

# Tips esenciales para Estudiantes Internacionales de la UEM

## 1. Nombre y CPF: El valor de la reputación en Brasil

En Brasil, es común escuchar la frase: **"El único bien que tienes es tu nombre. Mantenlo limpio."** Esto significa que nuestra reputación es algo muy importante y debemos protegerla.

El CPF (Registro de Persona Física o Seguridad Social) es un documento esencial en Brasil y funciona como un identificador para diversas transacciones, como abrir una cuenta bancaria, alquilar un apartamento o contratar servicios. Nunca prestes tu CPF a terceros, ya que puedes ser responsable de cualquier deuda o problema financiero asociado a él.

A nosotros, los brasileños, no nos gusta prestar nuestro "nombre" a nadie —y eso incluye nuestro CPF. Cuando alguien presta su CPF, está prestando su nombre y asumiendo un riesgo. Además, es importante tener cuidado con estafas, especialmente con las llamadas telefónicas o mensajes de texto que solicitan datos bancarios, contraseñas o números de CPF. Estos datos son personales y deben compartirse en contextos seguros y con la orientación adecuada.



**Importante:** Por lo tanto, ningún miembro de la Oficina de Cooperación Internacional (ECI) puede proporcionar su CPF para alquilar viviendas o contratar servicios para estudiantes internacionales. Podemos ayudarles con información y alternativas seguras para resolver estas cuestiones.



## 2. Salud Mental y Bienestar

Estar en un nuevo país, lejos de casa y de la familia, puede ser un desafío emocional. Por eso, la UEM ofrece apoyo psicológico. Si necesitas ayuda, comunícate con la asistente social de la UEM al teléfono: (44) 3011-4038 o con la Oficina de Cooperación Internacional (ECI) para recibir el apoyo necesario.

### Salud Física

Brasil presenta algunos desafíos específicos de salud que debes conocer:

- Dengue y otras enfermedades transmitidas por mosquitos: Utilizar repelente, evita el agua estancada y busca atención médica si tienes fiebre alta y dolores en el cuerpo.
- Infecciones respiratorias en el invierno: El clima seco y los ambientes cerrados facilitan la transmisión de los virus. Manténgase hidratado e higienice sus manos.
- Enfermedad Diarreica Aguda (EDA): Evita alimentos de procedencia dudosa y prioriza lugares higiénicos.
- ITS (Infecciones de Transmisión Sexual): Utilizar los preservativos/condones de forma correcta y regular en todas las relaciones sexuales. Los centros de salud de la ciudad y el Ambulatorio de Psiquiatría de la UEM ofrecen preservativos masculinos y femeninos de forma gratuita.

### ¿Dónde buscar atención médica?

- **Ambulatorio de la UEM: Atención básica para la comunidad académica.**
- **UBS (Unidad Básica de Salud) Zona 07 y UBS Vila Esperança: Atención a través del SUS (Sistema Único de Salud).**
- **UPA (Unidad de Atención de Urgencia) Zona Norte y UPA Zona Sur: Atención de urgencia.**
- **HUM (Hospital Universitário de Maringá): Casos más complejos.**
- **SAMU 192: Emergencias médicas.**

### 3. Higiene Personal y Colectiva

En Brasil, la higiene personal es muy valorada, especialmente debido al clima cálido. La cultura de bañarse/ducharse tiene raíces en los pueblos originarios, que siempre valoraron este hábito y el contacto con el agua como parte de su bienestar.

#### **Hay tres elementos básicos para una vida saludable y una buena convivencia social:**

- Bañarse/ducharse diariamente (o más de una vez al día) es común y esperado.
- El uso de desodorante es esencial para evitar olores corporales.
- Cambiarse de ropa con regularidad, incluyendo ropa interior y camisetas.
- Higiene bucal: Cepillarse los dientes después de cada comida es un hábito común entre los brasileños. Así, además de mantener la salud bucal, se evitan gastos adicionales con tratamientos odontológicos.

#### **Curiosidades sobre la higiene en Brasil:**

- Los brasileños suelen bañarse entre 2 y 4 veces al día, considerando este hábito esencial para la higiene, el bienestar y la sensación de frescor.
- Después del gimnasio, caminatas bajo el sol o cualquier actividad física, los brasileños siempre se bañan — ¡y muchas veces también se bañan antes de ir! Esto significa que es muy raro percibir malos olores en esos espacios.
- Mantener las uñas limpias y cortas forma parte de la rutina de higiene de los brasileños.
- Muchos brasileños se lavan el cabello con frecuencia, especialmente debido al clima cálido, lo que ayuda a evitar la acumulación de sudor y grasa.

## Higiene de los ambientes:

En casa, mantener los espacios organizados e higienizados contribuye a un ambiente saludable. En la universidad, es esencial respetar los espacios colectivos:

- No tires basura al suelo, desecha la basura correctamente y no dejes objetos ni restos de comida sobre mesas y sillas — nadie será responsable de limpiar por ti.
- Mantener la higiene en todos los aspectos del día a día demuestra respeto por los demás y facilita la convivencia y la integración cultural.

## 4. Ropa adecuada al clima

Brasil tiene un clima cálido durante la mayor parte del año. Prefiere (si es posible) ropa ligera y cómoda de algodón. Las prendas sintéticas pueden causar incomodidad.



En Brasil, vestirse bien suele estar asociado a ocasiones especiales, como fiestas, eventos formales o compromisos profesionales. En el día a día, especialmente para ir a clases, lo más importante es priorizar la comodidad.

## 5. Bebidas alcohólicas y drogas

Tienes la libertad de disfrutar tu tiempo en Brasil, pero tus acciones fuera de la universidad son tu responsabilidad. Nosotros, el equipo de la Oficina de Cooperación Internacional (ECI), creemos que quien es capaz de crear un problema también debe ser capaz de resolverlo. **No cuenten con nosotros para sacarlos de problemas.**

Además, recuerden que están en otro país. El incumplimiento de las leyes puede tener consecuencias graves, incluyendo prisión y deportación. Brasil tiene leyes y no se resume en estereotipos. Actúen con responsabilidad, eviten los excesos —especialmente con alcohol y otras drogas— y respeten las normas locales.



**Consejo de seguridad: Nunca aceptes bebidas de desconocidos y mantente alerta para evitar riesgos.**

## 6. Mujeres brasileñas y Respeto

La cultura brasileña valora la simpatía y la receptividad, pero eso no debe confundirse con interés romántico. **Cuando una mujer dice "NO", significa "NO"**, y su derecho a rechazar debe ser respetado. También es importante entender que, en Brasil, es común que las mujeres se vistan de manera más particular, femenina y sensual, y eso forma parte de su cultura e individualidad. Sin embargo, esto no debe interpretarse como una señal de interés sexual.

No hagas preguntas como: “¿Estás casada?” o “¿Tienes hijos?”, ya que son cuestiones muy íntimas. Además, el respeto debe garantizarse a todas las personas, independientemente de su apariencia, identidad de género u orientación sexual. Discriminaciones como la gordofobia y la LGBTQIA+fobia son inaceptables y pueden tener consecuencias legales, incluyendo prisión.

**El acoso, la importunación sexual y los crímenes de odio están penados por la ley en Brasil, por lo que es fundamental actuar con respeto y responsabilidad.**

La UEM cuenta con políticas importantes contra el acoso (más información y orientaciones para denuncias en:



## 7. Puntualidad académica

La puntualidad es fundamental. **Lleguen a tiempo** y estén preparados para comenzar la clase sin retrasos. Respetar el horario demuestra compromiso con el aprendizaje, consideración hacia los compañeros y respeto a los profesores. Los retrasos frecuentes pueden afectar su rendimiento. Si, por algún motivo, surge un imprevisto que les impida llegar puntualmente, **avisen con anticipación siempre que sea posible**. Además de las clases, **la puntualidad debe mantenerse en todas las demás actividades propuestas**.

## 8. Vivienda

La UEM no ofrece alojamiento estudiantil, y encontrar un lugar para vivir puede ser un desafío, especialmente para los estudiantes internacionales. Para ayudar, la Oficina de Cooperación Internacional (ECI) ha buscado, a través del diálogo, alternativas de alojamiento, como pensiones. Sin embargo, es esencial que todos respeten las normas establecidas en estos lugares, especialmente en relación con los horarios, la limpieza y la convivencia.

El comportamiento de los estudiantes influye en la continuidad de estas alianzas, y las actitudes irresponsables pueden perjudicar futuras oportunidades.

Está prohibido ceder, prestar, alquilar el inmueble para otras personas, o recibir visitantes para pasar la noche sin el consentimiento del arrendador, bajo riesgo de rescisión del contrato.



**Actuar con responsabilidad y respeto es fundamental.**

## 9. Trabajo y responsabilidad

Si decides trabajar, sé profesional e informa con anticipación en caso de que necesites dejar el empleo. Esto ayuda a mantener buenas relaciones y evita generalizaciones negativas sobre los estudiantes internacionales.

En caso de sufrir discriminación fuera de la universidad, busca apoyo en el Consejo Municipal de Migrantes, Refugiados y Apátridas (CORMA), llamando al **teléfono: (44) 3221-7752**.

## 10. Cuestiones raciales en Brasil

Brasil es un país marcado por el racismo estructural, es decir, la discriminación racial está arraigada en las instituciones, en la cultura y en la vida cotidiana de la sociedad. Aunque el país tiene una gran población negra e indígena, estas comunidades enfrentan desigualdades en diversas áreas, como la educación, el mercado laboral y la seguridad.

Para los estudiantes internacionales, especialmente aquellos racializados, es importante tener en cuenta que el racismo puede manifestarse de diferentes formas, desde miradas y comentarios sutiles hasta discriminación explícita. **En caso de enfrentar alguna situación de racismo, busca apoyo en redes académicas, grupos de derechos humanos e instituciones que combaten la discriminación.** Cabe recordar que el racismo es un delito en Brasil, está sujeto a sanciones y debe ser denunciado.



Además, informarse sobre el tema y conocer tus derechos es necesario para protegerse y fortalecer la lucha por una sociedad más justa.

## 11. Dificultades académicas

Si estás enfrentando dificultades para aprender o seguir el contenido del curso, busca al coordinador de tu carrera lo más pronto posible. Él podrá orientarte y ayudarte a encontrar soluciones para esos desafíos.

**El PROPAE** apoya a estudiantes con discapacidad y Necesidades Educativas Especiales (NEE), garantizando accesibilidad, permanencia y finalización de los estudios. Ofrece recursos como impresión en braille, textos digitalizados accesibles, acompañamiento en evaluaciones y eliminación de barreras físicas y actitudinales.

**Estudiantes internacionales con condiciones específicas, mediante certificado médico, también pueden solicitar atención.** El programa asesora a la UEM en políticas inclusivas e integra el CMDDPD y el Foro Estatal de Educación Especial.

**Ubicación: Bloque 4 - Sala 2**

**Contacto: (44) 3011-4448 | [sec-propae@uem.br](mailto:sec-propae@uem.br)**



¡Esperamos que estas orientaciones les ayuden en su trayectoria académica y cultural en Brasil!

¡Sean todas y todos bienvenidas y bienvenidos a la UEM! | @eci.uem