



GUÍA DE DERECHOS LABORALES

para **Personas Migrantes en São Paulo**



Organização
Internacional
do Trabalho



Ministério Público do Trabalho



PREFEITURA DE
SÃO PAULO

Nota para el Lector

Es importante destacar que esta versión de la cartilla **no cuenta con la revisión y edición institucional del SENAC-SP.**

Especificaciones técnicas

Ayuntamiento de la Ciudad de São Paulo

Alcalde
Ricardo Nunes

Vicealcalde
Ricardo Mello Araújo

SMDHC - Secretaría Municipal de Derechos Humanos y Ciudadanía

Secretaria
Regina Célia da Silveira Santana

Secretaria Adjunta
Stella Verzolla

Jefe de Gabinete
Roberto Cardoso Ferreira

Secretaria Ejecutiva Adjunta de Promoción de la Igualdad Racial
Elaine Gomes de Lima

Secretario Ejecutivo de Seguridad Alimentaria y Nutricional y de Abastecimiento
Vítor Arruda

Coordinación de Políticas para Inmigrantes y Promoción del Trabajo Decente

Coordinadora
Mariana Dian Agoston

Comisión Municipal de Erradicación del Trabajo Esclavo (COMTRAE - SP)

SENAC-SP
ADMINISTRACIÓN REGIONAL DEL SENAC EN EL ESTADO DE SÃO PAULO

Presidente del Consejo Regional
Abram Szajman

Director del Departamento Regional
Luiz Francisco de A. Salgado

Superintendente Universitario y de Desarrollo
Luiz Carlos Dourado

EDITORIAL SENAC SÃO PAULO
Consejo Editorial:

Luiz Francisco de A. Salgado
Luiz Carlos Dourado
Darcio Sayad Maia
Lucila Mara Sbrana Sciotti
Luís Américo Tousi Botelho

Gerente/Editor
Luís Américo Tousi Botelho

Coordinación Editorial
Verônica Marques Pirani

Prospección
Andreza Fernandes dos Passos de Paula, Dolores Crisci Manzano, Paloma Marques Santos

Administrativo
Marina P. Alves

Comercial
Aldair Novais Pereira

Comunicación y Eventos
Tania Mayumi Doyama Natal

Preparación y Revisión de Texto
Bruna Baldez

Coordinación de Revisión de Texto
Marcelo Nardeli

Gerencia de Desarrollo
Melina Sanjar

Coordinación de Desarrollo Social
Elica Pratavieira Zanchim

Organización Internacional para las Migraciones (OIM)

Jefe de Misión
Paolo Caputo

Coordinadora de Proyectos
Victoria Oliveira

Asistente Senior de Proyectos
Wilbert Rivas

Asistente de Proyectos
Bryan Rodas

Organización Internacional del Trabajo (OIT)

Director
Vinicius Pinheiro

Especialista en políticas de empleo y mercado de trabajo
Aguinaldo Maciente

Gerente de Proyectos
Gabriel Vettorazzo

Asistente de Proyectos
Nathalia Gontijo

Asistente de Proyectos
Elisa Graziani

Consultoría de Contenido

Vinicius Duque

Diseño Gráfico y Diagramación

Natália Mamblona

5.5 Cursos de portugués para inmigrantes	80
5.6 Cómo validar sus estudios en Brasil	82

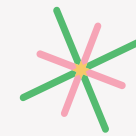
6. Infracciones y violaciones de derechos en el trabajo 86

6.1 ¿Qué son las infracciones laborales y dónde ocurren?	87
6.2 Acoso moral y sexual	90
6.3 Trabajo análogo a la esclavitud	92
6.4 Trabajo infantil	96
6.5 Trata de personas y contrabando de migrantes	98

7. Dónde encontrar ayuda: servicios públicos y redes de apoyo 102

7.1 Atención especializada para inmigrantes	103
7.2 Justicia y defensa de sus derechos	105
7.3 Educación	108
7.4 Salud	110
7.5 Asistencia social	112
7.6 Protección contra la violencia de género	113
7.7 Contactos útiles	115

Presentación



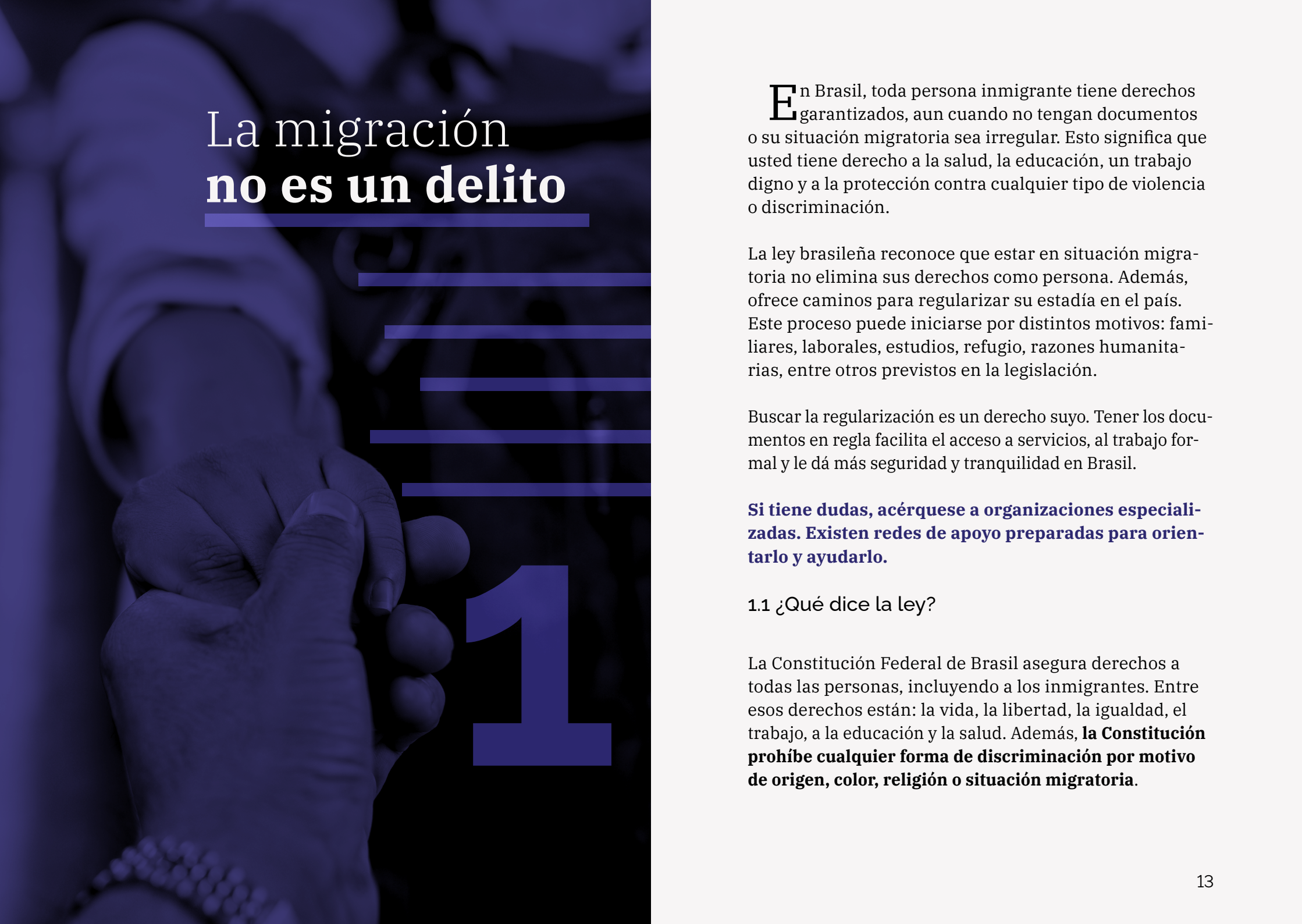
La llegada a un nuevo país puede traer muchos desafíos, especialmente a la hora de conseguir un trabajo digno y seguro. Pensando en eso, esta guía fue creada para apoyar a las personas inmigrantes que viven y trabajan en Brasil.

La iniciativa es de la Comissão Municipal de Erradicação do Trabalho Escravo (Comtrae-SP) [Comisión Municipal de Erradicación del Trabajo Esclavo] y de la Secretaria Municipal de Direitos Humanos e Cidadania de São Paulo (SMDHC) [Secretaría Municipal de Derechos Humanos y Ciudadanía], en colaboración con el Serviço Nacional de Aprendizagem Comercial de São Paulo (Senac-SP) [Servicio Nacional de Aprendizaje Comercial de São Paulo], la Organização Internacional para as Migrações (OIM) [Organización Internacional para las Migraciones] (OIM) y la Organização Internacional do Trabalho (OIT) [Organización Internacional del Trabajo].

En este material reunimos información clara y accesible sobre los derechos laborales en Brasil: contratación, jornada laboral, salario, beneficios y seguridad en el trabajo. También explicamos qué hacer en casos de violencia o explotación, y mostramos a dónde acudir para pedir ayuda cuando sea necesario.

Sin importar su nacionalidad o situación migratoria, usted tiene derechos y puede contar con el apoyo de instituciones públicas, organizaciones de la sociedad civil, sindicatos y organismos internacionales.

Esperamos que esta guía sea una gran aliada en su camino en Brasil, y que le ayude a trabajar con dignidad, seguridad y respeto.



La migración no es un delito

En Brasil, toda persona inmigrante tiene derechos garantizados, aun cuando no tengan documentos o su situación migratoria sea irregular. Esto significa que usted tiene derecho a la salud, la educación, un trabajo digno y a la protección contra cualquier tipo de violencia o discriminación.

La ley brasileña reconoce que estar en situación migratoria no elimina sus derechos como persona. Además, ofrece caminos para regularizar su estadía en el país. Este proceso puede iniciarse por distintos motivos: familiares, laborales, estudios, refugio, razones humanitarias, entre otros previstos en la legislación.

Buscar la regularización es un derecho suyo. Tener los documentos en regla facilita el acceso a servicios, al trabajo formal y le da más seguridad y tranquilidad en Brasil.

Si tiene dudas, acérquese a organizaciones especializadas. Existen redes de apoyo preparadas para orientarlo y ayudarlo.

1.1 ¿Qué dice la ley?

La Constitución Federal de Brasil asegura derechos a todas las personas, incluyendo a los inmigrantes. Entre esos derechos están: la vida, la libertad, la igualdad, el trabajo, a la educación y la salud. Además, **la Constitución prohíbe cualquier forma de discriminación por motivo de origen, color, religión o situación migratoria.**

De manera complementaria, la Ley de Migración en Brasil (Ley nº 13.445/2017) refuerza que las personas inmigrantes tienen derechos y deberes, y deben ser tratadas siempre con respeto y dignidad. También garantiza el derecho a la regularización migratoria y a la reunificación familiar.

1.2 ¿A qué documentos tengo derecho?

El documento principal para los inmigrantes en Brasil es la **Carteira de Registro Nacional Migratório (CRNM)**, [Tarjeta de Registro Nacional Migratorio], emitida por la Policía Federal. Esta tarjeta confirma que usted está en situación regular y funciona como documento oficial de identidad.

El trámite para obtenerla CRNM puede tardar hasta 90 días. Mientras tanto, usted recibe un protocolo provisional, que ya incluye el número de su registro definitivo.

Importante!

Quien solicita refugio en Brasil recibe un documento de identificación específico: el **Documento Provisório de Registro Nacional Migratório (DPRNM)** [Documento Provisional de Registro Nacional Migratorio]. El documento es válido durante todo el proceso de análisis de la solicitud de refugio y debe renovarse a cada año.

¿Y el RNE?

Tal vez haya escuchado hablar del Registro Nacional de Estrangeiros (RNE) [Registro Nacional de Extranjeros]. Ese era el nombre antiguo del documento de identidad para extranjeros en Brasil, que fue sustituido por la nueva Ley de Migración de 2017.

Otro documento indispensable es el **Cadastro de Pessoa Física (CPF)** [Registro de Persona Física], necesario para muchas actividades de la vida diaria: acceder a servicios públicos, firmar un contrato de trabajo o de alquiler, abrir una cuenta bancaria y mucho más.

Actualmente, el CPF es solo un número, no una tarjeta física. Al registrarse, usted recibirá esta secuencia numérica. Para usarla, basta con presentar el número junto con un documento oficial con foto (como su CRNM o su pasaporte).

Consejo: anote y guarde muy bien su número de CPF, ya que lo usará con frecuencia en casi todo lo que haga en Brasil.

Solicite su **CPF**:



La **Carteira de Trabalho e Previdência Social (CTPS)** [Tarjeta de Trabajo y Previsión Social] es el documento necesario para quienes trabajan de forma regular en Brasil, en el sistema conocido como trabajo con “carteira assinada” (ver el tema 2.1).

Hoy en día, la CTPS es 100% digital y es fundamental para garantizar sus derechos laborales (como vacaciones y seguro de desempleo) y de seguridad social (como subsidio por enfermedad y jubilación).

Toda persona inmigrante tiene derecho a este documento. En la próxima sección, vamos a explicar las diferentes formas de trabajo en Brasil.

¿RG? ¿CNI? ¿Título de elector?

El Registro Geral (RG) [Registro General] y el título de elector son documentos exclusivos de ciudadanos brasileños (nativos o naturalizados). Para las personas inmigrantes, los documentos oficiales para identificarse y acceder a servicios en el día a día son la **CRNM** y el **CPF**.

Por lo tanto, aunque usted no pueda votar ni tener un RG antes de una eventual naturalización, eso no reduce sus demás derechos ni afecta la validez de sus documentos en Brasil.

1.3 ¿Puedo tener una cuenta bancaria?

Sí, toda persona inmigrante puede abrir una cuenta bancaria en Brasil. Tener una cuenta facilitará la vida para recibir salarios, pagar cuentas y acceder a servicios financieros.

Los documentos más comunes que los bancos solicitan son:

- **Su documento de identificación oficial** (la CRNM o el protocolo de solicitud de refugio).

- Su **CPF**.
- **Un comprobante de domicilio** (puede ser una factura de agua, luz o un contrato de alquiler).

Muchos bancos ya ofrecen cuentas digitales, que se pueden abrir directamente desde el celular, de forma rápida y sin necesidad de ir a una agencia.

Para saber más

Para más información, el Banco Central do Brasil preparó una guía completa sobre servicios financieros para inmigrantes y refugiados.

Puede acceder a ella mediante el **QR Code**:



Atención

Por ley, todos los bancos deben ofrecer un **paquete de servicios básicos gratuito**. Este paquete incluye: una tarjeta de débito y un número limitado de retiros, extractos y transferencias por mes, sin costo de mantenimiento.

Muchas veces, los bancos pueden intentar incluir servicios pagos que usted no pidió, como un límite de sobregiro (LIS), préstamos o paquetes con tarifas mensuales.

Al abrir su cuenta, pregunte siempre por las opciones. Usted puede elegir solo el paquete gratuito y rechazar cualquier producto o tarifa que no haya solicitado.

2

Trabajo con y sin registro:

lo que usted necesita saber

2.1 Trabajo con “carteira assinada” (CLT)

La forma más común de trabajo regular en Brasil es el **trabajo formal**, popularmente conocido como trabajo con “carteira assinada” (contrato de trabajo firmado).

Este tipo de contrato está regido por la **Consolidação das Leis do Trabalho (CLT)** [Consolidación de las Leyes del Trabajo] y asegura derechos al trabajador, como: salario mensual, vacaciones pagadas, aguinaldo, depósito en el Fondo de Garantía del Tiempo de Servicio (FGTS) y acceso a la jubilación y al seguro de desempleo (ver sección 3).

Las personas inmigrantes y refugiadas **tienen los mismos derechos** de trabajar con “carteira assinada” que cualquier ciudadano brasileño. Para trabajar con “carteira assinada” necesita: su CPF y su CTPS.

La CTPS Digital se emite gratuitamente a partir de los 14 años. Descargue la aplicación “Carteira de Trabalho Digital” en su celular o acceda al portal oficial del gobierno (Gov.br).

Emita su tarjeta de trabajo



Importante!

Como medida de protección, entre los 14 y 16 años, solo es posible trabajar bajo el régimen de aprendizaje. Consulte la Ley del Aprendizaje (Ley nº 10.097/2000) para obtener más informaciones.

2.2 Trabajo por cuenta propia (autónomo)

Otra opción es **trabajar de manera autónoma**, prestando servicios, vendiendo productos o gestionando un negocio propio.

Lo más recomendable es formalizar su actividad para tener más seguridad y derechos. La forma más práctica es registrarse como Microemprendedor Individual (MEI).

2.2.1 Microemprendedor Individual (MEI)

El **MEI** es la manera más rápida y sencilla de legalizar su trabajo por cuenta propia en Brasil. Al registrarse,

obtiene un **Cadastro Nacional da Pessoa Jurídica (CNPJ)** [Registro Nacional de la Persona Jurídica], que funciona como el “CPF” de su empresa, con el cuál puede:

- Emitir facturas a clientes.
- Abrir una cuenta bancaria empresarial (cuenta PJ).
- Acceder a créditos y préstamos en mejores condiciones.

Como MEI, paga solo una contribución mensual fija (actualizada cada año). Ese valor incluye sus impuestos y su aporte a la **Previdência Social (INSS)** [Seguridad Social], lo que le garantiza derechos como jubilación, subsidio por enfermedad, salario de maternidad u otros.

¿Cómo registrarse?

El registro es gratuito y se realiza en el portal del gobierno Gov.br. Para inscribirse como MEI, debe reportar su CPF y su documento oficial (CRNM, DPRNM o el protocolo de solicitud de refugio).

Importante!

Usted no necesita contratar un contador ni pagar tasas adicionales para obtener el MEI.

Para más información, acceda al Portal del Emprendedor mediante el **QR Code**:



¿Qué es el INSS?

El Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) [Instituto Nacional del Seguro Social] es el organismo que administra la Seguridad Social en Brasil (ver tema 3.8). Su función es asegurar que quienes aportan mensualmente —ya sea a través del trabajo con “carteira assinada”, como MEI o de forma voluntaria— tengan derecho a jubilación, subsidio por enfermedad y salario de maternidad, entre otros.

2.2.2 Persona física

Usted también puede trabajar por cuenta propia de manera **informal**, por ejemplo, prestando servicios como costura, cuidado de niños, reparaciones, ventas.

La principal desventaja es que, sin un registro formal como el MEI, no accede automáticamente a la Seguridad Social. Por eso es recomendable guardar recibos o pruebas de los trabajos realizados.

La buena noticia es que existe una opción contribuir **voluntariamente al INSS** como trabajador autónomo.

¿Cómo contribuir?

El pago se genera en el portal o la app “Meu INSS”. Existe una opción de contribución reducida para trabajadores de bajos ingresos, que da acceso a la mayoría de los beneficios.



2.3 Trabajo informal: qué es y cuáles son los riesgos

El **trabajo informal** es toda actividad remunerada sin registro oficial. Puede ocurrir:

- Cuando usted trabaja para una persona o empresa **sin “carteira assinada”**.
- Cuando trabaja por cuenta propia, pero **sin registrarse** como MEI ni contribuir al INSS.

El problema de la informalidad es que deja al trabajador desprotegido. En la práctica, eso significa que:

- Si se enferma o sufre un accidente, no recibe ayuda del gobierno.
- Puede ser despedido en cualquier momento, sin derecho a preaviso, FGTS o seguro de desempleo (ver sección 3).
- El tiempo trabajado no cuenta para su jubilación.
- Dificulta comprobar ingresos para crédito o financiamiento.



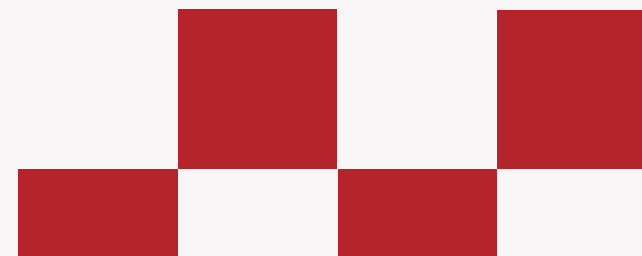
Atención



Incluso sin “carteira assinada”, en algunos casos la **Justicia del Trabajo** puede reconocer el **vínculo laboral**.

Si usted trabaja regularmente para la misma persona o empresa, cumple horario fijo, recibe órdenes de un jefe o supervisor y gana un salario por sus servicios, la ley puede considerar que usted es un trabajador formal, con derecho a recibir todos los beneficios de la CLT.

Busque el **sindicato** o servicios de **asesoría jurídica gratuita**, como la Defensoría Pública (ver tema 7.2).





Derechos laborales

En Brasil, toda persona que trabaja, con o sin registro en el contrato, tiene derechos garantizados por ley. Esto incluye a usted, cualquiera que sea su nacionalidad o situación migratoria.

En esta sección, detallaremos esos derechos según la principal ley laboral, la Consolidação das Leis do Trabalho (CLT) [Consolidación de las Leyes del Trabajo]. Usted comprenderá cómo funciona su contrato, jornada de trabajo, salario, vacaciones y aguinaldo, además de la importancia del FGTS y del INSS para su seguridad financiera.

También presentaremos sus derechos en caso de despido, los permisos previstos por ley, las obligaciones del empleador y el papel de los sindicatos.

La legislación existe para garantizar condiciones dignas, evitar abusos y protegerlo en el entorno laboral.

3.1 ¿Cuáles son los tipos de contrato?

Cuando una persona es contratada con registro en la tarjeta de trabajo, existen diferentes modalidades de contrato.

Por tiempo indefinido

Es el modelo **más común**. No tiene fecha de finalización y continúa vigente mientras ambas partes, empleado y empleador, lo deseen. Ofrece mayor estabilidad y acceso a **todos los derechos**, como preaviso en caso de despido y seguro de desempleo.

Por tiempo determinado

Este tipo de contrato tiene fecha de inicio y finalización definidas y solo está permitido en situaciones específicas, como sustituir a un empleado de vacaciones o cubrir un aumento temporal de trabajo.

Puede durar hasta 2 años y solo puede ser renovado una vez con un nuevo contrato por escrito. También garantiza los derechos de la CLT, como vacaciones y aguinaldo proporcionales, pero no hay preaviso al finalizar.

Contrato de experiencia

Es un tipo de contrato por tiempo determinado que funciona como período de prueba inicial, con una duración máxima de **90 días** y registrado en la tarjeta de trabajo. Durante este período, usted tiene los mismos derechos que un trabajador con contrato común. Al finalizar, si continúa trabajando, el contrato se transforma automáticamente en indefinido.

Intermitente

En este modelo, la empresa lo convoca solo cuando hay necesidad, en días y horarios variables, por lo que no hay un salario mensual fijo.

Sus derechos (vacaciones, aguinaldo, FGTS) se calculan **proporcionalmente** al final de cada período trabajado. Cada convocatoria de la empresa debe hacerse formalmente y usted tiene el derecho de **aceptar o rechazar** sin que sea considerado indisciplina.

¿Áreas dónde es más común el trabajo intermitente?

- **Bares y restaurantes:** refuerzos los fines de semana y eventos.
- **Tiendas y comercios:** atención a mayor flujo en fechas especiales, como Navidad o rebajas.
- **Sector de eventos:** camareros, guardias y montadores para fiestas y ferias específicas.
- **Hoteles y posadas:** aumento de personal en alta temporada de turismo.

Temporal

El trabajo temporal es un contrato específico para cubrir necesidades cortas de la empresa, como reemplazar vacaciones o atender a un aumento temporal de la producción.

La principal diferencia con el contrato por tiempo determinado es que usted no es contratado directamente por la empresa donde trabaja, sino se realiza por una **agencia especializada en trabajo temporal**.

Aunque sea temporal, usted tiene derechos importantes, como salario igual al de los otros empleados de la empresa en la misma función y jornada de trabajo regular. Sin embargo, no tiene derecho a preaviso ni seguro de desempleo, y recibe hasta 20 días de vacaciones proporcionales al tiempo trabajado.

Para saber más

Acceda a la cartilla sobre trabajo temporal del Gobierno Federal de Brasil:



Tercerizado

El trabajo tercerizado ocurre cuando usted es contratado por una empresa (**Empresa A**), pero presta su servicio diario en otra (**Empresa B**). Es común en servicios como limpieza, seguridad y portería de hospitales, condominios o tiendas.

En este caso, la Empresa A (la tercerizada) es quien firma su contrato y es la responsable de su salario y derechos.

El punto más importante es que usted tiene los **mismos derechos** que cualquier otro trabajador formal. Además, si la empresa que le contrató no paga su salario o incumple sus derechos, la empresa donde usted efectivamente trabaja (Empresa B) **también puede ser responsabilizada** ante la Justicia Laboral por esa deuda.

Conserve siempre sus comprobantes de pago y cualquier documento que respalde su relación laboral.

3.2 Jornada de trabajo: límites y derechos

Por ley, la jornada de trabajo estándar en Brasil tiene dos límites principales:

- Máximo de **8 horas diarias** (con un máximo de 2 horas extras permitidas).
- Máximo semanal de **44 horas**.

Algunas profesiones pueden tener reglas diferentes, pero esta es la regla general.

¿Tengo derecho a intervalos para descanso?

Sí. Los intervalos son obligatorios y esenciales para su salud y bienestar.

- Si usted trabaja **más de 6 horas** diarias, el intervalo para comida y descanso es de 1 hora mínima.
- Si su jornada laboral es **entre 4 y 6 horas**, el intervalo obligatorio es de **15 minutos mínimo**.

Esos intervalos no se consideran tiempo trabajado.

¿Y el descanso semanal?

Usted tiene derecho a **un descanso semanal de 24 horas seguidas** remuneradas. Esto significa que usted recibe el pago por ese día, incluso sin trabajar. El descanso debe ser, preferiblemente los domingos, pero puede ser otro día, respetando rotación y normas sindicales.

¿Qué es el banco de horas?

Es un sistema en el que las horas extras que usted trabaja pueden compensarse con descansos en lugar de pago. Sin embargo, esto debe estar basado en el contrato o en el acuerdo colectivo.

Las horas deben ser compensadas hasta 6 meses (acuerdo individual) o 1 año (acuerdo sindical). De lo contrario, el empleador debe pagar las horas extras.

Atención: su contrato de trabajo debe especificar claramente cuál es su jornada, los horarios y los días de descanso. Si tiene alguna duda, consulte con su empleador.

Formas más comunes de organizar la jornada laboral

- **Jornada 6x1:** trabaja 6 días seguidos y tiene 1 día de descanso. Es común en el comercio y en los servicios.
- **Jornada 5x2:** trabaja 5 días (en general de lunes a viernes) y descansa 2 (sábado y domingo).
- **Jornada 12x36:** trabaja 12 horas seguidas y descansa las siguientes 36 horas. Es un modelo común en profesiones que exigen turnos, como en la salud y vigilancia.

3.3 Salario y otros pagos

Una de las principales dudas de quien empieza a trabajar en Brasil es: “**¿cuánto voy a ganar?**”.

Por ley, el valor más bajo que un trabajador con contrato puede recibir es el **salario mínimo**, que es reajustado cada año por el gobierno.

Algunas profesiones tienen un **salario base** propio, que es un valor mínimo aún mayor definido por acuerdos con los sindicatos.

¿Qué es el “aguinaldo” o 13º salario?

El aguinaldo es un derecho suyo y funciona como un **salario extra** al final del año. El valor corresponde a un mes de su salario y, por regla general, se paga en dos plazos, entre noviembre y diciembre. Si usted trabajó menos de 1 año, recibirá un monto proporcional al tiempo trabajado.

Además del salario mensual y el aguinaldo, existen otros pagos adicionales que pueden aumentar su ingreso:

- **Horas extras:** deben pagarse con un incremento mínimo de 50% sobre el valor de la hora normal.
- **Adicional nocturno:** destinado a quienes trabajan entre las 22h y las 5h.

- **Adicional de insalubridad o peligrosidad:** destinados a trabajadores cuyas actividades implican riesgos para la salud o la seguridad (ver tema 3.5).

¿Cuándo y cómo debe recibir?

En cuanto al momento del pago, la ley establece que su salario debe ser abonado hasta el **quinto día hábil** del mes siguiente al que usted trabajó. Todo pago debe constar en **holerite** (un recibo), donde se detallan los valores recibidos y los descuentos aplicados.

3.4 Vacaciones y permisos

Al completar 12 meses de trabajo con contrato, usted adquiere el derecho a **30 días de vacaciones remuneradas**, recibiendo su salario habitual más un adicional equivalente a **1/3 de ese valor**.

Estas vacaciones pueden dividirse en hasta tres períodos, siempre que uno de ellos tenga al menos 14 días. Si lo prefiere, también tiene la opción de “vender” hasta 10 días de sus vacaciones, recibiendo el pago correspondiente en dinero.

Atención

Tras 1 año trabajado, el empleador tiene hasta 11 meses para conceder las vacaciones; si no, debe pagar doble.

Permisos y ausencias justificadas

En situaciones específicas, usted también tiene el derecho de ausentarse del trabajo sin perder su salario, como:

Licencia por maternidad: 120 días de ausencia remunerada.

Licencia por paternidad: 5 días de ausencia remunerada (puede ser mayor por acuerdo o convención).

Licencia médica: en caso de enfermedad, presentando un certificado médico. Si la ausencia supera los 15 días, el pago pasa a ser responsabilidad del INSS.

Otras ausencias: la ley también contempla faltas justificadas en casos de matrimonio, fallecimiento de un familiar cercano, donación de sangre, entre otros.

Estabilidad provisional (protección contra el despido)

En determinadas situaciones, la ley le protege contra el despido sin justa causa (ver tema 3.6) durante un período específico. Los casos más comunes son:

- **Embarazo:** la estabilidad comienza con la confirmación del embarazo y se extiende hasta 5 meses después del parto.
- **Accidente de trabajo:** usted tiene estabilidad por 12 meses a partir de su regreso al trabajo.

- **Participación en la Comissão Interna de Prevenção de Acidentes (CIPA):** si usted representa a los trabajadores en la CIPA [Comisión Interna de Prevención de Accidentes] (ver tema 3.5), tiene estabilidad durante el mandato y por 1 año después de su término.

3.5 Salud y seguridad en el trabajo

La ley es clara: su empleador está **obligado de garantizar** un entorno laboral seguro y saludable, protegiendo tanto su salud física como mental.

Para ello, la empresa debe implementar diversas medidas:

- **Equipos de protección colectiva (EPCs):** deben incluir señalización de seguridad, kits de primeros auxilios, extintores, y protecciones adecuadas en máquinas peligrosas.
- **Equipos de protección individual (EPIs):** si su función implica riesgos, la empresa debe proporcionarle **gratuitamente** los EPIs necesarios, como cascos, guantes, botas o mascarillas. Su uso es obligatorio.
- **Pago adicional por riesgo:** si su trabajo implica exposición a condiciones peligrosas o insalubres, usted tiene derecho a recibir un **adicional por insalubridad o peligrosidad**, que se paga junto con su salario.

- **Fiscalización (CIPA):** las empresas de mayor tamaño están obligadas a contar con una CIPA [Comisión Interna de Prevención de Accidentes], con representantes de los trabajadores, para supervisar la seguridad y prevenir accidentes.

Recuerde: su salud y seguridad no son un favor, son un derecho. Si las condiciones laborales no son seguras, usted debe denunciar.

¿Cuál es la diferencia entre insalubridad y peligrosidad?

	Condiciones	Ejemplos comunes	Valor pagado
INSALUBRIDAD	Cuando el trabajo expone al trabajador de forma continua (gradual) a agentes nocivos para la salud	Trabajo con calor excesivo, ruido, polvo, productos químicos, aguas residuales	10%, 20% o 40% del salario mínimo, según el grado
PELIGROSIDAD	Cuando hay riesgo de muerte inmediata o accidente grave, incluso si es eventual	Trabajo con electricidad, materiales inflamables, explosivos o conducción de motocicleta	30% del salario base

Atención: el derecho a recibir estos adicionales depende de una evaluación técnica del ambiente laboral realizada por un profesional autorizado.

3.6 ¿Puedo ser despedido? ¿Y puedo renunciar?

Sí. El contrato de trabajo puede terminar tanto por decisión de la empresa (despido) como por iniciativa suya (renuncia).

Esta finalización se llama **rescisión del contrato**, y es importante saber que sus derechos al finalizar la relación laboral depende de cómo se haya terminado el contrato. A continuación, explicamos las formas más comunes:

Formas más comunes de rescisión

- **Despido sin justa causa:** la empresa decide terminar el contrato sin que haya una falta grave. Es el escenario que más protege al trabajador.

Usted tiene derecho a recibir: salario pendiente, vacaciones proporcionales + 1/3, aguinaldo proporcional, retiro total el FGTS depositado + multa del 40% sobre ese monto, y derecho a recibir el seguro de desempleo (si cumple con los requisitos).

- **Renuncia:** usted decide dejar el empleo.

Usted recibe: salario pendiente y los pagos proporcionales (vacaciones + 1/3 y aguinaldo).

Usted no recibe: retiro del FGTS, multa del 40% y seguro de desempleo.

- **Despido con justa causa:** la empresa lo despide por una falta grave prevista en la ley (como fraude, agresión o abandono del empleo).

En este caso, usted solo recibe el salario pendiente y las vacaciones vencidas (si las hay).

- **Acuerdo entre las partes:** usted y la empresa deciden juntos finalizar el contrato. Es una opción intermedia entre el despido sin justa causa y la renuncia.

Usted recibe: la mitad del preaviso (si no lo trabaja), pagos proporcionales (vacaciones + 1/3 y aguinaldo), y puede retirar el 80% del saldo del FGTS con una multa del 20%.

En esta modalidad, **usted no tiene derecho** al seguro de desempleo.



¿Qué es el “aviso previo”?

El aviso previo [preaviso] es la notificación de que el contrato de trabajo será finalizado y debe hacerse con **30 días de anticipación**. Aplica tanto en el despido sin justa causa como en la renuncia.

Hay dos formas de cumplirlo:

Preaviso trabajado: usted sigue trabajando durante esos 30 días y recibe su salario normalmente.

Preaviso indemnizado: el contrato termina de inmediato. En este caso:

- Si la empresa lo despide, debe pagarle el valor de esos 30 días, aunque usted no trabaje.
- Si usted renuncia y no cumple el preaviso, la empresa puede descontar ese valor de su liquidación final.

En el caso de **despido sin justa causa**, su preaviso aumenta en 3 días por cada año completo trabajado, hasta un máximo de 90 días.

¿Y el seguro de desempleo?

Es una ayuda financiera temporal (de 3 a 5 pagos) para quienes fueron **despedidos sin justa causa**.

Para solicitarlo, debe cumplir **algunos requisitos**, principalmente el tiempo mínimo trabajado con contrato:

Primera solicitud: haber trabajado al menos 12 meses en los últimos 18 meses.

Segunda solicitud: haber trabajado al menos 9 meses en los últimos 12 meses.

A partir de la tercera solicitud: haber trabajado los 6 meses anteriores al despido.

Además, no debe tener otra fuente de ingresos ni estar recibiendo beneficios del INSS (como jubilación).

Puede solicitar el seguro de desempleo a través del app “Carteira de Trabalho Digital”, por el **portal Gov.br** o presencialmente en una oficina del **Sistema Nacional de Empleo (SINE)** [Sistema Nacional de Empleo].

3.7 FGTS y abono salarial (PIS/PASEP)

El **Fundo de Garantia do Tempo de Serviço (FGTS)**

[Fondo de Garantía del Tiempo de Servicio] y el abono salarial [bono salarial] son beneficios importantes para quienes trabajan con contrato formal. Funciona como una protección financiera para usted.

Piense en el **FGTS** como una **cuenta de ahorro obligatoria** a su nombre.

¿Cómo funciona?

Cada mes, la empresa deposita el 8% de su salario en esta cuenta. Este monto no se descuenta de su sueldo.

¿Cuándo puedo usar el dinero?

Usted puede acceder al FGTS en situaciones como:

- Despido sin justa causa (recibe el total acumulado + multa del 40% pagada por la empresa).
- Jubilación.
- Compra de su vivienda propia.
- Enfermedades graves.
- Desastres naturales que afectan su vivienda.

El **bono salarial** es un beneficio anual, similar a un **14° salario**, destinados a trabajadores con ingresos bajos.

¿Quién tiene derecho?

Para recibirlo, usted debe cumplir **todos** estos requisitos:

- Haber trabajado con contrato al menos 30 días en el año anterior.
- Haber recibido un promedio mensual de hasta dos salarios mínimos por mes.
- Estar registrado en el PIS/PASEP desde hace mínimo 5 años.

3.8 INSS y jubilación

El **Instituto Nacional do Seguro Social (INSS)** [Instituto Nacional del Seguro Social] funciona como el seguro público del trabajador en Brasil. Para tener derecho a la protección de la Seguridad Social, es necesario contribuir mensualmente.

- Si usted trabaja con **contrato formal** (con “*carteira assinada*”), la contribución se descuenta directamente de su salario y la empresa se encarga de pagarla.
- Quienes trabajan por **cuenta propia** también pueden (y deben) protegerse, contribuyendo como MEI o como contribuyente individual.

Esta contribución les da derecho a beneficios como: subsidio por enfermedad, salario por maternidad, pensión por fallecimiento y, principalmente, jubilación en el futuro.

¿Cuáles son los principales tipos de jubilación?

La jubilación es un beneficio que garantiza su ingreso mensual cuando usted deja de trabajar. Las reglas pueden cambiar, pero estas son las modalidades más comunes:

- **Jubilación por edad:** es la más común. Para tener derecho, se requiere una edad mínima y tener un tiempo mínimo de contribución al INSS.

Mujeres: 62 años de edad.
Hombres: 65 años de edad.
Para ambos: es necesario tener al menos 15 años de contribución.
- **Jubilación por incapacidad permanente (antes llamada “por invalidez”):** se concede a quienes, por enfermedad o accidente, no pueden volver a trabajar. La aprobación del beneficio depende de una evaluación médica realizada por el INSS.
- **Jubilación especial:** dirigida a quienes trabajan expuestos a agentes perjudiciales para la salud, como ruido excesivo, productos químicos o riesgo de contaminación. Permite jubilarse con menos tiempo de contribución.

El valor de la jubilación depende del tiempo total de contribución, de los salarios recibidos a lo largo de la vida laboral y de las reglas aplicadas en el momento de la solicitud.

¿Cómo solicitar?

Todos los tipos de jubilación y beneficios del INSS pueden solicitarse de forma digital a través del portal Meu INSS o app “Meu INSS”.

Importante!

¿Nunca ha contribuido al INSS? ¡Aún puede tener derechos!

Aunque usted nunca haya hecho aportes al INSS, puede tener derecho a un beneficio social llamado **Benefício de Prestação Continuada (BPC)** [Benefício de Prestação Continuada]. Es una ayuda mensual equivalente a 1 salario mínimo, destinado a garantizar un ingreso para:

- Personas con 65 años de edad o más.
- Personas con discapacidad, sin importar la edad.

Además de pertenecer a uno de estos grupos, **es necesario que el ingreso familiar por persona sea de hasta 1/4 del salario mínimo.**

El BPC no exige contribuciones previas al INSS, pero sí requiere estar registrado en el CadÚnico [Registro Único de Programas Sociales] y pasar por una evaluación social y médica.

¿Trabajó en otro país? ¡Ese tiempo puede contar para su jubilación en Brasil!

Brasil tiene acuerdos internacionales con varios países para proteger los derechos de los trabajadores migrantes. Si usted trabajó con contrato en otro país, ese tiempo de contribución puede sumarse al tiempo registrado en el del INSS para completar los requisitos de jubilación.

Guarde todos los documentos que prueben su trabajo en el extranjero y **consulte una oficina del INSS** para verificar si el país donde trabajó tiene convenio con Brasil.

3.9 Sindicatos: ¿cómo funcionan?

El sindicato es una organización formada por trabajadores de una misma área o profesión. Su principal función es unir a los trabajadores para defender sus derechos y intereses colectivos.

En Brasil, todos los trabajadores, incluyendo inmigrantes y refugiados, tienen derecho a participar en un sindicato. Ese derecho está garantizado por ley como forma de protección en el ambiente laboral.

¿Qué puede hacer el sindicato por usted?

- **Negociar mejores condiciones laborales:** lucha por salarios más justos, beneficios adecuados y un ambiente de trabajo seguro.
- **Fiscalizar el cumplimiento de la ley:** verifica si las empresas respetan los derechos laborales.
- **Brindar orientación legal:** aclara dudas sobre sus derechos y, en muchos casos, ofrece asesoría jurídica gratuita.
- **Apoyar en conflictos laborales:** acompaña al trabajador en caso de despidos injustos, acoso o problemas con el empleador.

¿Es obligatorio afiliarse?

No. La participación en un sindicato es **voluntaria**. Nadie puede obligarle a asociarse ni a pagar cualesquiera contribuciones sin su consentimiento.

Si decide afiliarse, normalmente se paga una cuota mensual pequeña. Al convertirse en miembro, usted tiene derecho a participar en las decisiones del sindicato, votar en asambleas y acceder a todos los beneficios ofrecidos por la organización.

3.10 ¿Y si yo contrato a una persona?

Si usted tiene un negocio o contrata alguien para trabajar (ya sea en un comercio, un servicio o incluso en su casa), **usted se convierte en un empleador**. En Brasil, esto significa que tiene responsabilidades legales.

Cumplir con las leyes laborales protege tanto a usted como a la persona que trabaja para usted, y ayuda a construir una relación de confianza.

¿Cuáles son mis obligaciones como empleador?

- **Contrato de trabajo firmado:** es el registro oficial del empleo y garantiza los derechos del trabajador.
- **Pago del salario en fecha:** debe pagar el salario acordado puntualmente, respetando ella menos el salario mínimo.
- **Contribuciones al INSS y FGTS:** debe hacer los pagos mensuales que aseguran la jubilación, licencias médicas y protección en caso de despido.
- **Vacaciones y aguinaldo:** son derechos anuales garantizados a todo trabajador con contrato.
- **Descanso semanal:** debe ofrecer al menos 1 día de descanso pagado por semana.

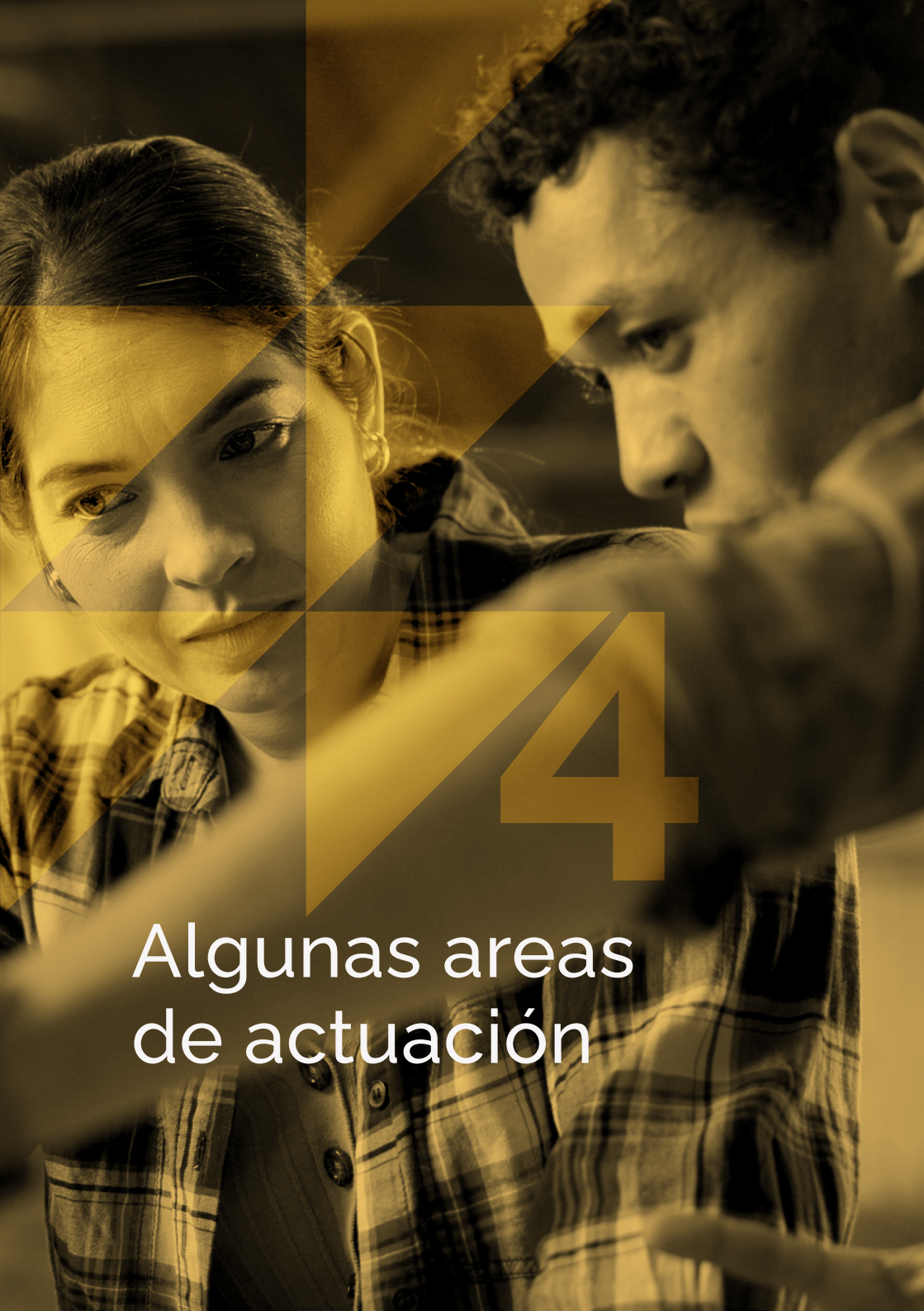
- **Ambiente de trabajo seguro:** garantizar condiciones seguras y, si hay riesgos, proporcionar EPIs, como guantes, mascarillas o cascos.

Atención

El trabajo informal también genera responsabilidades

No cumplir con estas reglas traer consecuencias legales, como multas y procesos judiciales. Incluso si no hay contrato firmado, si una persona trabaja para usted con frecuencia, en horarios fijos y recibe un pago, la ley puede reconocer la relación laboral y exigir que usted cumpla con todos los derechos del trabajador.

Busque orientación. Usted puede consultar un sindicato, el Ministerio de Trabajo y Empleo o con un contador o profesional de recursos humanos.



Algunas áreas de actuación

El mercado laboral en Brasil es muy variado, y las personas inmigrantes trabajan en todos los sectores, ya sea con contrato formal, por cuenta propia o de manera informal.

Sin embargo, algunos sectores tienen reglas, derechos y riesgos específicos, por lo que es importante entender cómo funciona cada uno.

A continuación, vamos a analizar algunas áreas comunes de trabajo, para que usted pueda conocer sus derechos en cada sector, identificar los principales riesgos asociados y saber cómo protegerse y buscar la regularización de su situación.

4.1 Trabajo doméstico

El trabajo doméstico incluye todas las actividades realizadas de forma regular en el hogar de una persona o familia, como limpiar, cocinar, cuidar niños o personas mayores, además de servicios como jardinería o conducir vehículos particulares.

Regla fundamental: si usted trabaja **más de 2 días por semana** para la misma persona o familia, el empleador está obligado a **firmar un contrato** y a garantizar todos los derechos establecidos por la ley laboral brasileña (CLT):

- Pago de al menos un salario mínimo.
- Jornada de trabajo de hasta 44 horas semanales.

- Descanso semanal remunerado.
- Vacaciones pagadas una vez al año.
- Aguinaldo.
- Depósitos al FGTS.
- Contribuciones al INSS.

Atención

Si usted trabaja **hasta 2 días** por semana en un hogar, usted es considerado **diarista**, y es común que el trabajo se realice sin contrato formal. Aun así hay formas de protegerse.

Usted debe mantener registros de las actividades realizadas (anotaciones y comprobantes de pago), formalice un acuerdo verbal o escrito con quien le contrata, además de contribuir al INSS [Seguridad Social] por cuenta propia, lo que le garantiza protección en caso de enfermedad, maternidad o jubilación.

Recuerde sus derechos como trabajador:

- Jornada de trabajo **no puede superar las 8 horas diarias**. Las horas extras (hasta 2 horas por día) deben pagarse con un valor adicional.

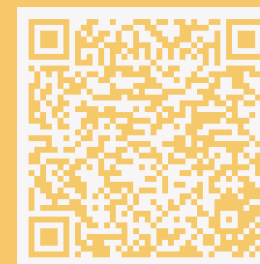
- Tiene derecho a pausas para **descanso y alimentación**.
- **Puede ausentarse para ir al médico**, presentando un certificado.
- **El pago debe ser puntual, completo y sin descuentos indebidos**. El trato debe ser siempre digno y respetuoso.

Si alguno de estos derechos no se cumple, busque orientación en el sindicato de la categoría o en un servicio de asistencia jurídica gratuita.

Importante!



La legislación brasileña prohíbe el trabajo doméstico para personas menores de 18 años. Acceda al QR Code para tener más información sobre esta profesión en Brasil:



4.2 Comércio ambulante

Vender productos en calles, plazas o ferias es una actividad muy común, conocida como comercio ambulante. Este tipo de trabajo también tiene reglas específicas, que pueden variar según la ciudad.

Por ejemplo, en São Paulo, es posible solicitar un permiso oficial al ayuntamiento para trabajar en lugares determinados. Esta autorización brinda más seguridad y ayuda a evitar problemas como multas o confiscación de mercancías.

Atención: con o sin permiso, **nada justifica la violencia**. Abordajes violentos por parte de inspectores actos de prejuicio o discriminación o la destrucción de productos son prácticas ilegales y deben ser denunciadas. Su derecho a la integridad física y al trato digno está por encima de cualquier norma administrativa.

¿Cómo trabajar con más seguridad?

- Consulte el ayuntamiento de su ciudad para entender las reglas locales y cómo obtener una licencia.
- Evalúe la posibilidad de registrarse como MEI. Esto permite emitir facturas, tener una cuenta bancaria empresarial y contribuir al INSS para garantizar su jubilación y otros beneficios.

Conocer las reglas y buscar la formalización son las mejores formas para trabajar con tranquilidad y proteger sus derechos.

¿Qué hacer en caso de abordaje violento o injusto?

Si usted sufre un abordaje violento, irrespetuoso o si sus mercancías son destruidas mientras trabaja en la calle, puede denunciar el hecho en la Oficina del Defensor del Pueblo de Derechos Humanos de su ciudad. Para encontrar los contactos de la red de atención en São Paulo, acceda a:



También es útil conocer sus derechos en cualquier tipo de abordaje policial. **La Ordem dos Advogados do Brasil (OAB)** [Orden de los Abogados de Brasil] de São Paulo ofrece una guía completa sobre el tema:



4.3 Trabajo por aplicación



Trabajar para plataformas digitales de entrega de comida, transporte de pasajeros u otros servicios es una forma muy común de generar ingreso hoy en día.

En este modelo, usted es considerado trabajador autónomo, lo que significa que no hay contrato formal y usted es el responsable de sus propios costos (vehículo, celular, mantenimiento, etc.).

¿Qué se necesita para comenzar?

Para registrarse en la mayoría de las plataformas, usted necesita:

- Tener el CPF regularizado.
- Contar con un número de celular brasileño activo.
- Presentar documentación específica, como la **Carteira Nacional de Habilitação (CNH)** [Tarjeta Nacional de Habilitación] con la anotación “Exerce Atividade Remunerada (EAR)” [Ejerce Actividad Remunerada], en el caso de los conductores.

Aunque sea considerado autónomo, en la práctica las empresas de aplicación controlan diversos aspectos: horarios, tarifas, e incluso el bloqueo de cuentas. Además, las jornadas laborales suelen ser largas y agotadoras.

Por este motivo, muchos trabajadores argumentan que existe una relación laboral real y han recurrido a la Justicia del Trabajo para exigir los mismos derechos de un trabajador con contrato formal (CLT). Este es un debate vigente en Brasil, y las decisiones judiciales varían según el caso.

Si trabajas o planeas trabajar en este sector, busca el apoyo de asociaciones y sindicatos que defienden la protección social y mejores condiciones laborales.

Para saber más

El **Ministério Público do Trabalho (MPT)**

[Ministerio Público del Trabajo], importante institución en la defensa de los derechos de los trabajadores ofrece una guía con orientaciones para trabajadores por aplicación:



Conoce también los proyectos de ley que buscan regular esta categoría:



4.4 Costura



El sector de costura y confección impulsa la economía de muchas ciudades y representa una fuente de ingreso para muchas familias inmigrantes. Ya sea trabajando en la vivienda, en un pequeño taller o en una fábrica, es fundamental conocer tus derechos.

Es común encontrar trabajo informal en el sector de la costura, muchas veces con pago por pieza, lo que puede dejar al trabajador sin garantías ni protección laboral. Para cuidarte y defender tus derechos, el primer paso es identificar claramente su situación de trabajo.

Si usted trabaja para una persona o taller (con vínculo laboral)

Si recibes órdenes de un jefe, cumple horarios definidos y trabaja de forma continua para el mismo empleador, la ley puede considerar que existe una relación laboral.

En ese caso, el empleador debe formalizar su contrato y garantizar todos los derechos de la CLT: jornada de trabajo de hasta 8 horas diarias; intervalos para descanso y alimentación; pago puntual de salario; trato digno y ambiente laboral seguro.

Si usted trabaja por cuenta propia (autónomo)

Si usted tiene sus propios clientes y organiza su trabajo de forma independiente, puede formalizar registrándose como MEI o contribuyendo voluntariamente al INSS.

Consejo: aunque usted trabaje informalmente, guarda registros de tus actividades. Anota las piezas que produces, los precios acordados y las fechas de entrega. Tener acuerdos por escrito, aunque sean simples, ayuda a evitar conflictos.

Para saber más

El **Centro de Apoio e Pastoral do Migrante (Cami)** [Centro de Apoyo y Pastoral del Migrante], referencia en el apoyo a personas inmigrantes, desarrolló una guía enfocada en los derechos de las mujeres inmigrantes y refugiadas que trabajan en la costura. El material trae informaciones sobre derechos laborales, salud, documentación y cómo combatir la violencia y la explotación:



4.5 Construcción civil



El trabajo en la construcción civil —como albañil, ayudante, pintor o carpintero, por ejemplo— requiere esfuerzo físico, conocimiento técnico y responsabilidad. Puede desempeñarte de dos formas principales:

- **Con contrato formal:** que garantiza tus derechos (salario fijo, jornada definida, vacaciones, aguinaldo, FGTS, etc.).
- **Como autónomo (por cuenta propia):** negociando cada servicio directamente. En este caso, es esencial tener acuerdos claros sobre precios y plazos, además de contribuir al INSS para protegerte en caso de accidente o enfermedad.

Independientemente de la forma de contratación, el empleador debe garantizar un ambiente laboral seguro.

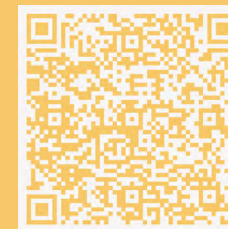
- **Protección colectiva (EPCs):** la empresa debe instalar equipos como redes de seguridad, extintores, sistemas de ventilación, barandillas y señalización.
- **Protección individual (EPIs):** usted debe recibir y usar los equipos necesarios para su función, como casco, guantes, gafas, botas de seguridad y cinturón para trabajo en altura, entregados gratuitamente.

Si el trabajo requiere que vivas el alojamiento debe ser limpio, seguro y con digno, con camas adecuadas y espacio para guardar y preparar alimentos.

Recuerda: tus derechos laborales, como jornada, descansos y permisos médicos, son los mismos que en otras profesiones. Si las condiciones no son adecuadas, busca apoyo en el sindicato de la construcción civil o un servicio de asistencia jurídica.

Para saber más

La Justiça do Trabalho (TRT da 24ª Região) [Justicia del Trabajo] preparó una guía con orientaciones de seguridad y salud en la construcción civil. Acceda al material en:



4.6 Turismo y comercio

El sector de servicios, comercio y turismo —que incluye restaurantes, hoteles, tiendas, salones de belleza y atención al público— es una de las principales puertas de entrada al mercado laboral para inmigrantes en Brasil.

Así como en otros sectores puedes trabajar **con contrato formal** (que garantiza todos tus derechos), como **autónomo** o de modo **informal**.

Si trabajas de forma independiente —como peluquero, manicurista, guía turístico, fotógrafo o cocinero, por ejemplo—, considera formalizar su actividad como MEI o contribuir al INSS como trabajador autónomo. Esto te ayuda a tener protección social y acceso a beneficios como jubilación y licencia médica.

Estas actividades requieren buena comunicación, especialmente con el público. Para mejorar tus oportunidades y valorizar su trabajo, invierte en cursos de capacitación y, sobre todo, en el aprendizaje del portugués (ver tema 5.5).

Consejo



El Senac ofrece cursos enfocados en preparar a las personas para el mercado laboral en los sectores de comercio, servicios y turismo (ver tema 5.3). Son capacitaciones prácticas de corta y larga duración, disponibles en modalidad presencial y a distancia. Incluyen cursos libres, técnicos, bachillerato técnico y educación superior en áreas como educación, gastronomía, belleza, diseño, tecnología, hotelería y otras.

Muchos de estos cursos son **totalmente gratuitos** a través del Programa Senac de Gratuidade [Programa Senac de Gratuidade] y, en la mayoría de las veces, no requiere experiencia previa. Puedes buscar la unidad del Senac más cercana o consultar el sitio web oficial para ver la lista completa de cursos y cómo inscribirse:



¿Cómo ingresar al mercado laboral?



Recomenzar su vida profesional en un nuevo país es un gran desafío, pero en Brasil existen muchos caminos y oportunidades para ti.

En esta sección te mostraremos cómo: organizar un buen currículum, prepararte para una entrevista, buscar vacantes de empleo y mejorar tus habilidades a través de cursos y programas de formación.

Con información, planificación y apoyo, usted se sentirá más seguro para encontrar un trabajo que se adapte a tus capacidades y construir un futuro con autonomía y estabilidad.

5.1 Currículum y entrevista: primeros pasos

El currículum (también llamado CV) es como su carta de presentación profesional. Es un documento breve que muestra quién eres, dónde estudiaste y cuáles son tus experiencias. Debe ser claro, sencillo y fácil de leer.

Consejo importante: **¡valore su historia!** Aunque nunca hayas trabajado con contrato formal, incluye las actividades que realizaste por cuenta propia, como cuidar personas, cocinar, vender productos, coser o hacer reparaciones. Todo esto muestra sus habilidades y su experiencia.

¿Cómo armar un buen currículum?

- **Datos de contacto:** escribe su nombre completo, número de teléfono (preferiblemente con WhatsApp) y correo electrónico.
- **Resumen profesional:** en una o dos líneas, describe lo que sabes hacer. Ejemplo: “Experiencia en ventas y atención al público”.
- **Experiencias y formación:** enumere los lugares donde trabajaste y los cursos que hiciste, incluyendo las fechas, aunque hayan sido en otro país.
- **Qué evitar:** no incluyas números de documentos personales (como CPF o RNE) ni información muy privada.

¿Y la entrevista de trabajo?

Si su currículum llama la atención, el empleador puede invitarte a una conversación, que puede ser presencial o por videollamada. Es la oportunidad para que se conozca mejor y hablar sobre el trabajo.

Consejos para el día de la entrevista

- **Antes de ir:** investigue la dirección con anticipación y planifica cómo llegar. Procura llegar 15 minutos antes. Vista ropa limpia y adecuada para un ambiente laboral.
- **Durante la conversación:** hable con calma y seguridad sobre lo que usted sabe hacer. Sea honesto sobre su experiencia y disponibilidad.
- **No se avergüence de su portugués:** lo más importante es mostrar su esfuerzo y sus ganas de trabajar. Muchas veces, eso se valora más que hablar perfectamente.

Para saber más

Consulta la guía *Dicas de empregabilidade* [Consejos de empleabilidad], de la OIM, dónde encontrarás más orientaciones sobre cómo preparar el currículum, enfrentar entrevistas y buscar oportunidades de empleo:



5.2 Programa Jovem Aprendiz y pasantía

Si eres joven y estudiante, existen dos caminos muy importantes para comenzar su carrera profesional en Brasil: el Programa Jovem Aprendiz [Programa Joven Aprendiz] y la pasantía.

Jovem Aprendiz

Es un programa que combina trabajo y estudio, dirigido a jóvenes de **14 a 24 años** que están cursando la escuela o ya terminaron la enseñanza media.

- **¿Cómo funciona?** Eres contratado por una empresa con contrato formal y, al mismo tiempo participas en un curso de formación técnico-profesional.
- **¿Qué derechos tienes?** Recibes un salario y tiene derechos laborales garantizados por la Ley del Aprendizaje en Brasil (Ley n° 10.097/2000).

Pasantía

Es una oportunidad para poner en práctica lo que usted aprende en tus estudios. Está dirigida a estudiantes de la enseñanza media, técnica o superior (universidad).

- **¿Cómo funciona?** Trabajas en una empresa relacionada con su área de estudio. Para eso, se firma un término de compromiso entre tú, la empresa y su

institución educativa, según la Ley de Pasantías en Brasil (Ley n° 11.788/2008).

- **¿Es pagada?** Algunas pasantías ofrecen una beca-ayuda económica, otras no. Esto depende del acuerdo con la empresa.

Para saber más

Sobre el Programa Jovem Aprendiz, consulte:



Sobre la pasantía:



Atención

¿Sabía que el **Senac São Paulo** también ofrece el programa **Jovem Aprendiz**? Está dirigido a jóvenes de 14 a 24 años que quieren entrar en el mercado de trabajo con formación profesional.

Además de asistir a clases gratuitas, tendrás experiencia práctica en empresas medianas y grandes y recibirás: registro en la tarjeta de trabajo, salario, vale de transporte y otros beneficios.

Las vacantes se publican en la plataforma **Senac Conecta**. Solo tiene que ingresar, registrarte y esperar la respuesta:



Si eres seleccionado, comienzas a trabajar en una empresa asociada y, al mismo tiempo, inicias su curso de formación en el Senac.

5.3 Cursos de formación profesional

Si quieres aprender una nueva habilidad, mejorar su currículum o incluso empezar su propio negocio, un excelente camino es hacer un **curso de formación profesional**. Estos cursos te enseñan, de forma práctica,

cómo trabajar en áreas, como belleza, cocina, costura, tecnología y construcción.

En el estado de São Paulo, una de las principales escuelas que ofrecen estos cursos es el Senac. Muchas de estos cursos son de corta o mediana duración, y varios son gratuitos o de bajo costo.

Los cursos están **abiertos a todas las personas inmigrantes**, incluso para si no hablas portugués con fluidez o no terminaste tus estudios en Brasil. El Senac tiene decenas de unidades en todo el estado de São Paulo. Para saber qué cursos están disponibles y cómo inscribirse, puedes buscar la unidad más cercana o visitar su sitio web:



Otras instituciones, públicas y privadas, que también ofrecen cursos:



Serviço Nacional de
Aprendizagem Industrial
(Senai) [Servicio Nacional de
Aprendizaje Industrial]



Serviço Nacional de Aprendizagem
Rural (Senar) [Servicio Nacional de
Aprendizaje Rural]



Serviço Social do Transporte e Serviço Nacional de Aprendizagem do Transporte (Sest/Senat) [Servicio Social del Transporte y Servicio Nacional de Aprendizaje del Transporte]



Serviço Nacional de Aprendizagem do Cooperativismo no Estado de São Paulo (Sescoop) [Servicio Nacional de Aprendizaje del Cooperativismo]



Fundação Paulistana de Educação, Tecnologia e Cultura [Fundación Paulistana de Educación, Tecnología y Cultura]



Centro Paula Souza (CPS)

Importante!

Muchos cursos proporcionan un **certificado** al finalizar, lo cual es muy útil para demostrar tus conocimientos al buscar empleo o al ofrecer tus servicios como trabajador independiente.

5.4 Educação de Jovens e Adultos (EJA)

Si no pudiste estudiar en su país o necesitó interrumpir su formación, sepa que en Brasil usted tiene el derecho de volver a la escuela.

La **EJA** [Educación de Jóvenes y Adultos] es un programa del gobierno pensado especialmente para quienes no terminaron la primaria o la secundaria.

¿Cómo funciona?

- **¿Para quién es?** A personas con 15 años o más que quieran terminar la educación primaria, y a quienes tienen 18 años o más y desean concluir la educación secundaria.
- **¿Dónde y cuándo?** Las clases se dan en escuelas públicas con horarios flexibles (generalmente por la noche o los fines de semana), pensados para quienes ya tienen otras responsabilidades.

Con la EJA, usted consigue terminar los estudios en menos tiempo. Tener el diploma ayuda a conseguir mejores oportunidades de empleo y le permite continuar estudiando, si lo desea, en cursos técnicos o en una universidad.

Para saber más

Para encontrar una escuela con EJA cerca de usted y obtener más información, acceda a los enlaces oficiales:

En el estado de São Paulo:



En la ciudad de São Paulo:



5.5 Cursos de portugués para inmigrantes

Aprender la lengua portuguesa es uno de los pasos más importantes para comenzar una nueva vida en Brasil. Saber hablar y entender el idioma le ayuda a comunicarse en el día a día, buscar empleo, conocer sus derechos y acceder a servicios de salud y educación con más seguridad.

La buena noticia es que existen muchos cursos de portugués **gratuitos**, pensados especialmente para personas inmigrantes y refugiadas. Las clases respetan su nivel de conocimiento y, muchas veces, también enseñan sobre la cultura brasileña y los derechos laborales.

Programa Portas Abertas

En la ciudad de São Paulo, uno de los principales programas es “**Portas Abiertas: Portugués para Inmigrantes**”. Ofrece clases gratuitas en escuelas públicas de varios barrios de la ciudad.

Para saber más

Para saber más sobre el programa y encontrar la escuela más cercana, visita:



Otros cursos gratuitos

Además de Portas Abertas, muchas otras organizaciones y universidades también ofrecen clases gratuitas de portugués.

Para saber más

Puedes encontrar una lista completa de lugares en el Mapa de Servicios para Inmigrantes:



5.6 Cómo validar sus estudios en Brasil

Si usted estudió o se graduó en otro país, su diploma puede ser reconocido oficialmente en Brasil. Este proceso se llama **convalidación** (para diplomas universitarios) o **equivalencia** (para enseñanza fundamental y media).

¿Cómo funciona?

- **Educación primaria, secundaria o técnica:** la solicitud debe ser hecha en la Secretaría de Educación del estado donde usted vive.
- **Para diplomas universitarios (grado):** la solicitud es evaluada por una universidad pública brasileña. Todo el proceso es iniciado en línea por un sistema llamado **Plataforma Carolina Bori**.
- **Atención a algunas profesiones:** áreas como medicina, ingeniería, arquitectura o enfermería también exigen registro profesional después del reconocimiento del diploma (convalidación).

¿Qué documentos necesitas?

Normalmente, se deben presentar documentos con traducción oficial (traducción jurada), pagar algunas tasas y esperar la evaluación. En algunos casos, la universidad puede pedir que usted realice exámenes o curse materias adicionales.

Aunque el proceso demore, usted ya puede buscar cursos de formación profesional en su área o trabajar en funciones relacionadas.

Para saber más

Para una guía detallada sobre la convalidación y equivalencia, visita:



Si tiene dudas, busca un centro de apoyo a inmigrantes. Suelen ofrecer orientación gratuita sobre cómo comenzar este proceso.

Atención



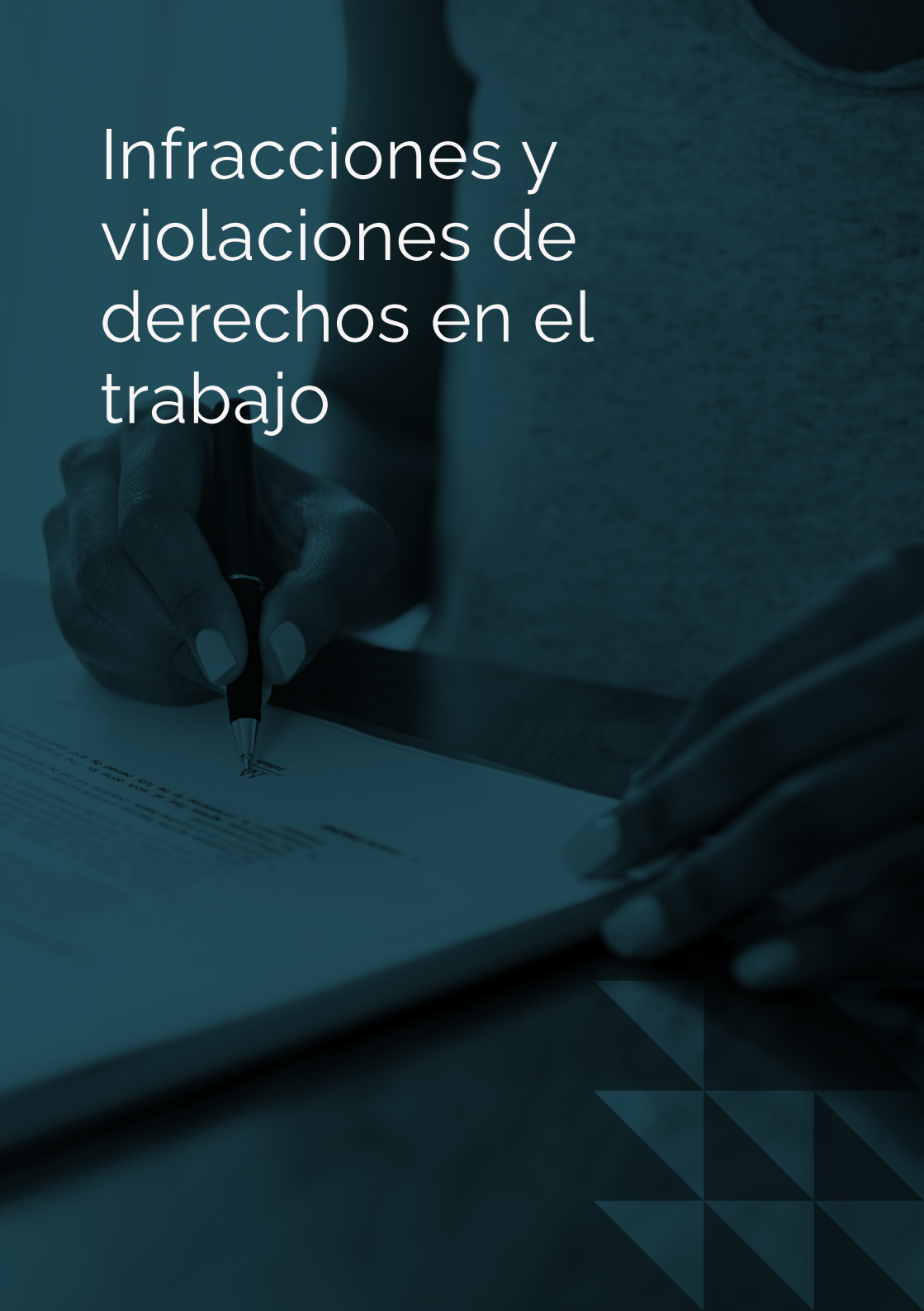
Si tienes experiencia práctica en alguna área, pero no un diploma o certificado brasileño que lo compruebe, puedes intentar el reconocimiento oficial **por competencias**.

Instituciones como el Centro Paula Souza ofrecen un proceso que evalúa y valida los conocimientos que adquiriste trabajando en el día a día, incluso si fue empleos informales o en otro país.

Tener este certificado puede abrir puertas, ayudarte a conseguir un empleo o a acceder a nuevas oportunidades de estudio.

Para más información:





Infracciones y violaciones de derechos en el trabajo

No todos los problemas en el trabajo son simples situaciones incómodas. Algunos casos son infracciones a las leyes laborales e incluso violaciones graves de derechos humanos, que pueden afectar su salud, dignidad y seguridad.

Es importante saber identificar estos casos y entender la diferencia entre situaciones como un retraso en el pago del salario (una infracción a la ley) y el trabajo en condiciones análogas a la esclavitud (una violación de los derechos humanos).

Sabemos que, por ser inmigrante, usted puede sentir miedo de denunciar por no hablar bien el idioma o no tener sus documentos al día. Pero recuerde: ninguna de estas condiciones le quita sus derechos.

A continuación, vamos a explicar cada uno de estos problemas para que usted sepa cómo protegerse y dónde buscar ayuda.

6.1 ¿Qué son las infracciones laborales y dónde ocurren?

Una infracción laboral ocurre cuando el empleador no cumple con lo que dice la ley. Puede suceder en diferentes momentos de la relación de trabajo.

Durante la contratación

- No firmar un contrato de trabajo.
- Contratarle como pasante o MEI cuando debería ser bajo la ley laboral (CLT).
- Hacer contratos solo verbales, sin documentos ni garantías.

Durante la jornada laboral

- Retrasar el salario o pagar menos de lo acordado.
- No pagar las horas extras o el trabajo nocturno/ peligroso/insalubre.
- No dar pausas para descanso o comida.
- Exigirle que trabaje muchas horas seguidas sin descanso semanal.

Sobre los derechos básicos

- No darle vacaciones o no pagarlas correctamente.
- No ofrecer transporte o equipos de protección cuando son necesarios.
- No pagar el INSS o FGTS, incluso si se descuenta del salario.

Al terminar el empleo

- No pagar correctamente la liquidación o finiquito.
- Retener los documentos personales o dificultar el acceso al seguro de desempleo.

Estas infracciones pueden ocurrirle a cualquier trabajador, **con o sin contrato firmado**. Si se demuestra que usted trabajaba como empleado, la Justicia del Trabajo puede obligar al empleador a pagarle todos sus derechos.

¿Cómo denunciar en la Justicia del Trabajo?

Si usted enfrenta una infracción laboral o tiene dudas sobre sus derechos, puedes buscar ayuda en la Justicia del Trabajo, un organismo público que resuelve conflictos entre trabajadores y empleadores. Cualquier trabajador puede solicitar el reconocimiento de un vínculo o la garantía de sus derechos.

Para la demanda **no necesitas contratar un abogado**. Usted puede ir al tribunal laboral (Vara del Trabajo) más cercana y registrar su reclamo (autodemanda). El equipo de atención allí ayudará a organizar la información y continuar con el trámite.

Generalmente, usted tiene **hasta 2 años** después del final del contrato para iniciar la demanda y puede reclamar los derechos de los últimos **5 años** trabajados.

6.2 Acoso moral y sexual

Su lugar de trabajo debe ser un ambiente seguro y respetuoso. Ningún tipo de humillación, persecución o acoso es normal ni aceptable. Estas conductas se llaman acoso y están prohibidas por ley en Brasil.

¿Qué es el acoso moral?

Es cuando usted sufre humillaciones, persecuciones o acosos constantes en el trabajo, generalmente por parte de un jefe o colega. Puede incluir:

- Gritos, insultos y apodosos ofensivos.
- Amenazas, humillaciones o críticas exageradas, incluso en tono de broma.
- Imposición de metas imposibles o aislamiento del equipo a propósito.
- Sabotaje o dificultades intencionales para realizar su trabajo.

Incluso sin violencia física, el acoso moral afecta su salud mental, autoestima y bienestar. Usted no debe tolerar.

¿Qué es el acoso sexual?

Es cualquier comportamiento de tipo sexual que **no es deseado o autorizado** por usted, sin importar su género, edad o cargo. Ejemplos:

- Tocamientos, abrazos o contacto físico sin su permiso.
- Comentarios o bromas ofensivas sobre su cuerpo, ropa o apariencia.
- Invitaciones insistentes a salir después de haber dicho “no”.

- Chantaje sexual a cambio de beneficios en el trabajo.

¿Qué puedo hacer?

Si usted sufre o presencia acoso, si es posible y seguro, anota lo que pasó: fechas, horas, lugares y el nombre de testigos. Guarde mensajes o correos electrónicos como prueba.

Usted puede denunciar el caso dentro de la misma empresa (Recursos Humanos o canales de denuncia internos), o buscar ayuda en su sindicato o en la Justicia del Trabajo.



Para saber más

Para saber más, revisa la guía del MPT [Ministerio Público del Trabajo]



6.3 Trabajo análogo a la esclavitud

El trabajo esclavo moderno es un **crimen** y una de las peores violaciones de derechos humanos. Lamentablemente, todavía ocurre en Brasil y afecta a miles de personas, incluyendo a muchos inmigrantes.

La ley brasileña dice que hay trabajo esclavo si se presenta al menos una de las siguientes situaciones.

Condiciones degradantes

Cuando se obliga a vivir o trabajar en un lugar que pone en riesgo su salud, seguridad o dignidad. Por ejemplo:

- No tener acceso a baño, agua potable o comida adecuada.
- Dormir en espacios sucios, superpoblados, o inseguros.
- Trabajar sin equipos de protección en tareas peligrosas.

Jornada agotadora

Cuando obligan a trabajar mucho más del límite legal, sin tener tiempo para descansar física o mentalmente y. Esto incluye trabajar más de 12 horas o hasta 14 horas por día, sin pausas adecuadas.

Servidumbre por deuda

Cuando mantienen en el empleo a causa de una deuda ilegal con el empleador. Generalmente, esa deuda se cobra con precios abusivos por vivienda, comida, transporte o as herramientas de trabajo.

Trabajo forzoso

Cuando no se permite dejar el trabajo, aunque se quiera. Para eso, el empleador puede usar distintas tácticas, como:

- Violencia física o amenazas contra usted o su familia.
- Retención de documentos personales (pasaporte, carnet de residencia, CRNM).
- Amenaza de denuncia a la policía o a autoridades migratorias.

Incluso si usted no está encerrado y pueda salir del lugar de trabajo, la situación puede considerarse trabajo esclavo si las condiciones violan su dignidad.

Si usted está viviendo esto o conoce a alguien que lo esté, busca ayuda de inmediato. La **denuncia es segura y puede hacerse de forma anónima**.

- **Por internet:** usted puede hacer la denuncia a través del **Sistema Ipê**:



- **Por teléfono:** llame gratis al **Disque 100**, disponible 24 horas al día para recibir denuncias de violaciones de derechos humanos.

Para saber más

Para aprender más sobre cómo identificar y protegerse del trabajo esclavo, consulta la guía completa del gobierno:



Importante!



Si usted es rescatado de una situación de trabajo esclavo, la ley brasileña garantiza su protección, incluso si no tiene sus documentos en regla.

Su derecho más importante es la **regularización de su situación en Brasil**. Usted podrá solicitar residencia por razones humanitarias, aunque sus documentos estén vencidos o nunca haya sido registrado en el país.

Además, usted debe recibir todos sus derechos laborales, como:

- **Todos los pagos atrasados** (salarios, vacaciones, aguinaldo y FGTS).
- **Indemnización económica** por el sufrimiento y por la violación de sus derechos (daños morales).
- **Tener su contrato registrado oficialmente** desde el primer día en que usted empezó a trabajar.

6.4 Trabajo infantil

En Brasil, la ley protege a los niños y adolescentes para que puedan estudiar, jugar y crecer de forma saludable. Por eso, el trabajo infantil —que puede ser cualquier actividad económica o de supervivencia, pagada o no— está prohibido por ley.

Los límites de edad establecidos por la legislación brasileña son:

- **Hasta 13 años:** está prohibido cualquier tipo de trabajo.
- **De 14 a 15 años:** solo se permite trabajar como Joven Aprendiz, con un contrato especial que garantiza derechos, jornada reducida y la continuidad de los estudios.
- **De 16 a 17 años:** el trabajo está permitido, con contrato, pero con restricciones. Está prohibido trabajar de noche (entre 22h y 5h) o en actividades peligrosas o dañinas para la salud.

El trabajo infantil puede ocurrir en muchos lugares. Incluso si se realiza en casa o por necesidad económica, sigue siendo ilegal. La ley prevé ayudas para las familias en situación de vulnerabilidad, para que los niños no tengan que trabajar (ver tema 7.5).

¿Cómo denunciar?

Si usted sabe de una situación de trabajo infantil, denuncie de forma **segura y anónima**.

- **Por teléfono:** llame gratis al **Disque 100** disponible 24 horas al día para recibir denuncias de violaciones de derechos humanos.
- **Por internet:** usted puede hacer la denuncia a través del **Sistema Ipê**:



Para saber más

Para más detalles, consulta la guía oficial del gobierno sobre trabajo infantil:



Importante!



Ayudar en casa no es trabajo infantil. Los niños y adolescentes pueden participar en algunas tareas en casa, siempre que sea de forma segura, ligera, supervisada y sin afectar el tiempo de estudio, ocio y descanso.

6.5 Trata de personas y contrabando de migrantes

Al buscar una vida mejor, usted puede encontrarse con redes criminales que se aprovechan de sus sueños y tu vulnerabilidad. Por eso, es importante conocer y entender la diferencia entre dos situaciones peligrosas: la trata de personas y el contrabando de migrantes.

O que é o tráfico de pessoas?

Ocorre cuando alguien usa el engaño, la amenaza, la fuerza o el abuso de su situación, para llevarlo o mantenerlo en un lugar con el fin de explotación. En Brasil, el delito está definido en la Ley nº 13.344/2016 y es considerado una grave violación de los derechos humanos.

La trata puede tener distintas formas, como:

- Trabajo en condiciones análogas a la esclavitud.
- Explotación sexual.
- Servidumbre doméstica.
- Extracción ilícita de órganos.
- Matrimonio forzado.
- Adopción ilegal.

Incluso si al principio aceptaste el viaje o con la propuesta, si en algún momento usaron mentiras, amenazas,

violencia o abuso de su confianza para explotarte, **sigue siendo trata de personas**.

Como víctima, **usted no puede ser castigado**. Por el contrario, tiene derecho a:

- Recibir apoyo y protección del gobierno.
- Atención médica y psicológica.
- Solicitar autorización de residencia permanente en Brasil, incluso si no tiene documentos.

Para saber más

Para conocer más sobre los riesgos y cómo protegerse, consulta la guía de la OIM:



¿Y el contrabando de migrantes?

El contrabando de migrantes es diferente. Sucede cuando alguien cobra dinero para ayudarlo a entrar en otro país de forma **irregular**. A la persona que organiza ese traslado se la conoce comúnmente como coyote.

El objetivo aquí es solo el transporte, y no la explotación. Sin embargo, este proceso puede ser muy peligroso e

implicar en abandono en el camino, violencia o malos tratos y extorsión (te obligan a pagar más dinero del acordado).

Según la ley brasileña, **la persona inmigrante** nunca comete delito por haber sido contrabandeada. El crimen lo comete quien organiza o realiza el traslado irregular.

Si usted fue víctima de abuso o violencia durante el viaje, o conoce a alguien en peligro, puede denunciar de forma **segura y anónima** llamando al **Disque 100 (funciona las 24 horas al día)**.





Dónde encontrar ayuda

Servicios Públicos y
Redes de Apoyo

En Brasil, todas las personas tienen derecho a usar los servicios públicos, sin importar su nacionalidad ni su situación migratoria. Esto incluye áreas esenciales como salud, educación, asistencia social y acceso a la justicia.

Además de los servicios del gobierno, usted también puede contar con el apoyo de muchas organizaciones sociales, que brindan orientación y atención directa a la población inmigrante. En distintos lugares, usted encuentra equipos preparados para acoger a personas de diferentes nacionalidades, incluso con materiales en diferentes idiomas.

En esta parte se encuentran los principales caminos para resolver un problema, aclarar dudas o garantizar sus derechos.

7.1 Atención especializada para inmigrantes

En varias ciudades y estados de Brasil, existen espacios públicos creados especialmente para atender a la población inmigrante. En ellos usted encuentra, en un solo lugar, información y servicios sobre salud, trabajo, educación y derechos.

En São Paulo

- **Centro de Referência y Atención para Inmigrantes (CRAI)**: este es un servicio del Ayuntamiento de São Paulo que ofrece apoyo directo, con atención en varios idiomas. Allí usted puede recibir:

- **Orientación** sobre documentación, derechos y leyes.
- **Apoyo** social y psicólogos.
- **Derivación** a otros servicios, como salud y trabajo.
- **Información** sobre cursos de portugués.

También posee unidades móviles. Más informaciones en:



- **Centro de Integração da Cidadania do Imigrante (CIC)** [Centro de Integración de la Ciudadanía del Inmigrante]: este es un servicio del Gobierno del Estado de São Paulo que también ofrece una estructura completa de apoyo, con:

- **Apoyo jurídico y psicosocial.**
- **Cursos y talleres** para inserción laboral.
- **Información general** sobre derechos en Brasil.

Otros servicios públicos

Otros servicios públicos como el **Centro de Referência de Assistência Social (Cras)** [Centro de Referência de Asistencia Social] —ver tema 7.5—, los **Centros de Cidadania da Mulher (CCMs)** [Centros de Ciudadanía de la Mujer] y el **Centro de Apoio ao Trabalho e Empreendedorismo (Cate)** [Centro de Apoyo al Trabajo y Emprendimiento] también atienden a personas migrantes.

Los nombres y los servicios pueden cambiar de una ciudad a otra. Consulte en su ayuntamiento o en centros de apoyo locales para saber cuáles son los espacios de atención que existen en su región.

7.2 Justicia y defensa de sus derechos

Toda persona, incluso quien está en situación migratoria irregular, tiene derecho a acceder a la Justicia, para cualquier violación de derechos.

Si usted no puede pagar a un abogado o por los costos de un trámite, puede pedir la **ayuda legal gratuita** en la **Defensoría Pública**, que ofrece representación jurídica a la población de bajos ingresos.

En Brasil, existen dos tipos de Defensoría.

1. Defensoria Pública [Defensoría Pública] (DPU)

Actúa en casos ligados a la esfera federal. Usted debe buscar la DPU [Defensoría Pública de la Unión] para cuestiones como:

- Derechos laborales.
- Migración (refugio y residencia).
- Beneficios del INSS (jubilación o subsidios).
- Violaciones de derechos humanos.

2. Defensoria Pública do Estado (DPE)

Actúa en casos del día a día, sobretudo en la esfera estadual. Consulte la DPE [Defensoría Pública del Estado] para casos como:

- Derecho de familia (pensión, divorcio, custodia de hijos).
- Vivienda y alquiler.
- Violencia doméstica.
- Salud y educación.
- Documentación civil.

Para saber más

Para agendamientos y direcciones de la **Defensoría Pública del Estado de São Paulo**, consulte:



Ministério Público do Trabalho (MPT)

El MPT [Ministerio Público del Trabajo] es una institución que investiga y denuncia violaciones colectivas de derechos laborales, como:

- Trabajo análogo a la esclavitud.
- Trabajo infantil.
- Acoso laboral o sexual.
- Discriminación en el trabajo.
- Falta de seguridad en el trabajo.

El MPT solo tiene el poder de investigar a la empresa, denunciarla y exigir que las irregularidades sean corregidas, pero no actúa como ayuda legal gratuita. La denuncia es segura, **anónima y gratuita**.

Para saber más

Para más información y para hacer una denuncia, acceda a:



Organizaciones de la sociedad civil

Existen muchas organizaciones y proyectos sociales que ofrecen asesoría jurídica gratuita, y varias de ellas están especializadas en la atención a inmigrantes y refugiados.

En estas organizaciones, usted puede encontrar:

- Asesoría jurídica gratuita.
- Orientación sobre documentación y derechos.
- Apoyo social y psicológico.

Busque cuáles funcionan en su ciudad: son una red importante de protección y solidaridad.

7.3 Educación

La educación pública en Brasil, es gratuita y obligatoria.

Si usted tiene hijos en edad escolar, ellos tienen derecho a matricularse en la red pública de enseñanza. La

falta de documentos brasileños o de su país de origen **no puede impedir la matrícula**. La escuela debe buscar una solución para garantizar que el niño estudie.

- **De 4 a 17 años:** todas las niñas, niños y adolescentes deben estar en la escuela. Este es un derecho del niño y un deber de la familia, que puede venir a ser responsabilizada si no cumple.
- **De 0 a 3 años:** tienen derecho a guarderías públicas municipales (Centros de Educação Infantil – CEIs). La matrícula no es obligatoria pero, como la demanda es grande, puede haber lista de espera.

Si usted no terminó sus estudios, recuerde que puede inscribirse en la **Educação de Jovens e Adultos (EJA)** [Educación de Jóvenes y Adultos], que ofrece clases para quienes quieren terminar la enseñanza fundamental o media.

Saiba mais

Para entender más sobre la educación en Brasil, consulte a las guías *Caminho escolar brasileiro* [Camino escolar brasileño] y *Somos todas(os) migrantes*.



7.4 Salud

El acceso a la salud es gratuita para todos a través del **Sistema Único de Saúde (SUS)** [Sistema Único de Salud].

UBS (centro de salud)

El primer lugar que usted debe buscar para cuidar de su salud es la **Unidade Básica de Saúde (UBS)** [Unidad Básica de Salud], también conocida como centro de salud. Allí, usted puede resolver la mayoría de sus necesidades, como:

- Consultas médicas.
- Vacunas.
- Atención prenatal.
- Enfermedades crónicas, como presión alta y diabetes.

En la UBS, solicite su **tarjeta del SUS**. Ella le facilita programar citas médicas y exámenes y el acceso a medicamentos gratuitos.

¿Cómo conseguir atención?

Lleve un documento con foto y un comprobante de domicilio para la UBS más cerca de su casa. Para

tratamientos más complejos, lleve su CRNM o el protocolo de solicitud de refugio. Si necesita de un especialista, el médico general de la UBS hará la derivación.

¿Se enfermó a causa del trabajo?

También existen los **Centros de Referência em Saúde do Trabalhador (Cerest)** [Centros de Referencia en Salud del Trabajador]. Son unidades especializadas que se ocupan de enfermedades y accidentes laborales (problemas por esfuerzo repetitivo, contacto directo con productos tóxicos o incluso acoso sexual). La atención es para todos los trabajadores, con o sin contrato firmado.

Importante!



Para situaciones graves, acuda a un **hospital, a una sala de urgencias o a la Unidade de Pronto Atendimento (UPA)** [Unidad de Pronto Atendimento]. Si necesita una ambulancia, llame al **SAMU (teléfono 192)**. La atención en casos de **urgencia o emergencia** es un derecho de todas las personas y será brindada sin importar su situación migratoria.

La guía *Somos todas(os) migrantes* ofrece más información:



7.5 Asistencia social

La asistencia social es una red de apoyo del gobierno que protege a personas y familias que atraviesan dificultades económicas o situaciones de violación de derechos. Como persona inmigrante, **usted tiene derecho a acceder a estos servicios.**

Cras: el primer punto de contacto

La principal puerta de entrada es el **Centro de Referência de Assistência Social (Cras)** [Centro de Referencia de Asistencia Social], que está presente en casi todos los barrios. Allí, un equipo especializado puede:

- Orientarle sobre beneficios sociales, como el **Bolsa Família**, y ayudarlo a realizar su inscripción en el **CadÚnico**, que le permite acceder a muchos de ellos.
- Brindar escucha y acompañamiento para su familia.
- Derivarlo a otros servicios públicos, como salud, vivienda y educación.

Para registrarse en el CadÚnico, normalmente se necesita presentar la CRNM o el protocolo de solicitud de refugio, además de un comprobante de residencia.

Creas: casos más graves y urgentes

En situaciones más graves, como violencia, abandono o para personas en situación de calle, existen los **Centros de Referência Especializados (Creas)** [Centros de Referencia Especializados], que ofrecen una atención más específica y de emergencia.

Para saber más

Consulte la guía *Somos todas(os) migrantes* o visite el sitio web de la Secretaría de Asistencia y Desarrollo Social de la ciudad de São Paulo:



La equipo de la asistencia social debe recibirle con respeto y empatía, y buscar soluciones para ayudarlo, incluso si usted no cuenta con todos sus documentos.

7.6 Protección contra la violencia de género

En Brasil, la violencia contra la mujer es un delito. Ninguna mujer debe sufrir agresiones físicas, psicológicas o sexuales, ni permitir que otra persona controle sus

bienes o su dinero. Usted tiene derecho a una vivir con seguridad y sin miedo, tanto dentro como fuera de su hogar.

Este derecho no depende de su situación migratoria.

Denunciar la violencia no afectará su permanencia en el país. Por el contrario, la ley está de su lado. En algunos casos, incluso puede solicitar una autorización de residencia por razones humanitarias.

¿Cómo pedir ayuda?

- **Llame al 180 (Central de Atención a la Mujer):** este es el canal principal para recibir apoyo. La llamada **es gratuita, confidencial** (no necesita decir su nombre) y funciona 24 horas, todos los días, en todo Brasil.
- **En São Paulo,** también puede llamar al **156** para recibir orientación y acceder a servicios municipales.

¿Dónde más encontrar apoyo?

Existen lugares especializados que ofrecen acogida, apoyo psicológico, orientación jurídica y, en casos de riesgo, un lugar seguro para alojarse:

- Delegacias Especializadas de Atendimento à Mulher (DEAM) [Comisaría Especializadas de Atención a la Mujer]
- Casa da Mulher Brasileira (CMB)

- Centros de Referencia de la Mujer
- Cras, Creas y Defensorías Públicas

Para saber más

Consulte el *Guia de prevenção à violência doméstica contra a mulher migrante* [Guía de prevención a la violencia doméstica contra la mujer inmigrante], elaborado por el Ministério Público del Distrito Federal:



7.7 Contactos útiles

Saber dónde buscar ayuda puede marcar la diferencia en momentos de duda o dificultad. En muchas ciudades de Brasil existen instituciones públicas y organizaciones sociales listas para brindarle apoyo.

En estos espacios usted puede encontrar orientación jurídica gratuita, apoyo psicológico y acompañamiento social, cursos y talleres de capacitación profesional y derivación a servicios de salud y trabajo.

Para facilitar su búsqueda, el Ayuntamiento de São Paulo organizó una lista completa de **instituciones confiables** que ofrecen apoyo a personas inmigrantes:



Recuerde:
Usted no está solo o sola.
Buscar ayuda es un derecho suyo.

