acréscimo no salário se sua atividade envolve riscos à saúde ou segurança (ver tópico 3.5).

## Quando e como você deve receber?

Seu salário deve ser pago até o **quinto dia útil** do mês seguinte ao que você trabalhou. O pagamento deve ser sempre registrado em um **holerite** (comprovante de pagamento), que detalha tudo o que você recebeu e os descontos.

### 3.4 Férias e licenças

Após completar 12 meses de trabalho com carteira assinada, você tem direito a **30 dias de férias remuneradas**, recebendo seu salário normal com um **acréscimo de 1/3**.

É possível dividir as férias em até três períodos, desde que um deles tenha no mínimo 14 dias. Além disso, caso prefira, você tem o direito de “vender” até 10 dias de suas férias, recebendo o valor correspondente em dinheiro.

#### Fique de Olho

Depois de 1 ano trabalhado, o empregador tem até 11 meses para conceder suas férias. Se esse prazo não for cumprido, ele deverá pagá-las em dobro.



## Licenças e ausências justificadas

Você também tem o direito de se ausentar do trabalho em situações específicas, sem perder seu salário. As principais são:

- **Licença-maternidade:** 120 dias de afastamento remunerado.
- **Licença-paternidade:** 5 dias de afastamento remunerado (pode ser maior por acordo ou convenção).
- **Licença médica:** em caso de doença, com apresentação de atestado. Se o afastamento for maior que 15 dias, o pagamento passa a ser feito pelo INSS.
- **Outras ausências:** a lei também permite faltas justificadas em casos de casamento, falecimento de familiar próximo, doação de sangue, entre outros.

## Estabilidade provisória (proteção contra demissão)

Em certas situações, a lei protege você de uma demissão sem justa causa (ver tópico 3.6) por determinado período. Os casos mais comuns são:

- **Gestação:** a estabilidade dura desde a confirmação da gravidez até 5 meses após o parto.
- **Acidente de trabalho:** você tem estabilidade por 12 meses após seu retorno ao trabalho.

- **Participação na Comissão Interna de Prevenção de Acidentes (CIPA):** se você representa os trabalhadores na CIPA (ver tópico 3.5), tem estabilidade durante o mandato e por 1 ano depois.

### 3.5 Saúde e segurança no trabalho

A lei é clara: seu empregador tem a **obrigação** de garantir um ambiente de trabalho seguro e saudável para proteger sua saúde física e mental.

Para isso, a empresa deve tomar uma série de medidas:

- **Equipamentos de proteção coletiva (EPCs):** a empresa deve ter, por exemplo, sinalização de segurança, kits de primeiros socorros, extintores, e garantir que máquinas perigosas tenham proteções adequadas.
- **Equipamentos de proteção individual (EPIs):** se sua função oferece riscos, a empresa é obrigada a fornecer, **gratuitamente**, os EPIs necessários, como capacetes, luvas, botas ou máscaras. O uso é **obrigatório**.
- **Pagamento adicional por risco:** se seu trabalho envolve exposição a riscos, você tem direito a receber um **adicional de insalubridade ou periculosidade**, que é um valor extra pago junto com seu salário.

- **Fiscalização (CIPA):** empresas maiores são obrigadas a ter uma **Comissão Interna de Prevenção de Acidentes (CIPA)**, com representantes dos trabalhadores, para fiscalizar a segurança e prevenir acidentes.

**Lembre-se:** sua saúde e segurança não são um favor, são um direito. Se as condições de trabalho não forem seguras, você deve denunciar.

### Qual a diferença entre insalubridade e periculosidade?

|                       | Condições                                                                              | Exemplos comuns                                                        | Valor pago                                                |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| <b>INSALUBRIDADE</b>  | Quando o trabalho expõe a pessoa a agentes nocivos à saúde de forma contínua (gradual) | Trabalho com calor excessivo, ruído, poeira, produtos químicos, esgoto | <b>10%, 20% ou 40%</b> do salário mínimo, conforme o grau |
| <b>PERICULOSIDADE</b> | Quando há risco de morte imediata ou acidente grave, mesmo que eventual                | Trabalho com eletricidade, inflamáveis, explosivos ou motocicleta      | <b>30%</b> do salário-base                                |

**Atenção:** o direito ao adicional depende de avaliação técnica no ambiente de trabalho.



### 3.6 Eu posso ser demitido? E pedir demissão?

Sim, o contrato de trabalho pode ser encerrado tanto por decisão da empresa (demissão) quanto por sua iniciativa (pedido de demissão).

Esse encerramento é chamado de **rescisão contratual**, e é importante saber que seus direitos ao final do vínculo **mudam** dependendo de como o contrato terminou. A seguir, explicamos cada situação.

#### | As formas mais comuns de rescisão

- **Demissão sem justa causa:** a empresa decide encerrar o contrato sem um motivo grave. Este é o cenário que mais protege o trabalhador.

**Você recebe:** saldo de salário, férias proporcionais + 1/3, 13º salário proporcional, saque de todo o FGTS depositado + multa de 40% sobre esse valor, e direito de solicitar o seguro-desemprego (se atender aos critérios)

- **Pedido de demissão:** você decide sair do emprego.

**Você recebe:** saldo de salário e verbas proporcionais (férias + 1/3 e 13º salário).

**Você não recebe:** saque do FGTS, multa de 40% e seguro-desemprego.

- 
- **Demissão por justa causa:** a empresa demite você por um motivo grave previsto em lei (como fraude, agressão ou abandono de emprego).

**Neste caso, você perde a maioria dos seus direitos**, recebendo apenas o saldo de salário e férias vencidas (se houver).

- **Acordo entre as partes:** você e a empresa decidem juntos encerrar o contrato. É um meio-termo entre a demissão sem justa causa e o pedido de demissão.

**Você recebe:** metade do aviso prévio (se não for trabalhado), verbas proporcionais (férias + 1/3 e 13º), e pode sacar 80% do saldo do FGTS com multa de 20%.

**Nesta modalidade, você não tem direito ao seguro-desemprego.**









## O QUE É O AVISO PRÉVIO?

É a comunicação de que o contrato de trabalho será encerrado, que deve ser feita com **30 dias de antecedência**. Ele existe tanto na demissão sem justa causa quanto no pedido de demissão.

Existem duas formas de cumpri-lo:

**Trabalhado:** você continua trabalhando normalmente durante os 30 dias e recebe seu salário.

**Indenizado:** o contrato termina imediatamente. Neste caso:

- Se a **empresa demite você**, ela paga o valor desses 30 dias, mesmo que você não trabalhe.
- Se **você pede demissão** e não cumpre o aviso, a empresa pode descontar esse valor do seu pagamento final.

No caso de **demissão sem justa causa**, seu aviso prévio aumenta em 3 dias para cada ano completo de trabalho na empresa, podendo chegar a um total de 90 dias.



## E O SEGURO-DESEMPREGO?

É um auxílio financeiro temporário (pago em 3 a 5 parcelas) para quem foi **demitido sem justa causa**.

Para solicitar, você precisa atender a **algumas regras**. A principal é o tempo mínimo de trabalho com carteira assinada.



**Para o 1º pedido:** ter trabalhado por pelo menos 12 meses nos últimos 18 meses.

**Para o 2º pedido:** ter trabalhado por pelo menos 9 meses nos últimos 12 meses.

**A partir do 3º pedido:** ter trabalhado nos 6 meses logo antes da demissão. Além disso, você não pode ter outra fonte de renda nem estar recebendo benefícios do INSS (como aposentadoria).

O pedido pode ser feito pelo aplicativo Carteira de Trabalho Digital, pelo portal Gov.br ou presencialmente em um posto do Sistema Nacional de Emprego (Sine).



### 3.7 FGTS e abono salarial (PIS/PASEP)

O Fundo de Garantia do Tempo de Serviço (FGTS) e o abono salarial são benefícios importantes do trabalho com carteira assinada, que funcionam como uma segurança financeira para você.

Pense no **FGTS** como uma **poupança obrigatória** criada em seu nome.

#### | Como funciona?

Todos os meses, a empresa deposita 8% do seu salário nesta conta. Este valor não pode ser descontado de você.

#### | Quando posso usar o dinheiro?

Você pode sacar o dinheiro do FGTS em situações como:

- Demissão sem justa causa (neste caso, você saca o valor total + uma multa de 40% paga pela empresa).
- Aposentadoria.
- Compra da sua casa própria.
- Em caso de doenças graves.
- Se sua casa for atingida por um desastre natural.

Já o **abono salarial** é um benefício anual, como se fosse um **14º salário**, pago a trabalhadores de baixa renda.

### Quem tem direito?

Para ter direito, você precisa atender a **todos** os seguintes critérios:

- Ter trabalhado com carteira assinada por, no mínimo, 30 dias no ano anterior.
- Ter recebido, em média, até dois salários mínimos por mês.
- Estar cadastrado no PIS/PASEP há pelo menos 5 anos.

## 3.8 INSS e aposentadoria

O **Instituto Nacional do Seguro Social (INSS)** é como o seguro público do trabalhador no Brasil. Para ter direito à proteção da Previdência Social, é preciso contribuir todos os meses.

- Se você trabalha com **carteira assinada**, essa contribuição é descontada diretamente do seu salário e paga pela empresa.

- 
- Quem trabalha **por conta própria** também pode (e deve) se proteger, contribuindo como MEI ou como contribuinte individual.

Essa contribuição é o que garante seu acesso a benefícios como auxílio-doença, salário-maternidade, pensão por morte e, principalmente, sua aposentadoria no futuro.

## | Quais são os principais tipos de aposentadoria?

A aposentadoria é um benefício que garante sua renda mensal quando você para de trabalhar. As regras podem mudar, mas estas são as modalidades mais comuns:

- **Aposentadoria por idade:** é o tipo mais comum. Para ter direito, você precisa atingir uma idade mínima e ter um tempo mínimo de contribuição para o INSS.
  - Mulheres:** 62 anos de idade.
  - Homens:** 65 anos de idade.
  - Para ambos:** é preciso ter, no mínimo, 15 anos de contribuição.
- **Aposentadoria por incapacidade permanente (antiga “por invalidez”):** concedida a quem, por doença ou acidente, se torna permanentemente incapaz de trabalhar. A concessão do benefício depende de uma perícia médica do INSS.
- **Aposentadoria especial:** é um direito de quem trabalha exposto a agentes prejudiciais à saúde, como ruído excessivo, produtos químicos ou risco de

contaminação. Este tipo permite se aposentar com menos tempo de contribuição.

O valor da aposentadoria depende do tempo de contribuição, dos salários recebidos ao longo da vida e das regras aplicadas no momento do pedido.

## Como solicitar?

Todos os tipos de aposentadoria e benefícios podem ser solicitados pelo site ou aplicativo *Meu INSS*.

### IMPORTANTE!

#### NUNCA CONTRIBUIU PARA O INSS?

##### Você ainda pode ter direitos!

Mesmo que você nunca tenha contribuído para o INSS, pode ter direito a um benefício social chamado **Benefício de Prestação Continuada (BPC)**. Trata-se de uma ajuda mensal no valor de 1 salário mínimo para garantir uma renda a:

- Pessoas com 65 anos de idade ou mais; ou
- Pessoas com deficiência de qualquer idade.

Além de se enquadrar em um dos grupos acima, **é necessário que a renda da sua família seja de, no máximo, 1/4 do salário mínimo por pessoa.**

O BPC não exige contribuição prévia ao INSS, mas requer inscrição no CadÚnico e avaliação social e médica.



## TRABALHOU EM OUTRO PAÍS?

Esse tempo pode contar para sua aposentadoria no Brasil!

O Brasil tem acordos internacionais com diversos países para proteger os direitos dos trabalhadores que se mudam. Se você já trabalhou com registro em outro lugar, o tempo de contribuição pode ser somado ao tempo do INSS para completar os requisitos da aposentadoria.

**Guarde todos os documentos** que comprovem seu trabalho no exterior e **procure uma agência do INSS** para verificar se o país está na lista de acordos.

### 3.9 Sindicatos: como funcionam?

O sindicato é um grupo organizado de trabalhadores da mesma área ou profissão, e a principal função é unir as pessoas para defender seus interesses em conjunto.

No Brasil, todos os trabalhadores, incluindo imigrantes e refugiados, podem participar de um sindicato — é um direito garantido por lei para proteger você no ambiente de trabalho.



## O que o sindicato pode fazer por você?

- **Negociar melhores condições:** luta por salários mais justos, melhores benefícios e um ambiente de trabalho seguro para todos da categoria.
- **Garantir que seus direitos sejam respeitados:** fiscaliza se as empresas estão cumprindo as leis trabalhistas.
- **Oferecer orientação jurídica:** ajuda a tirar dúvidas sobre seus direitos e, muitas vezes, oferece apoio de advogados gratuitamente.
- **Apoiar em caso de problemas:** dá suporte ao trabalhador em caso de conflitos com o empregador ou demissões injustas.

## É obrigatório participar?

**Não.** A participação em um sindicato é **voluntária**. Ninguém pode obrigar você a se filiar ou a pagar qualquer contribuição sem sua autorização.

Para se associar, geralmente é preciso pagar uma pequena taxa mensal. Ao se tornar membro, você ganha o direito de participar das decisões do grupo, votar em assembleias e ter acesso a todos os benefícios que o sindicato oferece.

### 3.10 E se eu contratar uma pessoa?

Se você tem um negócio e contrata um funcionário para qualquer atividade (em um comércio, um serviço ou mesmo em sua casa), **você se torna um empregador**. No Brasil, isso significa que você tem responsabilidades legais.

Cumprir as leis trabalhistas protege tanto você quanto a pessoa que trabalha para você, criando uma relação de confiança.

#### | Quais são as minhas obrigações como empregador?

- **Carteira de trabalho assinada:** este é o registro oficial do emprego, que garante os direitos da pessoa contratada.
- **Salário em dia:** pagar o valor combinado na data certa, respeitando sempre o salário mínimo.
- **INSS e FGTS:** realizar os pagamentos mensais que garantem a aposentadoria, o auxílio-doença e a segurança financeira do trabalhador em caso de demissão.
- **Férias e 13º salário:** são direitos anuais garantidos a todo trabalhador com carteira assinada.
- **Descanso semanal:** oferecer pelo menos 1 dia de folga paga por semana.

- **Ambiente seguro:** garantir um local de trabalho seguro e fornecer EPIs, como luvas, máscaras ou capacetes, se a atividade apresentar riscos.

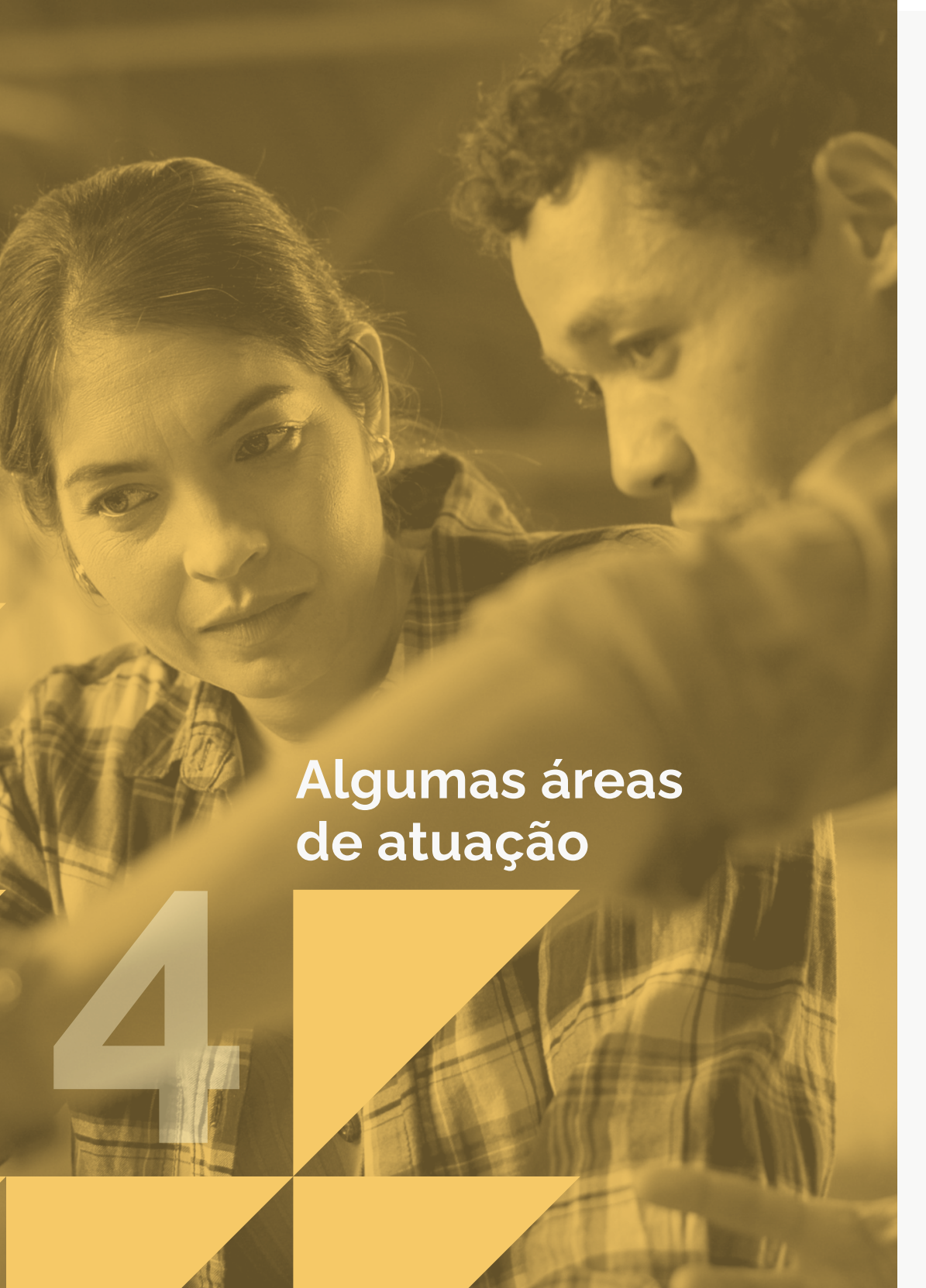


### ATENÇÃO:

#### O trabalho informal também gera responsabilidades!

Não seguir essas regras pode causar problemas como multas e processos na Justiça do Trabalho. Mesmo que você não assine a carteira, se uma pessoa trabalha para você com frequência, horário fixo e recebe um salário, a lei pode reconhecer o vínculo de emprego e exigir todos os direitos.

Se tiver dúvidas, procure orientação. Você pode buscar ajuda em um sindicato, no Ministério do Trabalho ou com um profissional de contabilidade.



Algumas áreas  
de atuação

4

## 4. Algumas áreas de atuação

O mercado de trabalho no Brasil é muito variado, e pessoas imigrantes atuam em todos os ramos, seja com carteira assinada, por conta própria ou de maneira informal.

Alguns setores, no entanto, possuem regras, direitos e riscos muito específicos. Por isso, é importante entender como cada um funciona.

A seguir, vamos analisar algumas áreas de trabalho comuns para que você possa conhecer seus direitos em cada setor, identificar os principais riscos envolvidos e saber como se proteger e buscar a regularização.

### 4.1 Trabalho doméstico

O trabalho doméstico inclui todas as atividades realizadas de forma frequente na casa de uma pessoa ou família, como limpar, cozinhar, cuidar de crianças e idosos, além de serviços como jardinagem ou motorista particular.

Aqui existe uma regra fundamental: se você trabalha para a mesma pessoa ou família **mais de 2 dias** por semana, o empregador é obrigado a **assinar sua carteira de trabalho** e garantir todos os direitos da CLT:

- Pagamento de, no mínimo, um salário mínimo.
- Jornada de até 44 horas semanais.
- Descanso semanal remunerado.
- Férias anuais pagas.
- 13º salário.
- FGTS.
- Contribuição para o INSS.

## Fique de Olho

Se você trabalha **até 2 dias** por semana na mesma casa (ou seja, **como diarista**), é comum que o serviço seja feito sem registro em carteira. Mesmo assim, existem maneiras de se proteger.

Você pode manter registros das atividades feitas (como anotações e comprovantes de pagamento), formalizando um acordo com quem contrata, além de contribuir com a Previdência Social (INSS) por conta própria, garantindo proteção em caso de doença, maternidade e aposentadoria no futuro.

Assim como em qualquer ocupação formal, lembre-se:

- Sua jornada de trabalho **não pode ultrapassar 8 horas diárias**. Horas extras (até 2 horas por dia) devem ser pagas com valor adicional.
- Você tem direito a intervalos para **descanso e alimentação**.
- **Você pode se ausentar para ir ao médico** com apresentação de atestado.
- **Seu pagamento deve ser feito em dia, no valor correto e sem descontos indevidos**. O tratamento deve ser sempre digno e respeitoso.

Se algum desses direitos não for cumprido, busque orientação no sindicato da categoria ou em um serviço de assistência jurídica gratuita.

### Importante!



A legislação brasileira proíbe o trabalho doméstico para pessoas menores de 18 anos. Acesse o QR Code para ter mais informações sobre essa profissão no Brasil:



## 4.2 Comércio ambulante

Vender produtos em ruas, praças ou feiras é uma atividade muito comum, conhecida como comércio ambulante. Esse tipo de trabalho também possui regras que, dependendo da cidade, podem variar.

Em São Paulo, por exemplo, é possível solicitar uma permissão oficial da prefeitura para trabalhar em locais específicos. Essa autorização oferece mais segurança e evita problemas como multas ou a apreensão de suas mercadorias.

Mas atenção: com ou sem permissão, **nada justifica a violência**. Abordagens violentas por fiscais, atos de preconceito ou a destruição de produtos são práticas ilegais e devem ser denunciadas. Seu direito à integridade física e ao tratamento digno está acima de qualquer regra administrativa.

### Como trabalhar com mais segurança?

- Procure a prefeitura da sua cidade para entender as regras locais e se informar sobre como obter uma licença.
- Avalie a possibilidade de se registrar como MEI (para emitir notas fiscais, ter acesso a uma conta bancária de empresa e contribuir para sua aposentadoria).

Conhecer as regras e buscar a formalização são os melhores caminhos para trabalhar com mais tranquilidade e garantir seus direitos.



## O que fazer em caso de abordagem violenta ou injusta?

Se você sofrer uma abordagem violenta, desrespeitosa ou tiver suas mercadorias destruídas durante seu trabalho na rua, você pode denunciar na **Ouvidoria de Direitos Humanos** da sua cidade. Para encontrar os contatos da rede de atendimento em São Paulo, acesse:



Além disso, é muito útil conhecer seus direitos de forma geral em qualquer tipo de abordagem policial. A OAB (Ordem dos Advogados do Brasil) de São Paulo oferece um guia completo sobre o assunto:



### 4.3 Trabalho por aplicativo



Trabalhar para plataformas digitais de entrega de comida, transporte de passageiros ou outros serviços é uma alternativa de renda muito comum hoje em dia.

Nesse modelo, você é considerado um trabalhador autônomo. Isso significa que não há registro em carteira e você é o responsável pelos seus próprios custos (veículo, celular, plano de dados, manutenção, etc.).

## | O que é preciso para começar?

Para se cadastrar na maioria das plataformas, você precisará de:

- CPF regularizado.
- Um número de celular brasileiro ativo.
- Documentação específica, como a **Carteira Nacional de Habilitação (CNH)** com a observação “Exerce Atividade Remunerada (EAR)”, no caso de motoristas.

Apesar de ser considerado autônomo, na prática as empresas de aplicativo controlam diversos aspectos desse trabalho, como os horários, os valores pagos e até mesmo o bloqueio de contas. Além disso, as jornadas costumam ser longas e desgastantes.

Por causa desse controle, muitos trabalhadores argumentam que a relação é, na verdade, um vínculo de emprego. Por isso, têm buscado a Justiça do Trabalho para exigir os mesmos direitos de um trabalhador com carteira assinada (CLT). Esse é um debate em andamento no Brasil, e as decisões judiciais ainda variam para cada caso.

Se você trabalha ou pretende trabalhar nesse setor, procure o apoio de associações e sindicatos que lutam por proteção social e melhores condições de trabalho.

## Saiba mais

O Ministério Público do Trabalho (MPT), órgão importante na defesa dos direitos dos trabalhadores, disponibiliza uma cartilha com orientações para quem trabalha por aplicativo:



Conheça também os projetos de lei que buscam regulamentar essa categoria:



## 4.4 Costura



O setor de costura e confecção movimenta a economia de muitas cidades e é uma fonte de renda para diversas famílias imigrantes. Seja trabalhando em casa, em uma pequena oficina ou em uma fábrica, é importante conhecer seus direitos.

É comum encontrar trabalho informal nessa área, muitas vezes com pagamento por peça, o que pode deixar o trabalhador sem segurança. Para se proteger, o primeiro passo é entender qual é sua situação de trabalho.

### **Se você trabalha para uma pessoa ou oficina (com vínculo de emprego)**

Se você recebe ordens de um chefe, cumpre horários definidos e trabalha de forma contínua para o mesmo empregador, a lei pode considerar que você tem um vínculo de emprego.

Nesse caso, o empregador tem a obrigação de assinar sua carteira e garantir todos os direitos da CLT, como os que já conhecemos: jornada de trabalho de até 8 horas por dia; intervalo para descanso e alimentação; pagamento de salário fixo em dia; tratamento digno e um ambiente de trabalho seguro.

### **Se você trabalha por conta própria (autônomo)**

Se você tem seus próprios clientes e organiza seu trabalho com autonomia, é possível formalizar a atividade

registrando-se como MEI ou contribuindo voluntariamente para o INSS.

**Uma dica:** mesmo na informalidade, guarde registros do seu trabalho. Anote as peças que produziu, os valores combinados e as datas de entrega. Ter acordos de preço por escrito, ainda que simples, ajuda a evitar problemas.

### Saiba mais

O **Centro de Apoio e Pastoral do Migrante (Cami)**, referência no apoio a pessoas imigrantes, desenvolveu uma cartilha de fácil leitura focada nos direitos das mulheres migrantes e refugiadas que trabalham na costura. O material traz informações sobre direitos trabalhistas, saúde, documentação e como combater a violência e a exploração:



## 4.5 Construção civil



O trabalho na construção civil — como pedreiro, ajudante, pintor ou carpinteiro, por exemplo — exige esforço físico, conhecimento técnico e responsabilidade. Você pode atuar nesse setor de duas formas principais:

- **Com carteira assinada:** com um contrato formal que garante todos os seus direitos (salário fixo, jornada definida, férias, 13º, FGTS, etc.).
- **Como autônomo (por conta própria):** negociando cada serviço diretamente. Nesse caso, é essencial ter acordos claros sobre valores e prazos, além de contribuir para o INSS para garantir sua proteção em caso de acidente ou doença.



**Independentemente da forma de contratação, seu empregador é obrigado a garantir um ambiente de trabalho seguro.**

- **Proteção coletiva (EPCs):** a empresa deve instalar equipamentos como redes de proteção, extintores de incêndio, sistemas de ventilação, guarda-corpos em locais altos e sinalização de segurança.
- **Proteção individual (EPIs):** você deve receber gratuitamente e usar os equipamentos necessários para sua função, como capacete, luvas, óculos de proteção, botas de segurança e cinto para trabalho em altura.

Se o trabalho exigir que você more no local (alojamento), o espaço deve ser limpo, seguro e com condições dignas para seu descanso, incluindo camas adequadas e local para guardar e preparar seus alimentos.

**Lembre-se:** sua jornada de trabalho, os intervalos e o direito de se ausentar para consultas médicas são os mesmos de outras profissões. Se as condições de segurança, pagamento ou moradia não estiverem corretas, procure o sindicato da construção civil ou um serviço de assistência jurídica.



### Saiba mais

A Justiça do Trabalho (TRT da 24ª Região) preparou um guia com as principais orientações de segurança e saúde para quem atua na construção civil. Acesse o material completo:



## 4.6 Turismo e comércio

O setor de serviços, comércio e turismo — que inclui restaurantes, hotéis, lojas, salões de beleza e atendimento ao público — é uma das principais portas de entrada no mercado de trabalho para imigrantes no Brasil.

Assim como em outros ramos, esse trabalho pode ser feito com **carteira assinada** (com todos os direitos garantidos por lei), como **autônomo** ou de modo **informal**.

Se você atua de forma independente — como cabeleireiro, manicure, guia, fotógrafo ou cozinheiro, por exemplo —, pode considerar formalizar seu trabalho como MEI ou contribuir para a Previdência Social (INSS) como autônomo.

Essas atividades exigem boa comunicação, especialmente com o público. Para valorizar seu trabalho e garantir boas oportunidades, invista em cursos de qualificação e, principalmente, no aprendizado da língua portuguesa (ver tópico 5.5).

### Dica!



O Senac oferece cursos focados em preparar pessoas para o mercado de trabalho nos setores de comércio, serviços e turismo (ver tópico 5.3). São formações práticas de curta e longa duração, presenciais e a distância, que incluem cursos livres, técnicos, ensino médio técnico e ensino superior em áreas como educação, gastronomia, beleza, design, tecnologia, hotelaria e outras.

Muitos desses cursos são **totalmente gratuitos** através do Programa Senac de Gratuidade e, na maioria das vezes, não exigem experiência anterior. Você pode procurar a unidade do Senac mais próxima de você ou acessar o site oficial para ver a lista completa de cursos e saber como se inscrever:







# Como entrar no **mercado de trabalho?**



## 5. Como entrar no mercado de trabalho?

Recomeçar a vida profissional em um novo país é um grande desafio, mas existem muitos caminhos e oportunidades para você no Brasil.

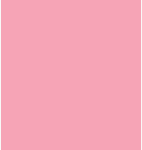
Vamos mostrar como você pode organizar um bom currículo, se preparar para uma entrevista, procurar vagas de emprego e se aperfeiçoar por meio de cursos e programas.

Com informação, planejamento e apoio, você se sentirá mais confiante para encontrar um trabalho que combine com você e construir um futuro com autonomia.

### 5.1 Currículo e entrevista: primeiros passos

O currículo (também chamado de CV) é como seu cartão de visita profissional: um documento que apresenta, de forma simples, quem você é, onde estudou, o que sabe fazer e suas experiências. Ele deve ser claro e fácil de ler.

Nossa dica mais importante é: **valorize sua história**. Mesmo que você nunca tenha trabalhado com carteira assinada, inclua atividades que você fez por conta própria, como cuidar de pessoas, cozinhar, vender produtos, costurar ou fazer pequenos reparos. Tudo isso mostra suas habilidades.



## | Como montar um bom currículo?

- **Informações de contato:** comece com seu nome completo, telefone (WhatsApp) e e-mail.
- **Resumo:** em uma ou duas linhas, escreva o que você sabe fazer. Por exemplo: “Experiência com vendas e atendimento ao público”.
- **Experiências:** liste os lugares onde já trabalhou e os cursos que fez (incluindo data de início e fim), mesmo que tenham sido em outro país.
- **O que não colocar:** não inclua números de documentos pessoais (como CPF ou RNE) nem informações muito pessoais.

## | E a entrevista de emprego?

Se o empregador gostar do seu currículo, ele poderá chamar você para uma conversa. Essa conversa, que pode ser presencial ou por vídeo, é a entrevista. É a chance para que vocês se conheçam melhor.

## | Dicas para o dia da entrevista

- **Antes de ir:** pesquise o endereço com antecedência e planeje como chegar. Chegue sempre uns 15 minutos antes do horário marcado. Vá com roupas limpas e adequadas para um ambiente de trabalho.

- **Durante a conversa:** fale com calma e confiança sobre o que você sabe fazer. Seja sempre honesto sobre suas experiências e disponibilidade.
- **Não tenha vergonha do seu português:** o mais importante é mostrar seu esforço e sua vontade de trabalhar. Muitas vezes, isso é mais valorizado do que um português perfeito.

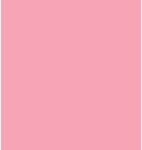
### Saiba mais

Acesse o guia *Dicas de empregabilidade*, da OIM, e veja mais orientações de como se preparar para uma entrevista, como fazer um currículo e onde encontrar vagas:



## 5.2 Programa Jovem Aprendiz e estágio

Se você é jovem e está estudando, existem dois caminhos para começar sua carreira no Brasil: pelo **programa Jovem Aprendiz** e pelo **estágio**. Eles são



criados para que você possa aprender uma profissão e ganhar experiência.

## | Jovem Aprendiz

É um programa que combina trabalho e estudo, voltado para jovens de **14 a 24 anos** que estão na escola ou já concluíram o ensino médio.

- **Como funciona?** Você é contratado por uma empresa com carteira assinada e, ao mesmo tempo, participa de um curso de formação técnico-profissional.
- **Quais os direitos?** Você recebe um salário e tem direitos trabalhistas garantidos pela Lei da Aprendizagem (Lei nº 10.097/2000).

## | Estágio

É uma oportunidade para colocar em prática o que você aprende nos seus estudos. Voltado para estudantes do ensino médio, técnico ou superior (faculdade).

- **Como funciona?** Você trabalha em uma empresa da sua área de estudo. Para isso, é feito um contrato (termo de compromisso) entre você, a empresa e sua instituição de ensino, conforme a Lei do Estágio (Lei nº 11.788/2008).



- **É pago?** Alguns estágios oferecem uma bolsa-auxílio (remuneração), outros não. Isso depende do acordo com a empresa.

### Saiba mais

Para mais informações sobre o programa Jovem Aprendiz, acesse:



E sobre o estágio:



## Fique de Olho

Você sabia que o **Senac São Paulo** oferece o programa **Jovem Aprendiz**? Ele é destinado a jovens de 14 a 24 anos que querem entrar no mercado de trabalho com uma formação profissional.

Além de assistir a aulas gratuitas, você tem uma vivência dentro de médias e grandes empresas e ainda garante o registro na carteira de trabalho, com salário, vale-transporte e outros benefícios.

As vagas são divulgadas na plataforma **Senac Conecta**. É só acessar, se inscrever e aguardar retorno:



Se a resposta for positiva, você começa a trabalhar em uma empresa parceira e, ao mesmo tempo, inicia seu curso de formação no Senac.

## 5.3 Cursos profissionalizantes

Para aprender uma nova habilidade, melhorar seu currículo ou mesmo abrir seu próprio negócio, um ótimo

caminho é fazer um **curso profissionalizante**. Ele ensina, na prática, como trabalhar em diversas áreas, como beleza, cozinha, costura, tecnologia e construção.

Em São Paulo, uma das principais escolas que oferecem esses cursos é o Senac. De curta e média duração, muitas dessas formações são gratuitas ou têm um custo baixo.

Os cursos são **abertos a todas as pessoas imigrantes**, até para quem não fala português fluentemente ou não concluiu os estudos no Brasil.

O Senac tem dezenas de unidades espalhadas pelo estado de São Paulo. Para saber quais cursos estão disponíveis e como se inscrever, procure a unidade mais próxima ou acesse o site da instituição:



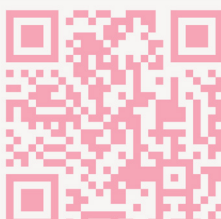
Outras instituições, públicas e privadas, também oferecem cursos:



Serviço Nacional de  
Aprendizagem Industrial  
**(Senai):**



Serviço Nacional de  
Aprendizagem Rural **(Senar)**



Serviço Social do Transporte  
e Serviço Nacional de  
Aprendizagem do Transporte  
**(Sest/Senat):**



Serviço Nacional de  
Aprendizagem do  
Cooperativismo no Estado de São  
Paulo **(Sescoop)**



Fundação Paulistana de  
Educação, Tecnologia e Cultura



Centro Paula Souza **(CPS)**



### Importante

Alguns cursos fornecem **certificado** ao final. Esse documento comprova o que você aprendeu e pode ser muito valorizado na hora de conseguir um emprego ou oferecer seus serviços por conta própria.

## 5.4 Educação de Jovens e Adultos (EJA)

Se você não teve a chance de estudar em seu país ou precisou interromper sua formação, saiba que no Brasil você tem o direito de voltar para a escola.

A **Educação de Jovens e Adultos (EJA)** é um programa do governo feito especialmente para quem não concluiu o ensino fundamental ou o ensino médio.

### | Como funciona?

- **Para quem é?** Para pessoas com 15 anos ou mais que queiram terminar o ensino fundamental, e para quem tem 18 anos ou mais e quer concluir o ensino médio.
- **Onde e quando?** As aulas acontecem em escolas públicas e os horários são flexíveis (geralmente à noite ou aos fins de semana), pensados para quem já tem outras responsabilidades.

Com a EJA, você consegue terminar os estudos em menos tempo. Ter o diploma ajuda a conseguir melhores oportunidades de emprego e permite que você continue estudando, se desejar, em cursos técnicos ou em uma faculdade.

### Saiba mais

Para encontrar uma escola com EJA perto de você e obter mais informações, acesse os links oficiais:

**No estado de São Paulo:**



**Na cidade de São Paulo:**



## 5.5 Cursos de português para imigrantes

Aprender a língua portuguesa é um dos passos mais importantes para sua nova vida no Brasil. Falar e entender o idioma ajuda você a se comunicar no dia a dia, procurar emprego, conhecer seus direitos e acessar serviços de saúde e educação com mais segurança.

A boa notícia é que existem muitos cursos de português **gratuitos**, criados especialmente para pessoas imigrantes e refugiadas. As aulas respeitam seu nível de conhecimento e, muitas vezes, oferecem orientação sobre a cultura brasileira e os direitos dos trabalhadores.

### Programa Portas Abertas

Na cidade de São Paulo, um dos principais programas é o Portas Abertas: Português para Imigrantes. Ele oferece aulas gratuitas em escolas públicas de diversos bairros.

#### Saiba mais

Para conhecer melhor o programa e encontrar a escola mais próxima, acesse:



## Outros cursos gratuitos

Além do Portas Abertas, muitas outras organizações e universidades também oferecem aulas de português.

### Saiba mais

Você pode encontrar uma lista completa de locais no Mapa de Serviços para Imigrantes:



## 5.6 Como validar seus estudos no Brasil

Se você estudou ou se formou em outro país, seu diploma pode ser reconhecido oficialmente no Brasil. Esse processo se chama **revalidação** (para diplomas universitários) ou **equivalência** (para ensino fundamental e médio).

### Como funciona?

- **Para ensino fundamental, médio e técnico:** a solicitação deve ser feita na Secretaria de Educação do estado onde você mora.
- **Para diplomas de faculdade (graduação):** o pedido é analisado por uma universidade pública brasileira. Todo o processo é iniciado on-line por um sistema chamado **Plataforma Carolina Bori**.



- **Atenção para algumas profissões:** áreas como medicina, engenharia, arquitetura e enfermagem, além da revalidação do diploma, exigem um registro no conselho profissional da categoria.

## | O que o processo exige?

Geralmente, é necessário apresentar documentos com tradução juramentada (uma tradução oficial), pagar taxas e aguardar a análise. Em alguns casos, a universidade pode pedir que você faça provas ou curse matérias extras.

Mesmo que o processo demore, você já pode buscar cursos profissionalizantes na sua área ou trabalhar em funções relacionadas.

### Saiba mais

Para um guia detalhado sobre a revalidação e equivalência, acesse:



Se tiver dúvidas, procure centros de apoio a imigrantes. Eles costumam oferecer orientação gratuita sobre como iniciar esse processo.

## Fique de Olho

Você tem experiência prática em alguma área, mas não tem um diploma ou certificado brasileiro para comprovar? É possível tentar o reconhecimento oficial pela **certificação por competências**.

Instituições como o Centro Paula Souza oferecem um processo que avalia e valida o conhecimento que você adquiriu trabalhando no dia a dia, mesmo que tenha sido em trabalhos informais ou em outro país. Ter esse certificado pode abrir portas, ajudando você a conseguir um emprego ou ter acesso a novas oportunidades de estudo.

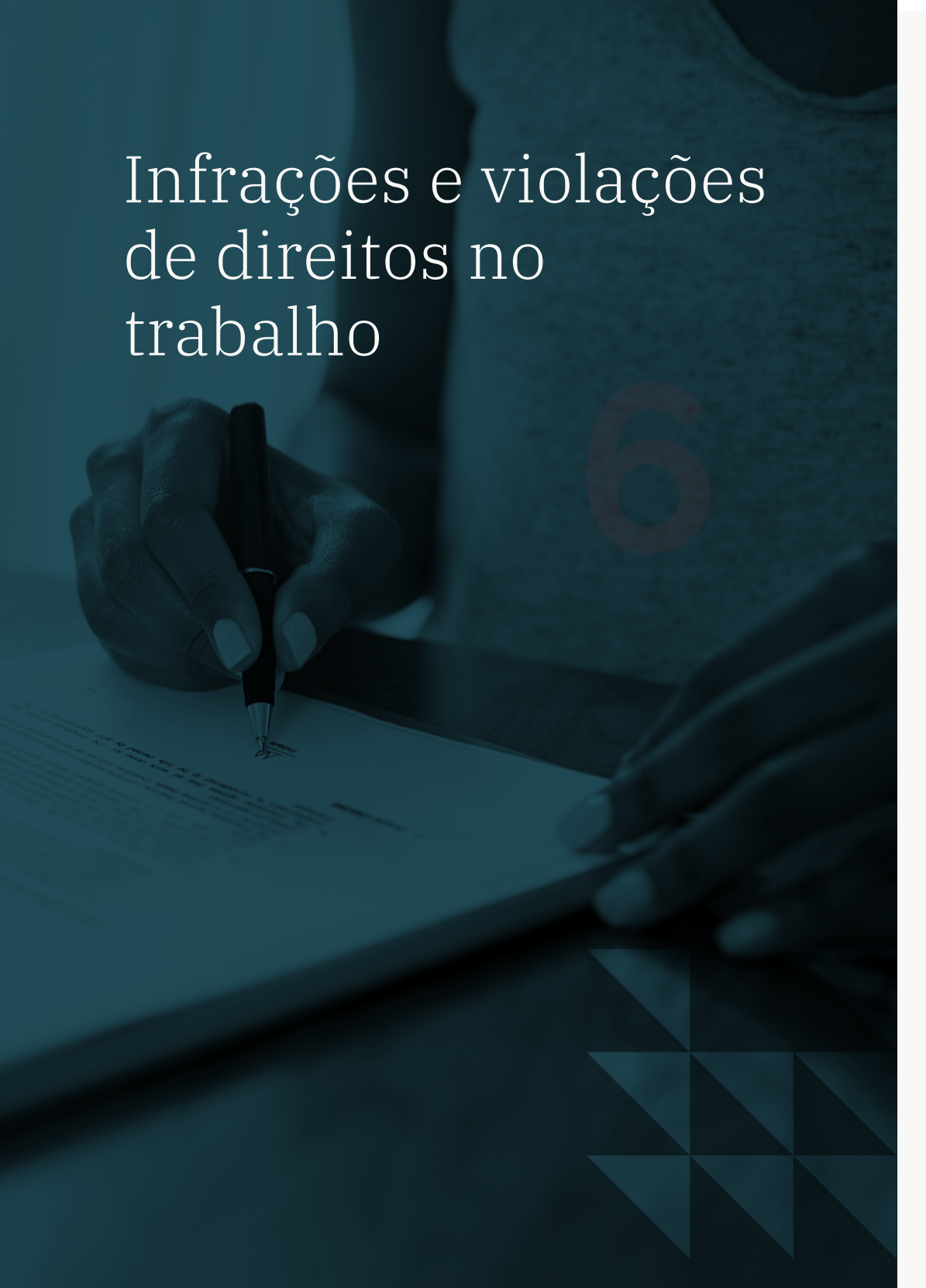
Para saber mais, acesse:





# Infrações e violações de direitos no trabalho

6



## 6. Infrações e violações de direitos no trabalho

Nem todo problema no ambiente de trabalho é apenas uma situação incômoda. Alguns casos representam infrações às leis trabalhistas e até violações graves de direitos, que podem afetar sua saúde, dignidade e segurança.

É importante saber identificar esses casos e entender a diferença entre situações como atraso no pagamento de salário — uma infração à lei — e trabalho em condições análogas à escravidão — uma violação dos direitos humanos.

Sabemos que, por ser imigrante, você pode sentir medo de denunciar por não falar bem o idioma ou não ter seus documentos em dia. Mas lembre-se: nenhuma dessas condições tira seus direitos.

A seguir, vamos explicar cada um desses problemas para que você saiba como se proteger e onde procurar ajuda.

### 6.1 O que são infrações trabalhistas e onde elas acontecem

Uma infração trabalhista acontece quando seu empregador não cumpre obrigações previstas na lei. Ela pode aparecer em diferentes momentos da relação de trabalho.



## **Na contratação**

- Não assinar sua carteira de trabalho.
- Contratar por outro tipo de vínculo (como estágio ou MEI) quando deveria ser CLT.
- Fazer contratos verbais sem nenhum documento ou garantia.

## **Durante a jornada de trabalho**

- Atrasar seu salário ou pagar um valor menor que o combinado.
- Não pagar por horas extras ou por trabalho noturno/ em local prejudicial à saúde (insalubridade).
- Não dar pausas para descanso e refeição.
- Exigir que você trabalhe por longas horas, sem folga semanal.

## **Em seus direitos básicos**

- Não dar férias ou não pagar por elas corretamente.
- Não fornecer vale-transporte ou equipamentos de proteção quando necessário.

- Não pagar seu INSS ou FGTS, mesmo que o valor seja descontado do seu salário.

## | Na hora de sair do emprego

- Não pagar corretamente o dinheiro da rescisão contratual.
- Reter documentos pessoais ou dificultar o acesso ao seguro-desemprego.

Essas infrações podem acontecer com qualquer trabalhador, **com ou sem carteira assinada**. Se for comprovado que você era um empregado, a Justiça do Trabalho pode obrigar o empregador a pagar todos os seus direitos.





## Como aciono a Justiça do Trabalho?

Se você estiver enfrentando uma infração trabalhista ou tiver dúvidas sobre seus direitos, pode buscar ajuda na Justiça do Trabalho, órgão público que resolve conflitos entre empregados e empregadores. Qualquer trabalhador pode procurá-lo para pedir o reconhecimento do vínculo e a garantia de seus direitos.

Para iniciar uma ação, **não é obrigatório contratar um advogado**. Você mesmo pode ir até a Vara do Trabalho mais próxima e registrar sua reclamação (autopetição). A equipe de atendimento no local costuma ajudar a organizar as informações do caso e dar o encaminhamento necessário.

Geralmente, você tem até **2 anos** após o fim do contrato para entrar com o processo e pode cobrar os direitos referentes aos últimos **5 anos** trabalhados.

## 6.2 Assédio moral e sexual

Seu local de trabalho deve ser um ambiente seguro e de respeito. Nenhum tipo de humilhação, perseguição ou constrangimento é normal ou aceitável. Essas práticas são chamadas de assédio e são proibidas por lei no Brasil.



## | O que é assédio moral?

É quando você é alvo de humilhações, perseguições ou constrangimentos de forma repetida no trabalho, geralmente por parte de um chefe ou colega. Pode incluir:

- Gritos, xingamentos e apelidos ofensivos.
- Ameaças, humilhações e críticas exageradas, mesmo que em tom de brincadeira.
- Receber metas impossíveis de serem cumpridas ou ser isolado do resto da equipe de propósito.
- Ter seu trabalho sabotado ou dificultado intencionalmente.

Mesmo sem violência física, o assédio moral pode afetar sua saúde mental, autoestima e bem-estar, e não deve ser tolerado.

## | O que é assédio sexual?

É qualquer comportamento de tipo sexual que **não é bem-vindo ou autorizado** por você, independentemente do seu gênero, idade ou cargo. Isso pode acontecer de várias formas:

- Toques, abraços ou qualquer contato físico sem sua permissão.
- Comentários ou piadas de mau gosto sobre seu corpo, suas roupas ou sua aparência.
- Convites insistentes para sair, mesmo depois de você já ter dito “não”.

- Chantagem para obter vantagens no trabalho em troca de favores sexuais.

## | O que eu posso fazer?

Se você está sofrendo ou presenciando uma situação de assédio, se for possível e seguro, registre o que aconteceu: anote datas, horários, locais e o nome de pessoas que viram a situação. Guarde mensagens ou e-mails.

Você pode denunciar o caso dentro da própria empresa (no RH ou em canais de denúncia), ou buscar ajuda no seu sindicato ou na Justiça do Trabalho.

### Saiba mais

Para mais informações, acesse a cartilha do Ministério Público do Trabalho (MPT):



## 6.3 Trabalho análogo à escravidão

O trabalho escravo moderno é **crime** e uma das mais graves violações de direitos humanos que existem. Infelizmente, ainda é uma realidade no Brasil e afeta milhares de pessoas, incluindo imigrantes.

A lei brasileira considera que existe trabalho escravo quando acontece pelo menos uma das quatro situações a seguir.

### | Condições degradantes

Ser forçado a viver ou trabalhar em um lugar que coloca sua saúde, segurança e dignidade em risco. Por exemplo:

- Não ter acesso a banheiro, água potável ou comida adequada.
- Dormir em alojamentos superlotados, sujos e sem segurança.
- Trabalhar sem nenhum equipamento de proteção em atividades perigosas.

### | Jornada exaustiva

Ser obrigado a trabalhar além do limite legal e não ter tempo para descanso mental e físico. Isso inclui trabalhar mais de 12 horas ou até 14 horas por dia, sem pausas adequadas ou folgas para se recuperar.

### | Servidão por dívida

Ser mantido no emprego por causa de uma dívida com o empregador. Geralmente, essa dívida é ilegal e criada a partir de cobranças abusivas por moradia, alimentação, transporte ou pelas próprias ferramentas de trabalho.

## Trabalho forçado

Ser impedido de deixar o serviço, mesmo que queira.  
Para isso, o empregador pode usar várias táticas, como:

- Violência física ou ameaças contra você ou sua família.
- Retenção de documentos pessoais, como passaporte ou CRNM.
- Ameaça de denúncia à polícia ou às autoridades migratórias.

Mesmo que você não esteja trancado e tenha a liberdade de ir embora do local de trabalho, a situação ainda pode ser considerada trabalho escravo se as condições ferem sua dignidade.

Se você está passando por isso ou conhece alguém nessa situação, peça ajuda. A denúncia é segura e pode ser anônima.

- **Pela internet:** você pode fazer a denúncia através do **Sistema Ipê:**



- **Por telefone:** ligue gratuitamente para o **Disque 100**. É um serviço que funciona 24 horas por dia para receber denúncias de violações de direitos humanos.

### Saiba mais

Para aprender mais sobre como identificar e se proteger do trabalho escravo, acesse a cartilha completa do governo:



### Importante!



Se você for resgatado de uma situação de trabalho escravo, a lei brasileira garante sua proteção, mesmo que esteja em situação migratória irregular.

Seu direito mais importante é a **regularização da sua situação no Brasil**. Você poderá solicitar a autorização de residência por razões humanitárias, mesmo que seus documentos estejam vencidos ou que você nunca tenha tido um registro no país.

Além disso, você deve receber todos os seus direitos trabalhistas, como:

- **Todos os pagamentos atrasados** (salários, férias, 13º salário e FGTS).
- **Indenização em dinheiro** pelo sofrimento e pela violação dos seus direitos (danos morais).
- **Registro na sua carteira de trabalho**, contando desde o dia em que você começou a trabalhar.

## 6.4 Trabalho infantil

No Brasil, a lei protege as crianças e os adolescentes para que possam estudar, brincar e se desenvolver de forma saudável. Por isso, o trabalho infantil — que pode ser qualquer atividade econômica ou de sobrevivência, remunerada ou não — é proibido.

Os limites de idade definidos pela lei são:

- **Até 13 anos:** é proibido qualquer tipo de trabalho.
- **De 14 a 15 anos:** só é permitido trabalhar como **Jovem Aprendiz**, com contrato especial que garante direitos, jornada reduzida e a continuidade dos estudos.
- **De 16 a 17 anos:** o trabalho é permitido, com carteira assinada, mas com restrições. É proibido trabalhar à noite (das 22h às 5h) ou em atividades perigosas e que prejudiquem a saúde.

O trabalho infantil pode acontecer em muitos lugares. Até quando feito em casa ou por necessidade, continua sendo ilegal. A legislação prevê medidas de apoio às famílias em situação de vulnerabilidade, para que crianças não precisem trabalhar (ver tópico 7.5).

### | Como denunciar?

Se você souber de uma situação de trabalho infantil, denuncie de forma **segura e anônima**.

- **Por telefone:** ligue gratuitamente para o **Disque 100**. A ligação pode ser feita de qualquer telefone.
- **Pela internet:** faça a denúncia no **Sistema Ipê**:



### Saiba mais

Para mais informações, acesse a cartilha oficial do governo sobre o trabalho infantil:



### Importante!



**Ajudar em casa não é trabalho infantil.** Crianças e adolescentes podem participar de algumas tarefas em casa, desde que isso seja feito com segurança, de forma leve, supervisionada e sem atrapalhar o tempo de estudo, lazer e descanso.



## 6.5 Tráfico de pessoas e contrabando de migrantes

Ao buscar uma vida melhor, você pode se deparar com redes criminosas que se aproveitam de seus sonhos. Por isso, é importante conhecer e saber a diferença entre duas situações perigosas: o tráfico de pessoas e o contrabando de migrantes.

### **O que é o tráfico de pessoas?**

Acontece quando alguém, usando de engano, ameaça, força ou abuso de sua vulnerabilidade, leva ou mantém você em algum lugar para exploração. É um crime (Lei nº 13.344/2016) e uma violação grave dos direitos humanos.

O tráfico de pessoas pode existir de várias formas, como:

- Trabalho em condições análogas à escravidão.
- Exploração sexual.
- Servidão doméstica.
- Remoção ilícita de órgãos.
- Casamento forçado.
- Adoção ilegal.

Mesmo que no início você tenha concordado com a viagem ou com a proposta, se em algum momento foram usadas mentiras, ameaças, violência ou abuso de sua



confiança para controle e exploração, **isso ainda é tráfico de pessoas.**

Como vítima, **você não pode ser punido.** Pelo contrário, você tem direito a:

- Apoio e proteção do governo.
- Assistência de saúde e psicológica.
- Solicitar autorização de residência permanente no Brasil, mesmo sem documentos.

### Saiba mais

Para se informar mais sobre os riscos do tráfico de pessoas e como se proteger, acesse a cartilha da OIM:



## E o contrabando de migrantes?

Diferente do tráfico de pessoas, o contrabando de migrantes acontece quando alguém cobra um valor para ajudar você a entrar em outro país de forma **irregular**.

Quem organiza essa travessia é conhecido como coiteiro. O objetivo, nesse caso, é apenas o transporte, e não a exploração da pessoa. No entanto, a travessia pode envolver riscos graves, como abandono no meio do



caminho, violência, maus-tratos e extorsão (ser forçado a pagar mais dinheiro do que o combinado).

Para a lei brasileira, quem comete o crime é quem organiza ou realiza o transporte irregular, e **nunca a pessoa imigrante**.

Se você foi vítima de abuso ou violência durante a travessia ou conhece alguém em risco, faça uma denúncia **segura e anônima** pelo **Disque 100**.







7

## Onde encontrar ajuda:

serviços públicos e  
redes de apoio

## 7. Onde encontrar ajuda: serviços públicos e redes de apoio

No Brasil, você tem o direito de usar os serviços públicos, não importa sua nacionalidade ou situação migratória. Isso inclui áreas essenciais como saúde, educação, assistência social e acesso à justiça.

Além da ajuda oferecida pelo governo, você também pode contar com o apoio de muitas organizações da sociedade civil que dão orientação e atendimento direto à população imigrante. Em vários locais, você encontra equipes preparadas para acolher pessoas de diferentes nacionalidades, inclusive com informações em outros idiomas.

Nesta seção, vamos mostrar os principais caminhos para você encontrar o apoio que precisa, seja para resolver um problema, tirar uma dúvida ou garantir seus direitos.

### 7.1 Atendimento especializado para imigrantes

Em várias cidades e estados do Brasil, existem locais públicos criados especialmente para acolher e orientar a população imigrante. Nesses espaços, você encontra diversos serviços reunidos em um só lugar, facilitando o acesso a informações sobre saúde, trabalho, educação e direitos.

## Em São Paulo

- **Centro de Referência e Atendimento para Imigrantes (Crai):** este é um serviço da Prefeitura de São Paulo que oferece apoio direto, com atendimento em vários idiomas. Lá você pode receber:
  - **Orientação** sobre documentação, direitos e leis.
  - **Apoio** de assistentes sociais e psicólogos.
  - **Encaminhamento para outros serviços**, como saúde e trabalho.
  - **Informações sobre cursos de português.** O CRAI também possui unidades móveis. Saiba mais em:



- **Centro de Integração da Cidadania (CIC) do Imigrante:** este é um serviço do Governo do Estado de São Paulo que também oferece uma estrutura completa de apoio, com:
  - Apoio jurídico e psicossocial.
  - Cursos e oficinas para qualificação profissional.
  - Orientação geral sobre seus direitos no Brasil.



## Outros serviços públicos

Outros locais públicos também estão de portas abertas para atender você, como o **Centro de Referência de Assistência Social (Cras)** — ver tópico 7.5 —, os **Centros de Cidadania da Mulher (CCMs)** e o **Centro de Apoio ao Trabalho e Empreendedorismo (Cate)**.

Os nomes e os serviços podem mudar de uma cidade para outra. Procure se informar na prefeitura ou em centros de apoio locais para saber quais são os espaços de atendimento disponíveis na sua região.

### 7.2 Justiça e defesa dos seus direitos

Toda pessoa, inclusive quem está em situação migratória irregular, pode acessar a Justiça — isso vale para qualquer violação de direitos.

Se você não tem condições de pagar por um advogado ou pelos custos de um processo, pode buscar a **assistência jurídica gratuita**. O principal caminho para conseguir essa ajuda é a **Defensoria Pública**, uma instituição que oferece advogados para defender os direitos da população de baixa renda.

No Brasil, existem dois tipos de Defensoria.

## 1. Defensoria Pública da União (DPU)

Atua em casos ligados à esfera federal. Você deve procurar a DPU para questões como:

- Direitos trabalhistas.
- Migração (como refúgio e residência).
- Benefícios do INSS (como aposentadoria ou auxílios).
- Violações de direitos humanos.

## 2. Defensoria Pública do Estado (DPE)

Atua em questões do dia a dia, ligadas à esfera estadual. Procure a DPE para casos como:

- Direito de família (pensão, divórcio, guarda de filhos).
- Direito à moradia e problemas de aluguel.
- Violência doméstica.
- Acesso a serviços de saúde e educação.
- Documentação civil.

### Saiba mais

Para agendamentos e endereços da Defensoria Pública do Estado de São Paulo, acesse:





## Ministério Público do Trabalho (MPT)

O **MPT** é um órgão independente que atua em defesa dos direitos coletivos dos trabalhadores. Você deve procurá-lo em situações como:

- Trabalho análogo à escravidão.
- Trabalho infantil.
- Assédio moral ou sexual que acontece de forma generalizada na empresa.
- Discriminação no ambiente de trabalho.
- Falta de equipamentos de segurança.

O MPT não será seu advogado pessoal no processo, mas ele tem a força de investigar a empresa, processá-la e exigir que as irregularidades sejam corrigidas. A denúncia é segura, pode ser **anônima** e você não precisa ser brasileiro para fazê-la.

### Saiba mais

Para mais informações e para fazer uma denúncia, acesse:





## | Organizações da sociedade civil

Existem muitas organizações e projetos sociais que oferecem ajuda gratuita, e várias delas são especializadas no atendimento a imigrantes e refugiados. Nesses locais, você pode encontrar:

- Atendimento jurídico gratuito.
- Orientação sobre documentação e direitos.
- Apoio social e psicológico.

Procure saber quais organizações de apoio existem na sua cidade. Elas são uma importante rede de proteção e solidariedade.

### 7.3 Educação

No Brasil, o ensino nas escolas públicas é gratuito e garantido por lei a todos.

Se você tem filhos em idade escolar, eles têm direito a se matricular na rede pública de ensino. A falta de documentos brasileiros ou do país de origem não pode impedir a matrícula. A escola tem a obrigação de encontrar uma solução para garantir que a criança possa estudar.

- **De 4 a 17 anos:** é obrigatório que todas as crianças e adolescentes nesta faixa etária estejam matriculados

na escola. Este é um direito da criança e um dever da família, que pode ser responsabilizada.

- **De 0 a 3 anos:** crianças pequenas têm direito a uma vaga nas creches municipais (CEIs). A matrícula não é obrigatória e, como a procura é grande, pode haver uma fila de espera.

Se você não terminou seus estudos, lembre-se de que pode contar com a **Educação de Jovens e Adultos (EJA)**, que oferece aulas para quem quer concluir o ensino fundamental ou médio.

### Saiba mais

Para saber mais sobre a educação no Brasil, acesse os guias *Caminho escolar brasileiro* e *Somos todas(os) migrantes*:





## 7.4 Saúde

O acesso à saúde é garantido pelo **Sistema Único de Saúde (SUS)**, que oferece atendimento gratuito em todo o território brasileiro.

### | UBS (posto de saúde)

O primeiro lugar que você deve procurar para cuidar da sua saúde é a **Unidade Básica de Saúde (UBS)**, também conhecida como posto de saúde. Lá, você pode resolver a maioria das suas necessidades, como:

- Consultas médicas de rotina.
- Vacinação para crianças e adultos.
- Acompanhamento de grávidas (pré-natal) e de bebês.
- Tratamento para doenças crônicas, como pressão alta e diabetes.

Na UBS, peça para fazer seu **Cartão SUS**. Ele facilita o agendamento de consultas e exames e o acesso a medicamentos gratuitos.

### | Como conseguir atendimento?

Vá até a UBS mais perto da sua casa levando um documento com foto e um comprovante de onde você mora. Para procedimentos mais complexos, apresente a CRNM ou o protocolo de solicitação de refúgio. Se

precisar de um especialista, o clínico geral da UBS fará o encaminhamento.

### Ficou doente por causa do trabalho?

Existem também os **Centros de Referência em Saúde do Trabalhador (Cerest)**. São unidades especializadas que cuidam de doenças e acidentes relacionados ao trabalho (como problemas por esforço repetitivo, contato com produtos tóxicos ou até mesmo assédio). O atendimento é para todos, com ou sem carteira assinada.

#### Importante!



Para situações graves, procure um **hospital, pronto-socorro ou Unidade de Pronto Atendimento (UPA)**. Se precisar de uma ambulância, ligue para o SAMU (telefone 192). O atendimento de **urgência ou emergência** é um direito de todos e será feito independentemente da sua situação migratória.

O guia *Somos todas(os) migrantes* contém mais informações:





## 7.5 Assistência social

A assistência social é uma rede de apoio do governo para proteger pessoas e famílias que estão passando por dificuldades financeiras ou violações de direitos. **É um direito seu como imigrante ter acesso a esse atendimento.**

### | Cras: o primeiro contato

A principal porta de entrada é o **Centro de Referência de Assistência Social (Cras)**, que está presente em quase todos os bairros. Lá, uma equipe está preparada para:

- Orientar você sobre benefícios sociais, como o **Bolsa Família**, e ajudar a fazer sua inscrição no **Cadastro Único (CadÚnico)**, que dá acesso a muitos deles.
- Oferecer serviços de escuta e acompanhamento para sua família.
- Encaminhar você para outros serviços públicos, como saúde, moradia e educação.

Para fazer o CadÚnico, geralmente é necessário apresentar a CRNM ou o protocolo de solicitação de refúgio, além de um comprovante de residência.

## Creas: casos mais graves e urgentes

Para situações mais graves, como violência, abandono ou para pessoas que estão vivendo na rua, existem os **Centros de Referência Especializados (Creas)**, que oferecem um atendimento mais específico e emergencial.

### Saiba mais

Para mais informações, acesse o guia *Somos todas(os) migrantes* ou o site da Secretaria de Assistência e Desenvolvimento Social (cidade de São Paulo):



A equipe da assistência social deve te acolher com respeito e buscar soluções para te ajudar, mesmo que você não tenha todos os seus documentos.

## 7.6 Proteção contra a violência de gênero

No Brasil, a violência contra a mulher é crime. Nenhuma mulher deve sofrer agressões físicas, psicológicas,



sexuais ou ter seus bens e dinheiro controlados por outra pessoa. Você tem direito a uma vida segura e livre do medo, dentro e fora de casa.

**Seu direito à proteção não depende da sua situação migratória.** Denunciar a violência não vai prejudicar você. Pelo contrário: a lei está do seu lado. Em alguns casos, é possível pedir autorização de residência por razões humanitárias.

### | Como pedir ajuda?

- **Ligue 180 (Central de Atendimento à Mulher):** este é o principal canal de ajuda. A ligação é **gratuita, confidencial** (você não precisa dizer seu nome) e funciona 24 horas por dia, em todo o Brasil.
- **Em São Paulo:** você também pode ligar para o telefone **156** para buscar orientação e serviços da prefeitura.

### | Onde mais encontrar apoio?

Existem locais especializados que oferecem acolhimento, apoio psicológico, orientação jurídica e, em casos de risco, abrigo seguro:

- **Delegacias Especializadas de Atendimento à Mulher (Deam)**
- **Casa da Mulher Brasileira (CMB)**
- **Centros de Referência da Mulher**
- **Cras, Creas e Defensorias Públicas**



## Saiba mais

Para mais informações, acesse o *Guia de prevenção à violência doméstica contra a mulher imigrante*, elaborado pelo Ministério Público do Distrito Federal:



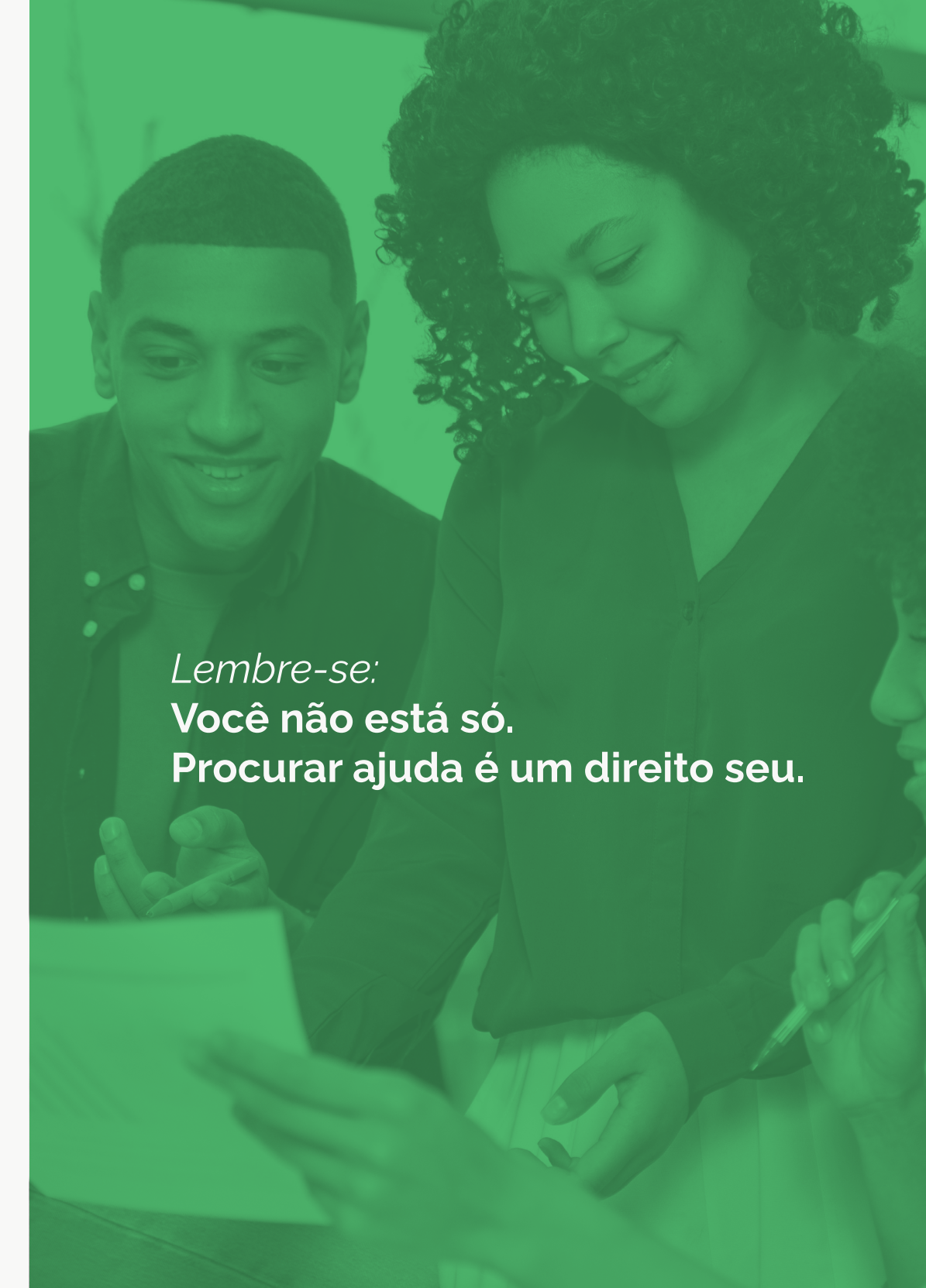
## 7.7 Contatos úteis

Saber onde procurar ajuda faz toda a diferença nos momentos de dúvida ou dificuldade. Em várias cidades do Brasil, como vimos ao longo deste guia, existem instituições públicas e organizações sociais prontas para ajudar você.

Nesses lugares, você pode encontrar orientação jurídica, apoio psicológico, cursos e encaminhamentos para serviços de saúde e trabalho, muitas vezes de forma gratuita.

Para facilitar sua busca, a Prefeitura de São Paulo organizou uma lista completa com **contatos de confiança** para prestar apoio a imigrantes:



A photograph of a man and a woman looking at a document together. The man is on the left, smiling and pointing at the document. The woman is on the right, looking down at the document with a slight smile. A third person's hand is visible in the foreground, holding a pen and pointing at the document. The entire image has a green tint.

*Lembre-se:*  
**Você não está só.  
Procurar ajuda é um direito seu.**



Organização  
Internacional  
do Trabalho



OIM  
ONU MIGRAÇÃO



MPT  
Ministério Público do Trabalho



CIDADE DE  
**SÃO PAULO**  
DIREITOS HUMANOS  
E CIDADANIA



PREFEITURA DE  
**SÃO PAULO**

