



Paris,

SEJA BEM-VINDA!



Grupo Mulheres do Brasil
Paris

Seja bem-vinda ao Grupo Mulheres do Brasil e à Paris!
Sabemos o quanto é complicado chegar num país diferente,
sem conhecer muita coisa e sem dominar a língua.
Por isso elaboramos esse guia “PARIS, seja bem-vinda”, com
algumas dicas que facilitarão sua vida aqui.
Aqui você vai encontrar um pouco de tudo e caso não
encontre algum assunto, por favor nos envie sua sugestão,
pois a ideia é que seja um guia colaborativo e em constante
atualização.



Grupo Mulheres do Brasil
Paris

ÍNDICE

VIVENDO EM PARIS

Contatos e telefones úteis	06
Sites e aplicativos úteis	07
Bairros de Paris	08
Locação de imóveis	09
Serviços	13
Triagem de lixo	14
Adoção de cão ou gato na França	20
Procedimentos para se mudar com um animal	21

DOCUMENTOS E BENEFÍCIOS PÚBLICOS

Titre de Séjour	28
DCEM - Documento para circulação de estrangeiro menor	30
OFII - Office Français de L'Immigration et L'Intégration	31
Permis de Conduire - Carteira de Motorista	32
CAF - Caisse des Allocations familiales	33
Benefícios previdenciários no Brasil e na França	37

SAÚDE

Aplicativos e sites para agendamento de consultas e exames	41
Carta Vitale	42
AME - Aide Médicale de L'État	45
PMI - Protection Maternelle Infantile	48
Maternidade	49

CULINÁRIA

A Culinária da França	52
Vinhos e queijos franceses	53
Produtos Sazonais - "de saison"	54



ÍNDICE

SERVIÇO BANCÁRIO

Como abrir uma conta	57
Como enviar dinheiro para o Brasil	59

MERCADO DE TRABALHO

Currículo	63
Carta de motivação	65
Tipos de contrato de trabalho	67
Onde procurar emprego?	69

SEGURANÇA

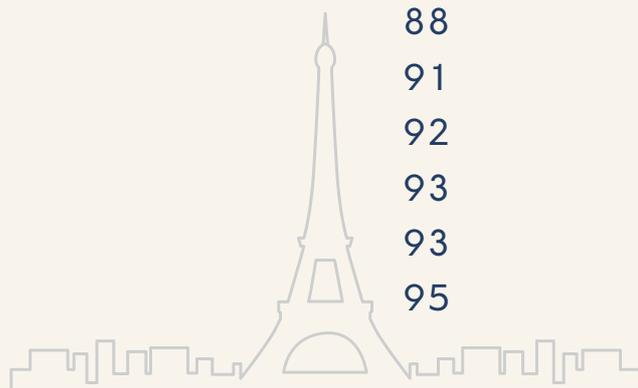
Dicas de segurança	72
Proteção da Mulher	73
Proteção da Criança e Adolescente	73
Onde posso pedir ajuda?	74
Como devo proceder?	76

EDUCAÇÃO

A escola na França	79
Sistema de educação	80
Escolas internacionais	82
Estudar Português na França	83
Ensino Superior na França	84

TRANSPORTE

Mapa do transporte público	88
Ônibus	91
Tickets	92
Cartão Navigo	93
Sinalização nas estações	93
Dicas importantes	95



ÍNDICE

ACESSIBILIDADE

Acessibilidade 97

ESTAÇÕES DO ANO

Sobre as estações do ano na região parisiense 100

CULTURA, LAZER E TURISMO

Festas sazonais e nacionais 102

Museus e exposições 105

Cultura em Île-de-France 111

Gratuidades 111

Cinemas 112

Bibliotecas 113

Pontos turísticos 115

Outras informações culturais 116

GRUPO MULHERES DO BRASIL PARIS

Grupo Mulheres do Brasil Paris 121

AGRADECIMENTOS

Agradecimentos 124

Parceiros da cartilha 124





VIVENDO EM PARIS



CONTATOS E TELEFONES ÚTEIS

- Emergência Geral Europa (Urgence européen unique) – 112
- Emergência Médica Deficientes auditivos (Sourdes et malentendantes) – 114
- Emergência Médica – SAMU (SAMU) – 15
- Bombeiros (Pompiers) - 18
- Polícia (Police) – 17
- Consulado geral do Brasil na França (Consulat général du Brésil) – 01 45 61 85 62
65 avenue Franklin Delano Roosevelt | www.cgparis.itamaraty.gov.br/pt-br
- Embaixada do Brasil na França (Ambassade du Brésil) – 01 45 61 63 00
34 Cours Albert 1er | www.paris.itamaraty.gov.br/fr
- Táxi (Taxi) – Alpha taxis 01 45 85 85 85 | G7 www.g7.fr
- Serviço funerário (Services funéraires Ville de Paris) - 01 53 38 16 38
service et appel gratuits 24h/24, 7d/7 – www.servicesfuneraires.fr
- Criança desaparecida (Enfants disparus) - 116 000
- Curso municipal para adultos (Cours Municipaux d'Adultes) - www.cma.paris.fr
- Prefeitura de Paris (Mairie de Paris) - www.paris.fr
- Outras Prefeituras de Paris (Mairies de Paris)

Mairie du 1er - <https://mairiepariscentre.paris.fr>

Mairie du 2e - <https://mairiepariscentre.paris.fr>

Mairie du 3e - <https://mairiepariscentre.paris.fr>

Mairie du 4e - <https://mairiepariscentre.paris.fr>

Mairie du 5e - <https://www.mairie05.paris.fr/>

Mairie du 6e - <https://www.mairie06.paris.fr/>

Mairie du 7e - <https://www.mairie07.paris.fr/>

Mairie du 8e - <https://www.mairie08.paris.fr/>

Mairie du 9e - <https://www.mairie09.paris.fr/>

Mairie du 10e - <https://www.mairie10.paris.fr/>

Mairie du 11e - <https://www.mairie11.paris.fr/>

Mairie du 12e - <https://www.mairie12.paris.fr/>

Mairie du 13e - <https://www.mairie13.paris.fr/>

Mairie du 14e - <https://www.mairie14.paris.fr/>

Mairie du 15e - <https://www.mairie15.paris.fr/>

Mairie du 16e - <https://www.mairie16.paris.fr/>

Mairie du 17e - <https://www.mairie17.paris.fr/mairie17>

Mairie du 18e - <https://www.mairie18.paris.fr/>

Mairie du 19e - <https://www.mairie19.paris.fr/>

Mairie du 20e - <https://www.mairie20.paris.fr/>



SITES E APLICATIVOS ÚTEIS

TRANSPORTE



SNCF Connect

Dicas do melhor trajeto e informações sobre todas as linhas de transporte, incluindo grandes linhas de trem.



Bonjour RATP



Île-de-France Mobilités

Recarga do passe Navigo, itinerários, horários em tempo real e informação sobre o tráfego.



OUIGO

Passagens de trem a pequenos preços



Citymapper

Trajetos mais rápidos, mais fáceis e com preço dos bilhetes



GOOGLE MAPS

Permite baixar mapas para utilizar off-line.

VIAGENS E HOSPEDAGEM



FLIXBUS - Empresa de ônibus mais barata da França e da Europa, com passagens a partir de 1€



BLABLACAR - plataforma de caronas de longa distância (carros e ônibus)



OMIO - Busca de preços e ofertas de passagens aéreas, de trem e de ônibus.



SKYSCANNER - Comparação de preços de passagens aéreas (permite buscar pelo mês)



COUCHSURFING - Para compartilhar acomodação.



AIRBNB - Busca por acomodações (casa/apto).



HOSTEL WORLD - Busca por acomodação (auberges de jeunesse).



BOOKING - Busca por acomodação (casa/apto).



TRIVAGO - Permite comparação de preços de hotéis e reservas



HOTELS.COM - Busca por acomodação.



MES VOYAGES - monnuage - Para planejar viagens, com dicas, mapas e álbuns.



LAST MINUTE - Comparação de preços de passagens aéreas (permite buscar pelo mês)



EASYREMESSA - Pagamento de contas brasileiras para quem mora na Europa



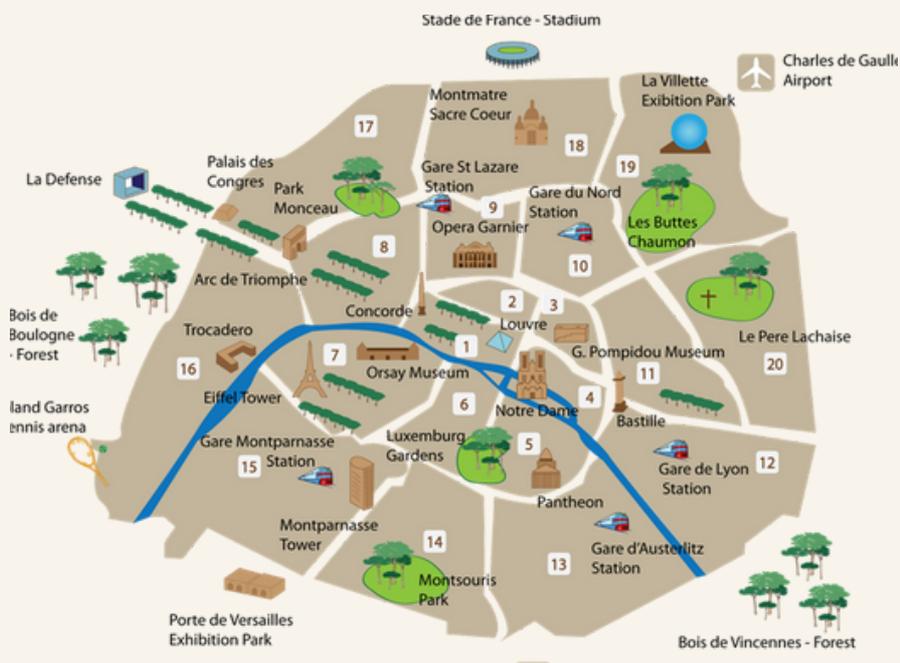
VOUCHERPAY - Pagamento e parcelamento de contas exclusivo para brasileiros portadores de cartões de crédito brasileiros



BAIRROS DE PARIS

Os bairros de Paris são chamados de *arrondissement*. Ao todo, são 20 bairros e você os identifica olhando o final do código postal (o que seria nosso cep). Por exemplo, Paris 1 (ou 75001) é o 1º *arrondissement*.

O mapa é dividido dessa forma:



Cada bairro tem uma referência:

1. LOUVRE - onde fica o museu e diversos pontos turísticos
2. BOURSE - Bolsa de Valores, bancos
3. TEMPLE - estilistas e galerias de arte
4. HÔTEL DE VILLE/MARAIS - boêmio e moderno: galerias de arte e centros LGBT
5. PANTHÉON - intelectuais, universidades
6. LUXEMBOURG - refinado, elegante e intelectual
7. TORRE EIFFEL - Embaixadas e Ministérios
8. ÉLYSÉE - luxo, alta costura, business
9. OPÉRA - grandes lojas, comércio
10. L'ENTREPÔT - Canal Saint-Martin, bairro tranquilo
11. POPINCOURT/OBERKAMPF - bares, vida noturna. Bairro com muitos jovens
12. REUILLY - bairro mais residencial com parques
13. GOBELINS - familiar e residencial com grande comunidade chinesa
14. OBSERVATOIRE - classe média, parques
15. VAUGIRARD - residencial, parques
16. PASSY - cosmopolita e elitista
17. BATIGNOLLES-MONCEAUX - à oeste mais elitista, à leste mais popular
18. BUTTE-MONTMARTRE - turístico e popular
19. BUTTES-CHAUMONT - popular, parque La Vilette
20. MÉNILMONTANT - multicultural, Cemitério Père-Lachaise



LOCAÇÃO DE IMÓVEIS

A locação de um imóvel é o primeiro passo para iniciar sua vida aqui. Sem o comprovante de residência, não é possível abrir conta em banco, fazer matrícula na escola, ter linha de celular, TV, entre outros.

E o seu endereço vai definir muita coisa em termos de escolas, serviços de saúde e toda a parte administrativa.

Alugar um imóvel aqui pode ser uma tarefa complicada, mas vamos te dar algumas dicas preciosas que vão facilitar o processo.

Os valores de aluguel de quartos e estúdios variam muito de acordo com o bairro ou proximidade de Paris.

Você pode pesquisar em sites ou diretamente em grupos do Facebook.

Alguns sites mais conhecidos:

- Leboncoin
- Logic Immo
- Lodgis
- Orpi
- Seloger
- PAP

Como a concorrência é grande, é primordial que você inicie sua busca tendo em mãos o dossiê (mais completo possível) conforme abaixo. E caso tenha que mandar por e-mail, organize num único documento PDF.

DOCUMENTOS OBRIGATÓRIOS SEU E DO FIADOR, CASO HAJA:

- 1.Documento de identidade com data válida (o mais usual é o passaporte);
- 2.Comprovante de domicílio ou *attestation sur l'honneur d'hébergement* (atestado feito por quem está te abrigando com cópia de documento de identificação);
- 3.Comprovante de atividade profissional (contrato de trabalho);
- 4.Comprovante de renda: 3 últimos contracheques (*bulletin de salaire ou fiche de paie*), a última declaração de imposto (*Avis d'imposition*) ou a *taxe foncière*;

Documentos facultativos

- 1.Último imposto, evolução patrimonial, número do recibo do imposto;
- 2.Carta de estudante;
- 3.Carta (*Titre*) de *séjour*;
- 4.Cópia da « *taxe foncière* » (ou dos impostos locais do fiador);
- 5.RIB (conta bancária) – O RIB somente deve ser entregue se o negócio for fechado, ele não é peça obrigatório para se fazer visitas;
- 6.Recibos de quitação da última locação



LOCAÇÃO DE IMÓVEIS

Caso não tenha um fiador, existem algumas alternativas:

- *Caution bancaire* (Caução bancária) – você deposita uma quantia equivalente a alguns meses de aluguel;
- *Caution Visale* – no caso da *Caution Visale*, é a *Action Logement*, uma organização especializada em habitação social e intermediária, que pagará a sua renda em seu lugar se não puder fazê-lo. Atenção, suas rendas são garantidas apenas até 36 meses. Além disso, você deve cumprir alguns critérios para obter a *caution visale*:
 - Ter entre 18 e 30 anos;
 - Estar em período de experiência;
 - Ser assalariado de mais de 30 anos e/ou em mudança profissional, mudar-se dentro de 6 meses após o seu emprego, ou fazer parte de um agregado familiar que beneficia de acompanhamento no âmbito de uma intermediação de arrendamento.
- *Un garant en ligne en 24h* (garantia on-line em 24 horas) – você também pode receber um depósito on-line. Alguns sites, como Youse, pode dar essa oportunidade. Uma vez aceito o seu dossiê, receberá o seu precioso sésamo, ou seja, receberá um certificado de garantia. É esse documento que servirá então de caução.

TIPOS DE CONTRATO DE LOCAÇÃO

- Imóvel vazio – contrato de 3 anos.
 - O proprietário pode pedir o imóvel avisando 6 meses antes. O locatário deve avisar 1 mês antes.
- Imóvel mobiliado – contrato de 1 ano obrigatório
 - Itens que caracterizam um apartamento mobiliado:
 - Cama com edredom
 - Persianas ou cortinas no quarto
 - Fogão
 - Forno e/ou microondas
 - Geladeira
 - Freezer ou geladeira com congelador
 - Louças básicas (pratos, copos, xícaras)
 - Utensílios básicos de cozinha
 - Mesa
 - Cadeiras
 - Prateleiras ou armários
 - Luminárias
 - Equipamentos para limpeza dependendo do tipo de piso (aspirador, vassoura, rodo...)



LOCAÇÃO DE IMÓVEIS

Ao avaliar os anúncios, fique atenta aos detalhes:

1 quarto

Elevador

Tamanho

Banheiro com chuveiro

Cozinha equipada

Caução

Location Appartement 60m² Paris 11ème - Léon-Blum Folie-Regnault

Exclusivité Photos Carte

1 / 10 PHOTOS | VISITE 3D

Sauvegarder

Appartement **1 700 €** CC [Estimez votre déménagement](#)
 Paris 11ème Réf: 90

Le bien L'agence Le quartier Votre projet

LES +

Ascenseur 1 Balcon Sacada

GÉNÉRAL

Surface de 60 m² Bâtiment de 9 étages

ANDAR

Au 4ème étage 2 Pièces 1 Chambre

A L'INTÉRIEUR

1 Salle d'eau 1 Toilette Sanitário separado Toilettes Séparées Armários Rangements Chauffage central

Cuisine équipée Entrée Séjour

LES DIAGNOSTICS ÉNERGÉTIQUES

Non soumis au DPE
 + Plus de détails

À PROPOS DU PRIX

Loyer : 1.700 € / mois charges comprises, dont :
 - Complément de loyer : 0 €
 - Provisions pour charges avec regularisation annuelle : 100 €

Honoraires TTC à la charge du locataire : 900 €
 - Dont honoraires TTC réalisation état des lieux : 180 €

Dépôt de garantie : 1.600 €

Aquecimento central



LOCAÇÃO DE IMÓVEIS

IMPOSTOS

- *Taxe d'habitation* - imposto pago de acordo com as características do imóvel, da localização e da situação pessoal (salário, número de moradores).
 - É um imposto pago em 15/out por quem estiver morando no dia 1o de janeiro de cada ano ou pelo proprietário. Para mais detalhes, acesse www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F42.
 - Ex.: se você deixou o apartamento no dia 2 de janeiro, é você que vai pagar essa taxa em outubro, pois estava morando no imóvel no dia 1o de janeiro.
 - Incluso nesse imposto está também a CAP (*contribution à l'audiovisuel public*) – taxa de cobrada de quem tem TV em casa.
- *Taxe foncière sur les propriétés bâties* (TFPB) - (equivale ao nosso IPTU) – paga por quem estiver morando no dia 1o de janeiro de cada ano ou pelo proprietário. Para mais detalhes, acesse www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F59.

DICAS!

- Março, abril e maio são meses bons para procurar moradia (para você se mudar em setembro);
- Outubro, Novembro e Dezembro é o outro pico de trocas de apartamento, pois todos querem sair do imóvel antes do dia 1o de janeiro para não ter que pagar a taxa novamente.



SERVIÇOS

TELEFONIA, TELEVISÃO E OU INTERNET

Normalmente, se adquire o *forfait* (pacote) de CELULAR + TV + TELEFONE FIXO + INTERNET. Abaixo listamos as mais conhecidas e os endereços para o site:

- Orange - www.orange.fr
- Free - www.mobile.free.fr
- SFR - www.sfr.fr
- Bouygues - www.bouyguestelecom.fr

Dica: Alguns pacotes incluem ligações para números fixos no exterior sem cobrança à parte. Verifique com a operadora antes de escolher.

ELETRICIDADE

Abaixo listamos os fornecedores mais conhecidos e os endereços para o site:

- EDF - www.edf.fr
- Total Energie - www.totalenergies.fr/particuliers
- Engie - www.particuliers.engie.fr

GÁS

Na França, quase 85% da energia gerada é nuclear e apenas 2,7% é gás. Portanto, nem sempre energia elétrica é a melhor opção ecológica. Abaixo listamos os fornecedores mais conhecidos e os endereços para o site.

- EDF - www.edf.fr
- Total Energie - www.totalenergies.fr/particuliers
- Engie - www.particuliers.engie.fr



TRIAGEM DE LIXO

COLETA SELETIVA

Em Paris - e em toda a França - a coleta seletiva é algo bem implementado e simples. Desde 2019 em Paris, Seine-Saint-Denis e Essonne o procedimento de reciclagem foi simplificado e todos os tipos de embalagens podem ser reciclados.

Atenção, as informações a seguir se referem à coleta de lixo em Paris, para saber sobre a coleta na sua região você deve procurar o guia de coleta fornecido pela sua prefeitura (em papel ou no site da prefeitura).

COMO FAZER A TRIAGEM?



LIXEIRA AMARELA

O que vai na lixeira amarela?

- Todas as caixas de papelão, mesmo as sujas (caixas de pizza, bandejas de chips, etc.), mas sem restos de comida;
- Grandes caixas de papelão dobradas para ocupar menos espaço;
- Garrafas e frascos plásticos: água, suco de frutas, refrigerante, óleo, gel de banho, shampoo, produtos domésticos;
- Todas as outras embalagens plásticas: bandejas de isopor, potes de iogurte, película aderente, sacos plásticos, tubos de cosméticos, etc. Estas embalagens devem estar vazias, mas não é necessário enxugá-las. As tampas também são recicláveis, mas de preferência bem fechadas na embalagem de origem;
- Metal: latas, latas aerossóis, bandejas metálicas e todas as pequenas embalagens metálicas (garrafas de compota, cápsulas de café, embalagens vazias de remédios, embalagens de alimentos congelados, tampas de frascos, tampas de garrafas, folha de alumínio, etc.);
- Rolhas, tampas e tampas metálicas;
- Papel (incluindo faturas, envelopes, sacos de papel, revistas) exceto papel higiênico, toalhas de papel, lenços de papel e guardanapos de papel.

ATENÇÃO:

- Todas as embalagens devem ser descartadas vazias e sem sacola, e devem ser colocadas direto na lixeira de tampa amarela;
- Caixas e embalagens de madeira devem ser descartados no lixo verde/cinza;
- Guardanapos, lenços descartáveis, toalhas de papel e toalhas de cozinha vão para o lixo verde/cinza.



TRIAGEM DE LIXO

Mas e se não tiver uma lixeira amarela no meu prédio ou se eu me mudei para uma casa?

- Entre em contato com seu zelador ou seu administrador do prédio ou o proprietário da casa para que ele possa solicitar isso ao serviço de gerenciamento de resíduos do município;
- Se você for proprietária, você deve entrar em contato com o serviço de gerenciamento de resíduos do município;
- Em Paris, utilizar as soluções de triagem oferecidas pela cidade: Trilib', Trimobile, Déchèterie-Espace tri, Points tri.



LIXEIRA BRANCA

O que vai na lixeira branca?

Garrafas de vidro, potes, frascos (bebidas, óleo, conservas, geleia, etc.). Elas devem estar vazias, mas não há necessidade de enxaguá-las.

ATENÇÃO:

- Pratos, vidros, espelhos, porcelana, copos ou talheres, porta-velas, etc., não devem ser misturados com embalagens de vidro e devem ir para o lixo verde/cinza. Isto porque eles derretem a uma temperatura mais alta e podem formar defeitos em garrafas novas feitas de vidro reciclado.
- As lâmpadas não vão para o caixote do lixo branco. Você pode levá-las, mesmo as quebradas, em supermercados ou lojas de bricolagem que possuem caixas de coleta dedicadas.



LIXEIRA VERDE/CINZA

O que vai na lixeira verde?

A lixeira verde/cinza é para lixo não separado. Por razões de segurança e higiene, não é concebível pedir ao pessoal do centro de triagem que separe os resíduos brutos. Uma vez coletado, ele é enviado diretamente para a incineração e transformado em eletricidade e calor.

ATENÇÃO:

Em caso de dúvida sobre uma embalagem/lixo, escolha o lixo verde porque é importante não "poluir" os lixos amarelos e brancos.



TRIAGEM DE LIXO



LIXEIRA MARROM

No 2°, 12° e 19° *arrondissements* já existe a coleta diretamente nos imóveis; para os outros *arrondissements* é possível levar seu lixo alimentar em feiras. Para achar uma feira de alimentos você pode acessar esse link: <https://www.paris.fr/pages/les-marches-de-proximite-collectent-vos-dechets-alimentaires-8196>

O que vai na lixeira marrom?

- Preparação de refeições: cascas de legumes e frutas, cascas de ovos, cortes de carne e peixe, etc;
- Depois das refeições: sacos de chá, filtros de café e guardanapos de papel;
- Sobras: todos os restos de vegetais e frutas, saladas, com ou sem molho, batatas, massas, arroz, toda a carne, salsichas e restos de peixe, incluindo mariscos (conchas de ostras e mexilhões, etc.), queijo, pão e pastelaria;
- Produtos alimentícios vencidos: sem a embalagem, que deve ser jogada no lixo adequado.

ATENÇÃO:

Dicas de utilização se você tem acesso a uma lixeira marrom:

- Fechar a tampa do lixo após cada uso;
- Não utilizar sacos plásticos convencionais, mas sacos compostáveis;
- Esvaziar o lixo na lixeira de coleta pelo menos duas vezes por semana nos dias de coleta, antes da chegada da equipe de coleta;
- Lavar o seu recipiente regularmente;
- Colocar um pedaço de papel ou pequeno papelão no fundo do recipiente para absorver os sucos;
- As sacolas compostáveis também estão disponíveis nas seções de frutas e legumes dos supermercados.

Se você vive no 2°, 12° ou no 19° *arrondissements* e você quiser fazer a triagem dos seus resíduos alimentares, você pode contatar a divisão de limpeza territorial por telefone:

- Para o 2^{ème} *arrondissement*: 01 55 34 77 17
- Para a 12^{ème} *arrondissement*: 01 43 41 74 44
- Para o dia 19^{ème} *arrondissement*: 01 53 72 54 00

Você também pode contatá-los sobre outros assuntos relacionados a resíduos alimentares em seu *arrondissement*.



TRIAGEM DE LIXO

AS DÉCHÈTERIES - CENTROS DE TRIAGEM

Os centros de triagem são destinados à recuperação de resíduos de particulares que não podem ser depositados em lixeiras de lixo doméstico. A cidade de Paris disponibiliza gratuitamente 9 centros de coleta de resíduos - áreas de triagem. Eles são usados para descartar resíduos não descartáveis por causa de seu volume, quantidade ou natureza: objetos volumosos, resíduos recicláveis e resíduos tóxicos.

Você pode encontrar os endereços e horários de funcionamento dos centros de triagem nesse link: www.paris.fr/equipements/espaces-tri-decheteries/tous-les-horaires

O TRIMOBILE - A DÉCHÈTERIE ITINERANTE

Sem carro, às vezes fica difícil ir até um centro de triagem. O Trimobile é um trailer que pode ser rebocado por um veículo. Uma vez no local, o trailer se desdobra para permitir que o público seja bem recebido e uma rampa dá acesso a uma plataforma de triagem. Este sistema permite aos residentes depositarem seus pequenos itens de lixo nas lixeiras especialmente projetadas para este fim e adaptadas para os diferentes tipos de resíduos, afim de incentivar a triagem e a reciclagem.

Os funcionários da cidade de Paris estão à disposição das 9h às 13h para fornecer informações e para ajudá-lo se você tiver dúvidas sobre a classificação ou para informá-lo sobre as coisas simples que você pode fazer diariamente para reduzir o desperdício.

O Trimobile é reservado somente para pessoas particulares a pé. Somente pequenos volumes podem ser levados para ele.

Saiba mais em www.paris.fr/pages/avec-le-trimobile-deposez-vos-petits-encombrants-6058



TRIMOBILE

PONTOS DE TRIAGEM

Os pontos de triagem (pequenos centros de coleta de resíduos) são instalações menores com uma capacidade mais limitada. Não é necessário apresentar documento de identidade para acessá-los.

Resíduos aceitos nos pontos de triagem: têxteis e acessórios, embalagens domésticas (vidro, metal, plástico, pequenas caixas de papelão como envoltórios de iogurte), papel, jornais, revistas, pequenos eletrodomésticos, baterias e acumuladores, raios X, lâmpadas de baixo consumo de energia e néon, cartuchos de impressora, entre outros.



TRIAGEM DE LIXO

TRILIB'

Trilib' são recipientes de triagem locais que são acessíveis 24 horas por dia e coletam dois tipos de resíduos: vidro e multi-materiais (embalagens plásticas e metálicas, pequenas caixas de papelão, papel, etc.).

Por que Trilib'?

Estas estações "Trilib" destinam-se à fornecer aos parisienses um serviço de triagem prático e funcional que pode ser utilizado em edifícios com lixeiras de coleta seletiva insuficientes ou inexistentes e a tornar a triagem de resíduos mais visível no espaço público.

As estações de triagem estão equipadas com dois módulos de coleta:

- Amarelo: todo papel e embalagem (papelão, plástico, metal);
- Branco: garrafas, potes e frascos de vidro, com ou sem tampa, esvaziados, não enxaguados.



TRILIB'

Mapa de estações Trilib': www.paris.fr/pages/avec-le-trimobile-deposez-vos-petits-encombrants-6058

COLUNAS DE VIDRO

Existem mais de mil colunas de coleta de vidro instaladas na via pública.

Os resíduos que podem ser depositados neles são os mesmos do lixo branco (recipientes de vidro: garrafas e potes). Foi dada especial atenção ao seu sistema de insonorização. Além disso, a maioria dos recipientes de vidro tem aberturas baixas para torná-los mais acessíveis às pessoas com mobilidade reduzida.



COLUNA DE VIDRO

LIXO ELETRÔNICO

Os pequenos eletrodomésticos, telefones, pequenos equipamentos de informática e equipamentos de vídeo, se estiverem em condições de funcionamento, a melhor coisa a fazer é doar a uma *recyclerie* ou *ressourcerie* para que possam ter uma segunda vida.

Se forem inutilizáveis, você pode:

- Deixá-los em uma loja que tenha pontos de recolhimento (supermercados, lojas de eletrodomésticos, etc.);
- Levá-los para o Trimobile;
- Deixá-los em uma *Déchèterie* ou em um *Point tri*.



TRIAGEM DE LIXO

Para os grandes eletrodomésticos (geladeira, fogão, etc.), grandes equipamentos de informática e etc., se estiverem em condições de funcionamento, a melhor coisa a fazer é doar a uma *recyclerie* ou *ressourcerie* para que possam ter uma segunda vida.

Se forem inutilizáveis, você pode:

- Deixá-los em uma *Déchèterie*;
- Solicitar, on-line ou por telefone, sua remoção gratuita pelo serviço de gerenciamento de resíduos.

Doar, vender, reparar: a reutilização de objetos usados (brinquedos, eletrodomésticos, equipamentos de informática, roupas e calçados, etc.) é uma das melhores soluções para evitar desperdícios.

QUIOSQUES TÊXTEIS

Não jogue fora suas roupas, lençóis e toalhas, sapatos, bolsas, etc., mesmo que estejam gastas, elas podem ser usadas e recicladas! Os tecidos, linho e calçados que são depositados são então classificados e revendidos para reutilização ou reciclados.

Mapa de pontos de coleta de material têxtil: www.refashion.fr/citoyen/fr/point-dapport

RECYCLERIES E RESSOURCERIES

As *recycleries* e *ressourceries* coletam, reutilizam e reaproveitam os resíduos, e realizam uma ação diária e permanente para conscientizar e educar as pessoas sobre a reutilização. Ao doar seus objetos antes que se tornem lixo, eles ajudam a criar empregos e, uma vez reconicionados, podem ser usados por outros para dar uma segunda vida aos seus objetos.

Mapa de *recycleries* e *ressourceries*: www.paris.fr/pages/ressourceries-recycleries-les-lieux-du-reemploi-a-paris-6016



ADOÇÃO DE CÃO OU GATO NA FRANÇA

Antes de mais nada, você precisa se perguntar: **eu/minha família estamos prontos para adotar um animal?** Lembre-se que adoção é um ato de amor, mas principalmente, uma responsabilidade para o resto da vida do animal. Um cachorro ou um gato vivem em média 15 anos e você se responsabilizará por essa vida durante todo esse tempo. Suas férias precisarão ser planejadas contando com um integrante de 4 patas, seja para levá-lo na viagem, ou contratar um hotel ou pet sitter para ficar com ele durante o período. **O abandono ou maus tratos de animais são punidos com 2 anos de prisão e multa de 30.000 euros.**

Uma vez tomada a decisão de adotar um bichinho, existem algumas associações que possibilitam esse procedimento e, no final deste item, vamos sugerir alguns nomes, mas na internet é possível encontrar a mais próxima da sua casa (procure pela frase “*refuge pour animaux domestiques*”), apenas certifique-se de que:

- Os animais são vacinados, castrados, identificados (atualmente, a maioria das associações já usam microchips para identificação, mas podem existir alguns locais que ainda utilizam a tatuagem) e possuem um certificado de “*bonne santé*” (é sempre possível adotar animais doentes, com alguma deficiência etc., mas a responsabilidade é ainda maior e o procedimento costuma ser um pouco mais complexo do que o que vamos explicar a seguir);
- O refúgio está associado a um organismo ou alguma fundação nacional;
- Um acompanhamento seja proposto para a pós adoção do animal.

Encontrada a associação, tente planejar visitá-la com a sua família, assim será possível conhecer o seu futuro companheiro ao vivo e talvez já se identificar com ele à primeira vista. Lembre-se também que cada um desses animais tem um passado diferente e ele pode precisar de um pouquinho de paciência para se adaptar ao novo lar, mas uma vez adaptado, esse animalzinho vai te garantir amor e carinho para o resto dos seus dias.

Quais são os **documentos e procedimentos** que costumam ser pedidos durante a adoção de um animal?

- Documento comprovando sua identidade;
- Justificativa de domicílio com menos de 3 meses;
- Comprovante de renda, no caso da adoção de um cachorro;
- Entrevista ou questionário para verificar a sua motivação e assegurar que a família possui os meios para manter um animal;
- Uma taxa que costuma ser em torno de 150 a 300 euros para cobrir os primeiros gastos de identificação, vacinação e castração que a associação já teve, enquanto cuidava do seu bichinho antes dele ser adotado por você.



ADOÇÃO DE CÃO OU GATO NA FRANÇA

Algumas associações esperam um período para fazer a transferência no I-CAD para o nome do adotante, outras já fazem logo nos primeiros dias. Em qualquer um dos casos, o importante é possuir um documento onde ambos assinam que a adoção ocorreu e que todos os procedimentos foram cumpridos e documentos foram apresentados.

Por fim, listamos **algumas das associações mais conhecidas** para te ajudar a encontrar o seu futuro melhor amigo:

- SPA - *La Société Protectrice des Animaux* - www.la-spa.fr
- *Fondation Assistance aux Animaux* - www.fondationassistanceauxanimaux.org
- *Fondation 30 millions d'amis* - www.30millionsdamis.fr
- *Seconde Chance* - www.secondechance.org (une diversos anúncios de associações em um site)

PROCEDIMENTOS PARA SE MUDAR COM UM ANIMAL

Antes de mais nada, consulte um veterinário de confiança para checar se o seu amigo de 4 patas está apto para fazer uma viagem longa de avião. E é importante ressaltar que viajar com um animal (gato ou cachorro) requer um planejamento prévio de pelo menos 6 meses, se essa for a primeira viagem dele.

Cada país tem suas regras e documentações necessárias, então sempre pesquise bastante. Mas vamos ao passo a passo básico de como viajar com o seu amigo saindo do Brasil e chegando na França (ou vice e versa).

A DOCUMENTAÇÃO | BRASIL - FRANÇA

Passo 1: Microchipagem

Microchipar seu animal não é obrigatório no Brasil, mas isso facilita o reencontro do animal com seu humano, caso ele se perca por algum motivo. E na França, todo animal precisa de identificação, seja ela através de tatuagem ou microchip.

O procedimento para a implantação é simples e demora apenas alguns segundos. O médico veterinário utiliza uma agulha para colocar o chip sob a pele do animal na altura das omoplatas. Alguns médicos optam por fazer o implante direto sem anestesia e outros fazem com, então conversa com o veterinário para entender qual o melhor procedimento para o seu pet.

Para melhor ilustrar o que é esse chip, não pense que ele vai emitir sinais infra-vermelhos ou que a partir de agora seu cachorro estará conectado ao 5G, ele é apenas um chip com o tamanho de um grão de arroz e vai funcionar como o RG do seu animal, pois sempre que o chip for escaneado, o número de identificação aparecerá no visor. E é sempre bom reforçar que esse microchip não atrapalha em nada a vida do seu bichinho.



PROCEDIMENTOS PARA SE MUDAR COM UM ANIMAL

Voltando ao procedimento de viagem, para entrar na França com um animal de estimação, o chip precisa atender ao padrão ISO 11784 e ISO 11785 e você irá receber um certificado de microchipagem datado, assinado e carimbado pelo médico veterinário após o procedimento. O veterinário também irá cadastrar o número do chip em uma base de dados contendo suas informações, assim quando o pet for escaneado, qualquer veterinário ou pessoa com acesso ao número do chip poderá ligar o animal a você e te contactar em caso de necessidade. Importante ressaltar que essa base de cadastro é nacional, então assim que seu animal chegar na França, você vai precisar cadastrá-lo na base do I-CAD (Identification de Carnivores Domestiques), mas isso será explicado na primeira consulta com um veterinário na França.

Importante: O Microchip precisa ser aplicado **ANTES** da última vacina antirrábica.

Passo 2: Vacina antirrábica

O animal precisa ter mais de 12 semanas e receber a vacina contra a raiva **APÓS** a colocação do microchip. Não precisa ser no mesmo dia, mas a vacina é considerada válida (dentro dos procedimentos para viagem) apenas se for feita depois da data do implante do chip.

Para comprovar que seu animal está com a vacina em dia, a carteira de vacinação é a melhor documentação. Certifique-se que a etiqueta da vacina foi anexada a carteira e que ela está datada, carimbada e assinada pelo médico veterinário responsável.

Lembrando que caso seja a primeira vacinação antirrábica do seu animal, é preciso respeitar o intervalo de **21 dias após a vacina primária** para continuar com os procedimentos.

Passo 3: Sorologia antirrábica

Importante: Este exame pode ser feito depois de no mínimo 30 dias após a vacina contra a raiva e com no mínimo 3 meses antes da data de emissão do CVI.

O exame de sorologia antirrábica é bem específico e poucos laboratórios são certificados para fazê-lo no Brasil. No momento que esta cartilha está sendo escrita, existem 2 laboratórios no Brasil que fazem essa análise:

Núcleo de pesquisas em Raiva

(Laboratório de Virologia Clínica e Molecular do Instituto de Ciências Biomédicas)

Universidade de São Paulo

Av.Prof. Lineu Prestes,1374 sala 225 | 05508-000 - São Paulo

Telefone: +55 (11) 99158-8311 (inclusive WhatsApp) | E-mail: nprusp@gmail.com

Site: www.nucleopesquisasraiva.com.br

TECSA Laboratórios LTDA

Av. do Contorno, 6226 | Savassi 30.110-042 - Belo Horizonte

Telefone: +55 (31) 3281-0500 | E-mail: assessoriavet@tecsa.com.br

Site: www.tecsa.com.br



PROCEDIMENTOS PARA SE MUDAR COM UM ANIMAL

Sendo assim, quando decidir viajar, já procure uma clínica veterinária mais próxima da sua casa que faça a coleta da amostra de sangue do animal e faça também o envio para um desses dois laboratórios. O processo será bem mais fácil se a clínica mesmo enviar a amostra sanguínea.

Caso você more em algum local onde nenhum veterinário conheça o procedimento, o melhor a fazer é entrar em contato com um dos endereços acima para entender como você mesmo pode fazer o envio da amostra de sangue (normalmente, a indicação é ir a uma clínica veterinária para fazer a coleta do sangue do animal e depois contratar o serviço de uma transportadoras especializadas em transporte de amostras para exames laboratoriais).

Uma vez tudo isso feito, apenas aguarde o resultado dando muito amor ao seu bichinho, já que essa coleta de sangue pode ser um pouco difícil para os nossos companheiros de 4 patas (o nível de anticorpos de neutralização do vírus da raiva no soro deve ser igual ou superior a 0,5 UI/ml)

De todos os procedimentos, esse é o exame mais caro, podendo se equiparar ao valor da passagem de avião do seu amigo pet. Sendo assim, é bom saber que uma vez essa sorologia feita e com os níveis de anticorpos dentro do exigido, ela é válida indefinidamente, desde que a vacina contra a raiva seja aplicada todos os anos sem atraso. Então mantenha o animal vacinado dentro do prazo e guarde bem o seu histórico de vacinação.

Passo 4: CVI (Certificado Veterinário Internacional) e Atestado de Saúde

O CVI é o último documento para você poder viajar com o seu bichinho e ele deve ser feito após no mínimo 3 meses do exame de sorologia antirrábica. Outra informação importante é que o agendamento para fazer o CVI deve sempre ser feito por telefone com no mínimo 2 meses de antecedência.

No link abaixo, é possível encontrar todos os locais para solicitar esse documento e fazer o agendamento: www.gov.br/agricultura/pt-br/assuntos/vigilancia-agropecuaria/animais-estimacao

Para solicitar o CVI com destino França, os **documentos necessários** serão:

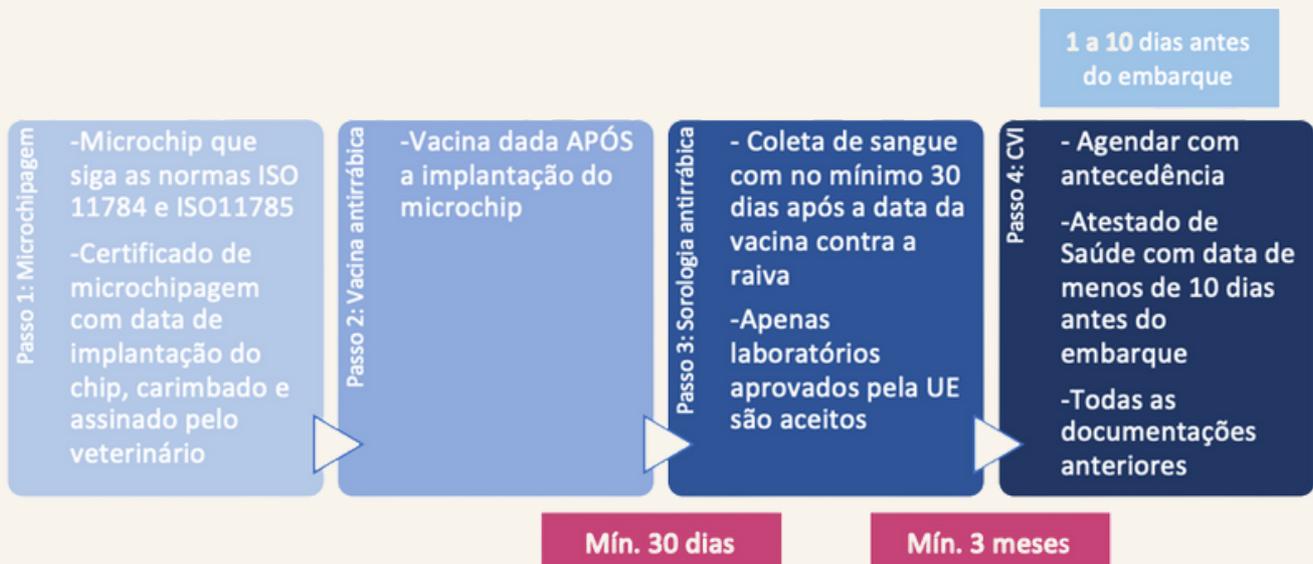
- Certificado de microchipagem: original e 02 cópias simples;
- Carteirinha de vacinação antirrábica válida: original e 02 cópias simples;
- Laudo de sorologia antirrábica válido: original e 02 cópias simples;
- Atestado de saúde emitido pelo médico veterinário particular. Deverá estar datado, carimbado e assinado pelo médico veterinário. Validade do atestado de saúde: dentro dos 10 dias antes do embarque e o modelo deste atestado pode ser encontrado no link: www.gov.br/agricultura/pt-br/assuntos/vigilancia-agropecuaria/animais-estimacao/1-atestado_de_saude_geral_word_nov_19-editavel.pdf

O CVI é válido por 10 dias a contar da data de emissão pelo veterinário oficial do MAPA até à data de apresentação no ponto de entrada da União Europeia. Bom lembrar que nenhuma taxa é cobrada para fazer a emissão deste certificado.



PROCEDIMENTOS PARA SE MUDAR COM UM ANIMAL

E para mais informações, entre no link www.gov.br/agricultura/pt-br/assuntos/vigilancia-agropecuaria/animais-estimacao/sair-do-brasil e obtenha as informações oficiais necessárias sobre como se mudar com seu animal de estimação indo para qualquer lugar do mundo.



A DOCUMENTAÇÃO | FRANÇA - BRASIL

Passo 1: Passaporte e Microchip

Qualquer animal na França deve ter um microchip ou uma tatuagem para identificação do mesmo. Então, considerando que seu animal já possui este chip, é importante que ele também possua o passaporte europeu para o animal de estimação (*passport pour animal de compagnie* OU *pet passport*), para facilitar os tramites no aeroporto. O passaporte vai conter todos os dados do animal, seu número de microchip e seu histórico de vacinação, assim como as informações do tutor. Para fazer um passaporte para o seu animal, basta ir numa clínica veterinária e pedir para fazê-lo.

Passo 2: Vacina Antirrábica

O animal com mais de 90 dias de vida precisa estar com o protocolo de vacinação contra a raiva em dia. Ou seja, seu animal já recebeu as primeiras duas doses iniciais e seus reforços a cada ano (a vacinação não pode estar vencida - validade de 1 ano a partir da última dose recebida). A documentação para comprovar a validade da vacina é a carteira de vacinação ou o passaporte abordado no item acima.

Caso seu animal não tenha o protocolo de vacinação antirrábica em dia, ele deverá ser imunizado contra a raiva com pelo menos 30 dias de antecedência à viagem.

E no caso do animal com menos de 90 dias, existe um campo dentro do CVI que indica que o animal possui menos de 3 meses de idade e não esteve em contato com a doença nos últimos 90 dias e tudo precisa ser comprovado pelo veterinário responsável.



PROCEDIMENTOS PARA SE MUDAR COM UM ANIMAL

Passo 3: Tratamentos contra parasitas

Dentro dos 15 dias antes do embarque, o animal precisa ser submetido a um tratamento contra parasitas internos e externos, utilizando produtos aprovados pelas autoridades veterinárias francesas e este tratamento precisa ser declarado no Certificado CVI pelo veterinário que o preencher.

Passo 4: Atestado de Saúde

Atestado que o médico veterinário francês emitirá para comprovar que o seu pet está clinicamente saudável, não possui evidências de parasitas e está apto para fazer uma viagem da França ao Brasil. Este atestado tem validade de 10 dias.

Passo 5: CVI (Certificado Veterinário Internacional)

Este certificado é o documento final que vai permitir ao seu animal de viajar com você. No link abaixo é possível encontrar um modelo de CVI para viagens ao Brasil:

<https://sistemas.mre.gov.br/kitweb/datafiles/CgParis/fr/file/DRAFT%20-%20INTERNATIONAL%20VETERINARY%20CERTIFICATE.docx>

Neste Certificado deverá constar:

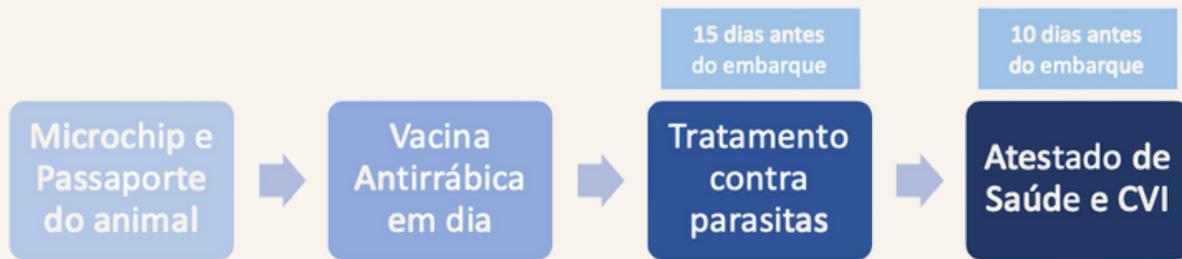
- Todas as informações do seu animal, que já estão no passaporte, o que facilitará o preenchimento do CVI;
- Origem e destino do animal;
- Últimas vacinas contra a raiva e suas datas, lotes e validades;
- Se o animal possui algum parasita interno ou externo;
- Outras vacinas que o animal tenha recebido além da antirrábica;
- Quais os tratamentos que ele foi submetido nos últimos 3 meses.

Este certificado precisa ser preenchido e assinado por um Veterinário oficial francês, que são os veterinários que trabalham para a *Directions des Services Vétérinaires* e caso exista alguma dúvida durante o processo, o link abaixo existe para que uma pergunta possa ser feita diretamente ao órgão responsável DDPP (*Direction Départementale de la Protection des Populations*): https://agriculture-portail.6tzen.fr/loc_fr/default/requests/slddpp

E para se manter o mais atualizado possível, o link abaixo contém as informações oficiais brasileiras para entrada de animais no país: www.gov.br/agricultura/pt-br/assuntos/vigilancia-agropecuaria/animais-estimacao/entrar-no-brasil.



PROCEDIMENTOS PARA SE MUDAR COM UM ANIMAL



A PASSAGEM | A VIAGEM

Cada companhia aérea possui suas próprias regras, então o melhor a se fazer é entrar em contato com a companhia, a qual você pretende comprar a sua passagem, para entender quais os procedimentos. Mas aqui vamos deixar alguns pontos de para te ajudar durante a sua pesquisa:

- Verifique se seu animal pode ir na cabine junto com você. Dependendo do peso e da raça do pet, é permitido que ele viaje nos seus pés;
- Assim que comprar a sua passagem, já reserve e pague a passagem do seu animal para garantir o seu lugar, já que a maioria das companhias aéreas possuem um limite de animais por aeronave;
- Algumas empresas exigem uma “quarentena” do animal antes de embarcá-lo no porão. Sabendo disso, verifique se esse é o caso e, se for possível, evite tais situações, pois a viagem já será estressante para o seu amigo sem que ele precise ficar preso no aeroporto por alguns dias antes da viagem;
- Saiba que no porão ou na cabine, seu amigo precisa estar acordado para conseguir se manter seguro em casos de turbulência, por exemplo. Então evite tentar burlar as regras dando remédios calmantes para o animal. Respeite sempre as regras da companhia aéreas, elas existem para a segurança do pet e caso tenha alguma dúvida, consulte um veterinário para te ajudar;
- Atente-se ao tamanho da caixa de transporte e seu material. Se informe para saber quais as dimensões máximas e tente encontrar a caixa ideal para dar mais segurança e conforto para o seu bichinho durante a viagem;
- Se possível, priorize voos diretos;
- Informe-se para saber a quantidade máxima de animal por pessoa durante o voo , caso você possua vários amigos de 4 patas;
- Antes do voo, tente acostumar o seu animal alguns dias antes com a caixinha de transporte para diminuir o estresse durante a viagem;
- Pesquise bastante para saber quais companhias são mais amigáveis com animais e, se possível, tente voar com elas.

A CHEGADA DA VIAGEM

Chegando no Brasil ou na França é importante logo nas primeiras semanas ir ao veterinário local para entender quais os tramites necessários para legalizar o seu animal no novo país e também fazer aquela checagem geral, já que seu amigo acabou de passar por uma viagem bem longa e estressante, tudo para poder continuar ao seu lado te dando muito amor e carinho.



DOCUMENTOS E BENEFÍCIOS PÚBLICOS



TITRE DE SÉJOUR

Antes de vir morar na França, recomenda-se procurar o Consulado da França no Brasil para obter o visto referente ao seu caso. Este visto posteriormente será transformado em *Titre de Séjour*, sendo este o documento de residência na França.

Você pode obter um “*Titre*” ou “*Carte de Séjour*” por diversos fundamentos, esses são os casos gerais:

- **Visa de long séjour:** visto de mais de 90 dias para permanência no território;
- **Visa de long séjour valant titre de séjour (VLS-TS):** visto de tempo superior a 90 dias para permanência no território, após validação junto ao Ministério do Interior, transformando-o em *Titre de Séjour* válido por um ano;
- **Autorisation provisoire de séjour (APS):** trata-se de uma autorização concedida à pais de criança doente ou para pessoas em missão voluntária;
- **Carte de séjour temporaire ou pluriannuelle:**
 - a. *vie privée et familiale;*
 - b. *salarié/travailleur temporaire;*
 - c. *étudiant;*
 - d. *stagiaire;*
 - e. *stagiaire aide familial 'au pair';*
 - f. *visiteur.*
- **Carte de séjour pluriannuelle:**
 - g. *passport talent,*
 - h. *travailleur saisonnier,*
 - i. *salarié détaché ICT*
- **Carte de séjour retraité;**
- **Carte de résidente.**

Cada caso há necessidade de ser analisado individualmente. Aqui traremos pequenas instruções de como transformar seu Visto de Longa Duração em “*Titre de Séjour*”.

Primeiro Passo: Se você obteve um *Visa de Long Séjour*, você precisa entrar na França nos três meses seguintes após a data de obtenção do Visa.

Segundo Passo: Ao chegar na França você deve acessar o link: <https://administration-etrangers-en-france.interieur.gouv.fr/particuliers/#/>. Nesse link você irá validar seu *Visa* transformando-o em *Titre de Séjour* por um ano.

Terceiro Passo: Você deve fazer a aquisição do *timbre fiscal*: <https://administration-etrangers-en-france.interieur.gouv.fr/particuliers/#/achattimbreslectroniques> ou o *timbre fiscal* vendido nas tabacarias.



TITRE DE SÉJOUR

Quarto Passo: Você receberá um documento informando um agendamento no *L'Office Français de l'Immigration et de l'Intégration* (OFII).

Quinto Passo: Após os exames médicos realizados no OFII, você receberá uma atestação em duas vias, uma permanece com você e a outra você deve apresentar na Prefeitura.

Sexto Passo: Dois meses antes de vencer o seu Visto, você deve procurar a prefeitura e fazer a solicitação de “*carte de séjour*”.

Lembre-se, os documentos que serão apresentados na prefeitura devem estar na língua francesa, sendo **OBRIGATÓRIA** que a tradução seja realizada por profissional habilitado junto ao Tribunal de seu departamento. Assim, consulte a lista de profissionais disponibilizada pelo seu Tribunal competente e efetue uma cotação de valores, pois os valores cobrados pelos profissionais são variados.

Caso você possua dificuldades em relação a obtenção do “*Titre*” ou “*Carte de Séjour*”, recomenda-se que busque ajuda profissional. Contate a Assistente Social responsável de seu caso ou busque advogado atuante na área. Lembrando que, antes de apresentar seu dossiê à prefeitura, certifique-se que a documentação exigida esteja completa de modo a evitar que você se torne irregular.

Para maiores informações, acesse www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/N19804



DCEM - DOCUMENTO PARA CIRCULAÇÃO DE ESTRANGEIRO MENOR

Após obter seu “*Titre de Séjour*” é necessário ficar atento para a emissão do “Documento de Circulação do Menor Estrangeiro” (*Document de circulation pour étranger mineur* - DCEM), caso você tenha ingressado com filhos menores na França. Esse documento é necessário para que o menor estrangeiro, residente na França, possa sair do país. O documento uma vez emitido tem validade de cinco anos ou até a data de validade do visto ou “*Titre de Séjour*” dos pais, se este vencer antes.

Para emissão do documento é necessário acessar o site www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F2718 e apresentar os documentos exigidos para cada caso em particular.



O procedimento é simples e este documento deve permanecer junto ao passaporte da criança, pois pode ser exigido no embarque do aeroporto, na fronteira terrestre ou no interior do trem.



OFII - OFFICE FRANÇAIS DE L'IMMIGRATION ET DE L'INTEGRATION

L'Office Français de l'Immigration et de l'Intégration (OFII) foi constituído nos padrões atuais em 2009. Trata-se de um braço do governo francês voltado para o acolhimento, acompanhamento e integração dos estrangeiros que entram em território nacional.

O OFII possui atuação nas principais frentes:

- Acolhimento e acompanhamento de demandas de pedido de asilo;
- Gestão dos processos de imigração e regularização;
- Acolhida e integração do imigrante;
- Ajuda de retorno voluntário e reinserção no seu país de origem.

Vamos apresentar os pontos de maior importância para você, que chegou à França de modo regular e não necessita fazer um pedido de asilo.

A gestão de processos de imigração e regularização que envolve o pedido de reagrupamento familiar, corresponde à análise e requerimentos dos estrangeiros que se encontram na França e desejam trazer sua família para residir no território francês. Todo o procedimento é gerido por escritórios do OFII, sendo importante destacar que os familiares não podem se encontrar em território francês quando do requerimento do pedido de reagrupamento familiar.

A acolhida ao imigrante também ocorre por meio deste braço do governo. Ao obter o "Titre de Séjour" o imigrante assina um contrato de integração (CIR), sendo esta integração gerida pelo escritório OFII. O imigrante terá uma acolhida individual com as seguintes etapas:

- Entrevista personalizada com auditor da OFII para avaliar suas necessidades e prescrever as formações e orientações que o imigrante necessita;
- Teste de língua (escrita e oral) para conhecer seu nível de francês;
- Uma formação linguística (caso seja necessário);
- Um pequeno curso de formação cívica de quatro dias, totalizando 24 horas de estudos (formato atual para esse curso);
- Entrevista ao final de todos os procedimentos.

Outra função do OFII é a responsabilidade de realizar o exame médico para a autorização de residência. Após sua solicitação de "Titre de Séjour", você receberá um agendamento em um dos escritórios do OFII, para que sejam realizados exames médicos verificando sua situação clínica atual.

Conforme dito anteriormente, o OFII também auxilia o estrangeiro em situação irregular retornar ao seu país de origem. Além do auxílio no procedimento de retorno, dependendo da situação à qual a pessoa se encontra, o governo oferece ajuda financeira.

Portanto, o OFII possui um caráter social extremamente importante, sendo de suma importância que você conheça este braço do estado e seu funcionamento, de modo que alguns procedimentos para o seu estabelecimento no país, serão feitos por meio dele.

O site do OFII traz as informações pertinentes a cada caso, acesse: www.ofii.fr





PERMIS DE CONDUIRE - CARTEIRA DE MOTORISTA

PASSO A PASSO PARA TROCAR A CNH BRASILEIRA PELA FRANCESA

Siga esse passo a passo com os documentos necessários para realizar o pedido de troca da sua carteira de motorista. O procedimento para a troca da carteira de motorista é gratuita e on-line, mas para isso, deve ser feito dentro do seu primeiro ano na França.

- Carteira de motorista brasileira dentro da validade

O primeiro passo é ter uma CNH brasileira válida que você tenha adquirido antes de chegar na França. Em seguida, pedir ao DETRAN do estado onde você tirou a CNH no Brasil, uma certidão de habilitação (ela deve ser recente, ter menos de 3 meses).

- Lista de documentos a enviar

- Foto recente;
- Cópia do seu passaporte;
- Cópia do seu *Titre de Séjour* ou visa de longa duração;
- Cópia da sua CNH;
- Tradução da CNH por um tradutor juramentado;
- Cópia de uma justificativa de domicílio de menos de 6 meses;
- Cópia do certificado de atestação de direito a dirigir de menos de 3 meses (o nome deste documento depende de cada DETRAN);
- Tradução do certificado de atestação de direito a dirigir (certidão de habilitação) por um tradutor juramentado “*agrée*” (inscrito em Tribunal na França - *Cour d’appel*);
- Uma *e-photo* (fotografia retirada nas cabines *Photomaton*).



- Envio dos documentos on-line

O processo é feito pela internet. Você deve acessar o site oficial para pedir a troca da CNH, crie sua conta e siga o processo no site.

<https://permisdeconduire.ants.gouv.fr/en/FAQ-Particulier/Permis-de-conduire-etranger/J-habite-Paris-ou-deposer-ma-demande-d-echange>

Depois que enviar o seu dossiê, você poderá acompanhar o processo se conectando ao site através do login e senha criados.

Maiores informações no site: www.permisdeconduire.ants.gouv.fr



CAF - Caisse des Allocations familiales

Esse organismo do Governo Francês atua como a grande porta de acesso aos direitos sociais, possuindo três pilares de atuação. São eles:

- O acompanhamento de famílias (financeiramente quanto aos indivíduos, as crianças, os jovens, auxílio para manter a política de parentalidade, auxílio para crianças e jovens cadeirantes);
- Auxílio moradia;
- Prestações solidárias (solidariedade ativa - RSA, auxílio para adultos cadeirantes).

Não se engane, o trabalho desta organização é muito mais profundo. Na sua **Vida Pessoal**, você pode obter as seguintes ajudas pela CAF:

- *Les allocations familiales* (AF) – ajuda que você obtém quando possui mais de uma criança;
- *La prestation d'accueil du jeune enfant* (PAJE) – auxílio em decorrência do nascimento de uma criança ou sua adoção. Corresponde a quatro tipos de auxílio :
 - *la prime à la naissance ou la prime à l'adoption* (o nascimento ou a adoção de uma criança);
 - *l'allocation de base* (despesas relacionadas com a manutenção e educação do seu filho);
 - *la prestation partagée d'éducation de l'enfant et le complément de libre choix du mode de garde* (ajuda para custear os cuidados de uma criança e sua educação).
 - *La prestation partagée d'éducation de l'enfant* (PreParE): permite que você possa reduzir sua atividade profissional para se ocupar da criação de seus filhos;
 - *Le complément de libre choix du mode de garde* (CMG): este benefício pode ser utilizado apenas até a criança atingir a idade de 06 anos. Consiste em um auxílio para custear os cuidados com a criança por meio de uma assistente maternal, ou uma pessoa responsável que se ocupe da criança em seu domicílio, uma associação ou empresa que promova os cuidados de guarda da criança ou uma micro creche;
- *L'allocation de rentrée scolaire*: auxílio para as famílias com filhos de 6 a 18 anos que frequentam a escola. Ele ajuda você a cobrir o custo da volta às aulas;
- *Complément familial*: O complemento familiar é um benefício pago com base na renda para pessoas com pelo menos 3 filhos dependentes e com mais de 3 anos e menos de 21 anos de idade. Seu valor varia de acordo com o nível de renda;
- *L'allocation de soutien familial*: trata-se de um auxílio financeiro para os casos em que a criança não possui o mesmo de um dos pais ou quando o valor de pensão é irrisório. Você pode solicitar este benefício quando um dos pais é morto ou que não tenha reconhecido a criança, quando ainda não há pensão alimentícia fixada, quando um dos pais encontra-se impossibilitado de pagar pensão, se o montante de pensão for inferior a 118,20€ ou em caso de não pagamento do valor;



CAF - Caisse des Allocations familiales

- *Aide au recouvrement des pensions alimentaires*: auxílio para a cobrança dos valores de pensão alimentícia para menores de 20 anos. Para isso é necessário que o beneficiário já possua uma decisão judicial ou um título executivo que fixe a pensão alimentícia à criança. Essa ajuda é um diferencial de grande importância, pois a CAF pode efetuar o bloqueio e remoção dos valores não pagos pelo genitor diretamente da conta bancária dele, ou da sua folha de pagamento até mesmo do *Pôle Emploi*. As custas são ao encargo do genitor inadimplente;
- *Les enfants en garde alternée*: possibilidade de divisão dos valores recebidos de *allocation familiale* nos casos em que os genitores detenham a guarda alternada dos menores;
- *La carte Familles nombreuses*: trata-se de um cartão criado para prestar auxílio para as famílias que possuem mais de três crianças. Esse cartão permite desconto em viagens de trem e algumas vantagens com parceiros. Esse benefício é aplicado, inclusive, para as famílias numerosas;
- *Action sociale enfance, jeunesse et parentalité*: a CAF possui ações sociais, dentre elas o financiamento de equipamentos e serviços (creches, centros de lazer, centros de primeira infância, centros de pais, centros sociais, serviço de mediação familiar, etc). A CAF também pode conceder auxílio financeiro, além dos benefícios pagos, porém é necessário buscar uma agência da CAF para que sua situação seja analisada.

A CAF também atua com auxílios referente a **Vida Profissional**. São eles:

- *La Prime d'activité*: O prêmio de atividade é um auxílio financeiro concedido para quem tiver uma atividade profissional, seja empregado ou autônomo, ou se estiver em *chômage partiel* (seguro desemprego) ou com poucos recursos financeiros. Mas atenção! Para gozar deste benefício, existem alguns requisitos, dentre eles ter autorização de residência válida por pelo menos cinco anos, caso não seja francês ou cidadão europeu;
- *Le revenu de solidarité active* (RSA): Podemos traduzir como “renda solidária ativa”. Trata-se de um auxílio financeiro para as pessoas de baixo recursos de renda. Há vários requisitos para obter este auxílio, logo, é necessário verificar junto ao escritório da CAF se você possui condições de elegibilidade;
- *Le revenu de solidarité*: em que pese esse benefício ser semelhante ao anteriormente identificado, este possui critérios limitadores quanto a idade do beneficiário e a região que habita. Portanto, tal benefício somente é concedido para as pessoas entre 55 a 65 anos e que habitam o “*département d’outre-mer ou à Saint-Pierre et Miquelon*”.



CAF - Caisse des Allocations familiales

A CAF também possui **Auxílio Moradia**, sendo necessária a observação dos critérios estabelecidos legalmente para a concessão do benefício:

- *Les aides personnelles au logement*: trata-se de um auxílio para pagamento de aluguel, contudo o imóvel deve ser destinado exclusivamente para a sua moradia. Dentro deste benefício há três tipos de auxílio, sendo necessário averiguar aquele que mais se adequa a sua situação. Para isso verifique o site <https://www.caf.fr/allocataires/aides-et-demarches/droits-et-prestations/logement/les-aides-personnelles-au-logement> para obter maiores informações;
- *La prime de déménagement*: corresponde a um subsídio de mudança destinado à famílias numerosas que se mudam quando o número de pessoas que integram a família cresce, em determinadas condições. Para ter acesso a este benefício, um dos requisitos é ter pelo menos 3 filhos nos 6 meses seguintes à sua mudança. Há outros requisitos, logo, recomendamos que entre em contato com a CAF ou acesse o site para maiores informações;
- *Le prêt à l'amélioration de l'habitat* (PAH): esse auxílio corresponde a um pequeno empréstimo para reforma de sua casa. Se você precisa fazer alguma renovação ou isolamento térmico esse benefício também é cabível. De acordo com sua condição social pode ser pleiteado empréstimo financeiro para adequar sua residência para o exercício de seu trabalho como autônomo;
- *Action sociale logement et habitat des familles*: essa ação social não compete somente à residência, mas sim a respeito das condições de habitações. Trata-se de um complemento para as famílias de baixa renda que pode auxiliar no pagamento de energia, água, gás, móveis e aluguel. Para receber este benefício é necessária uma avaliação social realizada pela CAF.

A CAF também fornece diferentes **auxílios para os deficientes físicos na condição de cadeirantes**. Esses auxílios variam de acordo com a idade e a necessidade das pessoas envolvidas. Portanto, acesse o site da CAF no link <https://www.caf.fr/allocataires/aides-et-demarches/droits-et-prestations/handicap> para ter maiores informações ou procure a assistência social para orientações.

Outra linha de auxílios da CAF é quanto **“Accident de vie”**. Esses benefícios são voltados para auxiliar em problemas pontuais que ocorrem ao longo de nossas vidas:

- *L'allocation versée en cas de décès d'enfant*: trata-se de um subsídio para amparar as famílias que sofrem com a perda de uma criança. A da criança deve ter ocorrido posteriormente a 1º de junho de 2020, devendo corresponder à:
 - a partir da vigésima semana de gravidez,
 - antes de seu aniversário de 25 anos.

Este subsídio não pode ser combinado com o subsídio por morte pago pelo CPAM, Carsat ou alguns regimes especiais. Se você estiver nessa situação, terá que escolher entre o benefício por morte CAF e os benefícios por morte mencionados;



CAF - Caisse des Allocations familiales

- *La complémentaire santé solidaire*: trata-se de um seguro saúde suplementar que lhe concede o direito de cobrir a parte adicional das suas despesas de saúde. Atenção! Para ter acesso a este auxílio, o requerente deve ser beneficiário do RSA (renda solidária ativa) ou do Aspa (subsídio solidário para idosos);
- *Action sociale solidarité et insertion*: Este auxílio trata-se de uma pequena ajuda financeira que visa apoiar as famílias sob a forma de ajudas individuais ou subsídios concedidos a parceiros que desenvolvem ofertas para crianças, jovens e famílias. Existe uma extensa lista de requisitos a serem cumpridos, portanto, procure a CAF para obter maior orientação.

Para maiores informações, acesse www.caf.fr





BENEFÍCIOS PREVIDENCIÁRIOS NO BRASIL E NA FRANÇA

Os imigrantes brasileiros chegam na França e não imaginam que o simples ato de ignorar sua previdência social pode causar prejuízo financeiro e até mesmo emocional para sua família.

Dessa maneira, trazemos neste guia, de forma objetiva, quais são os direitos dos Brasileiros e como eles podem acessá-los.

DIREITOS PREVIDENCIÁRIOS DO IMIGRANTE BRASILEIRO NA FRANÇA:

1. Direito de manter-se segurado no Brasil, independente de sua situação na França;
2. Direito de acumular benefícios de licença maternidade, aposentadoria por invalidez e pensão por morte, caso contribua no Brasil e na França ao mesmo tempo;
3. Direito de usar a lei do país que for mais vantajosa para o segurado, caso queira utilizar o acordo existente entre os países;
4. Direito de utilizar o acordo da melhor maneira possível e mais vantajosa, sendo possível, inclusive, acumular aposentadorias, dependendo da situação;
5. Caso o brasileiro tenha dado a saída fiscal no Brasil, pode fazer a contribuição como CONTRIBUINTE FACULTATIVO, utilizando o código 1406 da Receita Federal para pagar 20% sobre os rendimentos (quando ultrapassarem o valor do salário mínimo) ou o código 1473, caso queira fazer a contribuição reduzida e pagar 11% sobre o salário mínimo (atentar para esta opção, pois apesar de parecer tentadora, pode causar prejuízo ao final, pois se você teve contribuições maiores, sua média vai diminuir e você vai receber um valor menor);
6. Se o brasileiro ainda tiver renda no Brasil, pode contribuir como contribuinte individual, pelo código 1007, com 20% sobre a renda que receber, se maior que o salário mínimo, sendo que também é possível contribuir de forma reduzida, caso a renda seja igual ao salário mínimo nacional.

COMO FAÇO PARA SOLICITAR MEUS BENEFÍCIOS PREVIDENCIÁRIOS?

1. Definir qual o benefício que vou solicitar;
2. Estar seguro de que é vantajoso utilizar o acordo entre os dois países (para isso você mesmo pode pesquisar e estudar ou contatar um profissional especializado que pode te orientar);
3. O ideal é consultar um profissional especializado para que ele te deixe seguro da melhor alternativa para você;
4. Geralmente, é vantajoso utilizar o acordo como regra de acesso ao benefício francês, para que o tempo contabilizado no Brasil seja utilizado também na França (lembrando que o tempo pode ser utilizado, mesmo que você já receba sua aposentadoria brasileira).

Após seguir os passos acima, se você efetuou o planejamento de sua previdência, pode ser que encaminhe sua aposentadoria no Brasil antes de solicitá-la na França.

Se você seguir esses passos, deve solicitar sua aposentadoria no Brasil, por meio de um profissional que fará tudo para você, nesse caso recomendamos um especialista, ou, você mesmo pode encaminhar utilizando o link: www.meu.inss.gov.br



BENEFÍCIOS PREVIDENCIÁRIOS NO BRASIL E NA FRANÇA

Seu pedido será avaliado pela Agência INSS do Rio de Janeiro: Agência de Atendimento Acordos Internacionais Rio de Janeiro (APSAIRJ) Rua Pedro Lessa nº 36, Salão 519, Centro, CEP: 20.030-030 Rio de Janeiro - Brasil.

Quando decidir solicitar sua aposentadoria na França, após avaliar as possíveis reduções e definir o melhor momento para isso, o segurado vai preparar sua documentação para solicitar sua aposentadoria em uma instituição francesa, lembrando que, mesmo já aposentado o Brasil, pode pedir para utilizar o acordo e , sendo que deve preencher e enviar um dos seguintes formulários:

- Para o pedido de aposentadoria: formulário BRA/FR 12 ou para o pedido de pensão dos beneficiários.
- Pedido de pensão dos beneficiários a ser examinado pelas instituições brasileiras: para formulário BRA/FR 13.

Assim, após o processamento de seu pedido, a instituição francesa vai enviar o pedido para a instituição brasileira usando o formulário de ligação SE 416-04 – BRA/FR 04 informando com fé pública a data de apresentação do pedido e o estado civil do brasileiro.

Além disso, estará anexado o formulário SE 416-05 – BRA/FR 05 “declaração de períodos de seguro na França”.

- Pedido de pensão por invalidez: formulário SE 416-08 – BRA/FR 08 intitulado “laudo médico”.

Na sequência, a instituição brasileira informa à instituição francesa todos os períodos de contribuição pagos por meio do formulário SE 416-05 – BRA/FR 05 e formulário de ligação SE 416. -04 – BRA/FR 04.

Por fim, quando o Brasil informa para a França, os períodos de contribuição, a França vai contabilizar e somar com os períodos trabalhados na França para definir qual o percentual do valor contribuído o segurado vai receber de aposentadoria. Dessa maneira, é importante falar que existe uma tabela progressiva para receber o a integralidade do valor investido, de acordo com o ano de nascimento da pessoa. Além disso, também é considerado o tempo de contribuição. Assim, se você nasceu depois de 1973, precisa contribuir por 172 trimestres ou ter 43 anos de contribuição para se aposentar. Por isso é de suma importância, contabilizar o tempo trabalhado em outros países. Quando mais próximo de completar esse tempo, maior será a sua renda.

Lembrando, ainda, que os valores contribuídos no Brasil não serão contabilizados pelo sistema de previdência Francês, por isso é importante fazer a gestão do tempo e valores no Brasil também, para que o melhor aproveitamento dos valores investidos.



BENEFÍCIOS PREVIDENCIÁRIOS NO BRASIL E NA FRANÇA

ONDE FAZER ESSES PEDIDOS?

- Caixa nacional de seguro de velhice (Cnav) se o interessado residir em Île-de-France;
- Caixa de previdência e seguro de saúde ocupacional (Carsat) se o interessado residir em outra região;
- Caixa Geral de Segurança Social (CGSS) se o interessado residir num departamento ultramarino.

COMO POSSO TER MAIS INFORMAÇÕES A RESPEITO?

 Na França: o CLEISS (Centro de Ligações da Segurança Social Europeia e Internacional)
11 rue de la tour des Dames – 75436 Paris cedex 09
Tel. : +33 1 45 26 33 41, Fax: +33 1 49 95 06 50
Links: www.cleiss.fr/docs/textes/conv_bresil.html

 No Brasil: INSS – Agência da Previdência Atendimento Social Acordos Internacionais Rio de Janeiro Código: 17.001.220
Rua Pedro Lessa nº 36, 5º andar – sala 519, Centro – Cep: 20.030-030
Tel: (0xx21) 2272-3438/2272-3515 | E-mail: apsairj17001220@inss.gov.br

VOCÊ SABIA?

Com a EasyRemessa, qualquer pessoa na Europa pode pagar seus boletos, incluindo DARF (Documento de Arrecadação de Receitas Federais) e GPS (Guia de Previdência Social), de qualquer lugar, em Euros e sem taxas ocultas.

Acesse www.easyremessa.com e saiba mais.



SAÚDE



APLICATIVOS E SITES PARA AGENDAMENTO DE CONSULTAS E EXAMES

Atualmente na França, a forma mais prática de marcar uma consulta com um especialista, seja presencial ou por teleconsulta, é através de aplicativos disponíveis para Smartphones Android e iOS. Confira abaixo a lista dos principais:



DOCTOLIB - o mais utilizado, com uma grande lista de médicos cadastrados. O aplicativo oferece o filtro de busca de profissionais que atendem em outro idioma, entre eles o português;



Maiia: além das marcações de consultas habituais, o aplicativo tem a opção "*Téléconsulter sans RDV*" (Teleconsulta sem marcação), onde o app apresenta uma lista de profissionais disponíveis no momento;



RDV Medicaux: marcações para consultas on-line e presencial, envio de receitas médicas eletrônicas;



KelDoc: disponível para consultas presenciais em diversas especialidades;



SOS Médecins: é o serviço de emergência médica a domicílio oficial da França. Esta estrutura funciona sete dias por semana, e vinte e quatro horas por dia.



CARTA VITALE

Para ter acesso à saúde na França você necessita estar cadastrada junto ao órgão do governo intitulado de *L'Assurance Maladie*. Na França não existe o SUS ou algo semelhante. Os tratamentos médicos e exames são custeados por meio de uma espécie de cartão, cujos pagamentos o governo se responsabiliza. Sem este cartão seus custos de consultas e exames devem ser arcados pelo usuário (você) podendo solicitar um documento que se chama “*feuille de soins*”, para requerer o reembolso posteriormente.

Quando você vai ao médico, portando este cartão, o pagamento se dará de imediato na maioria das vezes, não sendo necessário qualquer complemento financeiro. Quase sempre, você não precisa adiantar pagamentos aos profissionais de saúde e só paga as franquias e contribuições fixas.



Este cartão é pessoal, gratuito e válido em toda a França!

COMO SOLICITAR SUA CARTE VITALE

Você estrangeira, pode solicitar sua *Carte Vitale* on-line, caso já tenha seu número do seguro social. Se não tiver, é necessário fazer esta solicitação primeiro. No link abaixo você encontrará informações de como e onde proceder o requerimento.

<https://www.ameli.fr/yvelines/assure/droits-demarches/principes/numero-securite-sociale>

Com o número do seguro social você pode acessar o site www.ameli.fr e fazer o requerimento on-line. Assim, você terá acesso a um espaço próprio no site, onde você poderá ver todas as suas demandas e acompanhar os requerimentos de reembolso.

Se você ainda não possui o número de seguro social você deve preencher o formulário CERFA N° 15763*02 e anexar os documentos solicitados, enviando-os para a *Caisse d'Assurance Maladie* (CPAM) de sua região via *La Poste* (órgão equivalente ao Correios do Brasil) junto com os documentos a seguir.



CARTA VITALE

Documentos necessários:

- Cópia de seu documento de “*séjour*” válido;
- Cópia de sua certidão de nascimento;
- Cópia de seu passaporte integral;
- Comprovante de residência com menos de três meses;
- Comprovante de conta bancária.

Após o envio para a CPAM responsável em sua região, você receberá uma carta informando o recebimento dos documentos e a sua inscrição. De qualquer forma, podem lhe solicitar outros documentos de acordo com a necessidade de complementação de seu dossiê. Atualmente esses locais retornaram a efetuar atendimentos presenciais.

Portanto, recomendamos que você solicite um “*Rendez-vous*” (agendamento) para que seja analisado seu caso e você tenha uma orientação adequada a sua situação no país.

Se você possui filhos, estes deverão ser incluídos em sua *Carte Vitale*. Para isso você deverá remeter os dados do menor e efetuar o preenchimento do formulário específico [Cerfa N° 14445*02](#).

Quem pode requerer:

- Maiores de 15 anos
- Estrangeiros devem solicitar o número de seguro social (NIR)

COMO USAR SUA CARTE VITALE

Antes ou após a consulta médica você deve apresentar a carta ao profissional. Este irá utilizar uma leitora de cartão e a “*feuille de soins*” será enviada eletronicamente para o órgão responsável para fazer o pagamento do profissional.

Se o profissional de saúde não possui a leitora do cartão, você irá fazer o pagamento ao profissional e este irá emitir uma “*feuille de soins*” em papel. Com este documento e o comprovante de pagamento, você deve enviar via correio ao órgão (CPAM da sua região) para que você seja reembolsado. O procedimento é arcaico, uma vez que não se encontra informatizado ainda. Por isso recomendamos que você envie os documentos com comprovante de entrega (*lettre recommandée*), pois eles podem ser extraviados.



CARTA VITALE

Se você esquecer de levar sua *Carte Vitale*, o profissional pode emitir uma “*feuille de soins*” para que você envie e solicite o seu reembolso ou ele pode pedir que você assine um recibo e o profissional irá enviar para a CPAM.

A *Carte Vitale* é um documento imprescindível para a garantia de acesso à saúde no território francês. Então, recomendamos que logo após a liberação de seu “*Titre de Séjour*” você solicite a sua. Durante este procedimento, caso você necessite de atendimento médico, efetue o pagamento do profissional e solicite a emissão de uma fatura e de uma “*feuille de soins*”. Assim, quando você receber sua *Carte Vitale*, poderá requerer o reembolso dos valores gastos.



AME - AIDE MÉDICALE DE L'ÉTAT

Destina-se a permitir o acesso aos cuidados a pessoas em situação irregular de residência na França.

Atenção: o AME é concedido sem restrições aos filhos menores cujos pais se encontrem em situação irregular, ainda que estes não beneficiem da *Aide médicale*.

QUEM PODE SE BENEFICIAR DO AME?

Estrangeiro em situação irregular na França e cumprir as seguintes condições:

- Viver de forma permanente, ou seja, de forma contínua há mais de 3 meses em França;
- Seus recursos não ultrapassam um determinado teto;
- Se você tem dependentes, eles também podem se beneficiar do AME. Essas pessoas podem ser:
 - Seu cônjuge, companheiro ou parceiro vinculado por um PACS ou certidão de casamento – se brasileira, precisa ser traduzida de forma juramentada para a língua francesa;
 - Seus filhos dependentes (menores de 16 anos, e maiores até 20 anos se estiverem estudando).

Atenção: se os membros de sua família moram no Brasil ou em outro país e que estão apenas visitando a França, estes não têm direito ao AME como dependentes.

CONDIÇÕES PARA RECEBIMENTO DA ASSISTÊNCIA MÉDICA DO ESTADO (AME - AIDE MÉDICALE DE L'ÉTAT)

Você deve atender a 3 condições para se qualificar para AME:

- **Prove sua identidade** - Você deve comprovar sua identidade e a de seus dependentes apresentando um dos seguintes documentos comprobatórios:
 - Passaporte(s) indicando sua data de entrada na França;
 - Documento de identidade nacional;
 - Certidão de nascimento;
 - Cópia(s) de um *Titre de Séjour* antigo;
 - Qualquer outro documento que comprove a sua identidade ou a dos seus dependentes: por exemplo, carteira de motorista, carteira(s) profissional(is) do seu país de origem ou carteira(s) de estudante.

Atenção! Se provar a sua identidade com passaporte: não se esqueça de enviar uma fotocópia de todas as páginas deste documento quando enviar o seu pedido da AME por correio. Se você provar sua identidade com a certidão de nascimento ou outro documento, e eles estiverem escritos em uma língua estrangeira: eles devem primeiro ser traduzidos por uma pessoa juramentada pelos tribunais franceses ou pelo cônsul na França, do país que emitiu a certidão de nascimento ou o livro de registro familiar.



AME - AIDE MÉDICALE DE L'ÉTAT

- **Justifique a estabilidade de sua residência:** Para se beneficiar do AME, você deve residir na França de forma estável, ou seja, continuamente por mais de 3 meses.

Você pode justificar a estabilidade de sua residência na França com seu visto ou o carimbo que aparece em seu passaporte mostrando sua data de entrada na França há mais de 3 meses.

Caso não possa apresentar este documento, deverá apresentar um dos seguintes documentos comprovativos:

- Uma cópia do seu contrato de aluguel ou recibo de aluguel ou conta de hotel com mais de 3 meses;
- Uma conta de luz, gás, água ou telefone fixo com mais de 3 meses;
- Um aviso fiscal ou não fiscal para imposto de renda, imposto predial ou imposto sobre habitação;
- Se estiver alojado gratuitamente por uma pessoa física: recibo de renda ou conta de luz, gás, água ou telefone fixo emitida em nome do anfitrião com mais de 3 meses;
- Se estiver alojado num centro de alojamento ou de reinserção social: um certificado de alojamento emitido pelo centro com mais de 3 meses;
- Se for sem-abrigo: um certificado de residência emitido gratuitamente por uma entidade homologada (por exemplo, de um centro de ação social municipal ou de uma associação homologada) com mais de 3 meses;
- Ou qualquer outro documento comprovativo do cumprimento desta condição: por exemplo, um documento de uma organização privada de saúde ou social com mais de 3 meses (notificação de recusa de pedido de asilo, data de matrícula escolar dos filhos, etc).

- **Preencher as condições de recursos:** Para beneficiar da AME, os seus recursos não devem ultrapassar os limites abaixo, definidos em função da sua composição familiar e do seu local de residência.

Plafond maximum de ressources pour bénéficiaire de l'AME (applicable au 1er avril 2022)		
Nombre de personnes composant le foyer	Montant du plafond annuel en France métropolitaine	Montant du plafond annuel dans les départements d'outre-mer*
1 personne	9 203 €	10 243 €
2 personnes	13 805 €	15 365 €
3 personnes	16 566 €	18 438 €
4 personnes	19 327 €	21 511 €
au-delà de 4 personnes, par personne supplémentaire	+ 3 681 €	+ 4 097 €



AME - AIDE MÉDICALE DE L'ÉTAT

Os recursos tidos em conta para a admissão à AME são os dos 12 meses anteriores à sua candidatura. Assim, para uma solicitação feita em julho de 2022, você menciona seus recursos recebidos de 1º de julho de 2021 a 30 de junho de 2022.

Deve declarar todos os recursos recebidos, tributáveis ou não, quer tenham sido recolhidos na França e/ou no estrangeiro, para cada membro agregado familiar.

São considerados recursos: salários (após dedução do CSG e do CRDS) e rendimentos não salariais do ano fiscal anterior, subsídios (família, desemprego, etc.), suas pensões recebidas (aposentadoria, pensão alimentícia) e outros recursos (aluguel de imóveis, rendimentos de poupança e títulos, etc).

Você deve indicar os pagamentos de apoio que você pagou para que sejam deduzidos de seus recursos.

Se não puder apresentar documentos comprovativos dos seus recursos, pode fazer uma declaração juramentada que anexará ao seu formulário de candidatura.

COMO SOLICITAR A AME

Para solicitar a AME, preencha o formulário de Solicitação de Assistência Médica do Estado (AME), disponível no site <https://www.ameli.fr/paris/assure/droits-demarches/situations-particulieres/situation-irreguliere-ame> e envie-o, juntamente com os documentos comprovativos, à CPAM (*Caisse primaire d'assurance maladie*) da sua região. Se você não tem como imprimir, você poderá obter o formulário de inscrição indo diretamente no CPAM da sua cidade.

PARA UMA PRIMEIRA SOLICITAÇÃO DE AME

Para um primeiro pedido, o formulário e os documentos comprovativos devem ser apresentados pessoalmente na recepção de uma entidade de seguro de saúde - CPAM.

Se o pedido da AME for aceito, a entrega do cartão ocorre **sempre** pessoalmente, após convocação da CPAM. A obrigação de entregar o processo pessoalmente à recepção permite verificar a presença física do requerente no território na apresentação do seu pedido, comparando a sua identidade com a declarada no processo do pedido.

OBTENHA AJUDA PARA SE CANDIDATAR A UM AME

Para solicitar assistência na elaboração e/ou envio do processo de candidatura à AME, contacte um dos órgãos autorizados: o centro municipal de ação social (CCAS) da sua cidade, os serviços de saúde e os serviços sociais, uma associação credenciada ou um estabelecimento de saúde. Estas organizações devem enviar o seu processo para a CPAM, com o seu acordo, no prazo de 8 dias.

As pessoas sem morada fixa, que tenham residido numa associação aprovada ou num CCAS, podem obter ajuda para preencher o seu processo junto de uma dessas organizações aprovadas.



PMI - PROTECTION MATERNELLE INFANTILE

É um serviço público gratuito oferecido às mulheres grávidas, aos pais, aos bebês e às crianças até os 6 anos.

Para ter o direito a esse serviço, basta ir na Prefeitura da sua cidade para obter as informações sobre a PMI mais próxima de sua casa. A PMI oferece consultas, *ateliers* e encontros coletivos gratuitos com profissionais do berçário, pediatras, ginecologistas ou enfermeira obstetra (*sage-femme*), enfermeiras, psicólogos, conselheiros conjugais, assistentes sociais, etc.

Para se beneficiar de tudo isso, seu médico ou enfermeira obstetra (*sage-femme*) enviam sua declaração de gravidez à PMI que entrará em contato com a família beneficiária a partir do 4º mês de gravidez (maiores informações na próxima página).

Sua declaração de gravidez pode ser feita on-line com a ajuda de sua *Carte Vitale*. A partir daí, a sua gravidez fica imediatamente gravada na sua *Caisse d'Assurance Maladie* e na sua CAF.

Para maiores informações, acesse: www.78-92.fr/annuaire/aides-et-services/detail/pmi92



MATERNIDADE

Se você engravidar na França, é indispensável conhecer o passo a passo do que deve fazer em cada etapa da gestação. Algumas situações são bastante diferentes do Brasil. Para citar um exemplo: aqui, a família não consegue escolher em qual hospital o bebê vai nascer, o que determina isso é a localidade onde a mãe mora.

Durante todo o pré-natal, você vai ter o acompanhamento de um ginecologista obstetra, *sage-femme* e anestesiologista, que te guiarão para o preparo do parto. Abaixo você encontra todos os tópicos, em ordem cronológica, do que deve fazer para ter uma gravidez e parto tranquilos:

INFORMAÇÕES GERAIS

- Tempo máximo da gestação: 41 semanas + 4 dias;
- 3 ultrassons (todos morfológicos) são obrigatórios durante a gravidez, na 12^o semana, 22^o semanas e 32^o semanas;
- Grávidas que têm comorbidades ou antecedentes (diabetes, hipertensão, hipotireoidismo, etc), são seguidas apenas pelo médico obstetra e outros especialistas se necessário.

INFORMAÇÕES POR ETAPAS - PRIMEIRO TRIMESTRE

- 1^o exame pré-natal: é feito no ginecologista ou *sage-femme*. Será feito o ultrassom de datação e localização de gravidez e pedido os primeiros exames pré-natais;
- 2^o consulta (8 semanas): declaração de gravidez à *Sécurité Sociale* e CAF (*Caisse nationale des Allocations familiales*);
- Pedido do ultrassom do 1^o trimestre e exame de sangue para avaliação do cálculo de risco a trissomia do 21 (HT21). Após essa consulta, você deverá se inscrever na maternidade escolhida, aconselhada pelo seu médico ou *sage-femme*.

INSCRIÇÃO NA MATERNIDADE

- Em grandes cidades como Paris, Toulouse, Marseille, entre outras, é preciso reservar a maternidade no primeiro trimestre da gravidez. É simples e geralmente pode ser feita pela internet;
- Durante a consulta com o obstetra ou *sage-femme*, será definido qual maternidade é a ideal para o seu parto: nível 1, 2 ou 3 (varia de acordo com a gestação, saúde da mãe e do bebê). Após definir qual é o nível ideal para o seu parto, escolha a mais próxima da sua casa;

INFORMAÇÕES POR ETAPAS - SEGUNDO TRIMESTRE

- As consultas de pré-natal são feitas com o seu ginecologista até o 6^o mês mas até o 9^o mês serão feitas consultas mensais (a partir do 7^o mês, você pode optar por um seguimento exclusivo na maternidade ou duplo entre a sua obstetra ou *sage-femme* e a maternidade até o final);



MATERNIDADE

- No 6° mês, você começa um curso na sua maternidade, e cada uma tem a sua forma de realização. Você vai aprender sobre preparação ao parto, seja ele natural ou cesariana. O curso é 100% reembolsado pela *Sécurité Sociale*;
- Na maternidade inscrita, você pode solicitar a partir do 6° mês, uma consulta específica com a equipe para falar do seu plano de parto (*entretien pré natal*) e tirar todas as suas dúvidas.

INFORMAÇÕES POR ETAPAS - TERCEIRO TRIMESTRE

- Uma consulta com o anestesista é obrigatória a 34 semanas de gestação. Não significa que não possa tentar parto sem peridural, mas caso mude de ideia ou necessite, terá direito a anestesia peridural;
- O parto normalmente não é realizado pelo seu médico ou *sage-femme* que te acompanhou no pré-natal. Mas isso não é nenhum problema, fique segura e tranquila! A maternidade terá um dossiê sobre o seu pré-natal, assim, no dia do nascimento do bebê, o profissional que estiver de plantão terá acesso à todas as informações para realizar o parto;
- A via de parto quem escolhe não é a mãe nem o obstetra, é o bebê no momento do parto!
- Para os partos naturais, a *sage-femme* que vai fazer o parto, sempre terá um médico de plantão que irá participar caso haja alguma intercorrência, como parto normal com forceps ou cesariana;
- A episiotomia é evitada ao máximo, mas às vezes pode ser usada.

PÓS-PARTO

- No pós-parto, independente da via do nascimento, o que vai modificar o períneo é o peso da gravidez, devendo ter uma reeducação do períneo pós-parto (fisioterapia por 6 semanas);
- A licença maternidade na França é de 16 semanas: 6 antes do nascimento + 10 depois. Essa quantidade pode mudar a partir do 3° filho ou em gravidez de gêmeos. A licença paternidade é de 28 dias.



CULINÁRIA



À table! A CULINÁRIA DA FRANÇA

A França é mundialmente conhecida por sua culinária. A grande variedade de vinhos, queijos, doces, pães e carnes são sua marca registrada.

Cada região do país tem suas próprias receitas típicas, de acordo com os produtos e costumes locais, mas alguns rituais fazem das refeições na França algo particular:

É muito comum que as refeições sigam a ordem: entrada, prato principal, queijos e sobremesa.

Essas quatro etapas são respeitadas mesmo na cantina das escolas e nas lanchonetes das empresas.

Nas grandes cidades, como Paris, quando estamos com pressa, é comum encontrar sanduíches completos para todos os bolsos e gostos em *boulangeries* (padarias).

Para almoçar rapidamente, é também costume do parisiense procurar uma *brasserie*, restaurante que serve pratos mais básicos e mais acessíveis que os *restaurants*.



Foto: Disney Pixar, 2007. Poster do filme "Ratatouille"

VOCÊ SABIA?

O "*repas gastronomique des Français*" (ou a refeição gastronômica francesa) foi inscrito em 2010 na lista do patrimônio cultural imaterial da humanidade.

Durante as refeições festivas e celebrações, as famílias francesas praticam a arte do "comer bem". Eles escolhem produtos de boa qualidade, sempre prestando atenção para que os gostos e perfumes de tudo o que é servido (comida e bebida) casem perfeitamente.

O *repas gastronomique* segue uma ordem bem definida: aperitivo, entrada, prato principal (normalmente carne ou peixe com legumes), tábua de queijos e, por fim, sobremesa e um digestivo. A decoração da mesa e os gestos ao comer também são importantes e mostram apreciação e respeito.

Para saber mais, basta acessar esse link: *le repas gastronomique des Français* ou a página do patrimônio cultural imaterial da UNESCO: ich.unesco.org/fr/



À table! VINHOS E QUEIJOS FRANCESES

Seja para um *apéro*, um almoço, um jantar ou para a sobremesa, em algum momento você será encarregada de trazer uma garrafa de vinho e o queijinho que a acompanha. E não é segredo para ninguém que o acordo de vinhos e queijos é um assunto tratado com muito cuidado na cultura francesa!

Para te ajudar nessa busca, nós preparamos uma pequena lista de acordos vinho-queijo. Ela é bem resumida, mas poderá ser preciosa na hora de escolher entre as tantas variedades propostas pelas *caves* (adegas), as *fromageries* (lojas de queijos) e os *supermarchés* (supermercados).

- Com os *fromages à pâte fraîche* (como mozzarella, ricotta, burrata, fêta.), prefira vinhos brancos e secos, como um Sauvignon Blanc. Se optar por tinto, um vinho com aromas de frutas como a cepagem Pinot Noir pode ser uma boa opção.
- Com os *fromages à pâte molle et croûte fleurie* (como o brie, camembert, ou Saint-félicien), uma boa garrafa de champagne pode ser uma boa pedida! Senão, os chamados “*vins de la Loire*”, como Sancerre em branco e Cabernet Franc em tinto.
- Com os *fromages à pâte pressée non cuite* (como munster, reblochon.), escolha vinhos com gostos mais fortes, como Gewurztraminer em branco, ou Trousseau du Jura em tinto. Você pode também apostar numa boa garrafa de *vin mousseux* (vinho espumante).
- Os *fromages à pâte pressée cuite* ou *fromages à pâte dure* (como comté, beaufort, emmental, parmesan, gouda, gruyère) vão bem com vinhos brancos mais espessos, quase amanteigados, como a cepagem Chardonnay ou um *vin jaune du Jura*.
- Os *fromages à pâte persillée* ou *fromages bleus* (como gorgonzola ou roquefort) prefira vinhos licorosos e doces, como um Sauterne, um Gewurztraminer Vendanges Tardives ou até mesmo um vinho do Porto.
- E na hora da *raclette*? Com *fromages fondus* (queijos derretidos), opte por vinhos mais leves. Uma boa opção de branco são os vinhos dos Alpes (Chignin por exemplo), ou um Pinot Noir jovem.



France3 - <https://france3-regions.blog.francetvinfo.fr/cote-chateaux/wp-content/uploads/sites/245/2016/12/le-vin-et-le-fromage-france-fromage-420-0.jpg>



À table! PRODUTOS SAZONAIS - “DE SAISON”

Na França, muito se fala em “*produits de saison*”, que são frutas e legumes que amadurecem naturalmente em uma zona de produção de acordo com a estação do ano. A produção desses alimentos respeita o ciclo natural do seu crescimento.

Quando consumimos produtos *de saison*, consumimos os nutrientes dos quais o nosso corpo necessita naquele período específico do ano e ajudamos o meio ambiente, porque podemos privilegiar produtos locais (diminuição do transporte) e orgânicos.

Nós preparamos uma lista bilíngue dos produtos de saison para te ajudar na hora das compras!

INVERNO	
21 de dezembro à 19 de março	
Frutas	Legumes
 Abacate / Avocat  Abacaxi / Ananas  Banana / Banane  Limão / Citron  Maçã / Pomme  Pera / Poire  Laranja / Orange  Manga / Mangue  Kiwi / Kiwi  Clementina / Clémentine	 Beterraba / Betterave  Acelga / Blette  Brócolis / Brocoli  Cenoura / Carotte  Espinafre / Épinard  Batata doce / Patate douce  Batata / Pomme de terre  Cogumelo / Champignon  Alho-poró / Poireau  Couve flor / Chou-fleur  Abóbora / Poitimarron  Nabo / Navet  Erva doce / Fenouil

PRIMAVERA	
20 de março à 21 de junho	
Frutas	Legumes
 Mamão / Papaye  Abacaxi / Ananas  Banana / Banane  Pêssego / Pêche  Morango / Fraise  Limão / Citron  Maçã / Pomme  Damasco / Abricot  Mirtilo / Myrtille  Maracujá / Fruit de la passion  Laranja / Orange  Melancia / Pastèque  Manga / Mangue  Kiwi / Kiwi  Mandarim / Mandarine  Cereja / Cerise  Framboesa / Framboise  Ruibarbo / Rhubarbe  Melão / Melon	 Beterraba / Betterave  Aspargos / Asperge  Tomate / Tomate  Pimentão / Poivron  Ervilha / Petit pois  Cenoura / Carotte  Pepino / Concombre  Batata / Pomme de terre  Cogumelo / Champignon  Alho-poró / Poireau  Vagem / Haricot vert  Couve flor / Chou-fleur  Abobrinha / Courgette  Beringela / Aubergine  Nabo / Navet  Erva doce / Fenouil



À table! PRODUTOS SAZONAIS - “DE SAISON”

VERÃO	
22 de junho à 23 de setembro	
Frutas	Legumes
 Groselha preta / Cassis Figo / Figue Banana / Banane Pêssego / Pêche Limão / Citron Uva / Raisin Noz / Noix Amora / Mûre Damasco / Abricot Mirtilo / Myrtille Groselha / Groseille Melancia / Pastèque Framboesa / Framboise Ameixa / Prune Melão / Melon	 Beterraba / Betterave Alface / Salade Tomate / Tomate Pimentão / Poivron Alcachofra / Artichaut Cenoura / Carotte Pepino / Concombre Batata / Pomme de terre Brócolis / Brocoli Alho-poró / Poireau Vagem / Haricot vert Abóbora / Poitimarron Milho / Maïs Abobrinha / Courgette Beringela / Aubergine Nabo / Navet

OUTONO	
24 de setembro à 20 de dezembro	
Frutas	Legumes
 Romã / Grenade Figo / Figue Banana / Banane Castanha / Châtaigne Limão / Citron Uva / Raisin Noz / Noix Manga / Mangue Abacaxi / Ananas Pera / Poire Kiwi / Kiwi Maçã / Pomme Cáqui / Kaki	 Beterraba / Betterave Alface / Salade Tomate / Tomate Batata doce / Patate douce Alcachofra / Artichaut Cenoura / Carotte Repolho / Chou frisé Batata / Pomme de terre Brócolis / Brocoli Cogumelo / Champignon Vagem / Haricot vert Abóbora / Poitimarron Couve flor / Chou-fleur Abobrinha / Courgette Endívia / Endive Salsão / Céleri Nabo / Navet



SERVIÇO & BANCÁRIO



COMO ABRIR UMA CONTA BANCÁRIA

Abrir conta na França é uma das primeiras atividades que o imigrante deve fazer ao chegar no país. Para muitas situações você precisará ter uma conta na França como, por exemplo, para efetuar pagamentos, receber salário, alugar ou comprar imóvel, conta de água, luz, etc.

Veja o passo a passo abaixo de como abrir conta na França:

1. Escolha a instituição

A primeira coisa a se fazer é escolher a instituição que você queira abrir conta na França. Comece estudando todas as tarifas e vantagens. Estas informações costumam estar disponíveis no site de cada banco.

2. Escolha o tipo de conta

Se você é estudante, todos os bancos oferecem contas para estudantes com tarifas reduzidas.

Se você está na França para trabalhar, com um contrato de trabalho em mãos, pergunte na sua empresa com qual banco que eles costumam utilizar. Assim como no Brasil, muitas vezes as empresas possuem convênios com instituições bancárias, o que garante taxas melhores.

3. Documentos exigidos:

- Passaporte;
- Visto e/ou *titre de séjour*;
- Comprovante de residência recente (normalmente com menos de 3 meses)
- Algum documento brasileiro que conste o número de seu CPF.

4. Abra sua conta na França

Com todos os documentos em mãos, basta se dirigir à agência. Alguns bancos, porém, são mais burocráticos do que outros. Os bancos tradicionais costumam enviar a senha do seu cartão pelo correio, e você precisa ir até a agência para retirá-lo.

Atenção: Qualquer estrangeiro pode abrir conta na França, desde que apresente os documentos solicitados. A lei francesa garante que toda pessoa que more na França (estrangeiro ou não) tenha direito a abrir uma conta bancária. Caso você tenha a abertura da conta bancária recusada, solicite uma carta do banco dizendo o motivo da recusa e com essa carta em mãos, dirija-se ao *Banque de France*, para que eles possam indicar em qual o banco que você deverá abrir sua conta.

CONTAS PARA ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Vários bancos oferecem tarifas especiais para estudantes. Para se beneficiar, apresente o comprovante de inscrição de sua universidade e solicite a abertura de uma conta universitária. Alguns bancos cobram apenas 1 euro por mês para manutenção da conta universitária e, muitas vezes, a própria universidade costuma ter um convênio com certos bancos – verifique com a sua universidade se ela tem.



COMO ABRIR UMA CONTA BANCÁRIA

BANCOS DIGITAIS

Uma opção mais barata e com menos burocracia, muitas vezes sendo feita totalmente online é abrir conta num banco digital.

Os principais são:

- N26
- Revolut
- Hello Bank
- ING
- Boursorama Banque
- LeoPay

BANCOS TRADICIONAIS

Se você preferir os bancos tradicionais ou bancos físicos, saiba quais são as opções:

- BNP Paribas
- Société Générale
- LCL
- HSBC
- La Banque Postale
- Crédit Mutuel
- Banque Populaire de France
- Crédit Agricole
- Caisse D'épargne

O QUE É RIB NA FRANÇA?

O *Relevé d'Identité Bancaire* é um documento que contém a identidade do titular de uma conta bancária e seus dados bancários. O RIB permite que você comunique sua domiciliação bancária para receber transferências e/ou pagar faturas por aviso de débito direto ou ordem de pagamento interbancário - *Titre Interbancaire de Paiement* (TIP).



COMO ENVIAR DINHEIRO PARA O BRASIL?

Muitos brasileiros que vivem e trabalham no exterior precisam enviar dinheiro para o Brasil com frequência. Para essas pessoas que precisam transferir dinheiro entre contas bancárias de países diferentes, que funcionam em moedas distintas, uma conta bancária administrada em moeda estrangeira facilita a vida financeira do viajante, mas cria outro problema: as transferências internacionais de dinheiro no Brasil, feitas nos bancos tradicionais, não são simples e nem baratas.

Abaixo as opções disponíveis para mandar dinheiro para o Brasil e as vantagens e desvantagens de cada uma para tornar a sua escolha mais assertiva.

- As taxas cobradas: inicialmente, esteja ciente que qualquer transação internacional possui encargos que devem ser considerados. As principais despesas são:
- Taxa de envio: valor definido pelos provedores. Normalmente varia conforme o dinheiro que você envia;
- Taxa de câmbio: a maioria dos provedores cobra uma margem extra em cima do câmbio comercial, normalmente para cobrir custos administrativos e ainda gerar receita;
- O IOF: é o Imposto sobre Operações Financeiras e é de 0,38% quando você envia dinheiro do exterior para uma conta no Brasil através de qualquer provedor;
- Custos Swift: taxas cobradas em transferências internacionais pelos bancos, de forma a cobrir a comunicação entre instituições de países diferentes.

COMO ENVIAR DINHEIRO PARA O BRASIL?

Entre as opções mais comuns para quem vive no exterior estão os serviços de transferência dos bancos, operadores de remessa, vale postal eletrônico dos Correios, entre outras. Confira abaixo os detalhes de cada uma:

• Transferência bancária internacional

É um dos serviços mais tradicionais, pode ser feito em agência física ou também em bancos online. Porém, nessa transação são cobradas taxas não só pelo banco que envia o dinheiro, mas também pelo banco da pessoa que o recebe, no país de destino.

• Ordem de pagamento

Existe a possibilidade de enviar dinheiro por ordem de pagamento, mas é necessário estar atento, pois caso a ordem seja em moeda estrangeira, antes da pessoa receber será necessário fazer uma operação de câmbio.

Para isso você terá que ir a uma instituição que faça a operação de enviar dinheiro para o Brasil e fornecer os dados de quem vai receber. Se o valor da transferência for inferior ou igual a 10 mil reais, é possível que a pessoa receba a quantia em espécie, mas valores superiores a isso são creditados na conta corrente.



COMO ENVIAR DINHEIRO PARA O BRASIL?

- **Correios**

Pode-se também enviar dinheiro para o Brasil através dos Correios, porém, dependerá do país onde estiver. Isso é possível através do Vale Postal Eletrônico.

- **Depósito em dinheiro**

Outra opção usada por quem vive no exterior é utilizar serviços que aceitam depósito em dinheiro para fazer o envio da transferência para o Brasil.

Para isso, no entanto, é necessário se dirigir até uma agência física para enviar e, em muitos casos, receber a remessa.

- **Plataformas digitais**

As vantagens das plataformas digitais vão além das tarifas baixas! São bem menos burocráticas e igualmente seguras. O processo para envio vai depender da plataforma escolhida, mas, em geral, são muito simples e podem ser feitos inteiramente da sua casa.

QUAL É A MELHOR MANEIRA DE ENVIAR DINHEIRO PARA O BRASIL?

Até pouco tempo, a alternativa mais comum era utilizar os bancos para fazer transferência de dinheiro para o Brasil, um processo com custo alto e bastante lento. Mas a boa notícia é que hoje existem alternativas para realizar esse tipo de transação, é o caso das plataformas online.

Ao enviar dinheiro pela internet, o usuário não precisa se deslocar até uma agência ou um local para realizar o procedimento; basta ter um computador, tablet ou celular, que a transferência é feita sem que precise sair da comodidade de sua casa.

Além de tudo ser feito pela internet, as plataformas são muitas vezes mais baratas e mais rápidas que os bancos. Em algumas, o beneficiário recebe o valor no mesmo dia.

QUAIS SÃO AS MELHORES PLATAFORMAS PARA ENVIAR DINHEIRO DO EXTERIOR PARA O BRASIL?

As melhores plataformas para enviar dinheiro para o Brasil são a Wise (antiga TransferWise), Remessa Online, e a Western Union que têm se destacado no mercado, por oferecerem mais vantagens aos usuários, como taxas mais baixas e prazo menor para o dinheiro cair na conta de destino.

Saiba um pouco mais sobre cada uma delas:

1. **Wise (antiga TransferWise)** - www.wise.com/br

A Wise tem a visão de tornar as transferências internacionais de dinheiro baratas, justas e simples. Hoje, ajuda mais de 10 milhões de pessoas e empresas a administrar o seu dinheiro.

Principais vantagens: a Wise utiliza a média de câmbio da cotação comercial das moedas, e não a cotação de turismo (que é geralmente mais cara). Para enviar dinheiro em reais (EUR) para o Brasil, você paga uma pequena tarifa fixa + uma porcentagem do valor convertido (você sempre verá o preço total previamente). Alguns métodos de pagamento possuem tarifas adicionais, mas elas geralmente também são pequenas.



COMO ENVIAR DINHEIRO PARA O BRASIL?

2. Remessa Online - www.remessaonline.com.br

A Remessa Online é uma plataforma digital brasileira para quem quer fazer transferências internacionais pela internet. Pessoas Físicas e Pessoas Jurídicas podem enviar dinheiro para o exterior ou receber valores de outros países. É cadastrada junto ao Banco Central do Brasil.

Cobram taxa administrativa sobre as transferências, IOF e tarifa externa - cobrada pela utilização do sistema bancário para realizar transferências internacionais.

3. Western Union - www.westernunion.com/fr

É possível enviar dinheiro de forma online, pelo aplicativo ou presencialmente.

As taxas da Western Union variam de acordo com os seguintes fatores:

- o valor a ser enviado;
- o país de quem envia (e de quem vai receber o dinheiro);
- o forma de pagamento selecionado.

No site da Western Union, você pode consultar as taxas de câmbio e tarifas, para obter uma estimativa de quanto chegará ao destino. Porém, depois de apresentados os valores na simulação, outras taxas podem ser aplicadas e o valor a chegar no Brasil poderá ser menor do que o apresentado.

4. EasyRemessa - www.easyremessa.com

Diferente das anteriores, a EasyRemessa não faz envio de dinheiro via transferência para o Brasil mas facilita o pagamento de contas emitidas no Brasil, como boletos, faturas diversas, documentos oficiais como Darfs, Guia da Previdência Social, para quem vive na Europa.

Benefícios para os clientes:

- Pagamento de contas através do site ou do aplicativo;
- Conversão de Real para Euro com câmbio garantido;
- A maneira mais rápida, barata e segura de pagar contas do Brasil estando na Europa.

5. VoucherPay - www.voucherpay.com.br

Oferece a opção de pagamento com Pix ou parcelamento em até 10 vezes estando na França. É exclusivo para portadores de cartões VISA, MasterCard, Elo, Hipercard e Amex emitidos por bancos brasileiros e para usuários de PIX. O comprador do voucher deve ter um CPF válido emitido pelas autoridades com estatuto regular na Receita Federal.

Benefícios para os clientes:

- Economia de tempo e dinheiro na jornada de compras;
- Uso do cartão de crédito brasileiro nacional ou internacional;
- Parcelamento em até 10x;
- Pagamento à vista por Pix;
- Valores fixos em Reais no extrato do cartão;
- Garantia do câmbio do momento da compra;
- Simples, rápido e seguro.



MERCADO DE TRABALHO



CURRÍCULO

O currículo europeu é o primeiro passo para quem deseja trabalhar na Europa. Trata-se de um documento organizado que contém suas experiências profissionais, formação e nacionalidade. Para criar o seu currículo para trabalhar na Europa, é necessário incluir informações específicas como: os idiomas em que é fluente e experiência profissional em países do exterior, e no seu país de origem, por exemplo.

Além disso, os brasileiros que estão criando este documento para trabalhar fora do país, devem incluir o visto aprovado.

COMO CRIAR SEU CURRÍCULO EUROPEU?

Os brasileiros que estão buscando uma oportunidade de trabalho em terras europeias devem criar um currículo profissional.

O visto obrigatório é igualmente importante para o currículo, principalmente se você é brasileiro. Tudo que for referente ao seu histórico profissional, habilidades e cursos devem estar presentes no currículo, até mesmo experiências voluntárias, pois são muito apreciadas pelas empresas.

Afinal, as empresas sabem que vários estrangeiros e imigrantes buscam oportunidades, e por isso oferecem vagas, principalmente pela bagagem cultural que os estrangeiros carregam.

Esses são apenas alguns dos pontos para criar um bom currículo para trabalhar na Europa. Porém, existem mais modelos que se encaixam nos diferentes países do continente e descobrir mais informações sobre isso é importante.

QUAL É E COMO É FEITO O CURRÍCULO PADRÃO DA EUROPA?

A maioria dos europeus utiliza uma plataforma conhecida como “Europass” - www.europa.eu/europass/fr - para criar o seu currículo, pois esse serviço permite criar um documento simples e organizado de forma prática.

Por Portugal fazer parte da Europa, o site também conta com uma versão em português. Porém, se você está buscando por uma oportunidade na França, opte pela versão francesa.

Quando estiver criando o seu currículo europeu é importante ir direto ao ponto. Nada de preencher espaços vazios com informações desnecessárias, pois esse não é o padrão. Criar um documento objetivo e prático é a maneira que as empresas preferem, principalmente pelo pouco tempo de avaliação.

QUAIS OS CUIDADOS PARA SEGUIR AO CRIAR UM CURRÍCULO PADRÃO EUROPEU?

Primeiramente, antes de criar o seu currículo europeu é importante lembrar que as empresas avaliam diversos currículos diariamente, e a maioria deles é descartada por não apresentar os quesitos necessários ou por possuírem erros.

Portanto, se quer evitar que esse tipo de situação aconteça com você, é importante descobrir quais cuidados possuir ao criar o seu currículo europeu.

Veja a seguir quais são os erros mais comuns.



CURRÍCULO

1. Erros de escrita ou tradução

A maioria dos imigrantes que chegam no país não dominam totalmente o idioma estrangeiro. E por esse motivo acabam caindo nas traduções literais de plataformas online e confinando em tradutores pouco eficientes.

Portanto, para evitar que o seu currículo seja descartado por esse motivo, evite o uso dessas plataformas de tradução simultânea. Essa é a melhor maneira de evitar a criação de frases sem sentido ou gramaticalmente erradas.

2. A diferença do diploma e do bacharel

Este é um erro muito comum entre os brasileiros. Afinal, no Brasil estamos acostumados a escrever a nossa graduação em uma área como “diploma em” ou “diplomado em”.

Quando você coloca essa informação no currículo europeu, eles entendem que fez um curso de apenas um ou dois anos de duração. Um bom exemplo disso são os cursos técnicos.

3. O nome do cargo ou a posição

A maioria dos brasileiros que ocupava um cargo no Brasil, costuma colocar essa informação no currículo europeu. Porém, ao escrever o cargo de maneira literal, isso acaba perdendo a força.

Afinal, nos países da Europa é comum que a nomenclatura seja diferente. E pela falta de informação sobre isso, o seu perfil pode ser desvalorizado. Vale ressaltar que existem alguns títulos básicos para buscar determinadas profissões.

É importante que você busque na internet o perfil das pessoas que realizam o mesmo cargo que o seu no país em que você quer trabalhar. Dessa forma, ao aprender sobre os termos e nomenclaturas corretas, você está informando a vaga correta.

4. Não superestime suas habilidades

Para criar um currículo padrão europeu, é importante que o candidato descreva o seu idioma nativo e todos os outros que têm fluência. Porém, sempre que for descrever essa informação, lembre-se de não superestimar as suas habilidades.

Caso queira preencher esses detalhes da melhor maneira possível, compreenda qual é o seu nível de oralidade, leitura, escrita e compreensão nos idiomas. Lembre-se: todas essas habilidades podem ser testadas.

Portanto, se você quer descrever as informações do currículo da melhor forma, esses cuidados devem ser aplicados. Essa é a melhor maneira de aumentar as suas chances de conquistar um emprego na Europa.

5. Crie um currículo direto

Para criar um currículo europeu, os profissionais devem ser objetivos. Afinal, assim como qualquer documento do mesmo tipo, é importante que você descreva as suas experiências de forma direta.

Para descrever as suas experiências de forma concisa, apresente quais foram os resultados que você obteve nas funções, condensando as informações. Ao invés de escrever frases longas sobre o seu cotidiano na posição, opte por frases simples e separadas.



CURRÍCULO

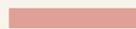


Como citado anteriormente, os currículos da Europa costumam ser mais organizados e diretos. E na hora de criar o seu documento esse critério deve ser levado em consideração.

Texto fornecido pelo parceiro EasyRemessa
www.easyremessa.com



CARTA DE MOTIVAÇÃO



Além do *curriculum vitae* (CV) que nós brasileiros já estamos acostumados, aqui na França, os anúncios de emprego podem ter em sua solicitação de candidatura, também o pedido do encaminhamento da “*lettre de motivation*”, ou seja, a carta de motivação.

A carta de motivação é um documento complementar ao CV. Desta forma, deve ser estruturada de maneira formal, escrita fluida e que possa refletir sua personalidade. Os tópicos que compõem a carta motivacional são:

- Informações do remetente
- Informações do destinatário
- Data e Local
- Objetivo
- Saudações
- Texto
- Assinatura

Segundo especialistas, o tópico do texto pode ser esquematizado tendo em vista os aspectos “VOCÊ”, “EU” e “NÓS” que devem ser discorrido em 03 (três) parágrafos:

- 1º “VOCÊ” (local da vaga: empresa ou universidade) - deve ser abordado informações de “COMO” chegou a essa vaga, porque a “ATRAIU”;
- 2º “EU” (o candidato) - discorrer um pouco sobre “QUEM” é você;
- 3º “NÓS” (minhas competências para a sua empresa) - ressaltar como será benéfico para o local a sua contribuição.



CARTA DE MOTIVAÇÃO

O Comitê de Integração Social do Núcleo Paris organizou o Workshop: “Como entrar no Mercado de Trabalho Francês”, e um dos encontros abordou a temática da Carta Motivacional, que pode ser visto nos vídeos dos eventos no nosso perfil do Instagram [@grupomulheresdobrasilparis](#).

Tenha em mente que a junção do CV e Carta Motivacional, bem elaborada e contendo as informações de maneira direta, pode ampliar as chances de ser chamado para a etapa de entrevista.

Abaixo segue alguns links que **podem auxiliar** no conhecimento desta nova forma de documentação a ser feita ao aspirar uma carreira no território francês:

- www.cademploi.fr/editorial/conseils/lettre-de-motivation/les-bonnes-formules-de-politesse-dans-une-lettre-de-motivation
- www.zety.fr/blog/lettre-de-motivation-simple



TIPOS DE CONTRATO DE TRABALHO

Você que acabou de chegar na França deve estar se questionando “e agora? Como posso conseguir um emprego?”

Neste pequeno guia iremos apontar algumas noções para que você possa se recolocar no mercado de trabalho. É muito importante que você observe se o seu “*Titre de Séjour*” lhe permite trabalhar no território francês.



Mas atenção, mesmo que seu “*Titre de séjour*” não permita o trabalho formal, caso você comece a trabalhar informalmente, o empregador possui o DEVER de efetuar o pagamento de todos os seus direitos trabalhistas, principalmente o salário e os benefícios convencionais.

Assim como no Brasil, algumas profissões são regulamentadas e necessitam ser observados alguns requisitos para o exercício da função. Os arquitetos, os profissionais jurídicos, os contadores, os profissionais do esporte, trabalhadores agrícolas, entre outras profissões, são alguns exemplos. Se você se enquadra em uma função regulamentada, sugerimos que faça uma pesquisa aprofundada na área que você deseja atuar.

As formas de contrato mais tradicionais seriam o contrato por tempo indeterminado (CDI) e o contrato por tempo determinado (CDD), mas há uma gama de tipos de contratos que podem ser propostos. Abaixo, você pode verificar três tipos de contratos que são utilizados com maior frequência:

CONTRAT À DURÉE INDÉTERMINÉE – CDI (DURAÇÃO INDETERMINADA)

Esse tipo de contrato de trabalho se assemelha ao contrato por prazo indeterminado no Brasil, a essência é a mesma, mas os direitos trabalhistas são diferentes. Nessa modalidade de contrato o aviso prévio é de três meses (em geral), por exemplo. Logo, os contratos celebrados nessa modalidade são os mais comuns.

CONTRAT À DURÉE DÉTERMINÉE – CDD (DURAÇÃO DETERMINADA)

O contrato por tempo determinado possui enquadramento específico na legislação francesa, portanto, deve ser observado atentamente. O contrato é necessariamente escrito, portanto, qualquer contrato verbal celebrado com o empregado não poderá ser por tempo determinado. Em geral, o prazo de duração deste contrato é de até dezoito meses, podendo ser prorrogado.

Entretanto, há algumas possibilidades de celebrar um CDD com termo impreciso: isso ocorre geralmente quando há uma suspensão do contrato de trabalho. Um exemplo é a licença maternidade (*congé maternité*), licença para tratamento de saúde. Portanto, o trabalhador contratado neste CDD, sabe que quando o profissional que está ausente retornar, o seu contrato de trabalho estará encerrado.



TIPOS DE CONTRATO DE TRABALHO

CONTRAT DE TRAVAIL INTERMITTENT

Essa modalidade de contrato de trabalho também vem ganhando espaço nas contratações de empregados, uma vez que consiste em períodos em que o empregado trabalha e outros não. O contrato de trabalho intermitente não possui uma duração específica nem é necessariamente por escrito e a sua previsão deve encontrar-se na convenção coletiva da categoria profissional. O contrato de trabalho intermitente deve especificar o tempo mínimo anual de trabalho do trabalhador em causa. Esta duração pode ser excedida com um limite: as horas trabalhadas não devem, salvo acordo do interessado, exceder **um terço** da duração fixada pelo contrato. Um exemplo de contrato intermitente pode ser a contratação de monitores de ski.

Há outros tipos de contrato de trabalho regulamentados na França. Se você não se encaixa nas opções apontadas acima, vale a pena consultar o site do Ministério do Trabalho - <https://travail-emploi.gouv.fr/droit-du-travail/les-contrats-de-travail/> e verificar sobre o seu enquadramento profissional.

Uma das opções de trabalho na França é como “*assistante maternelle*” (*Nounou*), que pode ser em sua residência ou na residência da criança, mas de qualquer forma, esse trabalho possui algumas características peculiares: o contrato pode ser por prazo indeterminado ou determinado; em ambos os casos esse contrato deve ser por escrito, uma vez que o empregador deve informá-lo ao governo para obter o desconto tributário referente; a parte que descumprir o contrato é obrigada ao pagamento de uma multa correspondente a 50% do valor salarial pago.

Esse modo de contrato pode prever um período experimental. Em caso de contrato por prazo indeterminado o período de teste pode durar dois ou três meses, de acordo com a situação:

- Se a criança permanecer sob os cuidados da assistente por dois ou três dias, o período de teste pode durar até três meses;
- Se a criança permanecer com a assistente maternal por quatro dias ou mais durante a semana, neste caso o período de teste é no máximo de dois meses.

Se o contrato for por prazo determinado, o tempo de teste é inferior a um dia durante uma semana para contrato (CDD) de prazo inferior a seis meses.

O contrato deve prever expressamente o período de teste, o valor salarial, o valor por horas suplementares, horários de trabalho, assim como o local de exercício da função, isto é, se a criança permanecerá na residência da assistente maternal (*Nounou*) ou se a prestação de serviço ocorrerá no domicílio da criança.



ONDE PROCURAR EMPREGO?

As ofertas de empregos formais geralmente vêm direcionadas por algum site ou órgão responsável. Dificilmente você irá encontrar proposta de trabalho, com contrato por prazo indeterminado em grupos de redes sociais como o Facebook.

O primeiro passo é se cadastrar em sites de oferta e procura de empregos como:



www.pole-emploi.fr

O *Pôle Emploi* corresponde a uma agência de empregos oficial na França e isto quer dizer que a plataforma vai além de um simples site de busca de emprego. Além das ofertas de empregos, a agência oferece curso e palestras gratuitas para auxiliar o candidato durante sua busca por um emprego adequado ao seu perfil profissional. Basta preencher todas as informações e enviar uma foto e alguns documentos, que o site irá mostrar as melhores ofertas em sua região.



www.indeed.com

Este é um site de pesquisa de emprego que exhibe todas as vagas disponíveis no seu perfil. Ao contrário do *Pôle Emploi*, você não pode postar seu currículo no Indeed, mas tem acesso a uma lista fornecida de anúncios com links para os sites que hospedam as vagas.



www.linkedin.com

O LinkedIn é a maior rede social profissional da atualidade. Portanto, um perfil atualizado é extremamente importante para criar as conexões necessárias para encontrar um emprego com o seu perfil. Uma dica é já deixar todo o seu currículo do LinkedIn em francês para facilitar as buscas e a comunicação com as empresas.



ONDE PROCURAR EMPREGO?



www.meteojob.com

O site analisa o seu perfil e o perfil das vagas de emprego propostas e apresenta ao candidato. A ideia é “dar um match” entre candidatos e vagas. Seu perfil e desejos profissionais são comparados com todas as novas ofertas de emprego e os anúncios são classificados por relevância, com base em quão bem eles correspondem ao seu perfil. Os trabalhos são publicados na página “Meus trabalhos” e enviados por e-mail a você.



SEGURANÇA



DICAS DE SEGURANÇA

Monte um **kit** e mantenha esses itens em um local seguro para uma emergência:

- Documentos de Identificação (original ou cópia):
 - Carteira de motorista;
 - Certidões de nascimento (sua e de seus filhos);
 - Documentos de cidadania (passaporte, *Titre de Séjour*, etc...) seus e de seus filhos;
 - Ordem de restrição ou proteção;
 - Ordens de custódia;
 - Documentos de seguro;
 - Dinheiro;
 - Informações sobre contas bancárias e outros ativos que sejam exclusivamente seus;
- Outros:
 - Lista de números de telefone de amigos, parentes, médicos, escolas, etc.;
 - Medicamentos de uso contínuo;
 - Conjunto extra de chaves da casa ou do carro;
 - Roupas e objetos sentimentais, seus e de seus filhos;

Maiores informações, acesse a [Cartilha da Mulher na França](#).



PROTEÇÃO DA MULHER

Quando a mulher se encontra diante de uma situação que apresenta risco à sua integridade física ou psicológica, esta deve ter o conhecimento mínimo de como proceder para recuperar sua estabilidade e manter-se protegida. Na França os procedimentos divergem um pouco do que conhecemos no Brasil, assim como as consequências que abrangem.

Em toda e qualquer emergência a orientação é ligar para a Polícia (17), contudo, existe todo um sistema que pode lhe auxiliar.



Mesmo que você se encontre em situação irregular no país, não se preocupe! A legislação francesa concede às vítimas de violência doméstica devidamente comprovada, uma *Titre de Séjour* com validade de 1 ano, para manter a sua permanência em território francês de forma regular nesse período

Se você encontra-se exposta a alguma situação de violência doméstica, a Cartilha da Mulher ([clique aqui para acessar](#)) na França, poderá lhe trazer as informações detalhadas, bem como orientá-la em quase todo o caminho que terá que percorrer. Vale a pena acessar!

PROTEÇÃO DA CRIANÇA E DO ADOLESCENTE

O Grupo Mulheres do Brasil dos Núcleos de: Paris, Londres e Nova Iorque, desenvolveram em conjunto um material de orientação que têm como objetivo promover a conscientização e o debate sobre as questões que envolvem a violência/abuso contra crianças e adolescentes, através da informação e orientação de pais, adolescentes, responsáveis, tutores e sociedade civil.

No material você encontrará informações que irão auxiliar a reconhecer os atos de violência contra o menor assim como orientar nos procedimentos de proteção. Nos casos de violência contra criança na França, o Consulado do Brasil em Paris possui assistência psicológica gratuita. Para receber este auxílio, você deve encaminhar um e-mail com as informações para assistencia.cgpariseitamaraty.gov.br.

O material traz ainda diversas instituições de apoio que podem lhe auxiliar durante a situação de violência sofrida contra a criança. Não deixe de consultar a cartilha! Acesse a cartilha acessando o link da bio do instagram do Grupo Mulheres do Brasil Paris (@grupomulheresdobrasilparis) ou [clique aqui](#).



ONDE POSSO PEDIR AJUDA?

- Disque 17 ou SMS 114 (Polícia);
- Rede Pessoal de Apoio (App Linha Direta);
- Em qualquer Farmácia, você pode solicitar “*Masque 19*” que o profissional compreenderá que você é uma vítima de violência e irá lhe auxiliar;
- No site STOPVIOLENCE - www.stopviolence.fr você terá acesso a um chat diretamente com a polícia, onde você pode estar reportando sua situação e solicitando auxílio imediato;
- Ligue para 3919 (*Solidarité Femmes*). Não é um número de urgência, mas funciona 24h e certamente alguém irá lhe orientar como proceder;
- Auxílio para Albergues: 115 – utilize este número caso não tenha local seguro para permanecer;
- Consulado-Geral do Brasil em Paris no e-mail: consulat.cgpariseitamaraty.gov.br.

VOCÊ CONHECE O APLICATIVO LINHA DIRETA?

Nesse aplicativo você pode formar uma rede de apoio (pessoas de sua confiança). O aplicativo recebe e envia ALERTAS para o seu grupo, além de permitir que você grave áudio e escreva ao seu grupo num momento de emergência.

O LINHA DIRETA te deixa preparado para emergências!

- 1 Grave seu alerta em 15 segundos
- 2 Mandê para seus contatos
- 3 O app fecha de forma discreta e automática
- 4 Receba socorro rápido

Baixe GRÁTIS agora

DISQUE DENÚNCIA AJUDA RÁPIDA

APERTE O BOTÃO ABAIXO PARA EMITIR O ALERTA

LINHA DIRETA



ONDE POSSO PEDIR AJUDA?

É IMPORTANTE você saber que há algumas associações que podem lhe auxiliar e orientar, afinal, o apoio pode se dar antes, durante ou depois do momento de urgência. Segue alguns contatos:

- **Grupo Mulheres do Brasil Paris** – Comitê de Combate à Violência contra a Mulher
combate.paris@grupomulheresdobrasil.org.br Instagram: [@protECAodAmulheremParis](https://www.instagram.com/protECAodAmulheremParis)
- **Maison des Femmes de Paris** – Tél. 01 43 43 41 13 | maisondesfemmesdeparis@orange.fr
Acolhimento a mulheres sem alojamento. Iniciativas e solidariedades feministas.
- **Help Femmes (parte do HAFB)** - Tél. 06 76 38 53 19 | help.femmes75@gmail.com
17 Rue Mendelssohn, 75020 - Acolhimento às mulheres vítimas de violência conjugal.
- **FIT, une femme, un toit** - Tél. 01 44 54 87 90 - contact@associationfit.org www.associationfit.org
- Alojamento, acompanhamento jurídico e escuta a mulheres vítimas de violência.
- **Foyer Louise Labé (parte do HAFB)** - Tél. 01 43 48 20 40 | contact@hafb.fr
14 Rue Mendelssohn, 75020 Paris - Acolhimento, apoio, alojamento e segurança para mulheres vítimas de violência, particularmente violência doméstica.
- **Stop Homophobie (luta contra discriminações LGBTQ+)** - Tél. 07 71 80 08 71
contactestophomophobie.com | 106 rue de Lourmel
- **Mousse (questões judiciais de violência e discriminação LGBTQ+)** - Tél. 01 85 08 34 89
contact@assomousse.org | 76 rue Botzaris
- **Caélif (Coletivo de estudantes LGBTQ+ de Île-de-France)** - contact@caelif-interasso.org
- **Centre LGBTQI+ de Paris et d'île-de-France (centro de 80 associações LGBTQ+)**
Tél. 01 43 57 21 47 | 63 Rue Beaubourg
- **MAG Jeunes LGBTQ+ (Centro para jovens lgbtq+s de 15 à 26 anos)** - Tél. 01 43 73 31 63
106 rue de Montrueil

Em nossa Cartilha da Mulher na França você encontrará outras opções de associações e auxílios.



COMO DEVO PROCEDER?

① Procure a Polícia:

a. *Commissariat*

b. *Gendarmerie*, neste você terá maior possibilidade de ter acesso à servidores especializados no tocante a situação de violência doméstica.

Na delegacia você pode adotar dois procedimentos: o *main courante* ou o *porter plainte*. O *main courante* funciona semelhante ao boletim de ocorrência brasileiro. Contudo, ele não necessariamente terá um procedimento de investigação instaurado. Já o *Porter Plainte* é diferente uma vez que obrigatoriamente iniciar-se-á um procedimento de investigação.

② Procure um médico ou Hospital e solicite um certificado médico ou um ITT (*l'incapacité totale de travail*). Esses documentos devem comprovar as lesões sofridas e sua capacidade para o trabalho reduzida.

③ Solicite uma *Ordonnance de Protection*. Uma medida jurídica que equivale a medida protetiva brasileira. Na França você pode demandar seu pedido de proteção sem a necessidade de subscrição por uma advogada. Mas caso necessite e não possua condições de pagar uma advogada você pode solicitar “*aide juridictionnelle*” (assistência jurídica do Estado). Com ela o Estado pode pagar total ou parcialmente seus custos dos processos judiciais. [Clique aqui para acessar o tutorial de preenchimento do formulário para Ordonnance de Protection](#)



Você pode solicitar a *ordonnance de protection* ainda que não tenha efetuado a denúncia (*porte plainte*) na *gendarmerie* ou *commissariat*.

④ Formulário Cerfa n° 15458*05 do *Ministère Chargé de la Justice*¹- documento onde você preenche com todas as informações a respeito da violência sofrida e anexa as provas que você produziu. Este documento é o formulário para requerimento da *Ordonnance de Protection*.

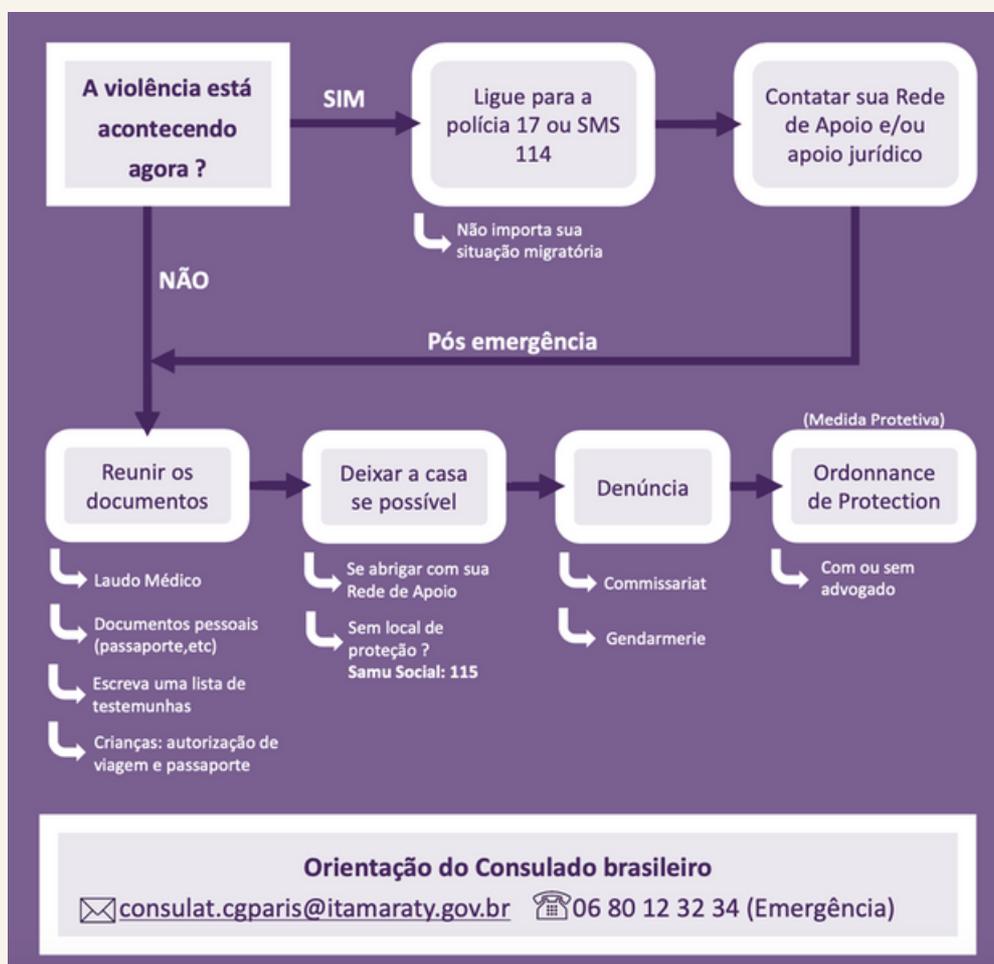
⑤ Se você é casada, lembre-se de solicitar o seu pedido de divórcio ao Tribunal. Você não precisa da concordância do cônjuge para obter o reconhecimento do rompimento matrimonial.

¹ Site para acessar o formulário: https://www.formulaires.service-public.fr/gf/cerfa_15458.do



COMO DEVO PROCEDER?

Uma pequena recapitulação para lhe auxiliar:



O conteúdo da Cartilha da Mulher na França possui maiores explicações dos procedimentos a serem seguidos quanto a proteção da mulher, assim como os locais e associações que podem lhe prestar auxílio.

Utilize o link a seguir para ter acesso ao conteúdo completo: [Cartilha da Mulher na França](#)

¹ SITE para acessar o formulário: https://www.formulaires.service-public.fr/gf/cerfa_15458.do



EDUCAÇÃO



A ESCOLA NA FRANÇA



A escola é obrigatória na França para todas as crianças entre 6 e 16 anos. A recomendação é de escolarizar crianças a partir de 3 anos no maternal (*école maternelle*) sendo que em algumas escolas é possível se inscrever mesmo desde 2 anos de idade. A escola pública francesa segue os princípios da escola republicana, que é uma missão do Estado de escolarizar todas as crianças, então a escola é obrigatória, gratuita e laica. Somente as regiões da Alsácia e Lorena que seguem com uma educação religiosa na escola pública por razões históricas.

A escola acolhe os alunos em tempo integral, geralmente de 9h às 16h30 ou 8h às 16h (depende da escola). Os alunos costumam almoçar no refeitório (cantina). No primário é comum não ter aula na quarta-feira ou ser meio período apenas. Já no colégio e no liceu se estuda na quarta-feira de manhã e eventualmente no sábado de manhã também.

ACOLHIMENTO ANTES E DEPOIS DOS HORÁRIOS DAS ESCOLAS E NAS FÉRIAS

As prefeituras organizam junto com as escolas uma guarda para as crianças do maternal e do ensino fundamental até 11 anos para os pais que trabalham, antes do horário escolar, entre 7h-9h, depois até às 18h ou 18h30 e nas quartas-feiras. Este serviço é o *centres de loisirs sans hébergement* (CLSH), ou mais conhecido como, *le centre* (centro) e é pago junto à prefeitura da cidade. O *centre* também pode oferecer guarda durante as férias escolares e colônias de férias organizadas pelos serviços para a infância das prefeituras das cidades. O nome pode mudar de acordo com a região em que você mora.

EQUIVALÊNCIAS DOS SISTEMAS ESCOLAR BRASILEIRO E FRANCÊS (EDUCATION NATIONALE):

	Idade (em anos)	Sistema Escolar (de 6 à 14 anos)	Système Scolaire Français Education Nationale (de 6 à 16 anos)	
Maternal / Pré-escola <i>École maternelle</i>	3-4	Maternal 1	Petite section	
	4-5	Maternal 2	Moyenne section	
	5-6	Maternal 3	Grande section	
Ensino fundamental (1º ciclo) <i>École élémentaire ou primaire</i>	6-7	1º ano (alfabetização)	CP (cours préparatoire)	
	7-8	2º ano	CE1 (cours élémentaire 1)	
	9-10	3º ano	CE2 (cours élémentaire 2)	
	10-11	4º ano	CM1 (cours moyen 1)	
	10-11	5º ano	CM2 (cours moyen 2)	
Ensino fundamental (2º ciclo) <i>Collège</i>	11-12	6º ano	Classe de sixième (6 ^{ème})	
	12-13	7º ano	Classe de cinquième (5 ^{ème})	
	13-14	8º ano	Classe de quatrième (4 ^{ème})	
	14-15	9º ano	Classe de troisième (3 ^{ème}) / 3 ^{ème} techno Lycée Pro	
				Certificat Brevet de Collège
Ensino médio <i>Lycée</i>	15-16	1º ano	Seconde générale	Seconde technologique
	16-17	2º ano	Première générale	Première technologique
	17-18	3º ano	Terminale générale	Terminale technologique
Ensino médio técnico <i>Lycée PRO / CAP</i>		ENEM / Vestibular	Baccalauréat général (BAC)	
	15-16	1º ano	Seconde professionnelle	1ère année CAP
	16-17	2º ano		Première PRO
	17-18	3º ano	Terminale BEP	Terminale PRO
		ENEM / Vestibular	Brevet d'études professionnelles (BAC PRO)	Baccalauréat Professionnel



Baccalauréat (BAC) é o diploma nacional do ensino médio (ou término do ciclo secundário) e que permite a inscrição na universidade.



SISTEMA DE EDUCAÇÃO

O sistema francês é regido pela Educação Nacional (*Education Nationale*), ligado ao Ministério da Educação, que se divide em academias (*académies*) distribuídas em zonas (zonas) A, B e C.

- Zone A - *Académies* de Besançon, Bordeaux, Clermont-Ferrand, Dijon; Grenoble, Limoges, Lyon, Poitiers;
- Zone B - *Académies* d'Aix-Marseille, Amiens, Lille, Nancy-Metz, Nantes, Nice, Normandie, Orléans-Tours, Reims, Rennes, Strasbourg;
- Zone C - *Académies* de Créteil, Montpellier, Paris, Toulouse, Versailles.

As datas do ano letivo e férias escolares (*Dates de rentrée et vacances scolaires*) são unificadas para toda a França. Na França as férias grandes são em julho e agosto. Há férias de duas semanas a cada seis semanas de aulas com datas variáveis a cada ano. Estas férias são: *Toussaint* (final de outubro), *Fin d'année/Noël* (entre Natal e ano novo), *Hiver* (fevereiro) e de *Printemps/Pâques* (abril). Somente as pequenas férias tem datas que podem ser diferentes de região para região.

O ano letivo vai de setembro até fim de junho ou começo de julho do ano seguinte, as datas são fixadas pelo Ministério da Educação francês (*Education Nationale*). Por exemplo, os próximos anos letivos serão 2021-2022, 2022-2023 e assim por diante.

Para consultar o calendário de férias do ano letivo, acesse www.service-public.fr/particuliers/actualites/A15047

COMO FAZER AS INSCRIÇÕES

Escola maternal/Fundamental 1 (*école*) - a partir de 3 anos a 11 anos

A inscrição na escola pública maternal (*école maternelle*) e do 1º ciclo do fundamental (*école élémentaire* ou *primaire*) deve ser feita pelos pais ou responsáveis em duas etapas:

1. Ir na Prefeitura (*la mairie*) da sua cidade ou sub-prefeitura no bairro (*la mairie d'arrondissement*) no serviço escolar ou infância para se informar sobre qual escola a criança deve ser inscrita correspondente ao seu endereço na escola do setor (*carte scolaire*). Trocar de escola num mesmo bairro é possível mas necessita de uma “*derrogation*”, ou seja, uma justificativa. Será entregue um certificado (*certificat d'inscription*) com o nome e o endereço da escola. Em Paris, a inscrição escolar pode ser iniciada pela internet, preenchendo um formulário no site do serviço.
2. Entrar em contato com o(a) diretor(a) da escola designada pela prefeitura por telefone ou e-mail para inscrever definitivamente a criança.

No dia da inscrição levar os documentos necessários, que são normalmente o certificado da prefeitura (*certificat d'inscription délivré par la mairie*) e outros documentos como: certidão de nascimento* (*copie d'extrait d'acte de naissance*) da criança ou *livret de famille*, comprovante de vacinas (*carte de vaccinations obligatoires*) ou *carte de santé* da criança, uma conta (*facture*) ou no-



SISTEMA DE EDUCAÇÃO

-tificação fiscal (*avis d'impôts*) para justificar o endereço (*justificatif de domicile*) e se já for escolarizado na França, o certificado de cancelamento da matrícula da antiga escola (*certificat de radiation de l'école précédente*).

Em geral, as inscrições são feitas nos meses de janeiro a março do próximo ano letivo que começa no meio do ano, em setembro, e vai até começo de julho do ano seguinte. A entrada na escola se faz a partir dos 3 anos completos até 31 de Dezembro do ano em curso (a partir dos 2 anos em setores de educação prioritária os ZEP ou ZUS).

Colégio (*collège*) - 11-12 anos a 15 anos

No ensino público, cada Academia atribui aos alunos o colégio do setor geográfico da residência deles. Para os alunos que cursaram o CM2 na França, a própria escola primária transmite o dossiê de inscrição (*dossier d'inscription*) do colégio onde eles devem se inscrever no ano seguinte (*classe de 6ème*) e entregar ao novo colégio. Para os alunos que nunca foram matriculados na França, é necessário se dirigir ao serviço escolar do reitorado da Academia do seu domicílio (*service de la scolarité du rectorat de votre académie*) pelo site www.education.gouv.fr/les-regions-academiques-academies-et-services-departementaux-de-l-education-nationale-6557 para se informar qual o colégio se dirigir para efetuar a inscrição. Em primeiro lugar, a inspeção Acadêmica que fixará um encontro com um conselheiro de orientação no C.I.O (Centro de Informação e de Orientação) mais próximo. Em função das vagas disponíveis e do seu domicílio, o Inspector da Academia irá atribuir em seguida o seu filho, num estabelecimento e numa turma (*classe*) conforme o seu nível. Terá então que se apresentar o mais rápido possível junto do chefe do estabelecimento do colégio.

Para saber mais acesse o guia geral sobre o colégio (em francês):

www.onisep.fr/Choisir-mes-etudes/College ou <https://www.education.gouv.fr/le-college-4940>

Para maiores detalhes você pode consultar o site do Ministério da Educação Francês:

www.education.gouv.fr/l-inscription-au-college-11987

Liceu (*lycée*) – à partir de 15 anos

A escolarização de menores na França é obrigatória até os 16 anos. Um jovem de mais de 17 anos pode se inscrever em um liceu profissional, geral ou tecnológico e pode ser beneficiário de um projeto profissional. Para os alunos que nunca foram matriculados na França, é necessário se dirigir ao serviço escolar do reitorado da Academia do seu domicílio (*service de la scolarité du rectorat de votre académie*) para se informar qual o liceu se dirigir para efetuar a inscrição.

Para saber mais, consulte o site do serviço público em francês:

www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F21304

Guia geral sobre o liceu em francês: www.onisep.fr/Choisir-mes-etudes/Au-lycee-au-CFA ou guia de inscrição no liceu www.education.gouv.fr/l-inscription-au-lycee-11597.



SISTEMA DE EDUCAÇÃO

SISTEMA DE NOTAS (*LE SYSTÈME DE NOTATION*)

As notas na França, em geral, são dadas sobre 20.

NOTE FRANÇAISE	NOTE ECTS	DESCRIPTION
15-20	A	Excellent
14-14,9	A-	Très bien
12-13,9	B+	Bien
11-11,9	B	Assez bien
10-10,9	B-	Satisfaisant
10	C	Passable
Moins de 10	F/FX	Insuffisant

ESCOLAS INTERNACIONAIS

Alunos que não falam francês (*élèves non-francophones*)

Para entrar no colégio (*collège*) ou liceu (*lycée*) para quem veio de fora da França, é necessário entrar em contato com o serviço para a escolarização da Academia da sua residência, o Casnav (*Centre académique pour la scolarisation*) que vai avaliar e dirigir os alunos para qual ano escolar e estabelecimento se matricular.

Para saber mais, consulte o Casnav da sua cidade ou região.

Endereços do ensino fundamental e médio para não falantes de francês (UPE2A)

http://cache.media.eduscol.education.fr/file/College/38/0/annuaire2_CASNAV_313380.pdf

Os alunos que não falam o francês ou que ainda não dominam suficientemente a língua francesa escrita ou falada, são escolarizados nas classes ordinárias correspondendo à sua idade e ao seu nível, e ao mesmo tempo, estes alunos são reagrupados algumas horas por semana em cursos específicos chamados: - CLIN (classe de iniciação) ou CRI (curso de recuperação integrada) na escola básica, - CLA (classe de acolhimento) ou Dispositivo FLE (francês língua estrangeira) no colégio e no liceu.



ESCOLAS INTERNACIONAIS

Estas horas particulares ajudam os alunos a acompanhar as aprendizagens na escola e atividades adaptadas são propostas para favorecer a integração dos recém-chegados. Aprende-se sobretudo o francês, mas também se trabalham algumas bases necessárias para o êxito de todas as outras disciplinas escolares.

Existem as unidades especiais dedicadas aos alunos recém-chegados, localizadas em algumas escolas, que se chamam *Unité Pédagogique pour Élèves Allophones Arrivants* (UPE2A) com estudo reforçado de francês língua estrangeira (FLE) para preparar o aluno a entrar numa classe normal do sistema educativo. Verifique com o Casnav mais próximo ou da Prefeitura (*la mairie*) sua cidade como funciona.

DIPLOMA DE ESTUDOS EM LÍNGUA FRANCESA ESCOLAR – DELF PRIM (*DIPLÔME D'ÉTUDES EN LANGUE FRANÇAISE SCOLAIRE*)

É um certificado oficial de francês para os jovens de 12 à 17 anos, cuja língua materna não é o francês.

ESTUDAR PORTUGUÊS NA FRANÇA

ESTUDAR PORTUGUÊS NA FRANÇA

Para ver a lista de todas as instituições de ensino fundamental e médio francesas (*collèges e lycées*) – onde o português é ensinado: <http://fr.educ-br.fr/langue-portugaise/au-college-et-au-lycee/>

Lycée International de l'Est Parisien em Noisy-le-Grand

Seção Internacional Brasileira (*Section Internationale Brésilienne*)

É o único Colégio e Liceu internacional Público com português do Brasil

<https://liep.fr/sections-internationales/section-bresilienne/>

Ficha de informações (em francês): *SECTION INTERNATIONALE BRÉSILIENNE*

<https://liep.fr/wp-content/uploads/2017/12/Fiche-SI-br%C3%A9s-LIEP-2017.pdf>

Endereço: 1 promenade Marco Polo, 93160 Noisy-le-Grand

Tel.: 01 49 41 24 70

E-mail: ce.0932638m@ac-creteil.fr

Em Paris, há seções internacionais portuguesas (SIP) no *Collège et Lycée Honoré de Balzac* e no *Collège et Lycée Montaigne*. Na região parisiense, há SIP em: Saint Germain-en-Laye, em Le Pecq, em Chaville e em Saint-Cloud. Na província existem seções internacionais portuguesas nas cidades de Grenoble, Lyon e Nice.



ENSINO SUPERIOR NA FRANÇA

O sistema de Bachelamento ao doutorado: *Le système Licence-Master-Doctorat*

A França aderiu à Declaração de Bolonha (1999), como mais de 50 países europeus para a criação de uma área de educação superior europeia. O sistema é baseado em 3 níveis: *Licence, Master, Doctorat* (Bacharelado, Mestrado, Doutorado) – LMD . Um certo número de créditos ECTS (*European Credits Transfer System*) estão associados a cada grau: a *Licence* (6 semestres) corresponde a 180 créditos e o *Master Professionnel ou Recherche* (4 semestres) a 120 créditos. Este sistema visa promover a mobilidade estudantil na Europa. Os semestres obtidos na França podem ser validados em qualquer outro país da União Europeia, como parte de estudos posteriores.

As matérias ou disciplinas são chamadas na universidade de *unité d'enseignement* (UE) e há uma única pontuação geral que vai de 0 a 20.

EQUIVALÊNCIAS DOS SISTEMAS SUPERIORES BRASILEIRO E FRANCÊS

Quadro simplificado

TIPO DE INSTITUIÇÃO	DIPLOMA BRASILEIRO	DIPLOMA FRANCÊS
Universidades : Universités	Ensino superior: bacharelado, mestrado, doutorado	Enseignement Supérieur : Licence, Master, Doctorat
Ex. Sorbonne Université, Sorbonne Nouvelle, Université de Rennes, etc.	Ex. Direito, Medicina, Letras, Economia etc.	BAC+2 ao BAC+8
Institutos universitários de tecnologia: IUT (institut universitaires de technologie)	Ensino técnico superior (2 ou 3 anos)	BAC+2 ou BAC+3 Bachelor universitaire de technologie (BUT, antigo DUT)
Liceu : Lycée Formations BAC+2 ou BAC+3	Cursos Técnicos (secundário)	Brevet de technicien supérieur (BTS) BAC+2 ou BAC+3
As grandes escolas : les grandes écoles	Engenharia, Comércio	Bachelor, diplôme d'ingénieur (engenheiro), Diplôme d'état (DE) ou DNA/DNSEP
Ex. : Écoles d'ingénieurs ou de commerce	Escola de engenheiro ou Escola de comércio	BAC+2 ao BAC+6
As escolas especializadas : les écoles spécialisées d'art, design, communication, tourisme, commerce, transport, social, paramédical	Escolas de arte, design, comunicação, turismo, comércio, transporte, social, paramédico, etc.	Diplôme national, Diplôme d'état (DE) BAC+2 ao BAC+6

Para saber mais como **estudar na França**, acesse o site do Campus France Brasil - www.bresil.campusfrance.org

Para saber como solicitar seu **visto de estudante no Brasil**, acesse o site do Campus France Brasil pelo site www.bresil.campusfrance.org/como-solicitar-seu-visto-de-estudante



ENSINO SUPERIOR NA FRANÇA

REVALIDAÇÃO DE DIPLOMAS ACADÊMICOS NA FRANÇA

O ENIC-NARIC *France*, ligado à *France Education International*, é o centro francês de informação acerca do reconhecimento acadêmico e profissional dos diplomas.

Suas missões:

- Estabelecer atestados de comparabilidade para diplomas obtidos no exterior;
- Informar sobre o procedimento de reconhecimento dos diplomas franceses no estrangeiro;
- Informar sobre dos trâmites a seguir para exercer uma profissão sujeita a regulamentação;

Informações gerais em português disponíveis no site da instituição NIC-NARIC FRANCE

www.france-education-international.fr/pt/enic-naric-france

Para mais informações sobre **reconhecimento de diplomas em francês:**

Reconnaissance des diplômes étrangers en France, acesse www.france-education-international.fr/enic-naric-page/reconnaissance-diplome-etranger-documents-delivres

Para saber mais sobre **legalização e reconhecimento de diplomas:** Portal da Embaixada do Brasil em Paris, acesse http://paris.itamaraty.gov.br/fr/estudantes_brasileiros_na_franca.xml

Portal da cooperação franco-brasileira EDUC-Br.Fr

<http://educ-br.fr/pt-br/estudar-e-pesquisar-na-franca/revalidacao-de-diplomas/>

ESTUDAR PORTUGUÊS NA FRANÇA NA UNIVERSIDADE

Para conhecer todas as universidades e instituições de ensino superior francesas (*universités e grandes écoles*) onde é possível estudar o português Cartografia dos Estudos Lusófonos na França, acesse <http://carto.educ-br.fr/pt-br/>

ORIENTAÇÃO PARA O ENSINO SUPERIOR NA FRANÇA (ORIENTATION DANS L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR)

www.enseignementsup-recherche.gouv.fr/pid24604/orientation-dans-l-enseignement-superieur.html

Parcoursup (la plateforme d'admission dans l'enseignement supérieur), é a **plataforma de inscrição no ensino superior para quem mora na França**, acesse www.parcoursup.fr.

Guia “OBJECTIF SUP” sobre o *parcoursup* disponível no site

www.calameo.com/read/000037547c01380852a87

Para saber mais, acesse o site L'éducation nationale en chiffres 2020

www.education.gouv.fr/l-education-nationale-en-chiffres-2020-305457



ENSINO SUPERIOR NA FRANÇA

VALIDAÇÃO DE EXPERIÊNCIA DE TRABALHO COM UM CERTIFICADO OU DIPLOMA

Existe um dispositivo em que é possível validar uma experiência de trabalho por dossiê, é a VAE (*validation des acquis de l'expérience*). Assim, é possível obter um diploma (*bac professionnel, BTS, DUT*, etc.) ou título profissional (COP, RNCP, etc.).

Toda pessoa que justifique no mínimo 3 anos de experiência de trabalho, pode preparar um dossier para pedir um certificado de VAE junto a um organismo de formação/universidade. Para saber mais sobre a VAE (*validation des acquis de l'expérience*), acesse www.vae.gouv.fr

VALIDAÇÃO DE CONCLUSÃO DO SECUNDÁRIO PARA INGRESSAR NOS ESTUDOS SUPERIORES SEM BAC - DAEU

(*diplôme d'accès aux études universitaires*)

Para se inscrever, tem que ter mais de 24 anos em 1o de outubro do ano da prova (ou 22 anos de assalariado ou uma atividade que cotize com a *Sécurité sociale* francesa) e ter parado de estudar há 2 anos no mínimo. O DAEU propõe duas opções : A, letras e ciências humanas (francês-linguas, opções história, geografia, matemática, etc); e o B, científico (francês-matemática, opções física, química, ciências, línguas, etc.). Para mais informações, procure os serviços de formação contínua (*formation continue*) das universidades ou o Cned (*centre national d'études à distance*) acesse o site www.cned.fr.



TRANSPORTE



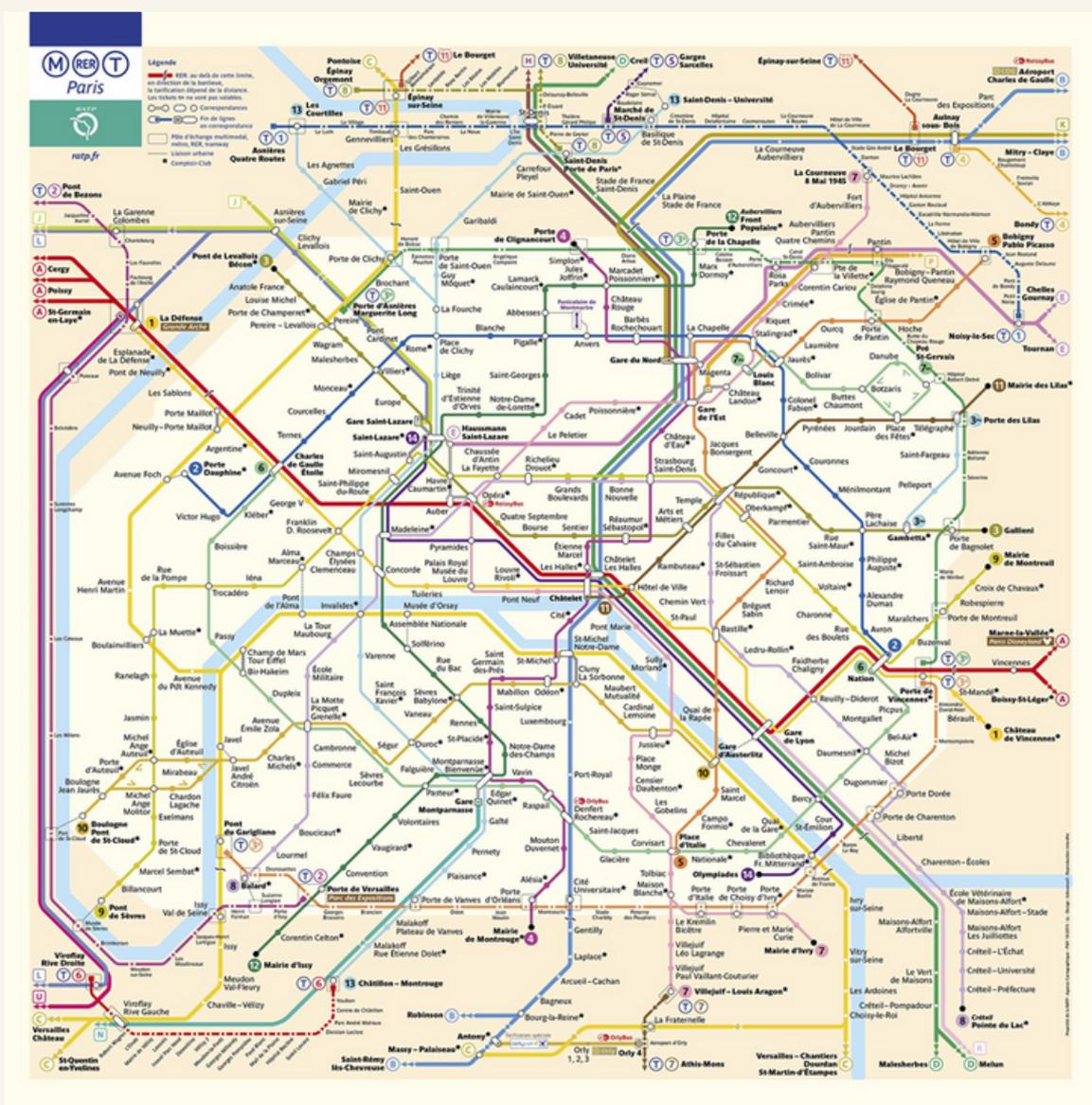
MAPA DO TRANSPORTE PÚBLICO

COMO FUNCIONA O SISTEMA DE TRANSPORTE

Para sua locomoção em Paris e regiões vizinhas, há grandes facilidades quanto ao sistema de transporte. Ao se deparar com os mapas de transporte, num primeiro momento pode parecer complicado, mas as sinalizações por cores e legenda tornam compreensivo qual meio de transporte melhor se enquadra ao seu roteiro.

DICA: Nos guichês das estações é possível solicitar o mapa físico, mas durante a preparação da sua viagem, já baixe o aplicativo "Plan du métro: Paris" e tenha todas as rotas em mãos. Abaixo traremos pequenos recortes das plantas do sistema de transporte parisiense. Inicialmente, o mapa geral e uma breve explicação quanto ao METRÔ, respectivamente TRAMWAYS, BUS, TRANSILIEN e finalizando com RER.

Se o seu passeio adentrar a madrugada, a cidade de Paris também disponibiliza um meio de transporte entre as 00:30 e as 05:30, que são os ônibus noturnos chamados de NOCTILIEN.



Acesse todos os planos disponíveis em www.ratp.fr/plan-metro



MAPA DO TRANSPORTE PÚBLICO

• METRÔ

Atualmente Paris conta com 16 linhas de Metrô, mas são 14 numerações tendo a linha 3 e 7 uma bifurcação. Cada linha é representada por uma cor que facilita a visualização do itinerário e a orientação da direção está sinalizada conforme suas extremidades.

Mas vale ressaltar que apesar da vasta gama de linhas, o metrô de Paris é conhecido por ter muitas escadas (e tem mesmo!), portanto, não é a melhor opção de transporte pra quem tem mobilidade reduzida.

A estação com total acessibilidade é a linha 14¹, que conta com elevadores, pois é a mais nova e sua construção foi pensando nas pessoas com mobilidade reduzida.

Conforme o seu itinerário, você pode utilizar mais de uma linha. No mapa do metrô, está bem sinalizado os pontos de conexão entre as estações. Abaixo, é possível visualizar um exemplo:



• TRAMWAY

O Tramway é composto por 11 trajetos, tendo também representação por cor facilitando a trajetória do itinerário. Como todos os demais meios de transporte, a orientação da direção está sinalizada conforme suas extremidades.



• TRANSILIEN

O Transilien é a rede ferroviária da SNCF Mobilités que opera em conjunto com a RATP com trens de subúrbio que além do acesso às estações da Île-de-France, chegam também à estações localizadas na Normandia, nos Altos da França (Hauts-de-France) e na região Centro-Vale do Loire.



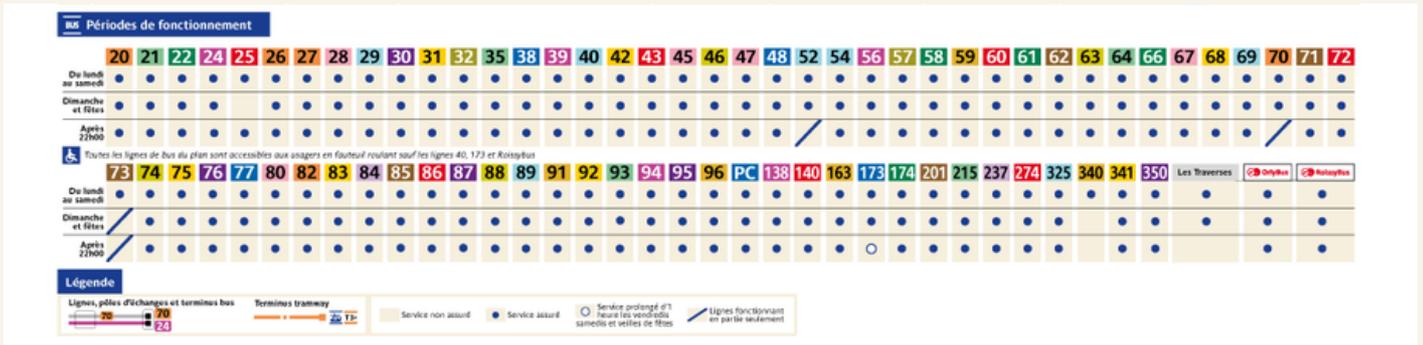
¹ Maiores informações quanto acessibilidade nos meios de transporte em Paris, acesse www.iledefrance-mobilites.fr/le-reseau/transports-faciles-d-acces



MAPA DO TRANSPORTE PÚBLICO

BUS

Outro meio de transporte que pode facilitar para sua locomoção parisiense são os ônibus. Existem mais de 60 linhas que podem variar seu funcionamento conforme dia da semana e horário. Consulte os horários e itinerários em www.ratp.fr/plan-bus



RER

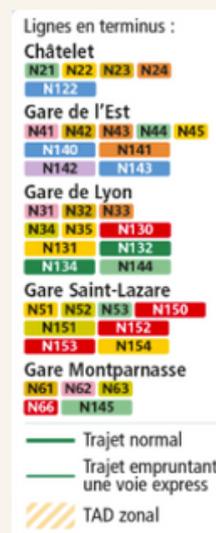
Os trens RER de Paris são trens regionais que, além de chegar a lugares próximos, complementam a rede de metrô quando circulam pelo centro da cidade. O significado de RER é *Réseau Express Régional*. São 5 linhas, com mais de 250 estações.

A principal diferença do RER em relação ao metrô é sua área de ação, pois com o RER é possível chegar a pontos mais distantes, como o Aeroporto Charles de Gaulle, Disneylândia ou Versalhes.



NOCTILIEN

Os onibus Noctilien são os que atendem somente das 00h30 às 05h30. Consulte o plano em www.ratp.fr/plan-noctilien





ÔNIBUS



TARIFAS

O ideal é utilizar um ticket T+ de 1,90 € ou o NAVIGO
Em razão do contexto sanitário, não é possível comprar o ticket diretamente com o motorista.



O mais completo, com painel de itinerários, horários, banco



A mais simples que consiste apenas de um “poste sinalizado”

PONTOS DE ÔNIBUS

Existem dois tipo de ponto de ônibus.

Não tenha receio de pegar ônibus. É tudo muito bem sinalizado e intuitivo. E qualquer coisa, basta descer em qualquer lugar, pois sempre vai ter uma estação de metrô próximo.





TICKETS

TIPOS DE TICKETS

O acesso aos meios de transporte necessita de ingresso² que pode ser comprado da seguinte forma: bilhete em papel (Ticket T+), de uso único, ou o Cartão Navigo. A escolha do ingresso deve ser feito de acordo com o tempo de permanência na cidade. Se for curto o Ticket T+ atenderá bem.

Importante fazer a aquisição desse ingresso, pois caso você seja parado pela fiscalização basta mostrar o ingresso utilizado e eles farão a conferência da validação de entrada na estação. Caso não tenha esse ticket eles aplicarão uma multa de 50 euros a ser paga na hora ou no máximo dentro de 90 dias. Se a multa não for paga dentro do prazo estipulado o valor aumentará e você deverá consultar o site www.contravention-sncf.fr/. Portanto mantenha o ticket utilizado com você até a saída definitiva da estação.

TICKET T+



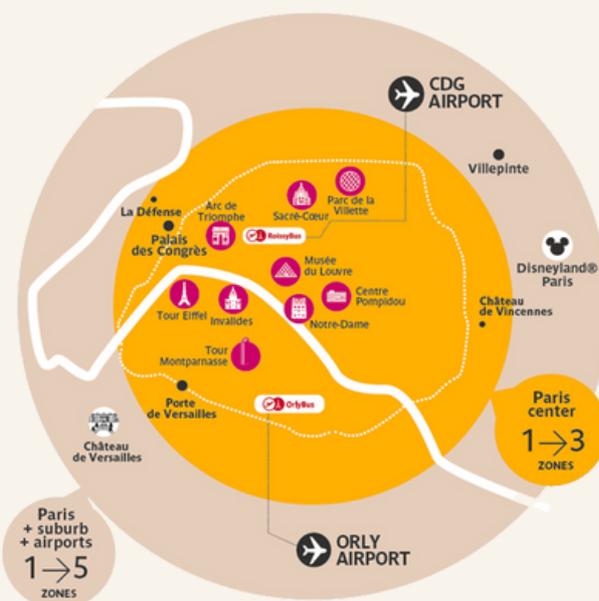
Serve para uma única viagem ida ou volta (com as conexões necessárias dentro de Paris).

Serve para:

- Metrô
- RER dentro de Paris (não inclui aeroportos)
- Tramway
- Ônibus
- Bondinho de Montmartre.

Conexões possíveis

- Metrô/metrô: durante 2 horas a partir da primeira validação (sem sair de dentro da estação)
- Metrô/RER ou RER/RER (dentro de Paris): durante 2 horas entre a primeira e a última validação
- Ônibus/Ônibus: durante 1h30 entre a primeira e a última validação
- Ônibus/Trem ou Trem/Trem durante 1h30 entre a primeira e a última validação



COMO SE DIVIDEM AS ZONAS:
1 A 3 E 1 A 5



Na dúvida, compre seu ticket no guichê dizendo exatamente o trajeto que quer fazer.

²<https://www.iledefrance-mobilites.fr/titres-et-tarifs/supports>

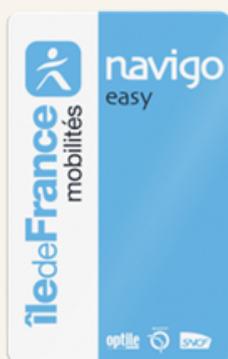


CARTÃO NAVIGO

Para quem vai utilizar o transporte diariamente, o ideal é o **PASSE NAVIGO** – um cartão que você faz no guichê ou pela internet e carrega com créditos nas máquinas, pela internet ou via aplicativo.

Existem diversas modalidades – para uso esporádico, semanal, mensal, anual, estudante, +65 anos, e você pode ver detalhes no site www.iledefrance-mobilites.fr/titres-et-tarifs

NAVIGO EASY - Funciona como os tickets T+ para trajetos únicos dentro de Paris (com ou sem conexão) de metrô, RER, ônibus e tramway.



Valor da carteirinha 2,00 €

Valor da recarga do ticket unitário 1,90 €

Valor para compra de pacote com 10 tickets – 14,90 € (máximo permitido 30 tickets)

Recarregável no conforto de sua casa utilizando o aplicativo RATP ou nas estações através das máquinas de auto-atendimento ou ainda dos guichês.

NAVIGO - Para quem vai morar por um bom tempo aqui, o ideal é fazer seu passe NAVIGO registrado em seu nome. Com uma foto 3x4 você solicita nos guichês ou pelo site www.iledefrance-mobilites.fr/titres-et-tarifs



Existem diversos tipos de recarga: diária, semanal, mensal, anual ou até mesmo pagamento mensal após o uso (válido somente dentro de Paris).

Estudantes menores de 26 anos e idosos maiores de 65 anos têm desconto.

Consulte todos os planos e valores no site www.iledefrance-mobilites.fr/titres-et-tarifs/liste?d=forfaits



SINALIZAÇÃO NAS ESTAÇÕES

Tudo é muito bem sinalizado, dentro e fora das estações e nos pontos de ônibus.



Pelos corredores, existem diversas indicações para as trocas de linha.

Sinalização no chão indicando Metrô e RER A



Sempre próximo da plataforma tem o painel com a linha inteira. Certifique-se da direção correta.



Em algumas plataformas tem este tipo de painel, que pinta de amarelo todas as estações em que o próximo trem vai parar



As estações são muito bem sinalizadas. No exemplo ao lado, indica:

- a direção para os trens de grandes linhas
- a direção para conexão com a linha 7
- e a Saída 1



Na plataforma o painel indica os minutos de espera para o próximo metrô



DICAS IMPORTANTES



IMPORTANTE!

Se você usou um ticket em papel, guarde-o até sair da estação na rua – muitas vezes você precisará dele para as conexões dentro das estações e também deve apresentá-lo em caso de fiscalização.



Guarde seu cartão com muito cuidado e apresente sempre que precisar (nas catracas ou ao fiscal).

Preste atenção para nunca apoiar seu pé nos assentos dos bancos de trens, ônibus e metrô. (nem mesmo no espaço entre o banco e a janela).

Isso vale uma multa de 50 € (e os fiscais não perdoam). Na dúvida, mantenha seus pés colados NO CHÃO!!!!!!!



www.iledefrance-mobilites.fr/le-reseau/projets/metro-14-prolongement-olympiades-aeroport-d-orly

As linhas de metrô em Paris, estão sempre passando por obras ou renovações, algumas com fechamento parcial de estações ou total da linha durante alguns períodos predeterminados. Em 2022, por exemplo, iniciou uma obra de ampliação na linha 14, da estação Olympiades até o aeroporto de Orly. Ela proporcionará uma ligação direta entre o aeroporto de Orly e o centro de Paris.

Fique de olho nos avisos fixados nas estações e dentro dos metrô, neles você vai achar todas as informações sobre as intervenções!

Em alguns tipos de trens, a abertura das portas NÃO É AUTOMÁTICA!
Isso significa que se você não abrir manualmente vai ficar pra fora (ou pra dentro).
Abra a maçaneta ou aperte o botão.



ACESSIBILIDADE



ACESSIBILIDADE

Paris é uma cidade muito antiga e por isso, ainda apresenta dificuldades para a locomoção de cadeirantes ou pessoas com mobilidade reduzida. Com a chegada das Paraolimpíadas em 2024, a Prefeitura garante que diversas melhorias serão feitas. Enquanto isso não acontece, verifique algumas dicas de transportes, hotéis, restaurantes, museus e pontos turísticos que possuem uma infraestrutura adequada total ou parcialmente para pessoas com mobilidade reduzida.

TRANSPORTES

Para se deslocar na cidade, a melhor opção é o ônibus, pois todos são adaptados. Poucas linhas de metrô têm elevadores e apenas a linha 14, que é a mais nova, foi feita pensando na acessibilidade. Os grandes aeroportos, CDG e Orly, também são adaptados.

HOSPEDAGEM

Alguns hotéis já são amplamente adaptados, como é o caso das grandes redes. Veja alguns deles:

- Hôtel Barrière Le Fouquet's Paris
- Le Méridien Étoile
- Hyatt Regency Paris Etoile
- Novotel Paris Centre Tour Eiffel
- InterContinental Paris Le Grand
- L'Hôtel du Collectionneur
- The Westin Paris-Vendôme
- Mercure Paris Centre Tour Eiffel
- Pullman Paris Centre Bercy
- Hôtel Concorde Montparnasse

Dica: Diversos aplicativos de viagem possuem filtros com a opção do símbolo que indica que o hotel é adaptado. Coloque essa opção para uma busca mais detalhada.

RESTAURANTES, BARES E CAFÉS

O mesmo acontece para restaurantes e bares. Fique de olho no símbolo da acessibilidade presente nos sites dos mesmos e nas buscas detalhadas por aplicativos. Veja aqui alguns deles:

- Le Shack
- Le Grand Café Capucines
- 58 Tour Eiffel
- Café de la Paix
- Chai 33
- Camélia par Thierry Marx
- Café Louise
- Restaurant le Bivouac



ACESSIBILIDADE

- La Maison de l'Aubrac
- Auberge Pyrénées - Cévennes

MUSEUS E PONTOS TURÍSTICOS

Além da acessibilidade, muitos também oferecem prioridade e até gratuidade na entrada. Alguns locais porém, devido à sua arquitetura, oferecem acesso de forma parcial. Confira alguns deles:

- Museu do Quai Branly
- Torre Eiffel - com ingresso prioritário para o 2º andar
- Sainte Chapelle
- Opéras Garnier e Bastille
- Fundação Cartier
- Catedral de Notre Dame (parcialmente acessível - porém momentaneamente fechada por conta das obras de restauração devido ao incêndio de 2019)
- Pinacoteca de Paris
- Basílica da Sacré Coeur de Montmartre
- Cité de la Musique
- Cité des sciences et de l'industrie
- Palais Galliera – Museu da Moda
- Palais de Tokyo
- Instituto do Mundo Árabe
- Fundação Louis Vuitton
- Museu Nacional de História Natural (disponível nas *Galleries de Paléontologie et d'Anatomie Comparée, Grande Galerie de l'Evolution e Galerie des Enfants*)
- Invalides (parcialmente acessível)
- Museu do Louvre
- Museu d'Orsay
- Centro Pompidou
- Museu Rodin (parcialmente acessível)
- Arco do Triunfo (parcialmente acessível)
- Versailles (arredores de Paris)



ESTAÇÕES DO ANO



SOBRE AS ESTAÇÕES DO ANO NA REGIÃO PARISIENSE



INVERNO
21 DEZ A 20 MAR



PRIMAVERA
21 MAR A 20 JUN



VERÃO
21 JUN A 20 SET



OUTONO
21 SET A 20 DEZ

Diferente da maioria das cidades brasileiras, as estações do ano na França são bem definidas e com características bem marcantes:

Inverno: Os dias são bem curtos e muito frios! Mas saindo de casa bem agasalhado e com espírito preparado para a umidade das chuvas e vento frio que algumas vezes chega a ser congelante, é possível apreciar as belezas que compõem o país nessa estação.

DICA: Ao sair de casa, além sobretudo, use também uma meia térmica, cachecol, palmilhas de pele, luvas e gorros. E acredite, na maioria das vezes, não é exagero.

Primavera: Os dias começam a ficar mais longos e quentes, há muitas flores pela rua, tornando possível ver o retorno dos tons coloridos à paisagem. A cidade já começa a receber mais turistas e os jardins são ótimos lugares para recarregar as energias.

DICA: Saia sempre de casa com um casaco de meia estação, pois ainda há variação de temperatura.

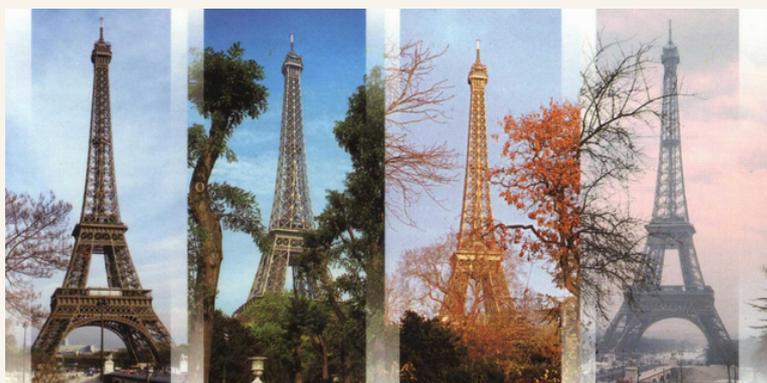
Verão: Ah, o verão! A claridade solar pode nos acompanhar até às 22h00, logo, o dia fica bem longo e há possibilidade de muito calor. Nos meses de julho e agosto são as férias escolares europeias, desta forma, pode ser considerada uma época cara para se viajar. Importante ressaltar que é possível encontrar restaurantes, lojas e hotéis sem ar condicionado, então, aposte em looks mais leves e fresquinhos.

DICA: Use roupas leves e carregue uma garrafa com água.

Outono: Essa estação pode ser considerada uma das mais diferentes para nós brasileiros, pois há uma mudança visível na coloração das folhas e, ao cair, formam um vasto “tapete” no chão.

É uma boa época para viajar, pois ainda não está muito frio e os valores costumam ser mais baixos e as cidades estão vazias.

DICA: Assim como na primavera, o outono pode ser um pouco mais frio na França, por isso tenha sempre um casaco de meia estação, pois também há variação de temperatura.



DICA: [Clique aqui](#) e assista uma reportagem interessante de dicas de como enfrentar a depressão sazonal



CULTURA, LAZER E TURISMO



FESTAS SAZONAIS E NACIONAIS

INVERNO



Fête des Rois ou L'Épiphanie

Festa católica que celebra a visita dos Reis Magos à Jesus.

Os franceses têm o hábito de compartilhar a *galette du Roi* que tem uma *fève* (pequeno objeto equivalente à uma surpresa) escondida e quem encontrá-la é nomeado o Rei do grupo e coloca uma coroa de papelão na cabeça que marca o seu “reinado”.



Saint-Valentin

Dia dos Namorados em diversos países do mundo.



Pâques (Páscoa)

Mesmo sendo um país laico, a França ainda guarda alguns costumes cristãos, como a celebração do domingo de Páscoa. Porém, diferentemente do Brasil, aqui o é feriado na segunda-feira após o domingo de Páscoa, e não na Sexta-Feira Santa.

PRIMAVERA



Fête du Hanami no Parc de Sceaux (92)

Durante todo mês de abril, o departamento *Hauts-de-Seine*, na *banlieue* noroeste/oeste/sudoeste de Paris, organiza uma festa para celebrar o início da primavera, quando as cerejeiras florescem. Como essa festa é uma tradição japonesa, vários ateliês sobre a cultura japonesa são organizados.

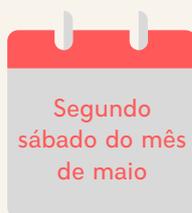


Fête du travail (Dia do Trabalho)

Dia de grandes manifestações sindicais. É comum a oferta de buquês de Muguets (uma flor sazonal) desejando felicidades.



Fête des Mères (Dia das Mães)



Nuit Européenne des Musées (Noite Europeia dos Museus)

Esse evento acontece durante a noite. Muitos museus da França e de toda a Europa abrem as portas gratuitamente das 18h00 à meia-noite. Muitos deles realizam eventos paralelos e contam com a presença de celebridades e performances artísticas.



FESTAS SAZONAIS E NACIONAIS

VERÃO



Rendez-vous aux jardins

Programação cultural e de lazer organizada pelo ministério da Cultura em diversos jardins de Paris e de toda a França.



Fête de la musique

Festa criada pelo ministério da Cultura em 1982, considerada hoje a maior festa cultural popular francesa gratuita. Ela é celebrada no dia 21 de junho por ser o solstício de verão. Neste dia, ocorrem apresentações musicais amadoras e profissionais de todos os gêneros para todos os públicos.

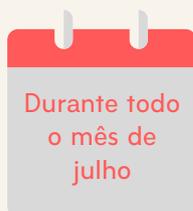


Fête des Pères (Dia dos Pais)



Gay Pride

Passeata que festeja o orgulho LGBTQI+ e a luta pela igualdade de direitos e pela liberdade individual.



Tour de France

Trata-se de uma corrida de ciclismo que foi idealizada por um jornalista francês em 1902. Este evento faz parte do patrimônio nacional francês. Considerada muito popular na França e no mundo, é uma prova de grande desafio que transcorre por vários dias com percursos em diversas regiões do país.



Fête Nationale

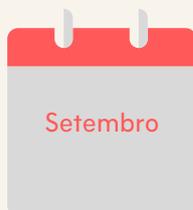
Celebração da tomada da Bastilha em 1789, movimento que deu início à Revolução Francesa e colocou fim ao absolutismo monárquico. Nessa data, comemora-se o patriotismo.

A festa acontece na Avenida Champs Elysées, onde ocorre um grande desfile militar pela manhã, e à noite ocorre a famosa queima dos fogos de artifício na Torre Eiffel.



FESTAS SAZONAIS E NACIONAIS

OUTONO



Journées Européennes du Patrimoine

As Jornadas Europeias do Patrimônio surgiram em 1985 em Granada, na Espanha, e foram adotadas por muitos países da Europa. A França teve a sua primeira edição em 1986.

São dois dias que a maioria dos patrimônios culturais abrem as portas ao público para sensibilizar sobre a riqueza e a diversidade cultural, e sua preservação.



Fête de La Gastronomie



La Fête du Beaujolais Nouveau

Celebra a autorização de comercialização de vinhos antes do dia 15 de dezembro do ano da colheita (que foi proibida em 1951). Trata-se de um vinho frutado e fresco pois começa a ser vendido logo após ser fabricado, sem passar pelo período de envelhecimento. Apesar de marcar o término da fabricação do vinho da região Beaujolais, essa festa é celebrada por diversas adegas e amadores de vinho em toda a França.



Noël (Natal) e Nouvel An (Ano Novo)

Uma observação importante é que, diferentemente do Brasil, os franceses chamam de “réveillon” a noite da véspera de Natal e da véspera de Ano novo.



MUSEUS E EXPOSIÇÕES

Quem é apaixonado por arte, história, fotografia, moda, arqueologia e ciências encontrará muitas exposições não só em Paris, mas em toda a região Île-de-France. Algumas exposições estão instaladas em museus, outras em castelos, monumentos históricos, galerias de arte, fundações e centros culturais.

O Grupo Mulheres do Brasil Paris reuniu neste guia, informações úteis sobre alguns museus e locais de exposição mais famosos da região parisiense. A lista completa você pode encontrar:

- No site da cidade de Paris: www.paris.fr/pages/musees-lieux-d-exposition-et-galeries-partenaires-2435
- No site dos museus de Paris: www.parismusees.paris.fr/fr
- No site “L’officiel des spectacles”:
 - lista de museus parisienses: www.offi.fr/expositions-musees/musees-paris.html
 - lista de museus em banlieue: www.offi.fr/expositions-musees/musees-ile-de-france.html

RELAÇÃO ORGANIZADA POR ARRONDISSEMENT (BAIRRO)

PARIS, 1ER ARRONDISSEMENT

Musée des Arts décoratifs

www.madparis.fr

Cerâmica ornamental, cristal e mobiliário de luxo, desde a Idade Média até aos dias de hoje. Exposições, visitas guiadas, visitas teatrais, ateliês crianças e adultos, conferências e seminários.

Bourse de Commerce - Pinalt Collection

www.pinaultcollection.com/fr/boursedecommerce

Exposições de arte contemporânea da coleção de François Pinault num espaço inserido na bolsa de valores.

Exposições, visitas guiadas, ateliês.

Musée du Louvre

www.louvre.fr

Antigo palácio histórico com uma vasta coleção de arte, desde esculturas romanas à "Mona Lisa" de da Vinci.

Exposições, visitas de grupo guiadas, ateliês. No site do museu, sugestões de percursos, séries, podcasts, conferências e atividades para crianças.



Foto: Gustavo Ramos - Pexel



MUSEUS E EXPOSIÇÕES

PARIS, 3E ARRONDISSEMENT

Musée de La chasse et de la nature

www.chassenature.org

Museu sobre caça e natureza em duas mansões construídas nos séculos XVII e XVIII com obras de arte e animais empalhados.

Exposições, visitas virtuais, conferências, performances. Visitas noturnas às quartas-feiras.

Archives Nationales

www.archives-nationales.culture.gouv.fr

Museu que conta a história dos arquivos públicos e exibe documentos importantes, mapas e imagens.

A programação pode ser consultada na página “[Actualités > expositions](#)” ou “[Musée > visites guidées](#)” no site dos Arquivos.

Musée Picasso

www.museepicassoparis.fr

Edifício do século XVII com 5000 obras de arte de Pablo Picasso, a sua própria coleção de arte e arquivo.

Exposições, visitas de grupo guiadas, ateliês, conferências. No site, recursos pedagógicos, descoberta das coleções, podcasts.

PARIS, 4E ARRONDISSEMENT

Mémorial de La Shoah

www.memorialdelashoah.org

Memorial e museu do Holocausto, com fotografias, documentos e exposições multimídia.

Exposições, encontros, ateliês. Visitas noturnas às quintas-feiras.

Centre Pompidou

www.centrepompidou.fr

Complexo com arquitetura de vanguarda onde fica o Museu Nacional de Arte Moderna, uma biblioteca e um centro de música.

Exposições, espetáculos, cinemas, conferências, ateliês, festivais, biblioteca.



Foto: Romuald Meigneux/SIPA

Maison Européenne de la Photographie

www.mep-fr.org

Museu de arte em mansão do século XVIII com exposições temporárias de fotografia contemporânea.

Exposições, visitas guiadas, workshops, projeções.



MUSEUS E EXPOSIÇÕES

PARIS, 5E ARRONDISSEMENT

Musée National D'histoire Naturelle

www.mnhn.fr

Instituição de estudo e exposições sobre flora e fauna raras, esqueletos de dinossauros, estufas tropicais e mineralogia.

Compreende diferentes museus.



Foto: MHNH Agnès Latzoura

Panthéon

www.paris-pantheon.fr

Mausoléu do século XVIII com fachada composta por colunas e restos mortais de notáveis cidadãos franceses.

Monumento nacional, exposições, cripta, conferências, performances.

PARIS, 6E ARRONDISSEMENT

Monnaie de Paris

www.monnaiedeparis.fr

Museu da instituição governamental responsável pela produção das moedas francesas. Exposições, visitas guiadas, ateliês, demonstrações.

PARIS, 7E ARRONDISSEMENT

Musée du Quai Branly - Jacques Chirac

www.quaibranly.fr

Museu de etnologia que apresenta exposições interativas de arte aborígene e tradicional da Ásia, África, Oceania e das Américas, assim como exposições temporárias de artistas contemporâneos.

Exposições, conferências, teatro, sala de cinema, mediateca.



MUSEUS E EXPOSIÇÕES

Musée D'Orsay - Musée de L'Orangerie

www.epmo-musees.fr

Orsay: Coleções de grandes obras de arte europeias do século XIX e XX em antiga estação ferroviária monumental.

Orangerie: Museu com coleção de arte europeia do século XX com oito dos murais de nenúfares de Monet.

Exposições, visitas guiadas, encontros, conferências, espetáculos. Recursos didáticos, científicos e podcasts no site.



Foto: CANVA

PARIS, 8E ARRONDISSEMENT

Jeu de Paume

www.jeudepaume.org

Centro de artes de difusão da imagem (fotografia e vídeo).

Exposições temporárias, ciclos de cinema, conferências, ateliês.

Palais de La Découverte

www.palais-decouverte.fr

Estabelecimento científico cultural para vulgarização das ciências, através de exposições e da mediação científica.

Exposições permanentes e temporárias, planetário.

Atualmente fechado para reforma. Reabertura prevista para 2025.

Suas atividades são realizadas temporariamente no *15e arrondissement*.

PARIS, 12E ARRONDISSEMENT

Musée de l'histoire de l'immigration

www.histoire-immigration.fr

Propõe uma visão sobre as migrações, a demografia, a economia, a vida cotidiana, a cultura, a arte, o racismo e as discriminações do ponto de vista cronológico e geográfico.

Exposições, espetáculos, cinema, conferências, encontros, ateliês.

Palais de La Porte Dorée - Aquarium tropical

www.aquarium-tropical.fr

Apresentação ao público de mais de 300 espécies de animais, com o objetivo de sensibilização aos ambientes aquáticos tropicais, de assegurar boas condições de vida aos espécimes do aquário e de desenvolver estudos para garantir a preservação dessas espécies.

Exposições, ateliês, encontros.



Foto: CAILLOUX-et-Cie



MUSEUS E EXPOSIÇÕES

PARIS, 14E ARRONDISSEMENT

Fondation Cartier pour L'Arte Contemporain

www.fondationcartier.com

Espaço de promoção de diferentes cenas da arte contemporânea: design, pintura, artes visuais, fotografia, performances.

Les Catacombes de Paris

www.catacombes.paris.fr

Ossuário que guarda os restos mortais de milhares de parisienses após o fechamento de diferentes cemitérios de Paris. Labirinto iluminado em antiga mina de rocha calcária com milhões de esqueletos dispostos de forma macabra.

PARIS, 15E ARRONDISSEMENT

Espace Frans Krajcberg

www.espacekrajcberg.fr

Espaço de exposição instalado no antigo ateliê do artista polonês e brasileiro Frans Krajcberg. A programação conta com exposições temporárias de diferentes artistas que tratam a temática da ecologia e da preservação do meio ambiente.

PARIS, 16E ARRONDISSEMENT

Aquarium de Paris

www.aquariumdeparis.com

Instalado no jardim do Trocadéro, o aquário de Paris apresenta uma grande diversidade de vida marinha, um túnel de tubarões, um aquário de medusas, uma piscina interativa na qual as crianças podem tocar os animais e duas telas de cinema.

Musée D'Arte Moderne de Paris - MAM

www.mam.paris.fr

Situado na ala oriental do *Palais de Tokyo*, as mais de 15 000 obras de arte do MAM representam a riqueza e o dinamismo da criação artística contemporânea.

Exposições, conferências, animações.

Fondation Louis Vuitton

www.fondationlouisvuitton.fr

Museu com obras de arte moderna e contemporânea num edifício único que apresenta exposições temporárias das obras da coleção.

Exposições, concertos, performances, colóquios, projeções.



Foto: Philippe Guignard / Air Images / Fondation Louis Vuitton



MUSEUS E EXPOSIÇÕES

Palais de Tokyo

www.palaisdetokyo.com

Inaugurado nos anos 1930, o *Palais de Tokyo* apresenta exposições temporárias de artistas célebres e emergentes, da arte ao espetáculo. Em 2012, foi nomeado o maior centro de arte contemporânea da Europa.

Exposições, seminários, performances.

PARIS, 18E ARRONDISSEMENT

Musée de Montmartre

www.museedemontmartre.fr

Museu de arte que traça a história e a cultura local, situado numa casa do século XVII onde trabalharam diversos artistas, como Auguste Renoir, Émile Bernard, Raoul Dufy, Charles Camoin, Suzanne Valadon e Maurice Utrillo. Os jardins ao redor do museu são inspirados na paleta de cores do pintor impressionista Auguste Renoir.

PARIS, 19E ARRONDISSEMENT

Le Centquatre Paris

www.104.fr

O *Centquatre* é um espaço de residências artísticas, de produção e de difusão de arte situado em uma antiga fábrica.

Exposições, espetáculos, encontros, festivais.

(Parc de) La Villette

www.lavillette.com

O *Parc cultural La Villette* reúne artes, esporte e diversão em plena cidade. Diferentes espaços, da Filarmônica à Cidade das ciências, os 55 hectares do parque oferecem uma programação cultural e científica excepcional.

Exposições, teatro, cinema, conservatório, espetáculos, centro equestre etc.



Foto: Vivre Paris (adaptado)



CULTURA EM ÎLE-DE-FRANCE



GRATUIDADES

Muitos museus em Paris e em *Île-de-France* são gratuitos durante todo o ano ou oferecem gratuidade no primeiro domingo do mês. Confira a lista*:

Gratuidade no primeiro domingo

Centre Pompidou
Musée des Arts et métiers
Musée de la Chasse et de la Nature
Musée d'Orsay et Orangerie
Musée Picasso
Musée du quai Branly - Jacques Chirac
Musée Guimet - arts asiatiques
Musée d'Archéologie nationale (Saint-Germain-en-Laye)
MAC VAL

Museus gratuitos

Musée d'Art moderne
Musée Carnavalet - Histoire de Paris
Musée Cognacq-Jay
Petit Palais - musée des Beaux-arts de Paris
Maison de Victor Hugo
Musée de la vie romantique
Mémorial de la Shoah



*Seleção adaptada do site Paris Info (<https://www.parisinfo.com/visiter-a-paris/paris-gratuit/musees-et-monuments-gratuits-a-paris/les-musees-et-monuments-gratuits-a-paris>)



CINEMAS

De acordo com o jornal *Le Figaro*, Paris é a capital mundial do cinema e possui mais de 420 telas de cinema!

Cada sala de cinema marca uma época e apresenta sua própria personalidade. O Grupo Mulheres do Brasil Paris preparou duas listas para te ajudar a escolher o seu próximo destino:

Top 5 cinemas mais legais de Paris

Grand Rex

O maior cinema da Europa, nomeado monumento histórico.

1 boulevard Poissonnière 75002

Pathé Beaugrenelle

Única sala de cinema de Paris com tecnologia Dolby Cinema (imagens mais realistas).

7 rue Linois 75015

Gaumont les Fauvettes

Programação “cine-brunch” para adultos e crianças a partir de 2 anos.

58 Avenue des Gobelins 75013

Studio des Ursulines

Inaugurado em 1912. Desde 2003, se dedica à programação infantil.

10 rue des Ursulines 75005

Pathé la Villette

Projeção panorâmica a 270º e salas 4D.

30 Avenue Corentin Cariou 75019



Cena do filme “O fabuloso destino de Amélie Poulain, 2001.

Top 5 cinemas mais bonitos de Paris*

Louxor

Inaugurado em 1921. Fachada estilo egípcio, completamente renovada em 2010.

170 boulevard de Magenta 75010

MK2 Bibliothèque

Equipado com “love seats”, perfeito para dates românticos.

128 - 162 Avenue de France 75013

Escorial

Um dos cinemas mais antigos da França. Filmes de arte e festivais.

11 boulevard de Port-Royal 75013

Germain Paradiso

Salas individuais que podem ser privatizadas.

Serviço de entrega de refeições.

25 rue de Buci 75006

Studio 28

Sua sala vermelha e violeta inspirou Jean-Pierre Jeunet. Uma cena do filme *O fabuloso destino de Amélie Poulain* foi gravada nesta sala.

10 rue Tholozé 75018

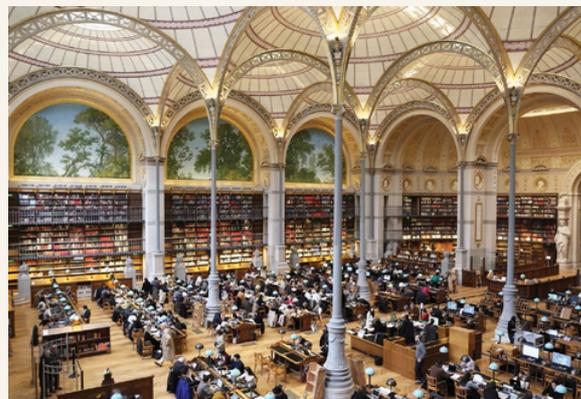
*Seleção Vogue. Disponível em: www.vogue.fr/culture/article/plus-beaux-cinemas-de-paris



BIBLIOTECAS

A cidade de Paris conta com 57 bibliotecas para empréstimo de livros e documentos e 15 bibliotecas patrimoniais e especializadas. Elas são gratuitas e abertas a todos, parisienses ou não.

Em cada bairro (ou *arrondissement*) de Paris existe pelo menos uma biblioteca para empréstimo de livros e documentos, chamadas de *bibliothèques de prêt*. Elas também oferecem um espaço agradável para estudar, e geralmente organizam ateliers, conferências e leituras. As *bibliothèques spécialisées et patrimoniales* englobam coleções excepcionais e às vezes raras, e a grande parte deve ser consultada na própria biblioteca.



Disponível em www.inha.fr/fr/bibliotheque

Dentre os temas estão coleções como artes decorativas, cinema, teatro, música ou turismo, entre outros.

INSCRIÇÕES NAS BIBLIOTECAS DE PARIS

Ao fazer a inscrição em uma biblioteca, você recebe uma carteirinha de usuário chamada *carte d'abonnement*, que dá direito a uma grande oferta de serviços, como acesso à internet gratuito por 2 horas nos computadores livres; reserva online de livros que pretende pegar emprestado, entre outros.

Com esta carta, você poderá fazer empréstimos em qualquer biblioteca da *Ville de Paris*, durante 4 semanas (20 documentos por biblioteca e 40 no conjunto total). Durante as férias, o empréstimo é autorizado por 6 semanas.

O Grupo Mulheres do Brasil preparou para você o passo-a-passo para se inscrever enquanto usuária das bibliotecas de Paris:

1. Vá a uma das bibliotecas do seu bairro com os seguintes documentos:

- Formulário de inscrição, ser preenchido na própria biblioteca ou baixado no site das bibliotecas de Paris: www.bibliotheques.paris.fr/Default/sinscrire-en-bibliotheque.aspx. Atenção, os formulários para as *bibliothèques de prêt* e para as *bibliothèques spécialisées* não são os mesmos. É preciso se inscrever em ambas para utilizar os dois serviços.
- Um documento de identidade (*carte nationale d'identité, passeport, permis de conduire, carte de séjour, livret de famille*).

2. Escolha a modalidade da sua inscrição:

- *Lire*: Gratuito. Empréstimo de livros e livros digitais, revistas, BD, documentos variados, e outros serviços.
- *Lire et écouter*: 30,50 € /ano. Empréstimo de livros e de CDs de música.
- *Lire, écouter et voir*: 61 € /ano. Empréstimo de livros, de CDs de música e de DVDs

Crianças também podem ter uma carta da biblioteca, mas os menores de 7 anos devem se inscrever junto com um adulto. As crianças de 7 a 17 anos podem se inscrever apresentando uma identidade e uma autorização escrita pelos pais. Essa autorização você encontra no site das bibliotecas de Paris.

A *carte d'abonnement* também oferece descontos em espetáculos e exposições dos parceiros das bibliotecas. Para saber mais, consulte: www.bibliotheques.paris.fr/agenda/les-bons-plans.aspx.



BIBLIOTECAS

LISTA DE BIBLIOTECAS

A lista das *bibliothèques de prêt* e das *bibliothèques spécialisées* você também encontra no site das bibliotecas de Paris: <https://bibliotheques.paris.fr/Default/la-liste-des-bibliotheques.aspx>

Bibliothèque Nationale de France (BNF)

www.bnf.fr/fr

Inaugurada em 1995, ela é composta de quatro torres que representam quatro livros abertos. Ela é composta de duas bibliotecas: uma dedicada a todos os públicos (*tous publics*) e outra dedicada à pesquisa.

Tem por missão catalogar, coletar, conservar e enriquecer todo o patrimônio documentário da França.

Em Paris, suas coleções estão distribuídas em vários lugares diferentes: François-Mitterrand, Richelieu, Arsenal e Opéra.

A biblioteca *tous publics* é aberta a todos a partir de 16 anos, e possui salas de leitura com coleções de livre acesso, salas dedicadas aos estudos em grupo, ateliês, formações e exposições. Para conhecer todos os inúmeros serviços e a agenda completa, visite o site da biblioteca.



BNF Richelieu. Disponível em www.francetvinfo.fr/culture/patrimoine/la-bnf-richelieu-rouvre-au-public-en-septembre-apres-dix-ans-de-travaux_5103631.html

Bibliothèque Sainte-Geneviève

www.bsg.univ-paris3.fr

Biblioteca da universidade Paris 3. Construída em 1851 e classificada monumento histórico. Gratuita e acessível a qualquer pessoa maior de idade ou que possua o *baccalauréat*.
10 place du Panthéon 75005

Bibliothèque Publique d'information Centre Pompidou (BPI)

www.bpi.fr

Biblioteca de leitura, a BPI é destinada a qualquer pessoa em busca de informação ou de formação, pessoal, profissional, escolar ou universitária. Ela propõe espaços de leitura e trabalho, coleções enciclopédicas para consulta, atividades culturais etc. Os documentos não são destinados ao empréstimo.

Se encontra dentro do Centro Pompidou, place Georges-Pompidou 75004

Librairie Portugaise et Brésilienne

www.librairie-portugaise.com

Fica a dois passos do Panthéon, se tornou o lugar de encontro de todos os amantes da cultura portuguesa e lusófona.



PONTOS TURÍSTICOS

PARIS, 1ER ARRONDISSEMENT

- *Jardin des Tuileries*: um lindo parque de Paris, fica entre o Museu do Louvre e a Praça da Concórdia;
- *Place Vendôme*: lugar da aristocracia e do luxo parisiense, possui vários monumentos históricos e hotéis, como o Ritz (n.15);
- *Conciergerie*, *Sainte-Chapelle* e *Palais de la Justice*: estes três monumentos formavam antigamente o *Palais de la Cité*, a primeira residência dos Reis da França.

PARIS, 2E ARRONDISSEMENT

- *Quartier de Montorgueil - Les Halles*: um dos mais antigos bairros de Paris, onde fica o mercado Les Halles que alimentou os parisienses durante 8 séculos;
- Rua Réaumur: os *grands magasins* e imóveis da rua Réaumur testemunham da transição arquitetural entre os séculos XVIII, XIX e XX.

PARIS, 3E ARRONDISSEMENT

- Marais: o bairro do Marais fica entre o 3e e o 4e *arrondissements*. Diversas lojas da moda, bares e cafés estão instalados no Marais, assim como uma antiga comunidade judaica e restaurantes com comidas típicas judaicas. É também um bairro emblemático da comunidade LGBTQI+.

PARIS, 4E ARRONDISSEMENT

- *Place des Vosges*: primeira praça real de Paris, construída no início do século XVII, dedicada à *flânerie* dos parisienses. É na *Place des Vosges* que fica a *Maison* de Victor Hugo;
- *Hôtel de Ville* de Paris: prédio onde estão instaladas as instituições municipais de Paris desde 1357. Lá também ocorrem exposições e visitas guiadas gratuitas com hora marcada;
- Notre-Dame de Paris: a Catedral de Notre-Dame de Paris é uma das mais antigas catedrais francesas em estilo gótico. Iniciada sua construção no ano de 1163, é dedicada à Virgem Maria e situa-se na *Île de la Cité* em Paris, rodeada pelas águas do rio Sena;
- *Île Saint-Louis*: aqui, no 31 rua Saint-Louis-en-Île, você pode tomar o famoso sorvete Berthillon, considerado um dos melhores de Paris.

PARIS, 5E ARRONDISSEMENT

- *Jardins des Plantes*: o Jardim das Plantas é um jardim botânico aberto ao público, situado no 5e *Arrondissement* de Paris como parte integrante do Museu Nacional de História Natural. Está situado no V que se forma entre a Grande Mesquita, o Campus Universitário de Jussieu e o Rio Sena;
- *Quartier Latin*: também conhecido como o 5e *arrondissement*, o pitoresco Quartier Latin abriga a Universidade de Sorbonne e cafés repletos de estudantes;
- *Arènes de Lutèce*: anfiteatro Galo-romano construído no século I;
- Grande *Mosquée* de Paris: Maior mesquita da França e a terceira maior da Europa. Foi fundada após a Primeira Guerra Mundial em agradecimento aos soldados muçulmanos provindos das colônias francesas muçulmanas;
- *Panthéon*: monumento em estilo neoclássico situado em pleno *Quartier Latin*. Várias personalidades francesas eminentes estão enterradas no Panteão de Paris, entre as quais Madame Curie, Louis Braille, Voltaire, Simone Veil, Alexandre Dumas, Jean-Jacques Rousseau, e muitas outras;



PONTOS TURÍSTICOS

- *Quartier Mouffetard*: um bairro de vida noturna, com bares e restaurantes muito frequentados por jovens. A rua Mouffetard é uma das ruas mais antigas de Paris.

PARIS, 6E ARRONDISSEMENT

- *Jardin du Luxembourg*: parque do século XVII com jardins formais, árvores plantadas em padrões e estátuas em pedestais, com uma parte francesa e uma inglesa. Foi criado pela rainha Maria de Médicis em 1612. No jardim, encontramos diversas variedades de macieiras, orquídeas, colmeias para apicultura e uma roseraie (jardim de rosas);
- *Église Saint-Germain-des-Près*: é nesta igreja reconstruída sobre um antigo monastério no século XI que está o túmulo de René Descartes. É o único vestígio de arte romana em Paris. A arquitetura do interior, porém, é considerada de estilo gótico primitivo;
- *Église Saint-Sulpice*: local de culto católico do século XVII com fachada ornamentada e cúpula colorida com luz natural. Uma das maiores igrejas de Paris, foi construída no século XVII sobre fundações do século XII. É um dos lugares onde se passa a história do Código da Vinci de Dan Brown.

PARIS, 7E ARRONDISSEMENT

- *Champ-de-Mars*: parque paisagístico com caminhos e árvores, aves, relvados extensos e parque infantil;
- *Les Invalides*: hotel-hospício construído por Louis XIV para abrigar os soldados que combatiam pela França. Hoje abriga o ministério da Defesa;
- *Les Berges de la Seine*: às margens do rio Sena, são consideradas patrimônio mundial pela UNESCO. Muitos eventos e manifestações ocorrem ao longo do ano em toda a margem do Sena;
- *Musée du quai Branly*
- *La Tour Eiffel* no Champs de Mars: o cartão postal mais famoso de Paris é um dos monumentos mais visitados do mundo. A Torre Eiffel foi construída por Gustave Eiffel para a *Exposition universelle* de 1889. Para contemplá-la, um piquenique no parque Champs de Mars é incontornável.

PARIS, 8E ARRONDISSEMENT

- *Parc Monceau*: um dos jardins mais elegantes de Paris, com árvores magníficas, estátuas e uma arcada renascentista do antigo *Hôtel de Ville*;
- *Arc de Triomphe* e *Les Champs-Élysées*: o arco foi construído por Napoleão em homenagem à *Grande Armée* (grande exército). Situa-se na avenida Champs-Élysées, considerada a avenida mais bela do mundo, com seus restaurantes e lojas de luxo;
- *Place de la Madeleine*;
- *Place de la Concorde*: Situada no início da avenida Champs-Élysées, ela abriga o Obelisco de Luxor, que foi construído em 3300 a.C. e instalado na praça em 1998. Anteriormente ao Obelisco, a praça era um dos locais de execução durante a Revolução Francesa, onde foram guilhotinados Luís XVI e Maria Antonieta.

PARIS, 9E ARRONDISSEMENT

- *L'Opéra Garnier*: teatro que passou por diferentes fases de construção e reconstrução, desde Napoleão até o período da 3ª república, quando foi inaugurado em 1875. Academia de música, coreografia e poesia lírica;



PONTOS TURÍSTICOS

- Passeio nos *Grands Boulevards*: ideal para quem quer descobrir diferentes pontos turísticos, a arquitetura parisiense, museus, teatros e lugares insólitos. O percurso completo está acessível no site do *Office du Tourisme de Paris*:

www.parisinfo.com/decouvrir-paris/balades-a-paris/paris-opera-grands-boulevards

PARIS, 10E ARRONDISSEMENT

- Le Canal Saint-Martin: ao longo do canal, encontra-se uma grande gama de bares e restaurantes. Muitos parisienses se acomodam mesmo à beira do rio para comer um sanduíche sob o sol entre amigos ou ler um livro.

PARIS, 11E ARRONDISSEMENT

- *Place de la Bastille*: praça onde estava instalada a prisão da Bastilha, símbolo do Absolutismo do antigo regime. A *Colonne de Juillet* (Coluna de Julho) erguida no centro da praça comemora a revolução de 1830;
- *L'Atelier des Lumières*: centro de exposições digitais imersivas monumentais.

PARIS, 12E ARRONDISSEMENT

- Parque de Bercy: fica entre a *gare de Lyon* e o *Quartier Cour Saint-Émilion*, e é um parque agradável para passeios. De um lado, fica a maior sala de espetáculos de Paris, a Bercy Arena. Também fica ali perto a Cinemateca Francesa, criada pelo arquiteto americano Frank Gehry;
- *La Promenade Plantée*;
- *Jardin du Port de l'Arsenal*;
- *Bois de Vincennes*: floresta na região leste de Paris onde se pode visitar o *Château de Vincennes* (Castelo), a mata, o jardim botânico, o *Palais de la Porte Dorée* (conferir guia de museus). Lá você encontra ainda o Zoológico de Vincennes, estabelecimento que faz parte do Museu de História Natural de Paris;
- *Marché Beauvau - Marché d'Aligre*: Mercadão aberto seis dias por semana, dividido em duas partes: a seção alimentar e a seção mercado de pulgas e pequenos achados.

PARIS, 13E ARRONDISSEMENT

- La Butte-aux-Cailles: bairro residencial com ruas coloridas, diversas instalações street art da artista Miss.Tic, além de monumentos históricos e de interesse arquitetônico.

PARIS, 14E ARRONDISSEMENT

- Parque Montsouris: um dos maiores parques de Paris. De maio a setembro, ocorrem diversos concertos gratuitos para todos os públicos;
- *Tour Montparnasse*: é um arranha-céu de 210 metros edificado na cidade de Paris, no bairro de Montparnasse, construído de 1969 a 1973. É o maior prédio da cidade. Foi até 2011 o edifício mais alto na França, tendo então sido ultrapassada pela Torre First, com 231 metros de altura;
- *Cité Internationale Universitaire*.

PARIS, 15E ARRONDISSEMENT

- Parque André Citroën: é um parque público de 14 hectares localizado na margem esquerda do rio Sena. Construído no local de uma antiga fábrica de automóveis da Citroën, o parque leva o nome do fundador da empresa;



PONTOS TURÍSTICOS

- Parque Georges Brassens: Fica entre a rua des Morillons e a rua de Périchaux. Inaugurado em 1984, ocupa 7,74 hectares no local de um antigo mercado de peixe, mercado de cavalos e matadouro e preserva algumas das antigas estruturas de mercado.

PARIS, 16E ARRONDISSEMENT

- *Jardin d'acclimatation*: parque de atrações situado no *Bois de Boulogne* que conta com montanhas-russas, carrosséis, observação dos diferentes animais que habitam no parque, restaurantes e lanchonetes;
- *Parc de Bagatelle – Jardin Botanique* de Paris: local para apreciação da natureza situado no *Bois de Boulogne*.

PARIS, 18E ARRONDISSEMENT

- *Basilique de Sacré-Coeur*: monumento romano-bizantino cujo teto comporta o maior mosaico da França, de 480 m². Situada no topo do bairro de Montmartre, ela oferece uma das vistas panorâmicas mais bonitas de Paris;
- *Quartier Montmartre*: bairro famoso ao norte de Paris que comporta museus, parques, mercados e muitos ateliers. É o bairro onde se passa o filme *O Fabuloso Destino de Amélie Poulain*;
- *Moulin Rouge*: O cabaré mais famoso do mundo. Serviu de inspiração para o filme de mesmo nome;
- *Le Marché aux puces* de Paris Saint-Ouen: situado na 110 Rue des Rosiers, 93400 Saint-Ouen, é o maior e mais completo mercado das pulgas de Paris e do mundo. Fica na cidade de Saint-Ouen, periferia norte de Paris, logo depois do 18e *arrondissement*.
www.pucesdeparissaintouen.com

PARIS, 19E ARRONDISSEMENT

- Parque des Buttes-Chaumont: é um parque público situado no nordeste de Paris. Ocupando 24,7 hectares, é o quinto maior parque de Paris, depois do *Bois de Vincennes*, do *Bois de Boulogne*, do *Parc de la Villette* e dos Jardins das Tulherias;
- *Parc de La Villette*: é um parque urbano com museu, cinema e complexo de música, na divisa com Seine-Saint-Denis, em Paris. Projetado por Bernard Tschumi em um antigo abatedouro, ele é o maior parque da cidade de Paris e sua segunda maior área-verde, com 55 hectares;
- Le Canal de l'Ourcq;
- *Cité de la Musique*: também conhecida como Philharmonie 2, é um grupo de instituições dedicadas à música e situado no *Parc de La Villette*. Foi projetado com o vizinho *Conservatoire* de Paris pelo arquiteto Christian de Portzamparc e inaugurado em 1995.

PARIS, 20E ARRONDISSEMENT

- Cemitério do Père Lachaise : é o maior cemitério de Paris e um dos mais famosos do mundo. Entre as celebridades que estão lá enterradas, encontram-se por exemplo Oscar Wilde, Jim Morrison, Chopin, Yves Montand, Édith Piaf, Isadora Duncan, Cyrano de Bergerac, Molière e Honoré de Balzac, entre muitos outros;
- Parc de Belleville : é um dos parques e jardins do 20e *arrondissement* de Paris, e está situado entre o Parque des Buttes-Chaumont e o Cemitério Père Lachaise. Ele oferece uma vista panorâmica linda da cidade de Paris.



OUTRAS INFORMAÇÕES CULTURAIS

DESCONTOS COM O PASSE NAVIGO

Com o passe Navigo, você tem descontos em mais de 300 eventos e lugares ligados à cultura na região de *Ile-de-France*: mais de 147 cinemas, museus muito conhecidos (como o Centro Pompidou e o Museu de Orsay), Opéra Garnier, Basílica de Saint-Denis, Casa da cultura do Japão, além de festivais como Rock en Seine, We Love Green e Mama Festival.

Para aproveitar, basta ter um plano Navigo válido (exceto NavigoJour, Easy e Découverte) na data da visita. No site *Île-de-France Mobilités* tem a lista completa dos lugares culturais parceiros dessa iniciativa, além de um mapa dinâmico para procurar por tipo de evento e por região: www.iledefrance-mobilites.fr/navigo-avantages-culture.

CARTE CITOYENNE

Se você mora na cidade de Paris, independentemente da sua nacionalidade, você tem direito a ter sua *Carte citoyenne* (cartão do cidadão). Com essa carta, você tem acesso a lugares famosos e insólitos, bibliotecas, eventos, formações, conhecer os governantes da cidade e muito mais!

Para saber mais e solicitar seu cartão, basta acessar o site da cidade de Paris: www.paris.fr/pages/la-carte-citoyenne-3284.

PASS CULTURE

O *passculture* é um dispositivo criado para facilitar o acesso à cultura aos jovens de 15 a 18 anos. De acordo com a idade, crianças e adolescentes têm direito a um crédito a ser utilizado para comprar entradas de cinema, teatro, festivais, e até compras de livros, DVDs e CDs.

Para saber mais e solicitar o pass culture, basta acessar o site do programa: www.pass.culture.fr.



GRUPO MULHERES DO BRASIL PARIS



GRUPO MULHERES DO BRASIL PARIS

NOSSA HISTÓRIA

O Grupo Mulheres do Brasil foi criado em 2013 por 40 mulheres de diferentes segmentos com o intuito de engajar a sociedade civil na conquista de melhorias para o país.

É presidido pela empresária Luiza Helena Trajano e tem mais de 107* mil participantes no Brasil e no exterior. Somos um grupo heterogêneo, de diferentes classes sociais, cores e credos. Mas com o mesmo objetivo em comum: estimular a participação feminina na construção de um Brasil que seja melhor para todos os cidadãos.



Queremos ser o maior grupo político suprapartidário do país. Somos políticas, sim, mas a nossa única bandeira é a do Brasil.

NOSSO PROPÓSITO



INEGOCIÁVEIS

Somos um Grupo suprapartidário e o nosso partido é o Brasil.

Não usamos o nome e nem registros do grupo para benefícios pessoais ou profissionais.

Não somos contra os homens. Somos a favor das mulheres.

Não reinventamos a roda, nos engajamos em projetos e instituições já existentes.

NOSSOS VALORES



AGIR COM
LEVEZA



DAR
ACONCHEGO



TER ATITUDE DE
SER MEU



FAZER
ACONTECER



PROMOVER
MPACTO SOCIAL
MENSURÁVEL



BUSCAR
DIVERSIDADE

*Dados de 27/06/2022



GRUPO MULHERES DO BRASIL PARIS

PROPÓSITO DO NÚCLEO PARIS

O Grupo Mulheres do Brasil Paris é uma rede de apoio que visa impactar positivamente a vida das mulheres brasileiras na França, contribuindo para sua autonomia e integração, porque acreditamos que o protagonismo feminino é agente de transformação.

COMITÊS DO NÚCLEO PARIS



O QUE É SER VOLUNTÁRIA DO GRUPO MULHERES DO BRASIL?

O Grupo Mulheres do Brasil é formado por voluntárias. Mas, afinal, você sabe o que é ser voluntária?

O trabalho voluntário é um conjunto de ações que uma pessoa ou instituição realiza em prol de uma causa de interesse social e comunitário.

É um trabalho não remunerado, onde a pessoa decide doar seu tempo, seu talento e seu conhecimento para ajudar à uma comunidade ou à uma causa social.

Ser voluntária é ajudar a construir um mundo melhor! Faça parte dessa corrente!

COMO FAZER PARTE?

1. Acesse o site www.grupomulheresdobrasil.org.br e inscreva-se clicando em "Junte-se a nós";
2. Preencha todos os dados do formulário e aceite os termos do GMDB para receber um e-mail com a confirmação da entrada no grupo e um link para acessar o Workplace;
3. Acesse o Workplace pelo link recebido no e-mail e preencha suas informações pessoais.
4. Depois de ter feito todos os passos acima, envie um e-mail para paris@grupomulheresdobrasil.org.br e informe interesse de se tornar voluntária do Núcleo Paris.

FAÇA UMA DOAÇÃO

As doações nos apoiam no desenvolvimento de nossas ações. Elas podem ser declaradas e deduzidas no imposto de renda Francês. Acesse www.helloasso.com/associations/association-mulheres-do-brasil/formulaires/2 e colabore!

CONTATO



 [@grupomulheresdobrasilparis](https://www.instagram.com/grupomulheresdobrasilparis)

 [Grupo Mulheres do Brasil - Paris](https://www.facebook.com/GrupoMulheresdoBrasilParis)

 paris@grupomulheresdobrasil.org.br



AGRADECIMENTOS



AGRADECIMENTOS

Nosso "Grand Merci" a todas as voluntárias de todos os comitês do Núcleo Paris e a madrinha deste projeto, a guia cultural certificada, Edis Lima que ajudaram a construir esse material.

Se você também gostaria de colaborar na construção desta cartilha, por favor entre em contato conosco em nossas redes sociais.

Este material foi construído de maneira colaborativa, e estará em constante atualização. Fique atenta!

PARCEIROS DA CARTILHA



O VoucherPay foi feito para turistas brasileiros pagarem com Pix ou parcelarem em até 10 vezes no exterior.

Benefícios para os clientes:

- Economia de tempo e dinheiro na jornada de compras;
- Uso do cartão de crédito brasileiro nacional ou internacional;
- Visa brasileiro, MasterCard, Elo, Amex, Hypercard;
- Parcelamento em até 10x;
- Pagamento à vista por Pix;
- Valores fixos em Reais no extrato do cartão;
- Garantia do câmbio do momento da compra;
- Simples, rápido e seguro.

www.voucherpay.com.br



A EasyRemessa foi criada para facilitar o pagamento de contas emitidas no Brasil, como boletos, faturas diversas, documentos oficiais como Darfs, Guia da Previdência Social, para quem vive na Europa.

Benefícios para os clientes:

- Pagamento de contas através do site ou do aplicativo;
- Conversão de Real para Euro com câmbio garantido;
- A maneira mais rápida, barata e segura de pagar contas do Brasil estando na Europa.

www.easyremessa.com



Grupo Mulheres do Brasil
Paris