

Conseils essentiels pour les étudiants internationaux de l'UEM

1. Nom et CPF : La valeur de la réputation au Brésil

Au Brésil, on entend souvent l'expression : « **Le seul bien que tu possèdes, c'est ton nom. Garde-le propre.** » Cela signifie que notre réputation est très précieuse et qu'il faut la préserver.

Le CPF (Cadastro de Pessoas Físicas) est un document essentiel au Brésil. Il sert d'identifiant pour de nombreuses démarches : ouverture de compte bancaire, location d'un logement, souscription de services, etc. Ne prêtez jamais votre CPF à quelqu'un d'autre, car vous pourriez être tenu responsable de dettes ou de problèmes financiers associés.

Les Brésiliens évitent de « prêter leur nom » — cela inclut leur CPF. Prêter son CPF revient à prendre un risque personnel. Il est également important de faire preuve de vigilance face aux arnaques, en particulier les appels téléphoniques ou les messages qui demandent des informations bancaires, des mots de passe ou des numéros de CPF. Ces données sont personnelles et ne doivent être partagées que dans des contextes sûrs et avec un accompagnement approprié.



Important : Aucun membre de l'ECI ne peut fournir son CPF pour louer un logement ou souscrire un service pour un étudiant international. Nous pouvons toutefois vous aider avec des informations et des alternatives sécurisées pour résoudre ces situations.



2. Santé mentale et bien-être

Vivre dans un nouveau pays, loin de chez soi et de sa famille, peut être un défi émotionnel. C'est pourquoi l'UEM propose un accompagnement psychologique. Si vous avez besoin d'aide, contactez l'assistante sociale de l'UEM au : **(44) 3011-4038** ou adressez-vous à l'ECI pour recevoir le soutien nécessaire.

Santé physique

Voici quelques particularités sanitaires du Brésil à connaître :

- Dengue et autres maladies transmises par les moustiques : utilisez un répulsif, évitez l'eau stagnante, et consultez un médecin en cas de forte fièvre ou douleurs corporelles.
- Infections respiratoires hivernales : le climat sec et les espaces fermés favorisent la propagation des virus. Restez hydraté et lavez-vous régulièrement les mains.
- Gastro-entérite aiguë : évitez les aliments d'origine douteuse et privilégiez les lieux hygiéniques.
- IST (Infections Sexuellement Transmissibles) : utilisez systématiquement des préservatifs. Les centres de santé municipaux et l'Ambulatoire de psychiatrie de l'UEM en distribuent gratuitement, masculins et féminins.

Où consulter un médecin ?

- **Ambulatório da UEM : soins de base pour la communauté universitaire.**
- **UBS Zona 07 / UBS Vila Esperança : soins via le système public de santé (SUS).**
- **UPA Zona Norte / Zona Sul: pour les cas urgents.**
- **HUM (Hôpital universitaire de Maringá) : pour les cas complexes.**
- **SAMU - 192 : urgences médicales.**

3. Hygiène personnelle et collective

L'hygiène personnelle est très importante au Brésil, en partie à cause du climat chaud. La culture du bain est ancienne et valorisée.

Voici trois piliers pour une vie saine et de bonnes relations sociales :

- Douche quotidienne (ou plus d'une fois par jour) – c'est normal et attendu.
- Utilisation de déodorant – essentielle pour éviter les odeurs corporelles.
- Changement régulier de vêtements, y compris sous-vêtements et t-shirts.
- Hygiène bucco-dentaire : se brosser les dents après chaque repas est une habitude courante. Cela vous aide à garder une bonne hygiène et à éviter des dépenses dentaires inutiles.

Curiosités sur l'hygiène au Brésil :

- Les Brésiliens prennent souvent 2 à 4 douches par jour, considérant cela comme essentiel pour l'hygiène, le bien-être et la sensation de fraîcheur.
- Après une séance de sport, une marche sous le soleil ou toute activité physique, il est presque automatique pour les Brésiliens de prendre une douche — et il n'est pas rare qu'ils se douchent aussi avant ! Cela explique pourquoi les mauvaises odeurs sont très rares dans ces environnements.
- Garder les ongles propres et bien coupés fait partie de la routine d'hygiène quotidienne au Brésil.
- Beaucoup de Brésiliens se lavent les cheveux fréquemment, surtout en raison du climat chaud, ce qui aide à éviter l'accumulation de sueur et de sébum.

Hygiène des espaces :

À la maison, garder les espaces organisés et propres contribue à un environnement sain. À l'université, il est essentiel de respecter les espaces collectifs :

- Ne jetez pas de déchets au sol, ne laissez pas traîner de nourriture ni d'objets. Personne ne nettoiera à votre place.
- Maintenir une hygiène irréprochable dans tous les aspects du quotidien témoigne de respect envers les autres et favorise la convivialité ainsi que l'intégration culturelle.

4. Vêtements adaptés au climat

Le climat brésilien est chaud une grande partie de l'année. Optez pour des vêtements légers et confortables en coton. Les tissus synthétiques peuvent être inconfortables.



S'habiller élégamment est généralement réservé aux occasions spéciales (fêtes, événements, travail). Pour les cours, le confort est prioritaire.

5. Alcool et drogues

Vous êtes libres de profiter de votre temps au Brésil, mais vos actions en dehors de l'université relèvent de votre responsabilité. Nous, l'équipe de l'ECl, croyons que toute personne capable de créer un problème doit aussi être capable de le résoudre. **Ne comptez pas sur nous pour vous tirer d'affaire.**

De plus, n'oubliez pas que vous êtes dans un autre pays. Le non-respect des lois peut avoir de graves conséquences, notamment la prison ou l'expulsion. Le Brésil est un pays de lois, et il ne se résume pas à des stéréotypes. Agissez avec responsabilité, évitez les excès — en particulier en ce qui concerne l'alcool et les autres drogues — et respectez les règles locales.



Conseil de sécurité : N'acceptez jamais de boissons de personnes inconnues et restez vigilant afin d'éviter tout risque.

6. Femmes brésiliennes et respect

La culture brésilienne est accueillante et chaleureuse, mais cela ne signifie pas qu'une femme s'intéresse à vous. **Si une femme dit "non", cela signifie "non"**. Respectez son choix. Il est également important de comprendre qu'au Brésil, il est courant que les femmes s'habillent de manière plus personnelle, féminine et parfois sensuelle — cela fait partie de leur culture et de leur individualité. Toutefois, cela ne doit en aucun cas être interprété comme un signe d'intérêt sexuel.

Ne posez pas de questions trop personnelles comme "Es-tu mariée ?" ou "As-tu des enfants ?". Le respect s'applique à toutes les personnes, quel que soit leur genre, leur apparence ou leur orientation sexuelle.

La grossophobie, la LGBTQIA+phobie et autres discriminations sont inacceptables et punies par la loi.

Le harcèlement, les violences sexuelles ou les crimes haineux sont aussi punis.

L'UEM a une politique ferme contre le harcèlement.
Pour plus d'informations et faire un signalement:



7. Ponctualité académique

La ponctualité est essentielle. **Soyez à l'heure** pour les cours et les activités. Cela montre votre sérieux et du respect pour vos collègues et enseignants.

En cas d'empêchement, informez à l'avance si possible. Les retards fréquents peuvent nuire à vos résultats.

8. Logement

L'UEM ne propose pas de logement universitaire, et il peut être difficile d'en trouver, surtout pour les étudiants internationaux. L'ECI essaie d'identifier des alternatives, comme des pensions étudiantes. Respectez toujours les règles de ces lieux : horaires, propreté, vie en communauté.

Le comportement de chaque étudiant influence la continuité de ces partenariats.

Il est interdit de sous-louer, prêter l'appartement ou héberger quelqu'un sans autorisation sous peine de résiliation du contrat.



Soyez responsables et respectueux.

9. Travail et responsabilité

Si vous choisissez de travailler, soyez professionnel. Prévenez à l'avance si vous quittez un emploi. Cela renforce les relations et évite les stéréotypes négatifs sur les étudiants étrangers.

En cas de discrimination hors de l'université, contactez le **Conseil municipal des migrants, réfugiés et apatrides (CORMA) au : (44) 3221-7752.**

10. Questions raciales au Brésil

Le Brésil est un pays marqué par le racisme structurel, c'est-à-dire que la discrimination raciale est enracinée dans les institutions, la culture et la vie quotidienne de la société. Bien que le pays ait une grande population noire et indigène, ces communautés font face à des inégalités dans divers domaines, tels que l'éducation, le marché du travail et la sécurité.

Pour les étudiants internationaux, et en particulier ceux qui sont racialement identifiés, il est important de comprendre que le racisme peut se manifester de différentes manières, allant des regards et commentaires subtils à la discrimination explicite. **En cas de situation de racisme, il est recommandé de chercher du soutien auprès de réseaux académiques, de groupes de défense des droits humains et d'institutions qui luttent contre la discrimination.** Il est important de se rappeler que le racisme est un crime au Brésil, passible de sanctions, et doit être signalé.



De plus, il est essentiel de s'informer sur le sujet et de connaître ses droits pour se protéger et renforcer la lutte pour une société plus juste.

11. Difficultés académiques

Si vous avez des difficultés à suivre les cours, contactez le coordinateur de votre cursus. Il pourra vous orienter vers des solutions.

Le PROPÆ soutient les étudiants en situation de handicap ou ayant des besoins éducatifs spécifiques (NEE), en garantissant l'accessibilité, la participation et la réussite académique. Le programme propose : documents en braille, textes numériques accessibles, accompagnement aux examens, suppression de barrières physiques et attitudinales.

Les étudiants internationaux ayant des conditions spécifiques, avec justificatif médical, peuvent également bénéficier de ce soutien. Le programme accompagne l'UEM en matière de politiques inclusives et est membre du CMDDPD ainsi que du Forum d'Éducation Spécialisée de l'État.

Local : Bloc 4 – Salle 2

Contact : (44) 3011-4448 | ✉ sec-propae@uem.br



Nous espérons que ces conseils vous aideront dans votre parcours académique et culturel au Brésil.

**Soyez toutes et tous les
bienvenu-es à l'UEM !** |  @eci.uem