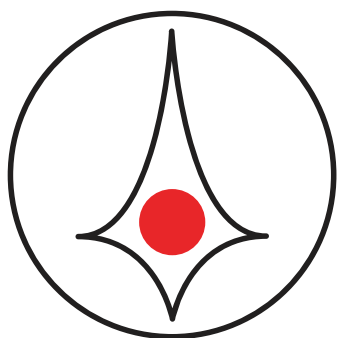




ABRAEX

ASSOCIAÇÃO BRASILENSE
DE EX-BOLSISTAS BRASIL-JAPÃO

2023

Manual do Bolsista





- ABRAEX -

- 1º Edição (Outubro de 2010)
- 2ª Revisão (Dezembro de 2013)
- 3ª Revisão (Dezembro de 2021)
- 4ª Revisão (Janeiro de 2023)

- COLABORAÇÃO ESPECIAL -

Edição de Janeiro de 2023

Roberto Maxwell

Atualização de conteúdo





Parabéns, おめでとうございます bolsista!

Parabéns por sua aprovação!

Esta bolsa é uma oportunidade para que ocorram mudanças positivas em sua vida pessoal e em sua carreira. Será uma fantástica oportunidade de estudar, de aprender, de mergulhar na cultura japonesa e de fazer novos amigos.

Tudo, agora, depende de você.



Nós, da Associação Brasileira de Ex-Bolsistas Brasil-Japão, **ABRAEX**, adotamos como um de nossos compromissos o apoio ao novo bolsista para que esteja bem preparado para aproveitar da melhor forma possível o seu período no Japão.

O segredo do sucesso é relaxar, manter a mente e os sentidos sempre abertos e trabalhar duro. Portanto, estude, deixe-se invadir pela curiosidade de aprender, pela oportunidade de conhecer novos costumes e novas pessoas, de experimentar novos sabores, novos cheiros, de visitar novos lugares. Esteja aberto ao novo e a tudo que lhe for oferecido e, então, sem perceber, terá aproveitado ao máximo sua estada no Japão.

Um grande abraço e... boa viagem!



Ogib Teixeira de Carvalho Filho

Presidente da ABRAEX

Associação Brasileira de Ex-Bolsistas Brasil-Japão

ÍNDICE

目次

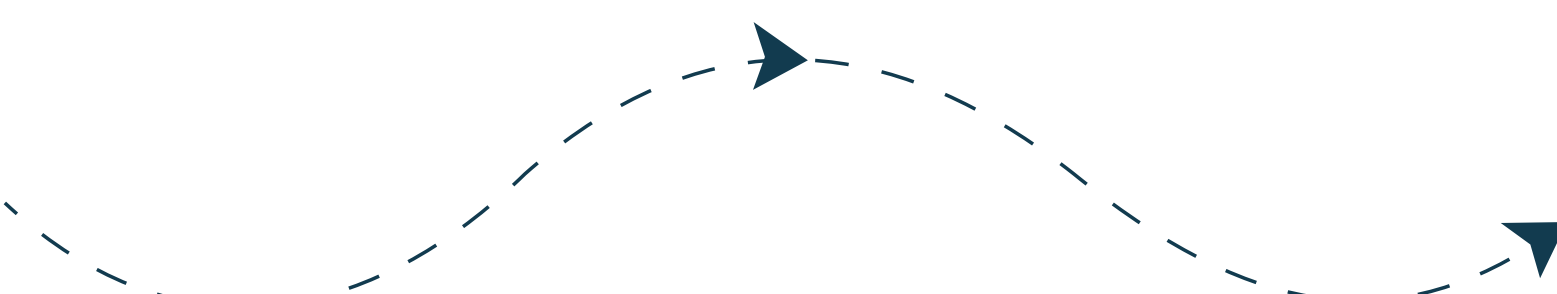
Apresentação

- 09** Sobre a ABRAEX
- 10** Sobre o manual do bolsista

1

Antes de partir!

- 13** Estude a língua japonesa
- 16** Documentos
- 23** Roupas e sapatos
- 29** Higiene pessoal
- 30** Medicamentos
- 31** Vacinas e doenças
- 34** Informações sobre o Brasil
- 34** Presentes
- 35** Seguro de viagem
- 35** Bagagens
- 36** Regras alfandegárias



2	Chegando ao Japão
38	Documentos e registros
43	Dinheiro e finanças
49	Moradia
55	Alimentação
71	Compras
83	Telefonia e internet
89	Correio e entregas
93	Transporte
115	Lazer e entretenimento
127	Seguro de saúde e cuidados médicos
131	Desastres naturais
142	Vida social
161	Dicionário de gestos

3	Voltando ao Brasil
164	Documentação
166	Envio antecipado de bagagem

Para bolsistas



MEXT

4

Chegando ao Japão

- 169 Passagens
- 169 Contate seu professor orientador
- 169 Dinheiro
- 170 Documentos

- 174 Fácil conversação em japonês
- 177 Informações sobre o Japão
- 185 Informações sobre o Brasil
- 188 Dicas sobre a alfândega
- 197 Associações de Ex-bolsistas do Governo Japonês no Brasil
- 199 Endereços úteis

まず最初に | 1 APRESENTAÇÃO



1. Sobre a ABRAEX
2. Sobre o manual do bolsista

1. Sobre a ABRAEX



A **ABRAEX** congrega ex-bolsistas das mais variadas instituições de ensino e pesquisa do Japão. Ajudamos na divulgação das bolsas de estudos oferecidas pelo governo japonês, além de colaborar na seleção e orientação dos novos bolsistas. Promovemos o networking, a formação de parcerias e o fortalecimento das relações bilaterais Brasil-Japão por meio de diversas atividades socioculturais no âmbito do Distrito Federal, Goiás e Tocantins.

2. Sobre o manual do bolsista



Este manual foi elaborado para bolsistas de diversas fontes de patrocínio, em especial do **MEXT** (Mombukagakusho) e da **JICA**, portanto, leve em consideração as informações que mais atendam às suas necessidades.

Temos vários conselhos, dicas e sugestões para você neste manual e em nossa página na internet.

Nossa primeira dica é:

Leia este manual com atenção e anote qualquer dúvida!



Na nossa página você encontrará diversas informações importantes. Não deixe de conferir!

www.abraex.org.br

Se ficar com qualquer dúvida, não hesite em nos contactar pelo e-mail:

contato@abraex.org.br

Estaremos sempre disponíveis, tudo para facilitar sua estada no Japão. Suas contribuições também serão bem-vindas para expandir e incrementar este manual, sempre em revisão.

Siga também o nosso perfil nas redes sociais:



@abraex.ig



@abraex



@abraex3956

出発前 ANTES DE PARTIR! 2



1. Estude a língua japonesa
2. Documentos
3. Roupas e sapatos
4. Higiene pessoal
5. Medicamentos
6. Vacinas e doenças

7. Informações sobre o Brasil
8. Presentes
9. Seguro de viagem
10. Bagagens
11. Regras alfandegárias





1. Estude a língua japonesa

Qual o seu nível de conhecimento da língua japonesa?

Aproveite o momento pré-partida para aprimorar o conhecimento no idioma japonês! Afinal, queremos aproveitar ao máximo as oportunidades que a bolsa oferece.

O conhecimento do idioma irá facilitar a sua integração com a comunidade local e acadêmica.

Confira abaixo algumas dicas que separamos:

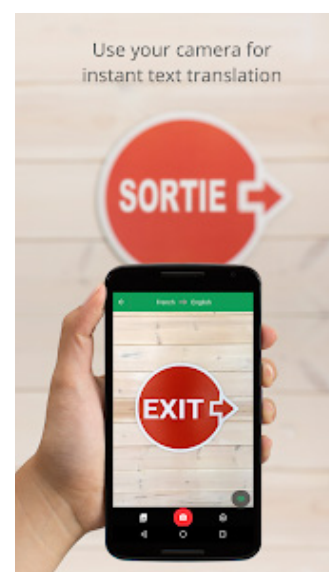
- Pratique a **conversação!** Não tenha vergonha.
- Assista filmes, programas e séries em japonês para aprimorar sua compreensão e expandir seu vocabulário.
- Pratique a **leitura**. Procure livros, revistas e sites em japonês.
- Se familiarize com os **termos técnicos** de sua área.
- Tenha um bom **dicionário** em mãos! Recomendamos que leve um dicionário português-japonês, um dicionário técnico e um dicionário em inglês.

Ter um **aplicativo** de dicionário da língua japonesa instalado no seu smartphone, além de prático, também pode ajudá-lo em várias situações!

Para o dia a dia, recomendamos o aplicativo do Google Translate, pois possui várias funcionalidades:



- iOS
- Android



Para um estudo um pouco mais aprofundado do vocabulário, sugerimos os seguintes aplicativos:

iPhone



Imiwa



Shirabe
Jisho

Android



Takoboto



Jsho

Escolas de língua japonesa

A nossa região possui instituições muito boas que se dedicam ao ensino da língua e cultura japonesa, para todos os níveis. Com certeza você encontrará um pertinho de sua casa!

Veja a lista completa e atualizada das escolas clicando na imagem abaixo:



Por fim, preparamos um guia prático de conversação para que você já comece a praticar. Nele reunimos as expressões mais comuns do dia a dia. Não deixe de conferir nos **Anexos** deste documento.





2. Documentação

Não é necessário levar todos os seus **documentos originais**. Mas, é importante que você tenha pelo menos uma cópia autenticada de todos os **documentos básicos**.



Documentos Básicos

- Carteira de Vacinação
- Certidões (nascimento, casamento, etc.)
- Certificado de reservista
- CNH
- CPF
- Passaporte
- RG
- Título de Eleitor

Documentos Digitais

Alguns estados já começaram a emitir a nova Carteira de Identidade Nacional, que, além da versão impressa em papel e em plástico, também ficará disponível digitalmente no aplicativo [GOV.BR](https://gov.br).

No futuro, a nova Carteira de Identidade Nacional servirá como documento de viagem, pois irá seguir o mesmo código padrão internacional utilizado nos passaportes.

Entretanto, até o momento, o Brasil só dispõe de acordo para o uso do documento de identidade nos postos imigratórios dos países integrantes do **Mercosul**, não valendo para as demais regiões.

ATENÇÃO



Para a sua viagem ao JAPÃO, o passaporte continua sendo o documento oficial obrigatório.

Procuração

A procuração é um instrumento de mandato com a qual o outorgante concede poderes para que o outorgado o represente em várias situações. É recomendado que o bolsista nomeie pelo menos uma pessoa de confiança para ser seu procurador no Brasil. É importante que o procurador também fique com a cópia autenticada dos **documentos básicos** tratados no tópico anterior.

Procure saber com antecedência os **tipos de procuração** requeridos pelos estabelecimentos. Em alguns casos, como nos bancos, é interessante ir à agência e solicitar ao seu gerente o cadastro da procuração no sistema.

Saiba Mais!

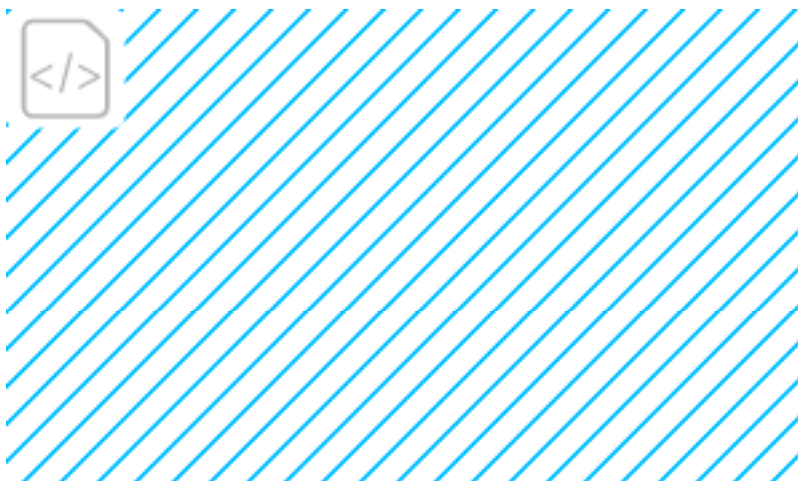


Este [link do TJDF](#) esclarece as dúvidas mais frequentes relacionadas à procuração.

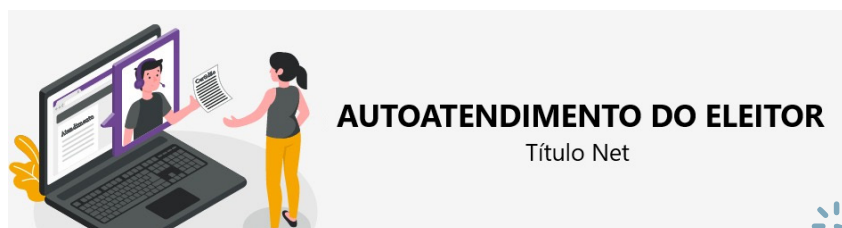


Título de Eleitor

O documento só será necessário se, durante a sua estada no Japão, houver eleições no Brasil e você desejar votar.



O eleitor deve solicitar a **transferência** de seu título eleitoral para a Zona Eleitoral do Exterior (ZZ). Siga as instruções apresentadas na [página do Consulado do Brasil em Tóquio](#) e utilize o **Título Net Exterior**, portal exclusivo para os eleitores residentes no exterior.



Saiba Mais!

Confira mais informações referentes ao Título de Eleitor, perguntas frequentes e outras informações importantes sobre o tema no link abaixo:

[Consulado de Tokyo - Serviços Eleitorais](#)

Justificativa eleitoral

Caso não consiga comparecer à votação em qualquer um dos turnos, você deverá justificar a sua ausência.

A justificativa eleitoral é necessária para manter em dia a sua situação eleitoral. A falta de justificativa por três turnos seguidos deixa o eleitor em situação irregular e sujeito a uma série de restrições, conforme expresso no [Código Eleitoral](#).

JUSTIFICATIVA NO DIA DA ELEIÇÃO

Nas eleições de **2022**, foi possível realizar a justificativa eleitoral no mesmo dia da eleição:

- Usando o aplicativo **“e-Título”** para smartphones.
- Presencialmente, nas mesas receptoras de votos do exterior que funcionaram como urna eletrônica.

JUSTIFICATIVAS PÓS-ELEIÇÃO

O eleitor tem o prazo de **60 dias** após cada turno para realizar a justificativa:

- Usando o aplicativo **“e-Título”** para smartphones.
- Acessando o **Sistema Justifica**, pelo computador.
- Encaminhando postal ou presencialmente o **Formulário de Requerimento de Justificativa Eleitoral Pós-eleição** e os documentos comprobatórios, para as missões diplomáticas ou repartições consulares.

O **e-Título** é um aplicativo móvel que permite obter a via digital do título eleitoral. Pode ser baixado para smartphone ou tablet por pessoas com título regular ou suspenso. Caso esteja com o título cancelado, não será possível acessar e-Título.

Além da justificativa eleitoral, também é possível acessar os seguintes serviços com **e-Título**:

- Consulta ao local de votação;
- Consulta aos locais de justificativa;
- Emissão de boleto para o pagamento de eventuais débitos eleitorais;
- Emissão de certidão de quitação e de crimes eleitorais.



Clique nas opções abaixo para instalar o seu e-Título:

- [iOS](#)
- [Android](#)

ATENÇÃO



O processo eleitoral brasileiro está em constante evolução.

Fique sempre atento às mudanças normativas. Visite o [site do TSE](#) e do [Consulado brasileiro no Japão](#) para sempre ter informações atualizadas.



Cartão de visita



É costume japonês retribuir o cartão de alguém que lhe é apresentado, por isso é aconselhável confeccioná-los no Brasil, pois serão necessários logo na chegada ao Japão.

NOME SOBRENOME

+00 - 0000-0000-0000

fulano@email.com

Endereço no Brasil
xxxx Casa xx
CEP 12345-678

Endereço no Japão
xxxx Casa xx
CEP 12345-678

As informações básicas que devem constar são:

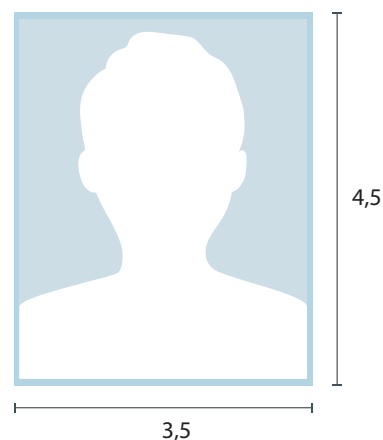
Nome, Endereço do Brasil e/ou Japão e E-mail.

Para facilitar a comunicação, é conveniente que no verso tenha informações em inglês. Para quem for passar um curto período no país, pode-se levar o cartão de onde trabalha atualmente.

Fotos

Conforme período de estada, você precisará de várias fotografias para diferentes formalidades e documentos, tais como: registro de estrangeiro, carteira de estudante e outros.

Leve 10 fotos no formato 3,5 cm x 4,5 cm.



Carteirinhas

Links:



Se você pretende viajar sem gastar muito, tire a carteira [HI Pass](#) da Hostelling International (antiga Albergue da Juventude). Com ela você consegue descontos na rede de hostels e ainda ganha benefícios em atrações e transportes em muitos países.



Recomendamos também a [Carteira Mundial do Estudante](#) (ISIC). Com ela você pode conseguir descontos em transportes, acomodações, museus, feiras, óperas, etc.



Tanto a [HI Pass](#) quanto a [Carteira Mundial do Estudante](#) podem ser adquiridas em seus respectivos sites ou na loja da [STB](#).

Confira os links ao lado!



3. Roupas e sapatos

Para a viagem

O percurso da viagem ao Japão é muito longo, com duração média de 35 horas. Dessa forma, é recomendado o uso de roupas confortáveis e que não amarrotem. Além disso, é sempre interessante levar um casaco leve, pois a temperatura dentro do avião é regulada para oscilar entre 20° e 22°.

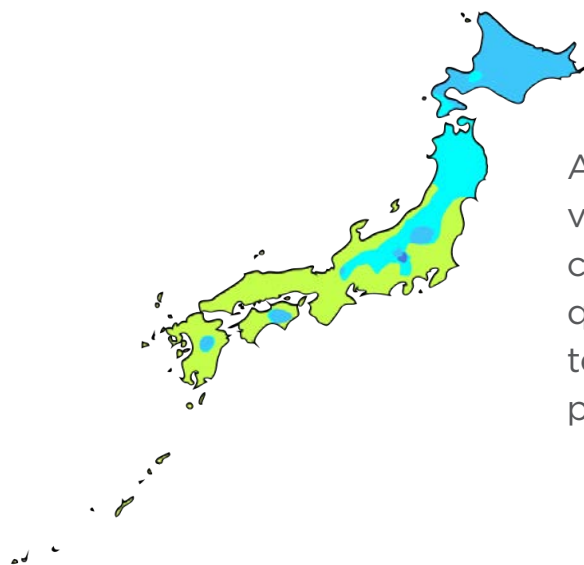


Os sapatos devem ser folgados, pois os pés tendem a inchar devido às muitas horas de voo. Lembre-se também que os sapatos devem ser confortáveis e que facilitem a mobilidade, pois em muitos casos, você terá que se deslocar rapidamente dentro dos aeroportos para pegar o voo da conexão.

Por fim, é importante levar uma muda de roupas extras na babagem de mão. Dessa forma você estará preparado, caso aconteça algum imprevisto como, por exemplo, o extravio de uma mala despachada.

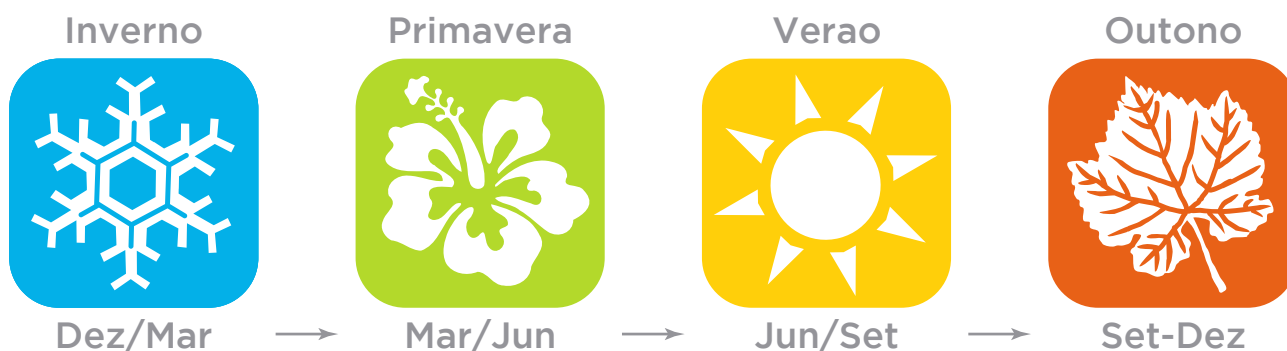
Chegando no Japão

As temperaturas podem variar bastante no país, dependendo da região e da estação. Portanto, pesquise e analise quais as roupas mais adequadas à região em que ficará e à época de sua chegada.



A figura ao lado ilustra bem a variação de temperatura de acordo com a região geográfica. Perceba que quanto mais ao norte, mais as temperaturas tendem a ser frias, principalmente no inverno.

Para quem vai no período de outubro a março, a recomendação é que se leve agasalhos e casacos, pois é a época de outono e inverno. O mesmo vale para aqueles que vão em abril, pois apesar de ser primavera, ainda faz frio em algumas regiões. Por outro lado, o verão japonês é muito quente e úmido, atingindo as temperaturas mais elevadas em agosto.



É recomendado deixar para comprar jaquetas e blusões no Japão. Você conseguirá encontrar produtos de boa qualidade e próprios para o clima local. Além disso, as lojas costumam fazer grandes “queimas de estoque” em determinadas épocas do ano, como no final de inverno.



Dessa forma, leve apenas algumas peças do Brasil para o início de sua estadia. No inverno, uma dica é comprar calças e blusas térmicas, conhecidas como segunda pele. Elas utilizam a tecnologia heattech e podem ser encontrados facilmente nas lojas de departamento, as famosas depaato (デパート).

Trabalho e eventos sociais

É importante que o bolsista leve, no mínimo, um terno para ocasiões formais, contatos profissionais ou apresentações. O traje passeio completo é o mais recomendado para cerimônias e formalidades, tanto nas instituições de ensino quanto nos ambientes profissionais.



Para o dia a dia, procure captar o clima organizacional de sua instituição. A forma de se vestir é uma parte importante da cultura organizacional e as vestimentas dos seus integrantes são um reflexo da imagem das organizações. Isso se aplica aos ambientes profissionais e, inclusive, aos ambientes acadêmicos. Afinal, cada laboratório acaba refletindo o estilo de cada orientador.

No geral, as mulheres japonesas são elegantes, usam cores neutras, roupas e acessórios de boa qualidade. A bolsista, na medida do possível, deve se aproximar dessa referência. O Japão é um país muito seguro, portanto não hesite em usar jóias, muito apreciadas pelos nipônicos. Mas, atenção, não é recomendado o uso de roupas muito justas ou exageradamente decotadas.

Na praia ou piscina, as mulheres devem dar preferência ao maiô ou um biquíni discreto. Além disso, recomendamos que o bolsista leve as roupas íntimas do Brasil, pois seguem um padrão bem diferente do padrão brasileiro.

Calçados

Leve pelo menos dois pares de sapatos sociais. Além disso, é bom ter um par de sapatos com um bom solado antiderrapante, principalmente nas regiões com neve.



Os japoneses têm o costume de retirar os sapatos antes de entrar em muitos ambientes. Assim, não estranhe caso seja requisitado a retirar o seu calçado em restaurantes, ambientes de trabalho, casa de amigos, templos, entre outros.



Geralmente, logo na entrada, existe um ambiente chamado de genkan (玄関). É nesta área que os sapatos devem ser retirados, antes de se adentrar no recinto. Geralmente existem locais específicos para se guardar os sapatos, mas, caso não tenha, os sapatos devem ficar enfileirados e virados em direção à saída. Os anfitriões costumam também deixar pantufas (スリッパ) para que o convidado utilize no interior da casa.

Tendo isso em mente, **os sapatos devem ser fáceis de tirar e calçar**. O uso de **meias** também é indispensável, inclusive para mulheres. Assim, cuidado com as meias furadas e sujas, pois em diversas ocasiões elas serão expostas aos olhos do público.

Dicas para os esportistas!

Saiba Mais!



Japan.
Endless
Discovery.

Guia sobre esqui!



Uma das atividades mais populares durante o inverno é a prática do esqui e do snowboard. Existem vários pontos para a prática destes esportes, abrangendo todos os níveis: do principiante ao profissional.

Você não vai precisar se preocupar em adquirir os equipamentos necessários, pois, geralmente, as estações de esqui oferecem o serviço de **empréstimo** e **aluguel** de tudo que precisar. Normalmente, não é preciso deixar reservado, mas se a numeração do seu calçado ou vestimenta for muito grande, é recomendado que se consulte com antecedência.

Outra atividade muito procurada pelos bolsistas é a escalada do Monte Fuji, afinal, é o pico mais famoso do Japão!

Caso você decida se aventurar, prepare-se antecipadamente. Providencie um calçado adequado, próprio para trilhas, chapéu, luvas, roupas impermeáveis, jaqueta... Você pode optar por comprar novos, mas, a nossa dica é visitar lojas de usados e seminovos. São lojas onde você pode encontrar de tudo a preços bem mais acessíveis!

Saiba Mais!



Japan.
Endless
Discovery.

**Guia sobre a
escalada!**





4. Higiene pessoal

Não deixe de levar em sua bagagem de mão artigos de higiene pessoal essenciais como o álcool em gel, kit de higiene bucal e um kit pequeno de higiene com sabonete, shampoo e condicionador. Leve também toalhas de banho e rosto para os primeiros dias.

Vede muito bem as embalagens para evitar vazamentos. Confira também as diretrizes da ANAC sobre o transporte de líquidos e pastosos: máximo de 100 ml por embalagem/ recipiente. Todos os itens transportados devem caber em uma embalagem plástica transparente e de fechamento hermético de no máximo 1 litro.

Saiba Mais!



Confira no site da ANAC as regras sobre o transporte de líquidos em voos internacionais:

[ANAC - Transporte de líquidos em voos internacionais.](#)



Esqueceu de algum item?

Não se preocupe! Provavelmente você encontrará lojas de conveniência, as famosas konbini, perto do seu alojamento. Elas funcionam 24h e são muito práticas. Antes de ir, procure se familiarizar com os estabelecimentos da região utilizando o **Google Maps**!



5. Medicamentos

Apesar dos medicamentos estarem disponíveis nas farmácias japonesas, talvez seja difícil definir o mais adequado para você.

Para casos simples, leve um kit com itens básicos e que não precisem de receita, como antigripais, antissépticos, antitérmicos, curativos, remédios para enjoo, entre outros.

Mas, atenção!

Evite levar em grandes quantidades, pois você pode encontrar problemas de liberação pela alfândega. No caso de **medicação de uso contínuo** ou de **receita controlada** (tarjas vermelha ou preta), é imprescindível levar a receita em seu nome, com o carimbo e assinatura do médico. Em ambos os casos leve uma versão da receita em inglês com a explicação sobre as dosagens e sobre as quantidades do medicamento. A receita em inglês também deve ser assinada e carimbada pelo seu médico.

Sempre leve sempre o medicamento na embalagem original.

Os remédios líquidos se enquadram nas regras internacionais de transporte de líquidos. Logo, devem obedecer ao limite de 100 ml por recipiente.



“Ao persistirem os sintomas, o médico deverá ser consultado”



6. Vacinas e doenças

Com a pandemia da covid-19, algumas restrições passaram a valer para entrar no Japão. Segundo a última disposição, de Outubro de 2022, o viajante com destino ao Japão deve apresentar:

Comprovante de três doses de vacinação contra covid-19.

OU

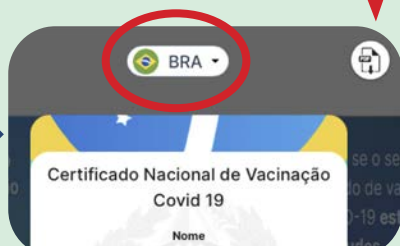
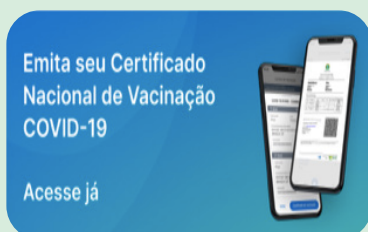
Laudo negativo/não-detectável de exame para detecção do novo coronavírus (feito até 72 horas antes do embarque).

O viajante que apresentar sintomas de covid-19 deverá realizar exames assim que entrar no país. Não haverá monitoramento posterior.



- Android
- iOS

Você pode emitir o **Certificado Nacional de Vacinação** pelo aplicativo **Conecte Sus**. No aplicativo é possível, inclusive, emitir o certificado em inglês.



- Faça o login no aplicativo.
- Acesse o Certificado Nacional de Vacinação.
- Selecione o idioma e gere o PDF.

ATENÇÃO



Fique sempre atento às atualizações sobre os requisitos para a emissão de visto no site da [Embaixada do Japão](#).



Demais recomendações

Apesar de não haver recomendação de cuidados específicos e nem exigência de Certificado Internacional de Vacinação para entrar no Japão, é importante que o viajante esteja com as vacinas atualizadas.

Procure a UBS perto de sua casa para conferir!

Além da proteção direta do indivíduo, as vacinas influenciam também na proteção de toda a comunidade, pois impede a entrada de determinadas doenças no país.

As vacinas para viajantes podem ser classificadas em três categorias:

De rotina

São aquelas dos calendários básicos de vacinação, indicadas rotineiramente, independentemente de viagens, para crianças, adolescentes e adultos.

Obrigatórias para viajantes

São exigidas pelos governos dos **países de destino** para ingresso no país ou em determinadas regiões.
Ex.: Vacina contra a febre amarela.

Situações Específicas

São recomendadas por características do **viajante, local a ser visitado** ou **ambos**, devido ao aumento do risco de exposição.
Ex.: Vacina contra a influenza.

ATENÇÃO



Vaccine-se com antecedência, pois algumas vacinas precisam de cerca de 10 dias a 6 semanas para atingir o índice de proteção ideal. A vacina contra febre amarela, por exemplo, deve ser tomada pelo menos 10 dias antes da viagem e o não cumprimento deste período pode impedir a sua entrada em alguns países.

Outras vacinas e recomendações

A Secretaria de Saúde do Distrito Federal oferece um serviço muito interessante chamado de Ambulatório do Viajante, no Hospital Regional da Asa Norte (HRAN). Para ser atendido, o paciente deve agendar previamente por meio dos canais indicados. Neste serviço, que tem foco na Saúde do Viajante, um médico irá dar orientações pré e pós viagem, indicar os tipos de vacinas necessárias conforme o local de destino, além de informar sobre as principais doenças na localidade e as principais formas de evitá-las.

Confira os links abaixo para mais informações:

Ambulatório
do
Viajante

Saúde
do
Viajante

Certificado
Internacional de
Vacinação

Lembre-se: Nem toda pessoa vacinada está satisfatoriamente imunizada!

Sempre procure outras formas de prevenção além da vacinação, principalmente para as doenças para as quais ainda não existem vacinas (Hepatite C, AIDS e outras DSTs). Procure se informar a respeito da situação epidemiológica nos países em que for viajar.



7. Informações sobre o Brasil

Provide slides, vídeos e mapas do Brasil para possível palestra e apresentação, dependendo do tipo de bolsa. É bom ter conhecimento sobre história, geografia, política e principalmente economia atual.

8. Presentes



Os japoneses possuem o hábito de dar e receber presentes. Leve algumas lembranças do Brasil para seu professor, colegas da instituição ou empresa, responsáveis pela sua estada e outras pessoas que terão mais contato.

Veja abaixo algumas sugestões de presentes que agradam aos japoneses:

- Trabalhos em renda;
- Pedras brasileiras. Leve as pedras ao natural, no formato de frutas ou pássaros, relógios, chaveiros, etc.;
- Chocolates e doces. Valorize os artesanais e de produção local;
- Licores de frutas típicas ou cachaça (procure embalagens pequenas e inquebráveis);
- Instrumentos musicais típicos, como chocalho, pandeiro e cuíca (desde que esteja preparado para demonstrar o seu uso);
- Artigos de artesanato local em cobre, couro, capim dourado, etc.;
- Garrafas com desenho de areia;
- Revistas e livros sobre o Brasil;
- Castanhas variadas.



9. Seguro de viagem

É recomendável fazer um seguro de viagem antes de embarcar para qualquer destino. O seguro não se refere apenas à assistência médica, mas também pode ser uma grande ajuda caso ocorra algum cancelamento, ou mesmo caso a sua mala seja estraviada.

10. Bagagens

Informe-se com a **agência de viagens** sobre o limite de bagagem. Caso a sua bagagem ultrapasse o limite de peso, poderá ser cobrada uma tarifa adicional. Portanto, leve somente o que for necessário.

Lembre-se que alguns itens não podem ser transportados na sua bagagem de mão. Confira no link abaixo a explicação detalhada do que pode ou não ser transportado na cabine.

Saiba Mais!



Confira no site da ANAC quais itens que podem ser levados na bagagem de mão:

[ANAC - Itens que podem ir na bagagem de mão.](#)



11. Regras alfandegárias



A Receita Federal do Brasil estabelece algumas regras para os viajantes que estão saindo do país. Confira no vídeo abaixo alguns casos em que você terá que declarar antes de viajar!



Saiba Mais!



Confira no site da RFB todas os detalhes relativos às regras aduaneiras:

[RFB - Guia do viajante.](#)



到着 CHEGANDO AO JAPÃO

3

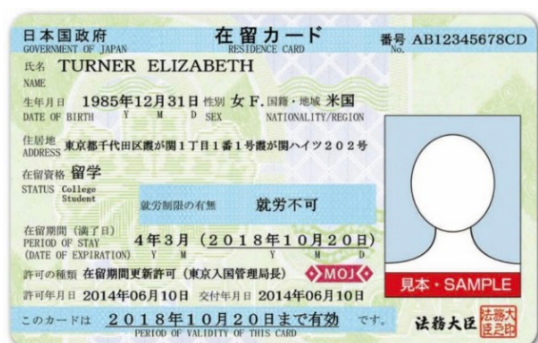


1. Documentos e registros
2. Dinheiro e finanças
3. Moradia
4. Alimentação
5. Compras
6. Telefonia e internet
7. Correios e entregas
8. Transportes
9. Lazer e entretenimento
10. Seguro de saúde e cuidados médicos
11. Desastres Naturais
12. Vida Social
13. Dicionário de gestos

1. Documentos e registros

Para Bolsistas MEXT:

a) Cartão de Residente



O Zairyu Card (在留カード) é o documento oficial emitido pelas autoridades japonesas para todos os estrangeiros que têm autorização para residir no Japão por mais de três meses.

Você o receberá já na chegada ao país, ao passar pela Imigração. Ele funciona como uma carteira de identidade para os estrangeiros e é necessário estar com ele sempre. Caso alguma autoridade o aborde, basta apresentar este documento. **Não estar com o Zairyu Card é considerado crime e a pessoa fica sujeita a penalidades.** É obrigatório apresentá-lo para as autoridades japonesas nas viagens internacionais e devolvê-lo na imigração do aeroporto ao deixar definitivamente o país.

A validade do Zairyu Card geralmente coincide com a data de expiração do seu visto. Quando (e se) você for renovar o visto, receberá a orientação para o recebimento de um novo documento de identificação. Em caso de perda, vá até o Departamento de Polícia mais próximo, faça um boletim de ocorrência e, de posse dele, solicite um novo documento no Escritório de Imigração da sua jurisdição.

b) Registro de Residência (Jumin Toroku/住民登録)

Todas as pessoas residentes no Japão, inclusive as que têm nacionalidade estrangeira, devem ter um registro na municipalidade em que residem. De acordo com a Lei de Imigração, residentes de nacionalidade estrangeira têm até **14 dias** a partir da sua instalação no novo endereço para fazer o registro na prefeitura. Passado esse prazo, a pessoa pode ser penalizada de acordo com a lei. Portanto, assim que chegar ao Japão, procure o setor de registro de pessoas estrangeiras na prefeitura e faça o registro. Você precisará do passaporte, do *Zairyu Card* e, claro, do endereço completo.



Se você se mudar, também precisará alterar o seu registro de residência, mesmo que seja dentro do mesmo município. Você deve comunicar a mudança para receber um documento a ser apresentado no município em que passará a residir. De posse desse documento, do passaporte e do *Zairyu Card*, faça o registro na prefeitura da nova localidade no prazo de até **14 dias** após a mudança para evitar penalidades.

Se você mora em uma cidade designada (veja item Divisão administrativa no próximo capítulo) e for se mudar para um outro distrito dentro dos limites do mesmo município, deve seguir o mesmo procedimento de quem vai sair do município. Os documentos necessários também são os mesmos.

c) Seguro de Saúde (Kokumin Kenko Hoken/国民健康保険)

Todo residente adulto é **obrigado** a se registrar no sistema de seguridade de saúde do Japão. Existem dois tipos de seguro de saúde obrigatório e o estudante deve se inscrever em um deles, o *Kokumin Kenko Hoken*. A inscrição também é feita na prefeitura, em setor específico. Aproveite o momento de se registrar como residente para fazer, também, a inscrição no seguro de saúde.

Algum tempo depois de se inscrever, você receberá na sua casa a carteira do seguro de saúde. Ela deverá ser usada em todas as consultas médicas que você for fazer.

Esteja com a carteira de saúde o tempo todo já que ela será necessária, também, em casos de emergência médica. Sem ela, você não terá acesso aos direitos garantidos pelo seguro. Para entender melhor o sistema de saúde do Japão, consulte o item **Saúde** deste capítulo.



Além da carteira, você receberá também os boletos para pagar o *Kokumin Kenko Hoken*. Duas opções de pagamento são apresentadas: integral ou o parcelado em 10 vezes, ao longo do ano. O valor anual é calculado a partir dos vencimentos da pessoa segurada no ano fiscal anterior. Estudantes que não têm outras fontes de renda costumam pagar um valor baixo. O boleto pode ser pago em lojas de conveniência.

d) Carteira de Estudante (Gakusei Shomeisho/学生証明書)



Bolsistas MEXT que vão se matricular em uma universidade receberão da instituição um documento que será sua identificação como estudante. Além do acesso aos serviços oferecidos pela universidade, a carteira pode ser usada para obter descontos em cinemas, teatros e exposições, na compra em passes de trem e até mesmo em algumas lojas e restaurantes. O documento também poderá servir como identificação pessoal em alguns casos. Porém, mantenha em mente que a Carteira de Estudante não substitui o Zairyu Card.

e) Cadastramento consular

Usando as palavras do Ministério das Relações Exteriores do Brasil, o consulado-geral pode ser entendido como “uma repartição pública do Governo brasileiro, vinculada ao Ministério das Relações Exteriores” cuja “finalidade é prestar informações, orientação e auxílio aos cidadãos brasileiros, bem como emitir documentos, nos limites estabelecidos pela legislação brasileira, pelos tratados internacionais e pela legislação local”.



Em outras palavras, certidões, comprovantes, procurações, passaportes e outros documentos podem ser obtidos ou solicitados através do consulado. No Japão, existem consulados-gerais do Brasil em três localidades: Tóquio, Hamamatsu e Nagoia.

Clique nas imagens abaixo para ser direcionado ao site de seu respectivo consulado:



Nos sites de cada um dos consulados há uma lista de suas atividades desenvolvidas para atender à comunidade, pois, além da questão burocrática, os consulados-gerais do Brasil no Japão oferecem diversos serviços para a comunidade. A assistência consular é realizada de diversas formas e visa, em primeira instância, oferecer uma ajuda emergencial para brasileiras e brasileiros em situação difícil. Assistência psicológica e jurídica, por exemplo, são alguns dos serviços mais solicitados.

Cada uma das repartições consulares faz, também, o Cadastramento Consular com o objetivo de ter o contato facilitado com brasileiras e brasileiros residentes em sua jurisdição. O cadastramento não é obrigatório mas costuma ser útil em caso de calamidades ou desastres naturais. Os dados coletados pelo consulado não são repassados a terceiros sem autorização da pessoa cadastrada.

O cidadão deve fazer o cadastro no sistema e-Consular para requerer os serviços consulares. Clique nos links abaixo para ser direcionado à página de cadastro do e-Consular de cada consulado:



2. Dinheiro e finanças



A moeda do Japão é o iene (en/円, em japonês), representada na escrita pelo símbolo ¥. Existem moedas de 1, 5, 10, 50, 100 e 500 ienes. Já as notas são nos valores de 1 mil, 2 mil, 5 mil e 10 mil ienes.

a) Câmbio

Você encontra ienes em casas de câmbio das grandes cidades do Brasil. Com isso, muita gente acaba decidindo chegar ao Japão com todo o seu dinheiro já convertido na moeda local. Porém, quase nunca esse é o ideal a fazer. Como o iene é uma moeda rara no Brasil — e valiosa mundo afora —, a tendência é que ela custe mais caro que, por exemplo, o dólar americano. Por isso, levar a moeda estadunidense é a dica. Dificilmente você perderá dinheiro, mesmo que isso implique em duas conversões de moeda.



Nos aeroportos japoneses é possível trocar seus dólares por ienes, por valores bem justos. Porém, cidades grandes e com muitos turistas — como Tóquio, Kyoto e Osaka — têm diversas casas de câmbio, com preços variados para a conversão. As informações costumam ficar bem visíveis. Consulte várias lojas e compare os valores para ter melhores preços na hora da troca de dinheiro.

b) Bancos e remessas

Para receber sua bolsa, você precisará de uma conta bancária no Japão. De um modo geral, o processo de abertura de contas não costuma ser burocrático para bolsistas.

As bolsas MEXT costumam ser pagas através de contas no Banco Postal (ゆうちょ銀行/Yucho Ginko), que é um braço dos Correios do Japão (郵便局/Yubinkyoku), ou em bancos japoneses. Para abrir uma conta, você precisará do passaporte, do Zairyu Card e de um número telefônico para contato (veja item Telefonia celular e internet, neste capítulo).



Como existem agências em todo o território japonês, o Banco Postal é muito conveniente. Você receberá um cartão que funcionará para saques e depósitos nos caixas eletrônicos existentes nas agências dos Correios. Além disso, é possível fazer saques com o cartão em caixas automáticos (ATMs) das lojas de conveniência que forem conveniados ao banco.



Uma peculiaridade dos bancos japoneses são as cadernetas chamadas de tsucho (通帳). Elas fazem às vezes dos extratos bancários, permitindo que você tenha um histórico organizado da sua movimentação bancária, pois as consultas de extrato online nem sempre permitem que você tenha acesso a movimentações muito antigas.

Cartões de débito existem no Japão mas são um serviço extra que não pode ser efetuado com o cartão de saque. Os bancos que oferecem a modalidade entregam um cartão específico para este fim. Cartões de crédito, por sua vez, dificilmente são oferecidos a estudantes estrangeiros. Por isso, o cartão de débito pode ser uma saída para fazer compras on line, por exemplo. Neste caso, apesar dele ser aceito como cartão de crédito nos sites, a aprovação da compra é sujeita à existência de saldo suficiente na conta. Outra opção são os cartões de crédito pré-pagos, como o V-Preca. Ele só pode ser usado em compras na internet. Você pode adquirir numa loja de conveniência e acessar sua conta online, com site em português. Dê uma busca para encontrar mais informações.



Clique para conhecer o site
do V-Preca

A maioria dos bancos oferece serviços online como transferências e pagamentos, além de consulta de saldo e extrato. Porém, os sites dos

principais bancos estão disponíveis somente em japonês. Se sentir insegurança para lidar com os bancos no Japão, peça ajuda.

Remessas Internacionais

Caso você precise fazer remessas internacionais para o Brasil, neste momento, a única instituição bancária brasileira com esse serviço no Japão é o Banco do Brasil. Sendo assim, ter uma conta brasileira no banco pode facilitar os procedimentos. Clique na imagem abaixo para acessar o [site do Banco do Brasil no Japão](#) e obter mais informações.



Outros bancos brasileiros têm atuado em parceria com instituições japonesas para oferecer serviços de remessa, como o Bradesco e a Caixa Econômica Federal.

Além disso, existe a opção de envio de ordem de pagamento do exterior por meio de bancos correspondentes que utilizam a rede SWIFT. Nesse caso, é necessário ter em mãos o código SWIFT do banco e o código IBAN da conta. No Brasil, grande parte dos bancos oferecem esse serviço diretamente no próprio aplicativo de Internet Banking, sem a necessidade de se deslocar até uma agência física.

Outras alternativas de fazer ou receber remessas do exterior é usar serviços como o PayPal, o Wise (antigo TransferWise) e o Western Union. Ou, ainda, o Brastel Remit que oferece a possibilidade de remessa digital mas, também, tem postos de atendimento físicos, em especial em regiões onde a população brasileira é grande.

Links:





3. MORADIA

Para Bolsistas da JICA

Basicamente, os bolsistas da JICA se hospedam nos Centros Internacionais da instituição. Quando não há disponibilidade nesses locais, é oferecido outro tipo de acomodação.

Para Bolsistas do MEXT

Em seu primeiro ano de residência no Japão, há grandes chances de você morar em um alojamento mantido pela própria universidade. O custo do alojamento é pago pelo bolsista, mas não se preocupe, os dormitórios costumam ser mais baratos que um aluguel convencional e sua bolsa será suficiente para pagar o custo.

Dependendo da sua situação e da disponibilidade, a moradia poderá ser um quarto privado, no estilo quitinete, já mobiliado, ou que compartilham áreas comuns como cozinhas e banheiros. De um modo geral, os dormitórios dispõem de cozinha coletiva, lavanderia, espaços de convivência como salão de jogos e pequena biblioteca. Mas o nível de conforto e os serviços

oferecidos vão variar de acordo com a instituição. Como faz frio no inverno, pode ser que você precise comprar um aquecedor ou um cobertor elétrico. No verão, costuma ser muito quente e será bom ter um ventilador ou ar condicionado. De qualquer modo, eletrodomésticos simples como ventiladores e aquecedores pequenos não costumam ser caros e comprá-los usados também não é difícil.



Todos os alojamentos têm regras de moradia. Você receberá essas informações na chegada. Regras incluem horário máximo de chegada e de uso das áreas compartilhadas, permissão ou não para receber visitas, dentre outras. Em alguns casos, há a necessidade de avisar com antecedência caso você vá passar algum tempo fora do dormitório, mesmo que seja apenas uma noite. No seu quarto, por exemplo, o asseio e a higienização é de sua responsabilidade.



Para a limpeza dos espaços comuns, alguns dormitórios definem um sistema de rodízio. Na cozinha, a regra costuma ser “usou, lavou”. Além disso, preste bastante atenção nas instruções para disposição do lixo (veja o item seguinte). A coleta seletiva é levada a sério no Japão. Tenha atenção, também, às regras de convivência. Dormitórios costumam estabelecer horário de silêncio, com limitações para festas e reuniões. Respeite as regras.

De um modo geral, o tempo de estadia do bolsista no dormitório costuma ser de 6 meses ou 1 ano. Até lá, você já vai estar por dentro das manhas para alugar um apartamento para o restante da sua estadia. Na própria universidade, é possível que você encontre uma cooperativa que oferece serviços de imobiliária.

Lixo

O lixo é coletado algumas vezes na semana, de acordo com um calendário preparado para cada município. A prefeitura fornece essa informação na hora do registro de residente. Mesmo com as diferenças de cada município, onde quer que você viva no Japão vai precisar separar o lixo que, no país, tem diferentes destinos.



Exemplos de latas de lixo

No Japão, o lixo (ゴミ /gomi) pode ser dividido em reciclável e não reciclável. Coisas que podem ser recicladas são coletadas de forma especial. Revistas, livros e jornais, além de outros itens feitos de papel limpo, precisam ser preparados e embalados, com o uso de fitas ou cordas.

Estes itens costumam ser coletados uma ou duas vezes ao mês. Latas e recipientes de vidro devem ser colocados em engradados plásticos que ficam em algumas partes da rua. Recipientes sujos após o uso (lata de sardinha, por exemplo) precisam ser lavados antes de serem descartados. O mesmo vale para garrafas PET e outros itens de plástico. Aparelhos eletrônicos portáteis, como telefones celulares, são coletados pelos próprios postos de venda e não podem ser jogados diretamente no lixo.



Papel
(紙)



Plástico
(プラ)



Alumínio
(アルミ)



Aço
(スチール)



PET
Garrafas
PET

Símbolos de materiais recicláveis

Itens que não podem ser reciclados são classificados em dois grupos: “lixo queimável” (燃える・燃やせるゴミ/moeru ou moyaseru gomi) e “lixo não queimável” (燃えない・燃やせないゴミ/moenai ou moyasenai gomi). Lixo queimável é aquele composto basicamente por produtos feitos de papel, madeira e plástico não recicláveis. Restos de alimentos também podem se enquadrar nesta classificação.

Já o lixo não queimável é tudo o que não se enquadra em nenhum dos demais casos, em especial objetos não recicláveis feitos de ferro, aço e de materiais mistos, além de baterias e itens maiores como pequenos eletrodomésticos (forno microondas, tostadeira) e aparelhos eletrônicos de maior

porte (roteadores, consoles de games, pequenos televisores etc). Dentro dessa categoria, várias divisões são possíveis, de acordo com as regras de cada municipalidade.

Itens com tamanho grande (acima de 40 ou 50 centímetros em alguma das dimensões) são tratados de forma diferenciada. Eles são chamados de *sōdai gomi* (粗大ゴミ) e sua coleta é feita apenas mediante reserva. As prefeituras oferecem um número de telefone para o agendamento. Em alguns casos, é possível fazer o pedido de coleta, também, pela internet. Qualquer seja o meio de agendamento, você vai receber informação sobre o valor a ser pago pelo serviço.

No caso da coleta feita pela prefeitura, você deverá comprar selos que são vendidos em loja de conveniência e colar no objeto que será jogado no lixo. Sem esses selos no valor exato informado na hora da reserva, o lixo não é recolhido.

Caso você esteja jogando fora eletrodomésticos para substituir por novos, a loja que fez a venda fica responsável pela coleta do item antigo. O serviço, no entanto, não é gratuito e o valor da coleta será informado no ato da compra.

Estude bem as regras de disposição do lixo na sua região, em especial se você for morar fora dos dormitórios. Elas são fornecidas pela prefeitura na hora do registro de residente.

ATENÇÃO



Jogar lixo em áreas não designadas é crime, passível de multa e outras sanções.



4. Alimentação

Para Bolsistas da JICA

Alojamentos oferecidos costumam ter refeitório com cardápio variado e as refeições são pagas com a ajuda de custo que você vai receber. O café da manhã costuma ser no padrão ocidental.

Para bolsistas MEXT

No caso dos dormitórios, a cozinha coletiva pode ser um convite para você testar seus dotes culinários. Supermercados e lojas de conveniência são de fácil acesso. Mesmo em localidades menores, fazer compras não é problema. Os novos ingredientes e as embalagens em japonês podem ser um obstáculo, mas não são poucas as histórias divertidas que bolsistas acumulam dessas primeiras “expedições” ao supermercado no Japão.

Aproveite a experiência!



Os ingredientes oferecidos nos mercados japoneses costumam ser de boa qualidade. Frutas e verduras são caras mas compatíveis com o valor da bolsa. Condimentos e temperos básicos como sal, pimentas, ervas e especiarias são fáceis de encontrar, além de pães, biscoitos e farinha de trigo. Arroz, feijão e carne bovina, itens que não faltam na mesa do brasileiro, existem no Japão mas são diferentes do que temos no Brasil. O arroz, por exemplo, tem um grão menor e costuma ficar bem grudento depois de pronto.



No caso das carnes, no Japão se come muito bovinos, suínos e aves. Nada estranho. A diferença, no entanto, fica por conta dos preços e dos cortes. Carnes vermelhas são bem mais caras no Japão que no Brasil e, por isso, ao invés de serem vendidas em peças aparecem nas prateleiras em pequenos pedaços e até mesmo em fatia. Frango está disponível e, em muitos casos, é made in Brazil. Peixes e frutos do mar existem em abundância e aparecem em preços variados.



Quem curte guloseimas vai se refestelar no Japão. Doces, biscoitos, sorvetes e outras coisas gostosas são fáceis de encontrar e, com uma vantagem para a saúde: quase sempre o teor de açúcar é menor que o dos produtos brasileiros. Laticínios, sucos de fruta e derivados, refrigerantes, bebidas alcóolicas e outros itens que encontramos nos mercados do Brasil também estão disponíveis no Japão, embora em formas e sabores diferentes do que estamos acostumados.



Mas a parte mais divertida do mercado é, sem dúvida, a dos produtos japoneses. Essa, se você não tem familiaridade, vai ter que explorar para conhecer. Por exemplo, o shoyu, velho conhecido nosso, aparece em tantas formas diferentes que até intimida. Além disso, são tantas coisas novas...

Aproveite!

Água de beber



Toda água encanada do país é bem tratada e, portanto, própria para o consumo humano. Nos restaurantes, a água de torneira costuma até ser servida gratuitamente assim como o chá. Água mineral, caso você queira ou precise, também pode ser comprada em mercados e lojas de conveniência.

Comida brasileira



Restaurante de comida brasileira

Os ingredientes brasileiros não são encontrados com facilidade no Japão. Porém, se você sentir falta de comidinha brasileira em casa, produtos do Brasil são vendidos em mercados especializados nas regiões onde a comunidade auriverde é grande, como nas províncias de Aichi, Shizuoka, Mie e Gunma. Mas se você mora longe dessas regiões, muitos desses mercados aceitam pedidos online e entregam na sua casa.



Produtos sazonais como ovos de Páscoa e panetone também podem ser encontrados. As carnes não são brasileiras mas são vendidas em cortes, como a picanha. Nos últimos anos, fábricas de alimentos brasileiros foram abertas em algumas partes do país. Já é possível comprar no Japão, queijo tipo minas fresco, linguiça, mortadela e refrigerante de guaraná made in Japan. Tapioca já hidratada também tem sido encontrada nos mercados especializados. Até verduras e legumes, como a mandioca, beterraba e o jiló, já começaram a ser produzidos por brasileiros que deixaram de lado o trabalho nas fábricas e começaram uma vida nova no campo.

Comendo fora

No Japão, há muitas opções para comer fora. Nas universidades, os bandejões (shokudō) costumam servir comida agradável a preços acessíveis. Em geral, esses restaurantes universitários oferecem opções de comida japonesa e ocidental.



Também não é difícil encontrar restaurantes nas redondezas das universidades e nos bairros mais centrais das cidades.



Yakiniku

No universo das carnes bovinas, o Japão gosta muito de grelhados. O yakiniku (焼肉), por exemplo, é o churrasquinho do país. A carne bovina ou suína vem fatiada ou em cubos e é preparada numa grelha. O prato acompanha, ainda, legumes, verduras e até cogumelos. Já no shabu-shabu (しゃぶしゃぶ) as carnes são cozidas à mesa em um caldo com um tempero bem leve. Também entram legumes, verduras, macarrão de arroz e queijo de soja tofu. Os mesmos ingredientes aparecem, também, no sukiyaki (すき焼き). Só que, desta vez, eles vêm numa panela rasa, com um molho bem mais intenso, até um pouco adocicado. Todos esses pratos são acompanhados com arroz. No caso do sukiyaki, pode se acrescentar ainda um ovo cru que deve ser misturado com o carboidrato principal.



Shabu-shabu

Carnes de porco e aves também fazem parte do panteão da gastronomia japonesa. O tonkatsu (とんかつ), por exemplo, é um empanado de cortes de porco sempre servido com um molho agri-doce e repolho cortado bem fininho. Acompanham o prato arroz e a sopa de pasta de soja missô (misoshiru/味噌汁). O Japão também tem a sua versão do

frango a passarinho que se chama chicken karaage (チキン唐揚げ). São pedaços de frango empanados e fritos por imersão, muito populares como petiscos nos izakaya (居酒屋), os bares tradicionais japoneses.



Tonkatsu



Izakaya



Karaage teishoku



Como o Japão é um arquipélago, dá para inferir que os peixes e demais frutos do mar são extremamente importantes na gastronomia japonesa. A variedade de pescado é enorme e vai muito além do salmão aclamado nos restaurantes de sushi do Brasil. Além dos peixes, você vai ter a oportunidade de comer camarões de diversos tipos, lagosta, ouriço do mar, lula, polvo, mariscos e outras iguarias. Isso sem contar com as algas como, o nori, quase sempre crocante.

Tempurá (empanado de vários ingredientes), lámen (macarrão servido em caldo e outros ingredientes), karê rice (curry feito à moda japonesa e acompanhado de arroz) e okonomiyaki (panqueca coberta com diversos ingredientes) são alguns dos outros pratos que você pode querer conhecer durante sua estadia no Japão.



Uma dica para comer barato nos restaurantes locais são os teishoku (定食), os PFs à moda japonesa. Esse combo é, em geral, formado por uma proteína (quase sempre animal), arroz, salada, conserva de legumes estilo tsukemono (漬物) e sopa de missô. Os teishoku são uma refeição completa, balanceada e quase sempre por um preço em conta.



Se você não gosta da comida japonesa, não se preocupe. Existe uma variedade de restaurantes de gastronomias do mundo inteiro. Comida italiana, por exemplo, é amada no Japão! Restaurantes chineses, coreanos, indianos/nepaleses, espanhóis e de outros países são relativamente comuns em lugares como Tóquio, Osaka e Nagoya. Até o bom e velho churrasco já conquistou o paladar japonês e grandes cidades costumam ter pelo menos uma ou duas churrascarias.

Morando em grandes cidades, ou no caso de sair para comer em grupos grandes, a reserva, por telefone ou via internet, é sempre recomendada. Seja pontual e avise ao estabelecimento caso seja necessário cancelar ou, ainda,

se houver mudanças no número de pessoas. Neste último caso, é importante avisar sempre porque existe o risco de não conseguir incluir ninguém de última hora, já que os restaurantes não são amplos como no Brasil.



Outra opção para comer fora são as lojas de conveniência. Chamadas no Japão de konbini (コンビニ), esses estabelecimentos oferecem de ingredientes a guloseimas, passando por bebidas variadas. Mas o grande chamariz são as marmitas não congeladas. É possível encontrar pratos prontos para serem apenas aquecidos no microondas. Os preços não são em altos. As marmitas de loja de conveniência costumam salvar muita gente que quer comer em casa mas não sabe cozinhar.

De mão sempre limpas



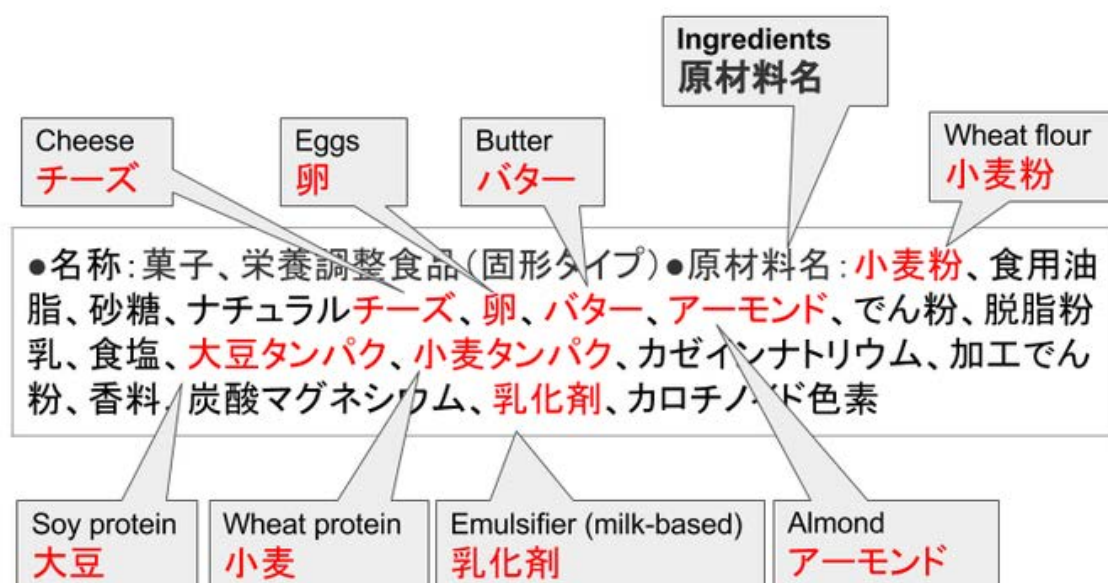
Nos restaurantes japoneses é comum oferecer, antes de refeição, o o-shibori (おしぼり), uma toalha molhada que deve ser usada para a limpeza das mãos. No verão, o o-shibori pode vir geladinho e, no inverno, bem aquecido. Delicado.

Restrições alimentares

Quem segue uma dieta vegetariana ou vegana precisa ter alguns cuidados no Japão. A base da culinária japonesa é o dashi (出汁), um caldo feito com uma alga chamada kombu (昆布) e com o katsuobushi (鰹節), lascas do peixe bonito desidratado. Esse caldo é onipresente e inclusive faz parte de receitas que não aparentam ter conteúdo de origem animal. Além disso, ainda é raro que os restaurantes oferecem opção de prato vegano/vegetariano como ocorre no Brasil. Por isso, pesquise bem antes de escolher um restaurante para comer já que têm surgido aos poucos estabelecimentos que oferecem comida vegana ou vegetariana e é possível que exista algum perto de você.

No caso de alergias, em primeiro lugar, é preciso entender como funciona o sistema de rotulagem de alimentos no Japão.

Typical Japanese food label (Emphasis on allergens added)



Alergênicos que devem ser listados caso constem na receita:

Camarão	海老・えび/ebi
Caranguejo	蟹・かに/kani
Trigo	小麦/komugi
Trigo sarraceno	蕎麦・そば/soba
Ovo	卵/tamago
Laticínios	乳/nyū (leite)
Amendoim	ピーナッツ/peanuts ou 落花生/rakkasei).

De acordo com a legislação, rótulos de alimentos vendidos no país precisam estar escritos em língua japonesa e especificar os ingredientes usados na produção do produto. Essa listagem aparece em japonês como 原材料名 (*genzairyōmei*) e deve listar os alergênicos que constem na receita (veja no quadro ao lado a lista dos alergênicos obrigatoriamente listados pelos fabricantes).

Japanese food package allergen chart

本製品に含まれるアレルギー物質は枠内を塗りつぶして表示しています。

卵	乳成分	小麦	えび
かに	そば	落花生	あわび
いか	いくら	オレンジ	キウイ
牛肉	くるみ	さけ	さば
大豆	鶏肉	バナナ	豚肉
まつたけ	もも	やまいも	りんご
ゼラチン	-	-	-

本製品工場では、乳、卵、ピーナッツ、小麦などを含む製品を生産しています。

"This product contains the following highlighted allergens."

Eggs, wheat, peanuts (*rakkasei*) and soy are indicated

"Manufactured in a facility that also processes dairy, eggs, peanuts and wheat."

Voluntariamente, os fabricantes podem incluir uma tabela de alergênicos, com outros alimentos que aparecem marcado, caso façam parte da composição do produto. Na parte inferior desta lista pode, ainda, vir uma lista de alimentos para os quais há riscos de contaminação cruzada.

Em restaurantes, a especificação, nos menus, de ingredientes ou alergênicos não é obrigatória e poucos estabelecimentos têm se preocupado em oferecer esse tipo de informação. Por isso, é importante se preparar, em especial enquanto você não conseguir falar e entender japonês.

アレルギーがあります。

Check your answers
I AM ALLEGIC TO
ワタシのアレルギーです

☐ たまご (Egg)	☐ 落花生 (Peanuts)
☐ 乳製品 (Dairy)	☐ 魚介類 (Fish)
☐ えび、かに、貝類 (Shellfish)	☐ 大豆 (Soy)
☐ 小麦、麦類 (Gluten)	☐ ゴマ (Sesame)
☐ ナッツ類 (Tree Nut) ※ココナッツはナッツ類ではない	☐ マスタード (Mustard)
☐ 亜硫酸塩、二酸化硫黄 (Sulphites, Sulphur dioxide)	☐ アミノ酸 (MSG)
☐ その他 (Other)	

製造工程に含まれるアレルギー物質は大丈夫ですか? Traces OK? YES/NO

A imagem acima é um cartão de alergia a alimentos que preparamos para você copiar, preencher e usar, enquanto não puder entender japonês.

Chá verde, saudável opção



O Japão é um dos países do mundo onde mais se consome chá. Boa parte desse consumo se deve ao chá verde que é feito com a planta *Camelia sinensis*, a mesma que dá origem ao chá preto que conhecemos bem no Brasil. A diferença entre um e outro se dá no processo de beneficiamento da folha.

Diversos benefícios são creditados ao chá verde. Ele atua na digestão e no metabolismo, combate o colesterol e ajuda a prevenir doenças do coração.

O chá verde é um forte elemento na cultura e na gastronomia japonesa. É elemento central na cerimônia do chá, uma prática repleta de tradições e simbolismos. Ao mesmo tempo está tão presente no dia-a-dia do povo japonês que pode ser comprado até nas onipresentes máquinas de venda.

Curiosidades gastronômicas do Japão



Comer de palitinho?

Tradicionalmente, os japoneses comem com os hashi (箸), um par de palitinhos que pode ser feito de madeira ou de plástico. Não é fácil usá-los mas não é nada que você não possa aprender com um pouco de treino. Até porque a comida ajuda. Os grãos do arroz japonês são menores e, depois de cozidos, ficam mais grudados. Em restaurantes, carnes e legumes são servidos em pequenos pedaços, justamente para se adequar ao uso do hashi. Talheres ocidentais costumam estar disponíveis, muitas vezes a pedido, em restaurantes de gastronomia ocidental. Como muitos estabelecimentos usam a versão descartável dos hashi, o Japão começa a aderir à onda do My Hashi. Cada pessoa leva de casa os seus palitinhos em um estojo para evitar desperdício.

Restaurante para a família

Guarde esse nome: family restaurant (ファミリーレストラン). São estabelecimentos que servem pratos completos de forma rápida, uma espécie de fast food só que não focado em sanduíches. Esses family restaurants atraem muita clientela por causa dos preços em conta. Vários deles oferecem o drink bar (ドリンクバー), uma espécie de bufê barato de bebidas não alcoólicas. Tem refrigerantes, refrescos, café e chás que você pode tomar à vontade durante a sua refeição. Serviço rápido, eficiente e barato.



Marmita pode?



Não só pode como é muito comum levar marmita para a universidade ou para o trabalho. Em japonês, essa refeição que vem de casa se chama *o-bentō* (お弁当). Nas lojas, você vai encontrar diversas opções baratas e até charmosas de marmita. Portanto, não se acanhe de preparar a sua comidinha em casa e levar para a aula.

De graça?

Sim, não precisa pagar nada e nem é injeção na testa!



Estamos falando de água e chá. Muitos restaurantes, em especial os de gastronomia japonesa, oferecem as duas bebidas sem custo adicional ao cliente. A água é da torneira que, como falado anteriormente, é bem tratada e bebê-la é seguro.

Além disso, os restaurantes no Japão não costumam cobrar gorjeta ou taxa de serviço. Aliás, mesmo que você queira oferecer, difícil é encontrar quem aceite.

Portanto, não insista.



5. COMPRAS

O Japão é um verdadeiro paraíso para quem quer fazer compras. De grandes lojas de departamento até o comércio de rua, tudo pode ser encontrado. Preços também são variados, atendendo a todos os bolsos. Seguem algumas dicas para você se preparar antes de abrir a carteira.

O horário de funcionamento do comércio varia muito. Mesmo dentro do mesmo shopping ou rua comercial, diferentes lojas podem funcionar em diferentes turnos. De um modo geral, as lojas de departamento e áreas de comércio muito agitadas ficam abertas mesmo nos fins de semana e feriados. Lojas menores, por sua vez, costumam ter, pelo menos, um dia de folga semanal, em geral num dia útil mas nem sempre.



Evite comprar itens menos urgentes ou mais caros nos seus primeiros meses no Japão. Frequentemente ocorrem bazares de artigos usados (e alguns novos) para estudantes estrangeiros a preços irrisórios. Esses eventos costumam ser fartamente divulgados nos dormitórios e na própria universidade. Além disso, grandes lojas costumam fazer liquidações sazonais, em especial no final de cada estação, no meado e no início de cada ano. Aliás, quando o comércio volta do feriado no segundo dia do ano, alguns estabelecimentos costumam oferecer os fukubukuro (福袋), as sacolas da sorte. São combos que as lojas montam e vendem dentro de sacolas fechadas. É uma espécie de compra às cegas já que você não pode ver o conteúdo do pacote. No entanto, os itens oferecidos costumam corresponder ao valor das sacolas. A sorte, então, está em conseguir encontrar alguma coisa bem mais valiosa.



Grandes lojas e o comércio das localidades urbanas aceita pagamento em cartões de crédito ou débito. Pode ser, no entanto, que o comércio local só aceita dinheiro. Redes de eletrônicos começaram, recentemente, a aceitar bitcoins como forma de pagamento. Dinheiro vivo, claro, é sempre bem vindo e o troco vem certinho, mesmo os valores menores. Crediários e parcelamentos existem mas não são tão difundidos quanto no Brasil. Como nos restaurantes, as lojas não costumam aceitar gorjetas. Porém, é considerado indelicado pechinchar.

Você, também, pode contar com lojas online para fazer sua compra e receber no dormitório ou em sua casa. O comércio digital é bem difundido no Japão e tanto os sites quanto os serviços de entrega japoneses costumam ser confiáveis e pontuais. De um modo geral, o pagamento é feito em cartão de crédito (japonês ou internacional) ou em boleto digital, que pode ser quitado em lojas de conveniência. Algumas lojas oferecem, ainda, o pagamento em moeda digital, por serviços online (como PayPal) e através de débito bancário.

a) Roupas e calçados

O Japão adota um sistema de medida de roupas e calçados diferente do que usamos no Brasil. Por isso, é importante que você pesquise essas medidas, de acordo com os itens que pretende comprar. Na internet não é difícil encontrar essas informações. Porém, o principal problema de comprar roupas e calçados no Japão não é esse. Isso quer dizer que tanto homens quanto mulheres com mais corpulência podem ter dificuldades de encontrar roupas



e sapatos. Não estamos falando apenas de pessoas mais gordas. Mesmo quem é considerado magro para os padrões brasileiros pode penar para encontrar vestimentas e calçados no seu tamanho. Por isso, é sempre bom chegar no Japão com uma quantidade razoável de roupas e sapatos. Pelo menos até você descobrir as melhores lojas, fica com a garantia de não precisar comprar nada com urgência.

Se você quiser economizar, comprar em brechós é uma opção. Em todo o país é possível encontrar lojas que vendem roupas e calçados usados e, de um modo geral, as peças estão em bom estado de conservação e limpeza. Esses brechós também são um paraíso para quem quer encontrar roupas e acessórios de alta costura por um preço mais, digamos, acessível.

No mais, a qualidade dos produtos vendidos no Japão costuma ser muito boa. Além disso, a moda japonesa está na vanguarda internacional e vai valer muito a pena você montar um guarda-roupa com as peças que encontrar no país.

b) Eletrônicos

Comprar eletrônicos no Japão sai muito mais em conta que no Brasil. Além disso, lançamentos de grandes marcas quase sempre chegam primeiro na Terra do Sol Nascente. Sua estadia no país pode ser uma boa oportunidade para trocar itens eletrônicos ou comprar aquele aparelho que sempre pareceu distante pelo preço praticado no Brasil.



Grandes redes de lojas de eletrônico existem em todo o Japão. Elas funcionam em espaços enormes e oferecem produtos de áudio e vídeo, telefonia fixa e móvel, eletrodomésticos, games, brinquedos e produtos de informática e de internet. Os preços são bem competitivos e vale a pena pesquisar em diferentes lojas. As redes oferecem, também, cartões de fidelidade com os quais você acumula pontos para compras futuras.

Muitas, inclusive, migraram esse serviço para aplicativos, o que torna ainda mais fácil ter o seu “cartão” sempre à mão.

Outra opção para a compra de eletrônicos são as lojas virtuais. Mesmo as grandes redes físicas oferecem seus produtos na internet, às vezes com desconto. Vale a pena dar uma conferida, também.

Alguns cuidados, no entanto, são importantes na hora de comprar seus eletrônicos. Primeiramente é preciso saber que a tensão no Japão é de **100 V**, diferente do Brasil que pode ser 110 ou 220 V. Caso você compre um aparelho com tensão japonesa, conversores são fáceis de encontrar, tanto no Japão quanto no Brasil. Além disso, nas áreas onde do nosso país onde a tensão é 110 V, os aparelhos japoneses costumam funcionar bem e de forma segura.



Outra diferença está nos padrões de tomada. No Japão, usa-se o JIS-C 8303, que é o de padrão pinos achatados. Ele tem uma variação que inclui o pino de aterramento. Adaptadores de um padrão para o outro são facilmente encontrados.

A faixa de frequência FM do Japão (76 a 90 Mhz) é diferente da do Brasil (88 a 108 Mhz). As frequências utilizadas pelos canais de TV também. Normalmente, os equipamentos digitais não permitem o acesso a essas frequências. Atente a esses detalhes caso você queira usar seus produtos fora do país.

c) Produtos de higiene e maquiagem



É possível comprar produtos de higiene pessoal e cosméticos em drogarias, no supermercado e em lojas de conveniência. A variedade de sabonetes, xampus, condicionadores, desodorantes e pastas de dente é imensa.

Apesar dos produtos à disposição serem de alta qualidade, pessoas que vêm de outros países se queixam, em especial, dos desodorantes. Para muita gente, o desodorante japonês não é tão eficaz. Neste caso, vale a pena conhecer as marcas nas prateleiras para saber qual se adequa melhor a você.

Já no quesito maquiagem, algumas das fabricantes mais conceituadas do mundo são japonesas e vai ser fácil encontrar em lojas de departamentos e drogarias produtos dos mais simples aos mais sofisticados, sempre em suas versões mais atualizadas, muitas delas disponíveis somente no mercado japonês.

d) Konbini (lojas de conveniência)



Citadas anteriormente, as lojas de conveniência merecem um tópico à parte, justamente pelo que oferecem: conveniência. Onipresentes nas zonas urbanas do Japão, os konbini costumam funcionar 24 horas, embora a falta de mão de obra tem feito muitos estabelecimentos reduzirem o horário de atendimento.

Nessas lojas você vai encontrar de tudo, dos já citados itens de higiene, bebidas e marmitas até revistas, produtos de limpeza e pequenos presentes. Além disso, os konbini de grandes redes costumam ter caixas eletrônicos ATM e máquina copiadora/impressora que produzem impressões de excelente qualidade, a cores e em preto e branco. Também é possível pagar boletos de contas (luz, água, esgoto, internet, telefonia celular, seguro de saúde e outros) e de lojas virtuais.

Como se fosse pouco, as lojas de conveniência também têm máquinas para a impressão de boletos para o pagamento de inúmeros serviços como reservas de ônibus intermunicipais e entradas para shows e eventos. Você faz a compra do ingresso via internet, imprime o boleto na máquina de autoatendimento do konbini, leva ao caixa e paga. Em muitos casos a reserva pode ser feita na própria máquina. Serviços mais recentes incluem até a recepção de encomendas de grandes lojas virtuais.

Os konbini aceitam pagamento em cartão de crédito ou débito nas compras e em alguns serviços. Já as máquinas de cópia/impressão funcionam com moedas.

e) Lojas de departamento



Depaato (デパート). É assim que os japoneses chamam suas lojas de departamento que são parecidos com os shopping centers do Brasil. Além de grandes marcas e lojas âncora renomadas, o destaque nesses estabelecimentos é o depachika (デパ地下). Localizado no subsolo das lojas, os depachika são um passeio rápido pela

relação do povo japonês com a comida. A começar pelo capricho com que os produtos são apresentados, tudo bem alinhado em vitrines impecavelmente limpas. Com o seu espaço dividido em seções, cada uma correspondendo a um estabelecimento, tudo o que você imaginar estará lá, dos sofisticados doces e chocolates ocidentais aos pratos mais simples, como o guioza.



Tem muita comida pronta mas que é vendida para ser consumida em casa, já que o local não é uma praça de alimentação. Os já citados *o-bentō* (お弁当) são um show à parte, delicados e apetitosos.

f) Feiras de reciclados e lojas de usados (recycle shop)

Bicicletas, móveis e pequenos eletrodomésticos não podem ser jogados fora junto com o lixo comum. Esses itens são coletados por caminhões específicos em datas programadas, como falamos no item Moradia.



Muitas cidades, após a coleta, fazem uma triagem desse material para identificar o que ainda pode ser reutilizado. Os itens em bom estado são vendidos em feiras de reciclados realizadas pela própria prefeitura.

Lojas de usados também são populares. De livros a roupas, passando por eletrônicos e mangás, quase tudo pode ser encontrado nesses estabelecimentos, muitas vezes por um bom preço.



Máquinas automáticas de venda (Jidouhanbaiki)



Como os konbini, máquinas automáticas de venda estão em todo lugar no Japão. Como o país é seguro, máquinas de bebidas nas ruas já fazem parte da paisagem do país. Em japonês, elas são chamadas de jidouhanbaiki (自動販売機) ou simplesmente jihanki (自販機).

Além das maquininhas de bebida nas ruas, você vai encontrar jihanki de produtos diversos, de guloseimas a frutas, chegando até a itens de higiene pessoal. Moedas e notas costumam ser aceitas e as máquinas dão troco.





6. TELEFONIA E INTERNET

Serviços de telefonia e internet são extremamente eficientes em todo o país, com pouquíssimas áreas fora de cobertura, em geral as mais remotas. A primeira (e quase sempre única) opção de comunicação para bolsistas estrangeiros é o telefone celular. Por isso, vamos começar por ele.

a) Telefonia Celular

Telefones celulares no Japão funcionam majoritariamente na banda 4G, com áreas mais rurais e cidades pequenas operando em 3G.

De um modo geral, considera-se que quatro empresas oferecem telefonia móvel no país e a qualidade dos serviços prestados pelas diferentes companhias é relativamente semelhante. No entanto, dependendo de onde você vai morar, é possível que o sinal de uma operadora seja melhor que o das outras. Sendo assim, é interessante consultar colegas antes de escolher a companhia.

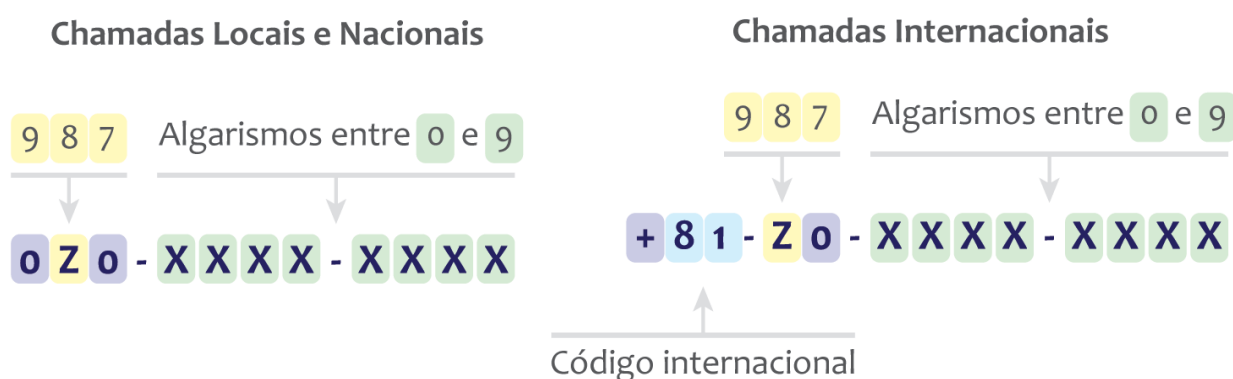
Serviços pré e pós-pago são oferecidos na telefonia celular. Nos planos pós, o grande diferencial entre as concorrentes será o preço e a quantidade de dados à disposição. Se possível, analise com calma a proposta de cada uma delas e tenha em mente que os planos mais vantajosos, incluindo aqueles que parcelam o valor do aparelho, exigem contrato de, pelo menos, 2 anos. Neste caso, a operadora também

pode exigir que a expiração do seu visto ocorra depois do prazo de finalização do contrato. Para atrair estudantes, as empresas também oferecem planos especiais, com descontos progressivos e tarifas mais amigáveis.

Outro detalhe que você deve prestar atenção são os serviços extras oferecidos. Secretária eletrônica, roteamento (tethering), seguros, acesso ilimitado a serviços de streaming são alguns desses opcionais que podem acabar encarecendo a sua conta. Confira tudo isso antes de fechar contrato e, caso você só tenha notado cobranças desses serviços depois, o cancelamento pode ser feito sem muita burocracia, desde que eles não estejam atrelados a nenhum item de contrato. Seja paciente porque, em muitos casos, você não vai conseguir atendimento em outra língua que não o japonês. Se for o caso, é bem recomendável ir até a loja com alguém que fale o idioma local.

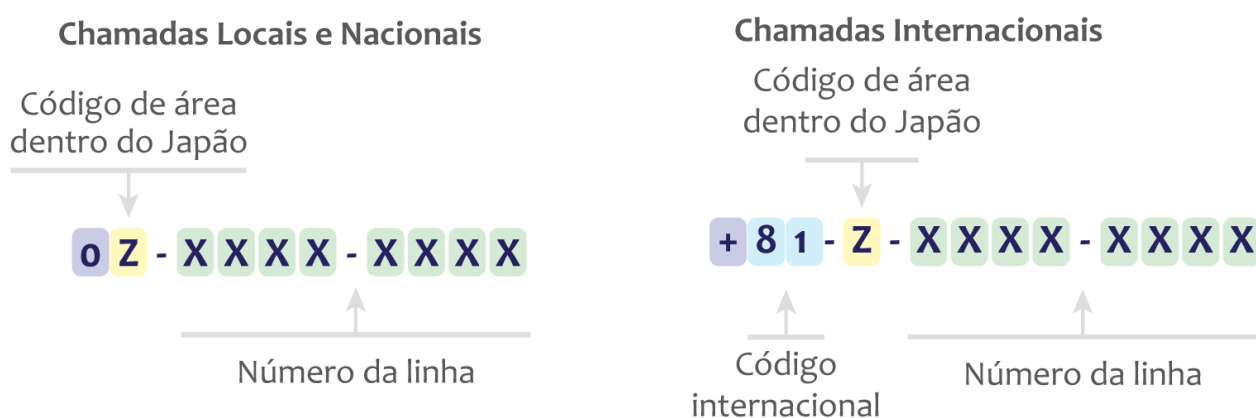
Quando for passar o novo contato de telefone para familiares e pessoas amigas, não se esqueça de fornecer o número no formato internacional. Isso vale, inclusive, para uso em aplicativos de mensagens como o WhatsApp.

Veja como é o formato de um número de celular no Japão:



b) Telefonia fixa

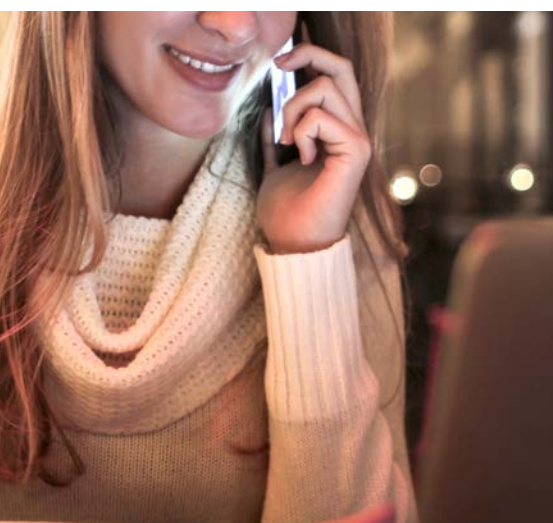
Bolsistas raramente contratam serviços de telefonia fixa no Japão. Como o telefone celular funciona bem, dificilmente existe mérito em contratar um serviço de telefone fixo. Ainda assim, é possível que você tenha acesso a esse tipo de telefonia no laboratório em que vai pesquisar. Neste caso, vale entender, pelo menos, como um número de telefone fixo se apresenta no Japão.



c) Chamadas internacionais

Fazer chamada internacional usando os serviços das operadoras de telefonia é algo cada vez mais raro, já que os aplicativos de mensagens ocuparam esse nicho. Acontece que não é possível enviar mensagem para telefones fixos e pode ser que você precise fazer chamadas para um número desse tipo em outro país. Na remota hipótese de que isso aconteça, o meio mais barato de fazer a ligação é o Skype. Porém, se você quiser fazer a chamada a partir da linha do seu aparelho celular ou fixo, use 010 (código para chamadas internacionais), prossiga com o código do país de destino (55 é o do Brasil), o código de área sem o zero (61 para Brasília, por exemplo) e, por fim, o número de telefone.

Como no Brasil, o Japão também tem operadoras de chamadas internacionais. Seu uso é opcional e, em vários casos, é necessário fazer um registro para utilizar o serviço dessas empresas. Os códigos têm quatro algarismos (somente o da KDDI tem três) e entram antes da sequência descrita no parágrafo anterior.



Alô!?

Moshi-moshi (もしもし) é como se diz ‘alô’ em japonês. A simpática expressão tem origem no verbo *mōsu* (申し) que, no Período Edo (1603-1868) era muito usado com o significado de ‘falar’ e para chamar a atenção de outras pessoas para si.

Silenciar, jamais!

はい

O silêncio é muito importante na comunicação interpessoal no Japão, como você verá mais adiante. Mas existe uma única exceção: o telefone. Quando estiver em uma ligação com um japonês ou japonesa, faça confirmações depois de cada frase finalizada do outro lado da linha. Essa confirmação pode ser feita, por exemplo, com a palavra *hai* (はい, lê-se o ‘h’ como o ‘r’ normal do português). Hai quer dizer ‘sim’ e mostra que você está do outro lado da linha e ouvindo tudo perfeitamente.

d) Serviços de internet

De um modo geral, é possível ter acesso à internet rápida nos dormitórios e na universidade. Além disso, com um plano de telefonia celular, dá para acessar a rede em outros locais. Se você pretende se conectar fora desses espaços em outros aparelhos além do telefone móvel, não se esqueça de fazer um plano que permita o roteamento (tethering). O custo mensal não é muito alto.

Outro serviço móvel que funciona bem é o de roteadores portáteis, como o Pocket Wifi. Os aparelhinhos podem ser alugados por curta temporada ou, ainda, através de contrato longo, como o do telefone celular. Dentre as vantagens desses aparelhos estão permitir a conexão de mais pessoas ao mesmo tempo sem muito gasto de bateria. A qualidade da conexão e a cobertura são iguais aos da telefonia celular, ou seja, não deixa a desejar. Operadoras de internet fixa e móvel oferecem, também, esse serviço.



Para estadias de até três meses, lojas especializadas e até algumas redes de eletrônicos oferecem serviços de locação de roteadores e venda de chips. Esses serviços custam mais caro do que fazer um contrato de longa duração. No entanto são ideais para turistas (a sua família, por exemplo) e bolsistas de curta estadia.



Pontos de wifi gratuitos ainda não são muito fáceis de achar no Japão. Mas é uma tendência que está mudando, sobretudo nas grandes cidades. Com o aumento do turismo, mais cafés têm oferecido conexão gratuita. Redes internacionais como o Starbucks e o McDonald's já o fazem mas, como em outros países, exigem cadastro antecipado. Metrô e trens de Tóquio, Osaka e outras cidades já oferecem wifi gratuito em estações e até composições, com limitações variadas. Cidades com mais apelo turístico também têm oferecido pontos de conexão nas ruas mas o ponto nem sempre funciona de modo satisfatório.

ATENÇÃO

Cuidado, pirata!



Fazer **download** de material com direitos autorais sem autorização ou sem fazer o devido pagamento é crime **sujeito à prisão e multa**. Não são raros os relatos de estudantes estrangeiros recebendo advertências da universidade por conta disso. Serviços de streaming e lojas virtuais de conteúdos internacionais estão disponíveis no Japão por preços acessíveis.

Evite problemas.

7. Correio e entregas

a) Correios



Os Correios do Japão (*Yūbinkyoku*/郵便局) prestam diversos serviços de entregas do país, sendo responsável pelo envio de correspondências, emissão de selos e outros serviços postais no Japão. Cartas e pacotes são enviados para o Brasil por vias aérea, marítima ou mista. Partindo do Japão por avião, uma correspondência demora cerca de 7 dias para ser entregue no Brasil. Serviços expressos também estão disponíveis mas dificilmente levam menos de 4 dias até a entrega, sem contar, é claro, com o custo mais alto. Os serviços oferecidos pelo *Yūbinkyoku* são confiáveis, eficientes e seguros.

Caso você pense em enviar a sua bagagem através dessas empresas no retorno ao Brasil, faça o despacho com antecedência. O envio de mudança do Japão para o Brasil em navio — a modalidade mais barata — pode levar cerca de 3 meses. Mantenha consigo uma relação de itens e o protocolo de envio fornecido pelos Correios do Japão para futura conferência. Antes de usar o *Yūbinkyoku* para enviar bagagens para o Brasil na hora do retorno, pesquise o valor das bagagens extras na companhia aérea. Adquirindo esse serviço com antecedência é possível ter preços competitivos.

b) Outros serviços de entregas



No Japão existe uma série de empresas que fazem serviços de entrega em domicílio, especialmente de encomendas. *Takkyūbin* (宅急便) é como esse serviço é chamado em japonês. São essas empresas que a maioria das lojas virtuais usa para entregar compras na sua casa. Você pode, em alguns casos, até escolher o horário de entrega ou recebimento. Mesmo que você não esteja em casa quando sua encomenda chegar, a empresa deixa uma notificação com o número de identificação do seu pacote, um contato telefônico e um código QR. Use um desses contatos para agendar uma nova data de entrega da encomenda.

O *takkyūbin* não serve somente para receber mercadorias. Você pode acionar o serviço para buscar pacotes em casa, por exemplo e despachá-la do conforto do seu lar. Outra opção é descobrir se há alguma central de recolha próxima da sua moradia e despachar a encomenda pessoalmente. Em ambos os casos, é possível escolher a opção de pagar você mesmo a entrega (motobarai/元払い) ou de deixar o pagamento para o destinatário (chakubarai/着払い).

Alimentos e encomendas que necessitam de refrigeração também podem ser enviados por *takkyūbin*. Existem dois serviços dessa natureza: *reitō-bin* (冷蔵便/refrigerado) e *reizō-bin* (冷蔵便/congelado).

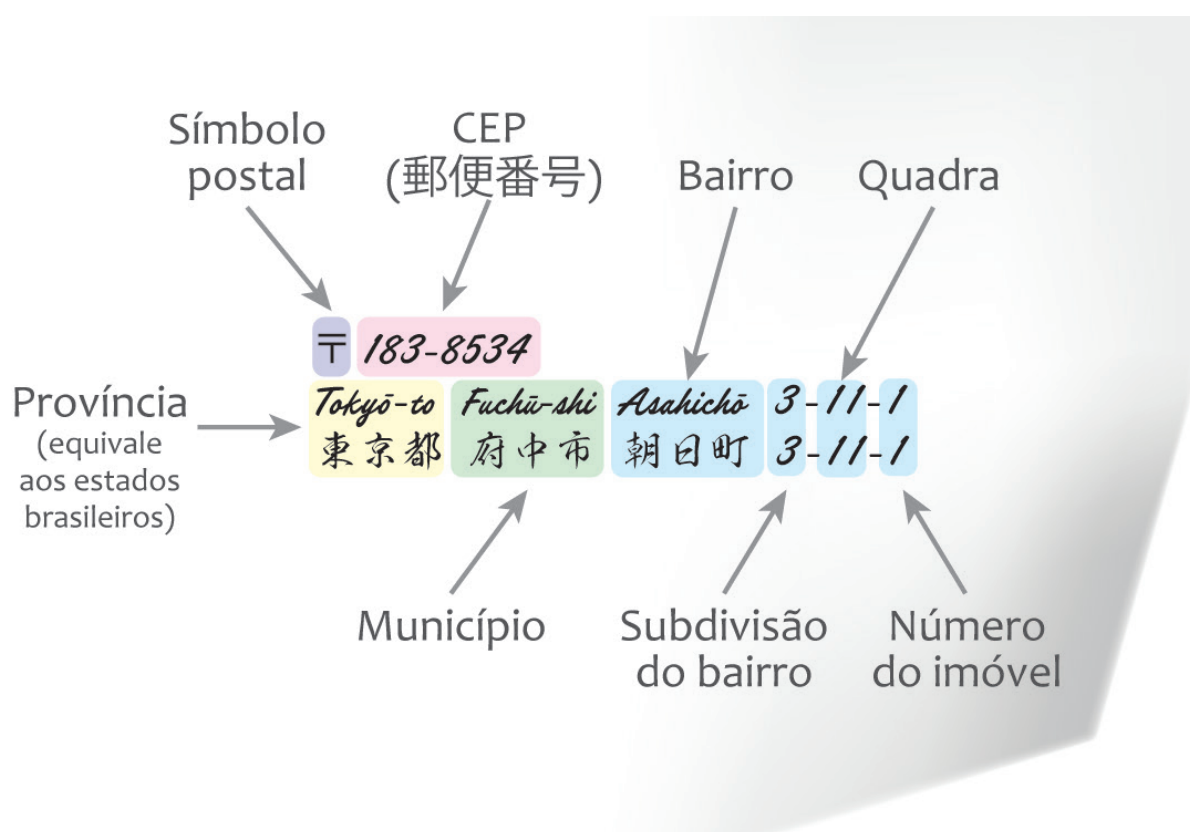


Outro serviço muito útil é o de recebimento/despacho no aeroporto. É possível enviar malas da sua casa diretamente para os aeroportos mais movimentados, evitando carregá-las no traslado até o ponto de decolagem. O contrário também pode ser feito e é até recomendado visto que os trens-bala e alguns trens expressos não possuem espaço para bagagens grandes. As empresas de *takkyūbin* ocupam um setor de recebimento e entrega de malas e mercadorias nos aeroportos. A entrega é feita no dia seguinte ao do despacho, se o local de destino ficar dentro da região atendida diretamente pelo aeroporto. No caso do Aeroporto de Narita, por exemplo, a entrega no dia seguinte vale para toda a Região Metropolitana de Tóquio.

c) Serviços de mudança

Alguns estudantes acabam ficando muitos anos no Japão e acumulam muitos itens. Este retorno para o Brasil se torna uma verdadeira mudança. Para atender à grande comunidade brasileira imigrante no Japão, surgiram empresas oferecendo serviços de mudança especializados em envio para o Brasil, com o conhecimento de toda a burocracia envolvida nesse processo. Suzan, Sanshin, 3K Sankei são algumas das companhias que estão no mercado atualmente. Tenha em mente, também, que mudanças grandes levam tempo para serem entregues. Organize-se com antecedência.

Endereços no Japão





8. Transporte

Com um sistema de transporte público eficiente e confiável, o Japão está na vanguarda mundial no quesito mobilidade, em especial em grandes cidades. Conheça as opções de transporte que você terá à disposição durante sua estadia no Japão.

a) Trem e metrô

Não é exagero dizer que o Japão funciona sobre trilhos. Isso porque o transporte ferroviário ocupa um lugar fundamental nos deslocamentos dentro do país, da escala local à nacional. São mais de 100 empresas operando linhas de transporte de passageiros e de cargas em todo o território nacional.

Funcionando de forma integrada com o metrô nas grandes cidades, estão linhas de trem, bonde e monotrilho que atendem não somente as áreas centrais mas, também, aos subúrbios. A integração é tamanha que diversas linhas de trem e metrô são interconectadas, com carros circulando entre elas, formando um serviço único. É uma operação eficiente, segura e muito eficaz, em especial se considerarmos que as grandes cidades japonesas têm um imenso número de pessoas.

Os trens também são essenciais na conexão entre cidades e regiões do Japão. Aliás, é possível até fazer viagens de longa distância, do norte ao sul do país, usando

apenas os trens urbanos. Claro que você vai fazer inúmeras trocas no caminho e, dependendo da distância, pode não ser possível completar a rota num único dia. Porém, os sistemas das empresas JR é interligado e, portanto, você pode fazer a viagem toda sem sair da rede. Como as tabelas de horários são pensadas de forma integrada, dá para otimizar a rota usando apenas aplicativos ou serviços online (veja box), fazendo com que as trocas de trens tenham o mínimo de espera possível. Fazer viagens assim é comum no Japão, em especial nas épocas em que o tíquete chamado Seishun 18 Kippu (青春18切符/lê-se 'seishun juu ratchi quip-pu') é lançado. Leia sobre esse bilhete mais adiante.

Para as viagens inter-regionais, vale a pena destacar o Shinkansen (新幹線), o trem-bala japonês. Viajando entre 280 e 300 quilômetros por hora, essas máquinas impressionam. Atualmente, são seis linhas em funcionamento as quais conectam entre si as três maiores ilhas do país.



Além da rapidez e da pontualidade, a grande vantagem desse meio de transporte é o fato de que o embarque é feito de forma imediata e no centro de cada cidade. No entanto, as grandes vantagens do Shinkansen têm um preço alto. Uma viagem de trem-bala custa, no mínimo, o dobro de uma viagem de trem normal e o triplo de uma viagem de ônibus.

Aplicativos e sites úteis para o transporte

Os aplicativos abaixo são os mais utilizados para auxiliar na locomoção urbana. Eles detalham as melhores rotas de transporte público para cada viagem. Você pode escolher o horário de partida ou de chegada, tipo de transporte que quer utilizar, etc.

Clique nas opções abaixo para conhecer melhor e instalar o que melhor atenda as suas necessidades:



Google
Maps

- iOS
- Android

HyperDia

Hyperdia • Web



Jorudan

- iOS
- Android
- Web



Navitime • iOS
• Android

Seja um bom usuário

Seguem algumas dicas para usar o transporte ferroviário no Japão de forma inteligente e cooperativa:

1. Tenha cuidado com o vão entre o trem e plataforma.
2. Evite ler ou teclar no celular enquanto está caminhando nas áreas de embarque da estação.
3. Espere o desembarque antes de embarcar na composição.
4. Não jogue lixo nas plataformas nem na linha do trem.
5. Não fale ao celular dentro do trem ou de qualquer outro transporte público. No trem-bala, procure os espaços entre os vagões na hora em que for falar ao telefone.
6. Adquira o cartão inteligente disponível na sua região e facilite a sua entrada na estação. Com o cartão carregado, você passará na catraca mais rapidamente e evitará filas para a compra de bilhetes. Saiba sobre esses cartões mais adiante.
7. Use fones de ouvido quando estiver ouvindo música, assistindo vídeos ou jogando.
8. Não use os assentos preferenciais caso o trem esteja lotado. Ceda o lugar, mesmo que não seja preferencial, para pessoas idosas e com crianças de colo, gestantes e deficientes.
9. Bolsas e pacotes devem ir no bagageiro que fica acima dos assentos. Não ocupe lugares com objetos.
10. Evite sentar de pernas abertas e ocupar mais espaço do que você precisa.
11. É expressamente proibido fumar nos trens e nas plataformas. Alguns trens-bala possuem carros para fumante mas a tendência é que isso acabe nos próximos anos. Determinadas estações, principalmente as do Shinkansen, têm pequenas áreas para fumar.

Como comprar o seu bilhete de trem ou metrô no Japão

Encontre a máquina de venda automática da linha em que você pretende embarcar. Acima dela, haverá um mapa com as estações daquele sistema. Valores numéricos podem ser vistos junto aos nomes das estações. Eles são o preço da passagem. Note que quanto mais distante da estação em que você está, mais cara fica a passagem.

Vamos ilustrar utilizando o autoatendimento da JR:



1.Opções de idioma

2.Depositário de moedas

3.Depositário de notas

4.Leitor do IC card

5.Dispensador de troco - notas

6.Saída do bilhete

7.Dispensador de troco - moedas

Caso você não tenha encontrado no mapa a estação de destino, escolha o valor mais baixo. No final da viagem, ao sair da estação, você poderá fazer o pagamento da diferença, se houver.

Com o bilhete em mão, vamos ao embarque. Insira o tíquete na catraca, passe e **lembre-se de retirá-lo**. Guarde-o com cuidado porque ele vai ser necessário para a saída. Caso você não tenha comprado o bilhete com o valor exato da viagem, use as máquinas de ajuste de preço que ficam próximas às saídas. Basta colocar o tíquete na máquina que o valor a ser pago aparece na tela. Se você não encontrar a máquina ou não conseguir operá-la, vá até o balcão de atendimento da catraca e faça o ajuste da tarifa para sair da estação. Esse também é o procedimento para quem perde o bilhete. Neste caso, é bem possível que você tenha que pagar a tarifa novamente. Então, tenha cuidado.

Não tenho dinheiro para pagar o trem!



E agora?

Se perder ou esquecer a carteira em algum lugar, você pode informar a sua situação ao funcionário da estação e fornecer seus dados pessoais (nome, telefone e endereço, principalmente), pedindo para pagar a passagem depois. Os procedimentos diferem de acordo com a empresa mas uma opção pode ser o envio de um boleto para a sua casa ou um acordo para que você volte à estação assim que puder e faça o acerto. Lembre-se de que, no Japão, a confiança no outro é um dos pontos de coesão da sociedade. Use essa possibilidade emergencial com responsabilidade.

b) Ônibus



Nas grandes cidades japonesas, ônibus urbanos atuam quase como um serviço de transporte complementar. As linhas são curtas e servem como conexão entre bairros próximos, mesmo quando existe a possibilidade do trem. Em muitos casos, também têm a função de transportar os passageiros dos bairros até as estações ferroviárias. Não há cobradores no ônibus. Você deve fazer o pagamento da passagem em dinheiro ou em cartão inteligente (confira mais adiante), num torniquete eletrônico que fica ao lado do motorista. A cobrança pode ser feita na entrada do veículo (Tóquio, por exemplo) ou na saída (como em Kyoto).

Caso você use o cartão inteligente, o valor devido será debitado automaticamente. Agora, se você for pagar em espécie, deposite o valor exato em moedas no local indicado. Se não tiver dinheiro trocado, não se preocupe. A máquina troca o seu dinheiro para que você possa pagar a passagem com o valor exato. Porém, ao invés de colocar o dinheiro na abertura de cima do torniquete, você deverá procurar uma entrada de notas e moedas que fica na lateral, voltada para os passageiros do coletivo. Insira a nota (somente ¥1000) ou as moedas (apenas as de ¥10, ¥50, ¥100 e ¥500) na abertura correspondente. O dinheiro trocado será dispensado por outra saída. Conte o valor exato e deposite na abertura da parte de cima do torniquete.

Nas grandes metrópoles, as linhas de ônibus costumam ter uma tarifa de valor fixo. Em cidades médias e no interior, porém, o sistema funciona de forma diferente. Como existem menos linhas de trem nessas localidades, o transporte rodoviário acaba sendo o mais utilizado. As linhas percorrem uma distância maior e a tarifa é cobrada de forma progressiva, ou seja, o preço da passagem aumenta de acordo com o avanço da viagem. Na porta de embarque do veículo fica um mini torniquete que libera um pequeno tíquete com um número. Guarde este bilhete com cuidado. Repare que no alto do parabrisas dianteiro existe um painel numérico. O número de cima representa a altura da viagem em que o passageiro embarcou no veículo. Já o de baixo é o valor da tarifa a ser pago naquele momento da viagem. Na hora de descer do veículo, confira o número impresso no tíquete que você pegou no torniquete ao embarcar. Depois, encontre esse número no painel numérico. Embaixo dele estará escrito o valor da sua tarifa. O procedimento de pagamento da passagem é o mesmo dos ônibus com tarifa única.

Tanto em grandes cidades quanto no interior, as paradas de ônibus têm um nome que fica visível numa placa. Os nomes das paradas são anunciados pelo sistema sonoro do veículo, como acontece no metrô. Também existe um painel que fica no parabrisa dianteiro do veículo que anuncia as próximas paradas. Infelizmente, na grande maioria dos casos, essas informações são dadas somente em japonês. Memorize o quanto antes o nome da sua parada e a grafia dela em japonês.

Assim como os trens, os ônibus costumam ser relativamente pontuais. Em especial em cidades menores, procure chegar no ponto sem atraso. A tabela de horários fica impressa

em cada parada e é dividida em dias de semana, sábados e domingos e feriados.

Além das linhas urbanas, existem empresas que operam trajetos inter-regionais, com veículos semelhantes aos que são usados para viagens de longa distância no Brasil. A grande vantagem de viajar de ônibus são os preços. Com antecedência, você pode comprar uma passagem por um preço bem mais barato. Muitas empresas já vendem seus trajetos pela internet, com pagamento em cartão de crédito ou em boleto para lojas de conveniência. A maioria dos sites ainda é em japonês mas existem empresas que oferecem opções em inglês. Outras formas de reservar bilhetes são ir diretamente ao guichê da empresa na rodoviária ou telefonar para o serviço de reservas da empresa. Recentemente, tem aumentado o número de atendentes que falam inglês nesse serviço mas, na maioria dos casos, você receberá atendimento em japonês.

Dicas para não fazer feio nos ônibus japoneses

1. Embarque e desembarque são permitidos somente nos pontos. Não insista.
2. Todos os ônibus param em todos os pontos, a menos que a parada esteja vazia. Não é necessário fazer sinal para o veículo parar.
3. Se houver lugar no veículo, sente-se. Em geral, o motorista não dá partida se houver passageiros ou passageiras em pé sem necessidade.
4. Levante-se somente quando o ônibus estiver parado, mesmo que seja para trocar dinheiro.

5. Não é permitido falar ao telefone dentro dos ônibus. Use fones de ouvido para assistir vídeos, ouvir música e jogar.

6. Não fale com o motorista com o ônibus em movimento.

7. Não use os assentos preferenciais caso o veículo esteja lotado. Ceda o lugar, mesmo que não seja preferencial, para pessoas idosas e com crianças de colo, gestantes e deficientes.

8. Evite sentar de pernas abertas e ocupar mais espaço do que você precisa.

9. É expressamente proibido fumar nos ônibus e nas paradas.

10. Não jogue lixo dentro do veículo nem pela janela.

11. Nos veículos com assento reclinável, ajuste a poltrona para a posição inicial antes de desembarcar. O mesmo vale para os trens.

c) Transporte aéreo

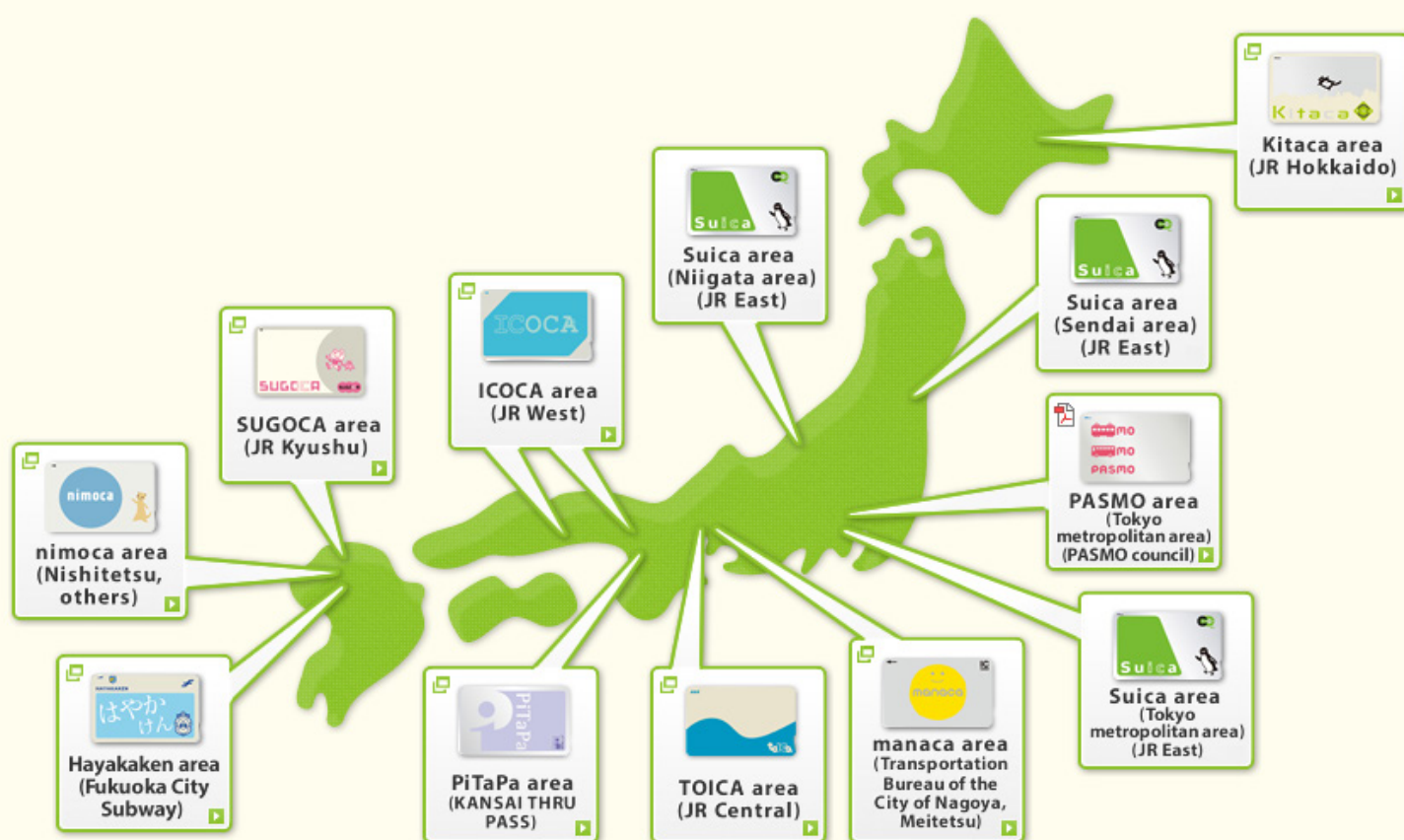
Quase todas as províncias do Japão têm pelo menos um aeroporto, com vôos para as principais capitais do país. Quatro aeroportos podem ser considerados os principais hubs internacionais do Japão: Narita (na província de Chiba, vizinha de Tóquio), Haneda (em Tóquio), Kansai (na província de Osaka) e Chubu (na província de Aichi, próximo à Nagoya).

No momento da edição deste material, as principais empresas a operar vôos domésticos no Japão são JAL, ANA, Skymark, Jetstar e Peach. Sendo que as três últimas atuam no segmento low-cost, de companhias de baixo custo. Com pouca competição, os preços de passagens aéreas no Japão costumam ser alto. No entanto, pesquise com antecedência

e você encontrará oportunidades de viagem de avião mais econômicas.

JAL e ANA oferecem tarifas promocionais para turistas estrangeiros em viagem pelo Japão, o que pode ser útil caso você receba a visita de pessoas amigas e de familiares. Saiba mais no item seguinte.

d) Cartões inteligentes e Bilhetes promocionais



Apesar de não haver um sistema único de tarifa nas cidades japonesas, existem cartões inteligentes que facilitam muito o uso dos transportes públicos no país. Eles servem para embarque em trens, metrô, ônibus, bondes e alguns serviços de barca. Recentemente, até algumas empresas de táxi passaram a aceitá-los.

Os cartões funcionam como uma espécie de dinheiro eletrônico e podem, também, ser usados para compras em lojas conveniadas e máquinas automáticas, dentre outros usos. Cada região do Japão tem uma ou duas empresas explorando esse serviço. Em Tóquio, por exemplo, existem dois cartões: o Suica e o Pasma.

Apesar das empresas que exploram o serviço serem diferentes, os cartões em si podem ser usados em boa parte do país. Ainda assim, tenha atenção porque ainda há empresas de transporte menores que não são integradas ao sistema. Verifique antes de embarcar.

Os cartões inteligentes são vendidos em algumas das máquinas de venda de bilhetes, nas estações ferroviárias. Eles podem ser carregados nas bilheterias eletrônicas e dentro dos ônibus. Neste caso, peça ao motorista para fazer a carga.

No video abaixo da JR East é um vídeo explicativo de como comprar e usar a Suica.



Passe Escolar

Estudantes matriculados em instituições de ensino reconhecidas têm direito a descontos nas viagens entre suas casas e a escola. Esses descontos são oferecidos através de passes mensais chamados de *tsūgaku teikiken* (通学定期券). Eles podem ser adquiridos na forma de bilhetes ou como cartões inteligentes e são muito vantajosos para quem tem aulas todos os dias. Para fazer o *tsūgaku teikiken*, você deve procurar a empresa de transportes que utiliza para ir à escola portando os seguintes documentos: declaração de clarificação do caminho casa-escola (*tsūgaku shōmeisho*/通学証明書) e a Carteira de Estudante (*Gakusei Shōmeisho*/学生証明書). Ambos os documentos são emitidos pela universidade.

As vantagens do *tsūgaku teikiken* só podem ser usadas no trajeto entre sua casa e a escola. Caso opte por adquirir o passe na forma de cartão inteligente, você pode fazer carregamentos e utilizá-lo como um cartão regular, para compras e viagens fora da rota escolar.

Passe Mensal (teikiken/定期券)

O *teikiken* é um cartão inteligente designado para ser usado como passe mensal num trajeto determinado a ser feito de trem, bonde, metrô e/ou ônibus. Ele funciona como o *tsūgaku teikiken*, só que sem o desconto de estudante. A vantagem, neste caso, é poder já deixar pago, no início

do mês, todas as viagens a serem realizadas ao longo do período e dentro de um determinado trajeto. Ou seja, com o teikiken você pode fazer, inclusive mais de uma vez ao dia, a rota designada, ida e volta, sem pagar mais. Além disso, também é possível transitar no transporte público escolhido por estações ou paradas dentro daquela rota.

Outros passes

Metrô, linhas de trem e algumas empresas de ônibus costumam oferecer passes de um dia com um bom desconto. São ideais para passeios ou atividades em que se vá usar uma mesma linha ou empresa muitas vezes num mesmo dia. O Tokyo Metro, uma das companhias que opera linhas de metrô em Tóquio, oferece o One Day Pass que custa ¥600. Com ele, é possível circular nas linhas de metrô operadas pela empresa por 24 horas. Outro exemplo é o Kyoto City Bus & Kyoto Bus One Day Pass que, pelo mesmo valor, permite usar os ônibus urbanos da cidade de Kyoto também pelo prazo de 24 horas. Existe uma infinidade desses passes, com promoções diversas, alguns incluindo empresas e modais diferentes. Verifique na sua região o que há disponível.

Seishun 18 Kippu (青春18きっぷ)

Sem dúvidas, esse é o passe que quase todas as pessoas estrangeiras que estudam no Japão vai usar, pelo menos uma vez durante sua estadia. O Seishun 18 Kippu é um passe

sazonal que permite viagens em quaisquer trens locais e rápidos (local e rapid na nomenclatura em inglês usada no Japão) operados pelas empresas JR em todo o país por um período de cinco dias, consecutivos ou não. Vale ressaltar que este passe não serve para os trens bala nem para os trens expressos, mesmo que eles operados pelas empresas JR.

Cada vez que o tíquete é usado, ele recebe um carimbo que corresponde a um dia viajado. Você pode entrar no primeiro trem e viajar quantas vezes quiser até a última partida desse mesmo dia, inclusive sair e entrar da estação. O passe também pode ser utilizado por mais de uma pessoa ao mesmo tempo. Neste caso, cada indivíduo que estiver usando o bilhete equivale a um carimbo que é válido até o final do dia.

Você pode adquirir o passe nas máquinas e bilheterias das estações JR em todo o país e, em muitos casos, pagar com o cartão de crédito internacional é possível. O preço do tíquete fica por volta de ¥12000 que, dividido em 5 usos, dá um custo de aproximadamente ¥2400/vez. Use esse cálculo para saber se vale a pena comprar o bilhete.

O Seishun 18 Kippu é vendido e pode ser usado três vezes ao ano, de acordo com a tabela abaixo.

	Data de Venda	Data de Validade
Primavera	20/02 a 31/03	01/03 a 10/04
Verão	01/08 a 31/08	20/07 a 10/09
Inverno	01 a 31/12	10/12 a 10/01

JR Pass e afins

Voltado para turistas, o JR Pass não pode ser usado por bolsistas que estejam estudando no Japão. Porém, o passe é uma opção caso você receba visitas de parentes e pessoas amigas que pretendem dar uma esticadinha pelo país. O JR Pass permite que se use os trens da JR em todo o território do país por períodos determinados. Uma das vantagens com relação ao Seishun 18 Kippu é que, com o JR Pass, é possível viajar no trem-bala Shinkansen e em trens expressos.

Clique na imagem abaixo para ir ao site da JR Pass:



Num primeiro olhar, o preço do passe é salgado: ¥29110 (em 01/2020) para o período de sete dias consecutivos, em carros regulares. No entanto, o Shinkansen é um transporte caro. Uma viagem entre Tóquio e Kyoto, por exemplo, custa entre 12 e 13 mil ienes. Portanto, o passe vale a pena para quem pretende viajar longas distâncias. Além da versão de 7 dias, o JR Pass pode ser adquirido para 14 e 21 dias e existe a opção de passes para os assentos Green, a primeira classe dos trens-bala japoneses.

Na esteira do sucesso do JR Pass, empresas de transporte aéreo e ferroviário lançaram passes semelhantes ou tarifas mais baratas para atrair turistas estrangeiros. A companhia

rodoviária Willer Express, por exemplo, lançou o Japan Bus Pass, com versões de 3, 5 e 7 dias e preços a partir de ¥10000. Com o passe é possível viajar nas linhas de ônibus operadas pela empresa em várias partes do território japonês. A grande vantagem é que este passe não é limitado somente a turistas e pode ser usado também por estrangeiros residentes no Japão. Detalhes sobre o bilhete estão no site da empresa. Faça uma busca por “Japan Bus Pass” e “Willer Express”.

Viajar de avião por um preço menor também é possível, pelo menos para quem está no Japão com visto de turista. As duas maiores companhias aéreas do país, a JAL e a ANA, têm tarifas especiais para quem está só de passeio. Procure informações detalhadas sobre o JAL Japan Explorer Pass e o ANA Experience Japan nos sites das empresas.

e) Dirigindo no Japão

Com um sistema de transporte público tão eficiente em grandes cidades, dirigir acaba se tornando uma necessidade distante para muita gente. No entanto, quem for morar em localidades menores pode sentir falta de um carro de vez em quando. Além disso, o trânsito japonês é bem seguro e dirigir no país pode ser uma excelente experiência.

Antes de mais nada, é preciso esclarecer que não são válidas no Japão a Carteira Nacional de Habilitação bem como a Permissão Internacional para Dirigir emitidas no Brasil. Mas você pode se habilitar no Japão, onde dá para fazer as provas escritas em japonês ou inglês. O português é uma opção em algumas províncias como Aichi, Gunma, Shizuoka e Yamanashi.

Caso você já tenha a carteira de motorista do Brasil é possível fazer um procedimento de transferência de habilitação. As exigências são que a carteira brasileira esteja válida e que você tenha permanecido no Brasil após a habilitação por pelo menos 90 dias. Neste caso, a transferência não é automática e o candidato deverá fazer exames teóricos e práticos para validar a transferência.

Outra opção pode ser tirar uma carteira de habilitação para motocicleta. Motos de potência baixa como as 50cc são facilmente encontradas no Japão e comprar uma usada não está fora da realidade, mesmo para bolsistas.

Mas nem é preciso ter um carro próprio para dirigir por aqui. Tendo uma habilitação válida, fazer a locação de veículos é muito fácil no Japão. Além dos serviços tradicionais, a opção de car sharing (compartilhamento de carros) tem crescido no país.

Antes de dirigir, tenha em mente que as leis de trânsito no Japão são rígidas. O consumo de álcool para quem dirige é terminantemente proibido. Ações criminais e multa podem ocorrer em casos de direção em estado de embriaguez ou sob efeito de narcóticos, ultrapassagem proibida, excesso de velocidade, direção sem habilitação dentre outras violações. Se decidir dirigir, aprenda e respeite as leis do trânsito no Japão.

f) Táxi e afins

Táxi e outros serviços de transporte privado costumam ser muito caros no Japão. Por isso, eles são usados somente em situação de emergência ou, ainda, quando o transporte

público não está disponível. Durante a madrugada, praticamente não há ônibus e trens urbanos em circulação. Então, muita gente recorre ao táxi para voltar para casa. Existem aplicativos como o *Taxi Ryōkin Navi* (タクシー料金ナビ) que ajudam a simular a viagem e dão uma ideia bem aproximada do valor da tarifa. Aliás, o próprio Google Maps oferece essa opção em algumas partes do Japão.

Popular no Brasil no quesito transporte de passageiros, a Uber não decolou ainda no Japão por várias razões, a principal delas sendo a qualidade da rede de transporte público. Sendo assim, embora a empresa ofereça seus serviços em algumas partes do país, os preços são altos, até mesmo em comparação com o táxi. O mesmo ocorre com outros serviços de transporte privados, como os traslados de aeroporto em veículos particulares. Opte, sempre que possível, pelo transporte público.

g) Bicicletas

Grande companheira de quem estuda no Japão, a bicicleta é um meio de transporte muito difundido no país e é especialmente útil em cidades médias e pequenas. Muita gente carrega a lembrança daquele grupo de estudantes saindo de manhã juntos do dormitório para faculdade montados nas suas magrelas. Nessas localidades, o transporte ferroviário não é tão difundido e os ônibus são uma opção cara.

O tipo de bicicleta mais popular no Japão é chamado de *mama chari* (ママチャリ), algo que pode ser traduzido como

“bicicleta da mamãe”. Trata-se de um modelo simples, sem marcha e com cestinha, popularizado pelas donas de casa mas hoje utilizado tanto por homens quanto por mulheres. É essa bicicleta que fica na memória de muita gente que estudou no Japão.

Comprar uma bicicleta é fácil mas não se apresse. Em muitos casos, você pode ‘herdar’ uma ou pagar muito pouco por ela. Isso porque formandos e formandas retornam aos seus países ou mudam de cidade e acabam por deixar as bicicletas para os calouros. Essas vendas e doações acontecem nos dormitórios ou em bazares na própria universidade. Bicicletas mais arrojadas de marcas japonesas e internacionais estão à disposição em lojas especializadas e os preços variam, mas geralmente são altos.

No Japão, as bicicletas precisam ser registradas na hora da compra. Esse registro é feito pela própria loja. Por isso, você precisa ter a mão um documento com foto na hora da compra. Chamado de *bōhan tōroku* (防犯登録), o registro serve para a prevenção de crimes, em especial roubo de bicicletas. Sempre que sair pedalando, lembre-se de ter o registro consigo, já que não é raro que a polícia pare ciclistas para averiguação. Nesses casos, não se assuste, somente entregue os documentos e responda o que for necessário. Estar, também, com a Carteira de Estudante ajuda muito nessas horas.

O *bōhan tōroku* não é gratuito e os valores variam de acordo com a província. No entanto, dificilmente custa mais de ¥1000. Caso você compre a sua bicicleta na internet, leve a nota fiscal junto com o seu documento pessoal até

uma loja de bicicletas habilitada para fazer o registro e peça para fazer o *bōhan tōroku*.

Caso você ganhe ou compre uma bicicleta de outra pessoa, peça o comprovante de registro para passar a bicicleta para o seu nome. De posse do *bōhan tōroku* e de um comprovante de endereço, vá até uma loja autorizada e peça a atualização do registro (*saitōroku*/再登録). Se o registro tiver sido perdido, o ideal é que a antiga pessoa proprietária vá com você para regularizar a situação antes da compra ou doação da bicicleta. Tenha bastante cuidado em qualquer transação dessa natureza.

Tenha em mente que a bicicleta é considerada como parte integral do trânsito e, portanto, quem pedala deve respeitar as regras de trânsito sob pena de multa e outras sanções. Conheça algumas das regras para pedalar no Japão.

1. Trafegue sempre à esquerda do trânsito.
2. Use a ciclofaixa ou a ciclovia sempre que ela existir.
3. Respeite a sinalização. Em caso de travessia, a bicicleta deve respeitar o farol ou a regra para os pedestres.
4. Não pedale sob o efeito de álcool ou substâncias que afetem a coordenação e o discernimento.
5. Trafegue com o farol aceso à noite.
6. Pare nas passagens de nível e confira os dois lados da via férrea antes de atravessar. Nunca atravesse, mesmo carregando a bicicleta, sem que a passagem de nível esteja aberta para pedestres e veículos.

7. Não estacione em local proibido.
8. Dê preferência ao pedestre em faixas de travessia. Desça da bicicleta para atravessar a faixa.
9. Não trafegue com os freios danificados.
10. Não pedale falando ao telefone. Também não leia, responda mensagens ou faça qualquer tipo de conferência no celular enquanto pedala. Caso você precise se guiar por mapa, use o suporte recomendado para o celular.

h) Pedestres

Os pedestres também fazem parte do trânsito e precisam seguir a lei. Sendo assim, vale repassar alguns pontos para circular a pé em segurança no Japão.

Diferentemente do Brasil, os veículos circulam na mão inglesa. Até você se habituar, redobre a atenção na hora de atravessar as ruas. Atravesse sempre na faixa, em linha reta e respeite a sinalização. Outra questão importante é com relação ao calçamento. Ruas grandes e avenidas possuem calçada, como em boa parte das zonas urbanas do mundo. Porém, ruas menores não. Neste caso, trafegue pelo canto, sempre no lado direito da via.

Em geral, motoristas respeitam muito as pessoas a pé e o trânsito japonês costuma ser seguro. Mas tenha cuidado com as bicicletas. Infelizmente, ciclistas no Japão não costumam ter tanto respeito por quem caminha. No país, é comum trafegar de bicicleta nas calçadas, muita gente pedala em alta velocidade ou sem dar prioridade ao pedestre, como exige a lei. Tenha cuidado para não ser vítima de acidentes.



9. Lazer e entretenimento

Sim, você está indo para o Japão para estudar mas não se esqueça que momentos de lazer e distração servem para relaxar, fazer contatos, treinar o japonês e outras línguas e até mesmo aguçar a criatividade, algo necessário em todas as áreas do conhecimento. Viaje, vá ao cinema, cultive um hobby, pratique esportes, enfim, divirta-se nessa oportunidade que você acaba de conquistar.

Como sugestão, clique nas imagens abaixo para visitar as seguintes páginas e se inspirar!



Mapa interativo do Japão e passeio virtual.



Site da Japan National Tourism Organization

a) Viagens e excursões

Sendo um país totalmente novo para a maioria do pessoal que chega com bolsa, o ímpeto de explorar o país é grande para muita gente. Apesar de pequeno em área, o arquipélago japonês é grande e rico em história, tradições, gastronomia...

Informações turísticas sobre o Japão são facilmente encontradas na internet, especialmente em inglês. Apenas tenha cuidado com a origem desse conteúdo. Dezenas de blogs falam sobre o Japão sem que seus autores e suas autoras tenham realmente conhecimento para tanto. Além disso, informações desatualizadas não são raras. Seletividade e bom senso são essenciais na hora de escolher as fontes da sua pesquisa. Sites do governo japonês ou das secretarias de turismo locais são um bom início.

Alguns dos destinos japoneses mais populares entre estrangeiras e estrangeiros são Tóquio, Kyoto, Osaka, Hiroshima, Kanazawa, Takayama e Shirakawago. Essas localidades ficam dentro da chamada Golden Route (Rota Dourada) que atrai milhões de turistas todos os anos. Por isso, não se limite a elas. O Japão tem cidades fantásticas em todo o seu território que merecem a sua visita. É certo que você vai se surpreender.

Fique de olho que é comum serem organizadas nas universidades excursões para apresentar aos estudantes estrangeiros algumas das áreas turísticas mais bacanas das redondezas. Essas excursões costumam ter preços especiais, bem abaixo do valor de mercado. Aproveite.

b) As quatro estações

Primavera, verão, outono, inverno: o Japão tem as quatro estações bem definidas. Por isso, boa parte do planejamento turístico funciona de forma sazonal, ou seja, as pessoas escolhem seu destino de viagem de acordo com a época do ano.

No inverno, praticar esqui e outros esportes de neve em estâncias de águas termais é muito popular entre as japonesas e os japoneses. Niseko e Furano (Hokkaido), Hakuba, Shiga Kogen e Nozawa (Nagano) e Yuzawa (Niigata) são alguns dos resorts de esqui mais procurados na época. Kusatsu Onsen (Gunma), Hakone (Kanagawa), Arima Onsen (Kyoto), Beppu e Yufuin (Oita) são estâncias de águas termais dentre as mais populares do país.

Sem roupa?

Populares no Japão, os banhos públicos costumam dividir brasileiras e brasileiros que moram e visitam o país. A cultura dos banhos públicos é milenar no Japão. No passado, a imersão em águas termais era usada como terapia para diversas enfermidades. Além disso, as casas não tinham banhos e, por isso, o povo de antigamente se lavava em espaços públicos. Banhos também eram espaços de socialização e até de negociação política.

Existem dois tipos de banho público no Japão de hoje. Os sento (銭湯) são espaços formados por piscinas rasas (ofuro/土風呂) cheias de água aquecida artificialmente. Já nos onsen (温泉), os ofuro são de água termal, que já são recolhidas quentes da natureza. Em ambos os tipos de banho, faz sucesso o rotenburo (露天風呂), uma piscina na qual o banho é feito a céu aberto. No Japão, os banhos públicos de águas quentes são uma oportunidade de relaxamento em qualquer época do ano.

Em ambos os casos, frequentadores se banham sem

roupas. Homens e mulheres utilizam espaços diferentes. Mesmo assim, a nudez ainda causa estranhamento para a maioria das pessoas que vêm de fora.

E aí, tem coragem de encarar?

No Japão, não se comemora feriados como o Natal, o que causa um certo estranhamento para a maioria quem vem do ocidente. Em especial porque as lojas estão sempre enfeitadas com luzes e até motivos natalinos. No fundo, a influência do Natal nos Estados Unidos é forte no país mas não ao ponto de se tornar uma celebração. É mais uma oportunidade para o comércio impulsionar as vendas. Já a virada do ano é uma época de celebração, o *Shōgatsu* (正月). Existe um feriado e, por isso, muita gente viaja. Muita mesmo, Rodoviárias, aeroportos e estações de trem ficam lotados. Viajar na época, inclusive para o exterior, costuma ser bem mais caro que a média do ano. Se você pretende fazer uma viagem no *Shōgatsu*, prepare-se com antecedência de, no mínimo, três meses.

Rosa é a cor

Depois do rigoroso inverno, a primavera chega trazendo as flores que vão, aos poucos, colorindo a paisagem. No início de abril, por exemplo, as sakura (flores de cerejeira) florescem em várias partes do país, pintando de rosa as cidades japonesas. Nesta época, você vai ver os parques repletos de gente fazendo piquenique. É o hanami, a observação das flores. Como o Japão está saindo de um inverno que costuma ser frio e a cerejeira só fica totalmente

florida por cerca de 7 dias, o pessoal aproveita para criar boas lembranças e aquecer o coração para entrar num novo ciclo. É comum que colegas da mesma classe ou do mesmo círculo de atividade se reúnam para o hanami nessa época que coincide com o início das aulas do primeiro semestre (zenki/前期). Todas as principais cidades do Japão têm parques belíssimos onde as cerejeiras podem ser apreciadas. Alguns lugares, no entanto, são mais conhecidos como o Monte Yoshino (Nara), o Keage Incline (Kyoto), o Lago Kawaguchi (Yamanashi), a cidade de Kakunodate (Akita) e o Parque da Paz (Hiroshima), só para ficar em alguns exemplos.

Vai do final de abril e até o início de maio fica mais um dos três grandes feriados do Japão, o Golden Week. Nessa época, empresas e escolas também parar suas atividades e as recomendações de planejamento de viagem são as mesmas do Ano Novo.

Calor e fogos de artifício

Muita gente não sabe mas o verão é bem quente na maior parte do Japão. Essa é a época que o povo do país aproveita para ir à praia. No arquipélago japonês, existem muitas atrações praianas. Okinawa, o conjunto de ilhas mais meridional do país é um destino popular. Mas nem sempre precisa ir tão longe. Nas províncias de Kanagawa e Chiba, vizinhas de Tóquio, existem diversas opções de praias muito populares. Quem mora na província de Osaka costuma passear nessa época na vizinha Wakayama. Enfim, pesquise e descubra as opções praianas mais interessantes para você.

O verão também é a época de grandes festivais com fogos de artifício, chamados em japonês de hanabi (花火). Eles ocorrem praticamente em todo o território do país e são imperdíveis. Pode ser que você receba convites para vestir o yukata (浴衣), uma espécie de quimono de verão. É uma forma de aproveitar os fogos à moda do povo local.

No meado de agosto fica outro grande feriadão no Japão, o O-bon (お盆). Aqui, também, vale planejar tudo com antecedência como no Ano Novo e no Golden Week.

O outono é vermelho

Kōyō (紅葉) é o nome que os japoneses dão para o momento em que as folhas das árvores decíduas começam a perder a cor verde para se preparar para o inverno. Isso ocorre no outono e, nessa época, várias montanhas do país ficam vermelhas ou amarelas, um verdadeiro espetáculo da natureza! Nikko (Tochigi), Miyajima (Hiroshima), Oirase (Aomori), Kamikochi (Nagano) são alguns dos lugares mais procurados por turistas para admirar o *kōyō*.

c) Onde ficar?

Das moderníssimas cápsulas até o tradicional ryokan, existem diversas opções de estadia para a sua viagem ao Japão. Confira.

Hotel

Sim, como em qualquer país do mundo, existem hotéis no Japão mas tem uma coisa que você precisa saber: os quartos costumam ser bem pequenos, mesmo quando a tarifa não é tão baratinha. A vantagem nesse tipo de acomodação é que toda a organização do espaço é feita de forma ocidental, com cama, mesa, cadeira... O business hotel é uma versão menos cara dos hotéis, muito usada por funcionários de baixo escalão que precisam viajar a trabalho pelo país. Pode ser a sua opção, também. Os business costumam oferecer café da manhã no formato bufê, com pratos japonesas e ocidentais. A fatura do regabofe será diretamente proporcional ao preço da diária.

Hotel cápsula

É um hotel no qual, ao invés de ter um quarto inteiro à sua disposição, você ganha acesso a um espaço de dormir, chamado capsule (カプセル). Parece apertado e, em comparação com um quarto, é. Mas a cápsula costuma ser

mais confortável do que muita gente imagina já que tem espaço suficiente para sentar, além de uma pequena TV. O banho é compartilhado, com direito a um ou mais ofurôs de água quente, cada um do tamanho de uma piscina. É uma opção barata, limpa e, claro, diferente. Só não costuma servir café da manhã.

Ryokan

São as tradicionais pousadas japonesas. Nelas, você vai dormir no piso de palha no estilo tatami, usando o futon (布団), uma espécie de colchonete. Como numa casa japonesa, a mobília fica no nível do chão. A vantagem é que os quartos costumam ser mais espaçosos que os dois hotéis, em especial por causa da falta de mobília. O banho também é no estilo japonês, com ofurô, em muitos casos coletivos. Quando há banheiro privativo no quarto, o padrão é o ocidental, com chuveiro e uma pequena banheira. Grandes são as chances de que o café da manhã seja servido somente com comidas japonesas.



Minshuku

É uma versão mais modesta do ryokan, ou seja, é uma pensão tradicional japonesa.

Hostel

Como em outros países do mundo, os hostel ou albergues oferecem primariamente opções de estadia em quartos coletivos, nos quais você aluga uma cama. Os espaços de banho também são compartilhados, assim como a cozinha. Como as diárias são mais econômicas, esse tipo de acomodação costuma atrair gente jovem e mochileira, o que é uma boa oportunidade para fazer amizades. Quando oferece café da manhã, o valor é pago por fora.

Mundo a fora

Dependendo da sua bolsa e, claro, da sua situação econômica, é possível que você consiga fazer até viagens internacionais durante a sua estadia no Japão. Vôos para o exterior partem dos principais aeroportos para dezenas de destinos do planeta. Todas as grandes capitais de Ásia têm vôos partindo de Tóquio ou Osaka. Seul (Coreia do Sul), Beijing e Shanghai (China), Bangkok (Tailândia), Taipei (Taiwan) e Bali (Indonésia) são alguns dos destinos mais citados por bolsistas do Brasil que viajam para o exterior durante sua estadia no Japão. Antes de viajar, verifique com a sua escola,



quais são os procedimentos de comunicação de saída do país e as datas para a assinatura de frequência da bolsa.

Pesquise, vale ressaltar, questões de segurança e visto no país que deseja visitar antes de comprar suas passagens.

Boa viagem!

d) Na cidade

Como nem sempre é possível viajar, descobrir o que há de legal nas cidades em que você mora é essencial. Metrópoles como Tóquio e Osaka são cheias de opções de cinema, teatro, exposições, shows etc. Porém, mesmo cidades menores têm seus espaços de lazer e diversão.

Estudantes costumam ter desconto em cinemas, teatros, exposições de arte e outros eventos similares. Enquanto as peças de teatro são basicamente em japonês, nos cinemas é possível ter acesso a sessões de filmes estrangeiros em suas línguas de origem, legendados em japonês.

Grandes lançamentos do cinema norte-americano, por exemplo, sempre estreiam no Japão, mesmo que com um pouco de atraso. Para esses filmes, existem sessões dubladas e legendadas. O cinema japonês também está numa fase bem produtiva, mas projeções com legenda em inglês não são comuns e, quando ocorrem, são em festivais.

No campo das **artes plásticas**, são grandes as oportunidades de ver no Japão grandes nomes internacionais, do passado e do presente. Grandes museus promovem exposições de arte japonesa e estrangeira e costumam chamar muito a atenção do público, mesmo não sendo gratuitas. No circuito alternativo das grandes cidades, o ambiente artístico fervilha em pequenas galerias e eventos.

Já no circuito de **shows**, você vai ter algumas chances de assistir no Japão grandes nomes da música mundial em diversos estilos, do clássico ao popular. Shows solo e pequenos festivais ocorrem o ano inteiro. Nas grandes cidades, espaços renomados dividem a atenção do público com casas mais alternativas. A cena underground de diversos estilos fervilha em cidades como Tóquio, Kyoto e Osaka. Blogs e zines em inglês, apesar de raros, fazem um radar da cena. Para quem está mais no mainstream, dois grandes festivais são realizados em partes diferentes do Japão: o Fuji Rock (em Niigata) e o SummerSonic (em Chiba). Esses festivais capricham no line up, com grandes nomes da cena nacional e internacional.

Grandes **exposições** de mangás, carros, brinquedos, eletrônicos, equipamentos fotográficos e outros também costumam atrair uma grande audiência. Atente-se para o calendário de feiras como o Tokyo Game Show, Anime Japan, World Cosplay Summit e outros.

Voltando ao dia-a-dia, as grandes cidades costumam ter uma vida noturna agitada, mas mesmo as cidades menores têm seus izakaya (botecos japoneses) e baladas. Outras atrações são os karaokês, boliches, clubes de bilhar e dardos.

Falando de atrações a céu aberto, toda cidade costuma ter

parques para passeios, piqueniques e caminhadas. Alguns até oferecem quadra de esportes e aparelhos de ginástica ao ar livre ou, até mesmo, hiking de curta duração. Isso sem contar, é claro, com as instalações esportivas da própria universidade e os centros de esporte das prefeituras. Estes últimos podem ser utilizados pelos moradores por valores módicos.

O Japão também é ótimo para assistir partidas profissionais de diversos esportes. As ligas nacionais de beisebol e futebol são muito populares no país. Vôlei e basquete também têm seus fãs. Além dos campeonatos de luta e artes marciais, sumô, etc.

Nos dias em que você optar por ficar em casa, aproveite os programas da TV japonesa que são um bom veículo para entender melhor o Japão e sua sociedade. Além disso, essas atrações podem ser de grande ajuda para treinar e aperfeiçoar o seu conhecimento da língua. Serviços de streaming internacionais também estão disponíveis no país e as assinaturas não custam tão caro. Nas rádios, você pode conhecer melhor as músicas ouvidas no Japão, dos j-pop até o enka, um estilo muito popular entre os mais velhos.

E quando sentir saudades do Brasil, não se acanhe. Com alguma pesquisa não vai ser difícil encontrar algum bar ou restaurante brasileiro num lugar não muito distante. Tóquio, Nagoya e Osaka, por exemplo, tem os seus pedacinhos de Brasil. No Japão, a música brasileira goza de boa reputação e não é raro conhecer japoneses ou japonesas que estudam ou praticam algum instrumento brasileiro ou mesmo a capoeira. Portanto, procure porque, como diz o ditado, “quem procura, acha”.



10. Seguro de saúde e cuidados médicos

No item Documentos e registros, deste capítulo, falamos sobre o Seguro de Saúde, que é obrigatório por lei para todos os que forem residir no Japão por mais de três meses. No caso dos estudantes, mesmo bolsistas, o seguro obrigatório é o *Kokumin Kenkō Hoken* (国民健康保険). Os procedimentos para a inscrição neste seguro estão também no primeiro item. Após a inscrição neste seguro, você receberá uma carteira e é indicado que ela esteja em mãos.

Bolsistas da JICA receberão um seguro médico-hospitalar durante o período de treinamento. Se esse for o seu caso, você receberá um cartão médico e deve estar de posse dele para qualquer eventualidade. Caso você precise ir ao médico e a clínica ou hospital não aceitar o cartão fornecido pela JICA, pague as despesas médicas e solicite o recibo. Com esse recibo, você poderá pedir o reembolso à JICA.

Segurados do *Kokumin Kenkō Hoken* podem usar hospitais e clínicas, tanto públicos quanto privados. Serviços odontológicos, desde que sem função estética, também são cobertos pelo seguro. Nas clínicas, o atendimento costuma ser mais rápido que nos hospitais. Ao chegar na recepção, apresente o seu cartão do seguro.

Caso você não fale japonês, tente averiguar se a instituição

médica tem profissionais que falem inglês. Em regiões onde moram muitos brasileiros, é possível até que exista alguém que fale português. Se não tiver, peça a alguém para acompanhar você na consulta. Em último caso, se for algo muito grave, tente contratar um intérprete.

Na primeira consulta, você deverá preencher uma ficha com informações pessoais e um pequeno histórico médico, destacando especialmente alergias e uso anterior de medicamentos. Caso não sinta segurança em preencher, peça ajuda à pessoa que tiver na recepção. Tenha paciência e mantenha calma. Leve consigo um dicionário ou tenha conexão à internet. O mecanismo de leitura de caracteres do Google Tradutor funciona bem na língua japonesa.

Após a consulta, você deverá fazer o pagamento. Nos hospitais existe um balcão dedicado a isso. Alguns até oferecem máquinas automáticas para este fim. Já nas clínicas, costuma-se pagar na mesma recepção do atendimento inicial. Segurados pagam somente 30% das despesas médicas e dos remédios, mesmos nos hospitais públicos.

Caso seja necessário algum tratamento medicamentoso, você receberá uma receita. No Japão, existem pelo menos dois tipos estabelecimentos que vendem remédios. Aqui neste manual, eles serão chamados de “farmácias” e “drogarias”. “Farmácia” é entendida aqui como o estabelecimento especializado em recolher as receitas médicas e fornecer os medicamentos receitados pelos médicos. Do mesmo modo, “drogaria” deve ser entendida como uma loja que vende remédios que não necessitam de receita médica (analgésicos, pastilhas, xaropes, antialérgicos simples etc), além de cosméticos, produtos de higiene e outros. Dentro de

uma drogaria pode haver uma farmácia,

Medicamentos receitados por profissionais médicos só são encontrados em farmácias. Entregue a sua receita no balcão do estabelecimento junto com o cartão do seguro de saúde. Assim, você garante, também, o pagamento de apenas 30% dos medicamentos. Tenha em mente que os medicamentos vendidos sem receita nas drogarias são mais caros que os usados nos mesmos tratamentos, mas só encontrados em farmácias.

Na primeira visita à farmácia, você também deverá preencher uma pequena ficha com dados pessoais e informações médicas. Uma das perguntas será se você prefere medicamentos de marca ou genéricos. Como no Brasil, remédios genéricos são aqueles vendidos sem nome fantasia, somente pela denominação da substância. Do mesmo modo que no nosso país, o genérico é mais barato que o medicamento de marca. A opção é sua.

Os remédios são fornecidos na exata quantidade receitada pelo médico, nem um comprimido ou uma gota a mais. Por isso, eles não vêm em caixas fechadas, como no Brasil. Comprimidos, por exemplo, são entregues embalados apenas nas cartelas. Você receberá as instruções de uso no balcão e o medicamento virá num saquinho de papel, com as dosagens e horários prescritos pelo médico escritos de forma legível.

As farmácias também entregam uma caderneta de medicamentos, na qual estão registrados todos os remédios receitados e as respectivas datas e dosagens. Chamada de *kusuri techō* (薬手帳) em japonês, a caderneta deve acompanhar você nas suas compras de farmácia.

Recentemente, alguns estabelecimentos vêm adotando cadernetas virtuais por meio de aplicativos, facilitando o acesso a essas informações.



11. Desastres naturais

Por sua posição geográfica, o Japão está sob constante ameaça de desastres naturais. Localizado no Cinturão de Fogo do Pacífico, o arquipélago japonês é constantemente abalado por terremotos e erupções vulcânicas. Além disso, o país está na rota dos tufões que se formam no Oceano Pacífico durante os meses de junho a setembro.

Apesar da grande maioria desses eventos não causar vítimas fatais, é preciso se preparar. A população recebe treinamento para que todas as pessoas saibam como agir perante uma situação de emergência. As universidades realizam, uma vez ao ano, treinamento com os estudantes que vêm de fora uma vez ao ano e você, certamente, irá participar de algum.

O Japão é um dos países mais bem preparados para lidar com catástrofes naturais, exportando conhecimentos e tecnologias tanto de construção quanto de gestão de riscos e resposta a desastres naturais. Enquanto residentes, é necessário aprender sobre esses desastres e nos preparar para quando eles acontecerem.

a) Alertas e avisos

No caso de um desastre natural, as prefeituras emitem alertas e avisos sobre riscos e emergências no local atingido. Eles são enviados por telefone celular para todas as pessoas



nas áreas afetadas. Infelizmente, alertas e avisos têm sido enviado somente em japonês, na maioria das localidades do Japão. Se possível, use algum tipo de tradutor virtual para entender melhor o conteúdo dessas mensagens. A TV e o rádio também são fontes de informação que também são transmitidas somente em língua japonesa, com raríssimas exceções locais. O sistema de som dos bairros também emite avisos e alertas para os moradores na língua local. Além dos avisos falados, sirenes são acionadas no caso de evacuação. Caso isso ocorra, mantenha a calma e fuja imediatamente para um abrigo. Pergunte na sua universidade e nos dormitórios sobre rotas de fuga e abrigos mais próximos. Em geral, são parques e áreas abertas, em caso de terremoto e risco de desabamento e áreas altas próximas, como colinas, na ocorrência de enchentes e tsunami.

Como terremotos não podem ser previstos, esses alertas só ocorrem depois que houve o abalo e, em geral, se há risco de tsunami ou desabamento. Por isso, informações sobre a situação nas áreas

atingidas chegam através da TV e da internet. Tenha cuidado com informações espalhadas nas redes sociais. Procure fontes confiáveis.

Tufões e chuvas fortes, no entanto, podem ser acompanhados de perto e, neste caso, os alertas e avisos servem para orientar os moradores sobre riscos de desabamento e enchente e a necessidade de evacuação antes que as tragédias aconteçam. Esses fenômenos naturais são amplamente cobertos pela mídia. Dificilmente a passagem de um tufão será surpresa para alguém que esteja com acesso, mesmo que seja mínimo, à informação.

b) Terremotos

Um terremoto (地震/*jishin*) pode acontecer a qualquer momento e, virtualmente, em qualquer parte do Japão. Estar preparado para evitar acidentes graves é o único meio de lidar com o problema. Neste tópico, vamos destacar ações que você deve executar antes, durante e depois de um tremor.



Antes do terremoto

Faça o cadastro consular apresentado no item Documentos e registros, deste capítulo. Ele pode ser útil caso a sua família precise entrar em contato ou obter informações sobre você na possibilidade de haver falta de outro meio de comunicação.

Organize os móveis da casa ou do quarto de modo que rotas de fuga estejam sempre abertas. Prateleiras e estantes devem estar presas com ganchos que são encontrados facilmente em lojas de produtos para casa. Tenha cuidado, também, com a quantidade de objetos colocados nesses móveis. Num tremor mais forte, eles podem cair e machucar as pessoas. Calços adesivos são vendidos para televisores, monitores de computador e outros aparelhos que fiquem em cima de mesas.

Conheça as rotas de fuga da universidade e do local onde você estiver morando. Informe-se sobre os abrigos mais próximos. *Hinanjo* (避難所) é como se fala “abrigo” em japonês. Combine com os colegas mais próximos um local de encontro em caso de acidente natural.



Um kit de emergência pode ser muito útil caso ocorra algum acidente natural. Deixe tudo num lugar acessível, organizado numa bolsa ou mochila pronta para ser carregada na fuga. Se você não quiser montar seu kit, lojas de produtos para casa costumam vender um pronto. Itens que podem estar no seu kit estão descritos abaixo:



Kit de emergência

- Documentos (ex. passaporte);
- Comida desidratada ou em lata;
- Água potável (cantil ou garrafa);
- Rádio e pilhas (anúncios públicos);
- Bateria externa para aparelhos portáteis carregada;
- Remédios indispensáveis;
- Uma quantia em dinheiro;
- Lanterna e pilhas;
- Toalha de rosto e aquecedores de mão, chamados kairo (懷炉);
- Par de luvas;
- Muda de roupa;
- Corda e faca de camping;
- Capa de chuva;
- Lápis, caneta e bloco de notas;
- Capacete;
- Apito.

Durante o terremoto

Tudo o que você precisa fazer durante um terremoto pode ser resumido em três ações:

Abaixe-se. Proteja-se. Segure-se.



Abaixe-se porque, quanto mais perto do solo, mais fácil fica manter o equilíbrio.

Proteja-se contra objetos que possam cair do alto e machucar você, em especial na cabeça. Dentro de casa, procure a proteção de uma mesa ou de um colchão firme. Fique distante de janelas, estantes e outros móveis que possam cair e te machucar. Na rua, fique distante de prédios, postes, fiação elétrica e de qualquer outra ameaça que possa vir do alto. Se você estiver no transporte público, siga as mesmas regras de proteção e aguarde instruções. Caso não entenda os anúncios, tente seguir o que as outras pessoas estiverem fazendo.

Segure-se firme durante a ocorrência do tremor. A maioria dos terremotos dura apenas alguns segundos mas existem exceções.

Depois do terremoto

Ligue a TV ou consulte sites e perfis de redes sociais confiáveis para ter informações sobre o estado das coisas após o tremor. Caso a eletricidade tenha sido cortada, use o rádio. Abra a porta.

Preste atenção nos alertas e alarmes e parta em direção ao abrigo, caso seja essa a orientação. Se você vive em uma região costeira e o terremoto tiver sido muito forte, as chances de chegar um tsunami são grandes. Por isso, siga na direção de áreas altas, mesmo que não tenha havido alerta.

Em caso de evacuação, leve o seu kit de emergência com o máximo de suprimento que puder. Antes de sair de casa, desligue o gás. Se você estiver num prédio, não use o elevador na hora da fuga. Quando descer pelas escadas, tenha cuidado com

as janelas de vidro. Se houver fumaça, tente ir mais rente ao chão possível e use um lenço ou outro tecido molhado para cobrir a boca. Não fuja em veículos motorizados, se possível. Tente ir a pé ou de bicicleta.

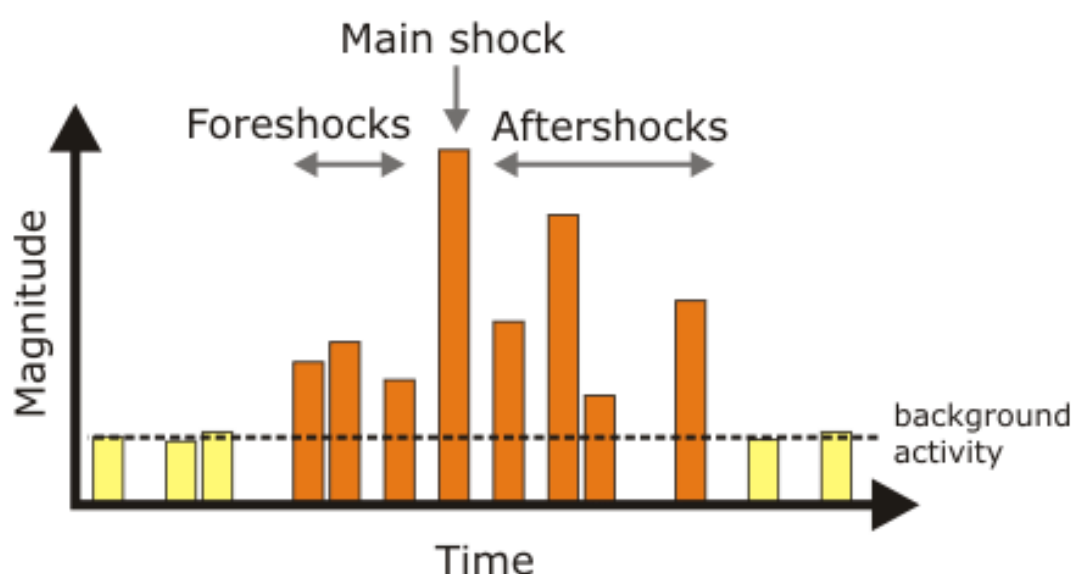


Caso você tenha ficado nos escombros e não consiga sair, cubra a boca. Faça sons ritmados em objetos de metal ou em algo que possa ressonar bem. O apito do kit de emergência serve, também, para chamar atenção para si caso o resgate seja necessário. Se possível, telefone ou envie mensagens para parentes e pessoas

conhecidas explicando a sua situação. Use as redes sociais para se comunicar com as pessoas. Evite gritar para conservar energia.

Se você estiver em abrigo ou mesmo em casa e precise de ajuda para sair da região atingida, entre em contato com o consulado da sua jurisdição. Cada consulado informa o telefone do plantão de emergência em seu site. Pesquise esse número com antecedência e registre na sua agenda.

O que são réplicas?



Quando ocorre um grande terremoto, é comum que outros tremores menores aconteçam depois. Esses tremores são chamados de réplicas (aftershocks, em inglês). Na sequência de um grande terremoto, é preciso continuar em alerta por causa das réplicas. Mesmo que elas sejam mais fracas que o tremor original, podem causar danos e acidentes.



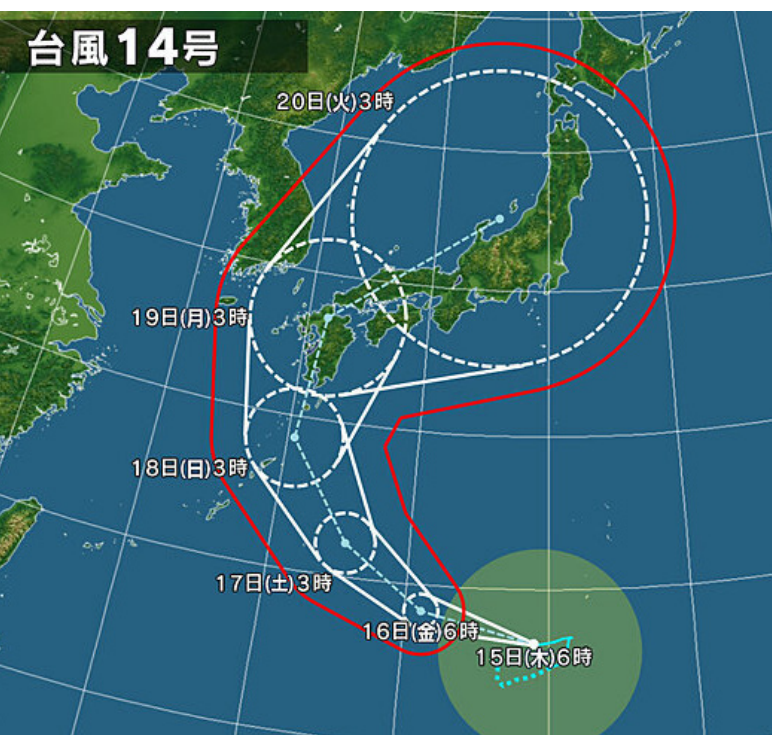
c) Tufões e afins

Taifū (台風) é o nome que os japoneses dão aos tufões e outros fenômenos naturais com ventos que podem chegar à velocidade de 17 m/s. Por sua posição geográfica, o país costuma estar na rota de alguns tufões ao longo do período entre junho e setembro de cada ano. As regiões no sudoeste e no sul são as mais afetadas mas existem casos de tufão que percorrem praticamente todo o arquipélago japonês.

Além dos ventos fortes, o tufão vem acompanhado

de uma grande quantidade de chuva, que começa a se manifestar já nos dias anteriores à passagem do epicentro. A chuva forte enche os rios e canais e afeta as encostas, podendo causar enchentes e desabamentos.

Diferente do que ocorre com os terremotos, os tufões podem ser acompanhados. Como eles se formam no oceano, os serviços meteorológicos do mundo todo conseguem saber sua rota. Com isso, os alertas e avisos são disparados com antecedência nos meios de comunicação, evitando tragédias mais graves.



Quando um tufão se aproxima, é comum que as aulas e outras atividades sejam canceladas por motivo de precaução. Os meios de transporte de superfície também costumam ter seu serviço suspenso. Evite sair quando o vento e a chuva estiverem muito fortes. Caso seja realmente indispensável, mantenha-se longe de postes e árvores.

Para evitar acidentes durante os tufões, retire objetos cortantes e pesados da sacada ou da varanda. Eles podem voar e atingir alguém durante ventos fortes. Em casos extremos, é possível que a luz, o gás e a água sejam cortados. Estoque água na banheira, mantenha as baterias de seus aparelhos eletrônicos carregadas e tenha à disposição pilhas e baterias extras.

Como dito anteriormente, alertas e alarmes poderão ser enviados para o seu telefone celular e, até o momento, eles são escritos somente em japonês. Use algum tipo de tradutor online para entender o teor das mensagens ou, ainda, peça ajuda. Caso seja necessária a evacuação da área, siga as instruções de fuga cabíveis, dentre as citadas no item sobre os terremotos.

Vivendo num abrigo

Quando ocorrem desastres naturais de grandes proporções, as vítimas sobreviventes podem ter que se alojar em abrigos.



Chamados de hinanjo (避難所), esses espaços são geridos em conjunto por todos os seus moradores. As funções de manutenção do abrigo, como limpeza e distribuição de donativos, são divididas entre todos. Alimentos, água e outros víveres serão racionados e é preciso ter paciência e pensar de forma coletiva. Respeite as regras de convivência e aja de forma cooperativa.





12. Vida social

“Cada coisa no seu lugar” é aquela lição que a gente costuma ouvir exaustivamente dos nossos pais e das nossas mães quando é criança no Brasil. Vale para qualquer hora e qualquer lugar mas, no Japão, ganha dimensões muito mais claras e profundas.

De um modo geral, o povo japonês é muito formal. Mas o escopo e a intensidade dessa formalidade varia de acordo com o espaço e com a situação. O modo como você lida com os seus professores é diferente da maneira com que você se relaciona com os colegas de classe. Pode parecer óbvio mas, no Japão, isso ganha uma outra dimensão. Nas aulas de japonês, você vai aprender que essas formas de relação se expressam inclusive na língua. Neste tópico, vamos falar um pouco sobre isso e entender como se comportar em algumas situações comuns no Japão.



a) Reuniões e encontros formais

Em vários momentos da sua estadia no Japão, você vai receber convites para encontros e reuniões formais. A primeira coisa a se pensar é no que vestir nesses encontros. Em caso de dúvida, pergunte o código de vestimenta mas nunca use roupas curtas, chinelos ou camisetas. Esporte fino ou acima é o mais recomendado.

Outro item indispensável é o cartão de visitas. Para os japoneses, esse pequeno pedaço de papel é primordial nos encontros. Através do cartão é que vai ser possível saber a posição e o status da empresa/instituição das pessoas participantes. Essas informações definirão como alguém deve se portar perante os demais indivíduos presentes na reunião.



Chamados de *meishi* (名刺) em japonês, os cartões de visita são muito fáceis de confeccionar. Encomende pelo menos 100 deles, com uma arte decente e compre uma bonita case. Mas não pense em nada muito espalhafatoso. No Japão, a discrição é a atitude recomendada. Se você não conhece bem o ambiente, vale a máxima do ‘menos é mais’.

No primeiro contato, você deverá saudar a pessoa usando uma linguagem polida, se apresentar e entregar um cartão. Tenha em mente que, no Japão, as pessoas normalmente não se cumprimentam com beijos, abraços ou apertos de mão. Toques corporais também não são aceitáveis. Há uma noção muito clara no país de que o toque é questão de profunda intimidade e, por isso, tome muito cuidado. Para tudo sair perfeito nesse momento, seguem algumas dicas.

Dicas de interação social

1. Diga o seu nome e faça o cumprimento verbal.

2. A saudação verbal deve ser acompanhada de uma inclinação do tronco em 45°, levando a cabeça para baixo com os olhos voltados para o chão. No Japão, esse é um ato de humildade e respeito ao próximo. Homens e mulheres fazem a reverência de formas diferentes. Eles, com os braços estendidos na lateral do corpo; elas, com os braços ligeiramente dobrados na frente com uma mão segurando levemente a outra. A reverência costuma durar cerca de 3 segundos mas não é aconselhável se levantar antes da outra pessoa. É um bailado que, com o tempo, você aprende a dominar com maestria.



Flávia desu.
Yoroshiku
onegaishimasu.

3. Depois da reverência, é a hora da troca de cartões. Deixe a sua case num lugar de fácil acesso. Entregue o seu cartão com as duas mãos, tendo a face impressa com o nome virada para cima e os dizeres voltados para a outra pessoa. Faça um leve cumprimento, baixando discretamente a cabeça na hora de entrega.

4. Receba o cartão da pessoa também com as duas mãos. Leia rapidamente o cartão, tendo o cuidado de ver o nome da pessoa e sua posição na empresa. Se for o caso, guarde o cartão no bolso superior, nunca no inferior. Não faça anotações no cartão diante da pessoa.



O aperto de mão

Vivendo num mundo globalizado, é claro que os japoneses sabem que, em muitos países, as pessoas se cumprimentam formalmente com um aperto de mão. Por isso, é muito provável que seu interlocutor ou interlocutora lhe ofereça a mão antes ou depois do cumprimento formal. Neste caso, seja gentil e retribua o cumprimento. Mas não se esqueça que, no Japão, esse costume não é muito comum e, portanto, não aperte com força.

b) Almoços e jantares

Você terá diversas oportunidades de almoçar ou jantar com gente local ao longo da sua estadia no Japão. Quando o encontro é com um grupo muito grande, comumente se pede ao restaurante um cardápio fechado, ou seja, os itens da refeição são escolhidos anteriormente e os pratos são servidos como uma espécie de menu degustação, um após o outro. Ou, ainda, os pratos já estarem à mesa no momento em que as pessoas chegam ao local do encontro. Neste caso, pode ser que muitos pratos já estejam frios o que não é exatamente um problema no país. Apesar do desperdício não ser bem visto, você não é obrigado a comer nada de que não goste. Mas seja gentil na hora de recusar um prato.



Em geral, esses comes e bebes começam com um o brinde. Antes de beber, é preciso esperar que todas as pessoas à mesa estejam servidas com a bebida. Quando isso ocorre, alguém puxa o brinde dizendo “*kanpai*” (乾杯). Logo após, as demais pessoas à mesa respondem, em conjunto, com um “*kanpai*” e bebem. Evite brindar com “tin-tin” que, em japonês, serve como uma referência infantilizada ao órgão sexual masculino.

Como vimos anteriormente, no Japão se come comida japonesa com hashi. Caso você ainda não saiba usá-los, pergunte delicadamente se existe garfo (フォーク/*fork*) ou colher (スプーン/*spoon*). Tenha alguns cuidados na hora de usar o hashi. Nunca coloque os palitinhos dentro das cuias e tigelas, em especial no arroz. Não espete comida nos hashi. Não mova recipientes com as pontas dos palitinhos. Não passe nada para outra pessoa de um hashi para o outro. Todas essas ações remetem à forma como as cinzas dos mortos são tratadas, uma lembrança nada agradável quando se está à mesa. Quando for falar ou estiver pensando, mantenha os palitinhos próximos à mesa ou repousados no utensílio apropriado.

O que não fazer quando comer com HASHI !

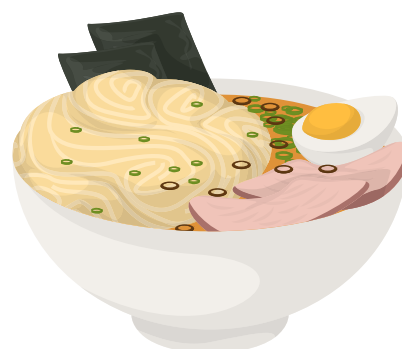


Tirando a ordem em que são servidos, não existe uma regra do que comer antes ou depois. Normalmente, se come um pouco do arroz e, em seguida, um pouco dos acompanhamentos, voltando para o arroz e, assim, sucessivamente.



Ao comer sushi ou sashimi, cuidado para não afogar as peças no shoyu. A questão aqui nem é de etiqueta mas de paladar. O shoyu no Japão tem um sabor mais encorpado. Além disso, o shoyu é usado para temperar somente o peixe. O arroz do sushi já vem temperado e não deve ser colocado no shoyu. Já o arroz simples não costuma receber temperos. Como o shoyu não foi feito para temperar arroz puro, usá-lo nesse caso pode gerar reações no mínimo engraçadas.

Sopas e caldos podem ser tomados diretamente das cuias. No caso de lámens e afins, que são feitos com caldo e macarrão, use os palitos para comer a massa e os acompanhamentos e beba o caldo diretamente da tigela. Aliás, não se espante se alguém fizer barulho na hora de comer. Outra diferença: falar de boca cheia, desde que com certa delicadeza, também não é visto como rude. Porém, como no Brasil, colocar os cotovelos na mesa não é de bom tom.



Não se acanhe de tomar bebidas alcóolicas. No Japão, elas não são mal vistas e beber durante um almoço ou jantar de confraternização é normal. Mas fique de olho nas demais pessoas à mesa. Não beba além da conta se a ocasião não pedir. A idade mínima para o consumo do álcool no Japão é 20 anos. Oferecer e/ou facilitar o acesso de bebidas alcoólicas a menores é considerado crime.



Existe toda uma dinâmica de serviço numa mesa de confraternização. Em geral, uma pessoa serve a outra. Repare que, quando alguém percebe que há copos vazios na mesa, começa a enchê-los. Se alguém vier te servir, levante o copo para facilitar. E não se esqueça: nunca se sirva nessas situações. Caso você queira beber mais, sirva alguém primeiro. Será a deixa para alguém perceber que seu copo está vazio.

Não fique em silêncio

Algumas expressões em japonês vão ser muito úteis para você não ficar em silêncio durante as refeições no Japão. Vamos a elas.



Itadakimasu (いただきます): o costume japonês de agradecer antes das refeições

Itadakimasu (いただきます) é usada antes de começar a comer. Literalmente quer dizer “recebo [essa comida]” e os japoneses a proferem com as mãos na frente do rosto, em forma de prece. A intenção é mostrar humildade e gratidão não somente pela comida mas, também, pelo trabalho de quem a preparou etc.

Gotisousama (ごちそうさま) é usada no final da refeição. É uma espécie de agradecimento pelo esforço no preparo da comida. Uma parte da palavra (*tisou*/馳走), literalmente, quer dizer “cavalgar rapidamente”. Ela se tornou uma saudação de final de refeição porque era comum, no passado, que alguém precisasse sair com pressa, correndo ou a cavalo, para buscar ingredientes. A expressão, então, é um reconhecimento pelo trabalho de quem prepara o alimento.

c) Visitando uma casa japonesa



No Japão, não é muito comum fazer recepções em casa. Em geral, encontros desse tipo são feitos em restaurantes, izakaya ou salões de festa. Por isso, visitar uma residência japonesa é uma ocasião rara e, durante seu período como estudante, é bem provável que você receba algum convite do gênero. Não perca a oportunidade. Ao visitar uma casa japonesa, leve um **omiyage** (土産), uma lembrancinha, como agradecimento pelo convite. Falaremos mais sobre isso no item seguinte.

Na entrada, repare que haverá uma espécie de desnível entre o chão que você estiver pisando e a casa em si. Esse espaço é dedicado aos sapatos porque, no Japão, não se entra em casa com os pés calçados. Retire os sapatos, evitando colocar os pés descalços na área destinada aos calçados. Deixe os seus sapatos com o bico virado para a porta. O anfitrião ou a anfitriã irá oferecer uma espécie de pantufa para usar dentro da casa. É corriqueiro que as pantufas não caibam nos pés de alguém. Neste caso, peça para ficar só de meias. Aliás, escolha com cuidado o par que irá usar na visita.

Nas casas japonesas mais tradicionais não costuma haver mesas e cadeiras. As áreas de convivência ficam no nível do chão. Uma espécie de almofada chamada **zabuton** (座布団) será oferecida para você se sentar. Nem sempre é confortável,

mas tente ficar de joelhos, com o bumbum sobre o calcanhar. Caso não consiga, sente-se da forma que for mais confortável, tendo a consciência de não se colocar com muito desleixo.



Zabuton sofisticado, com encosto e descanso de braço.

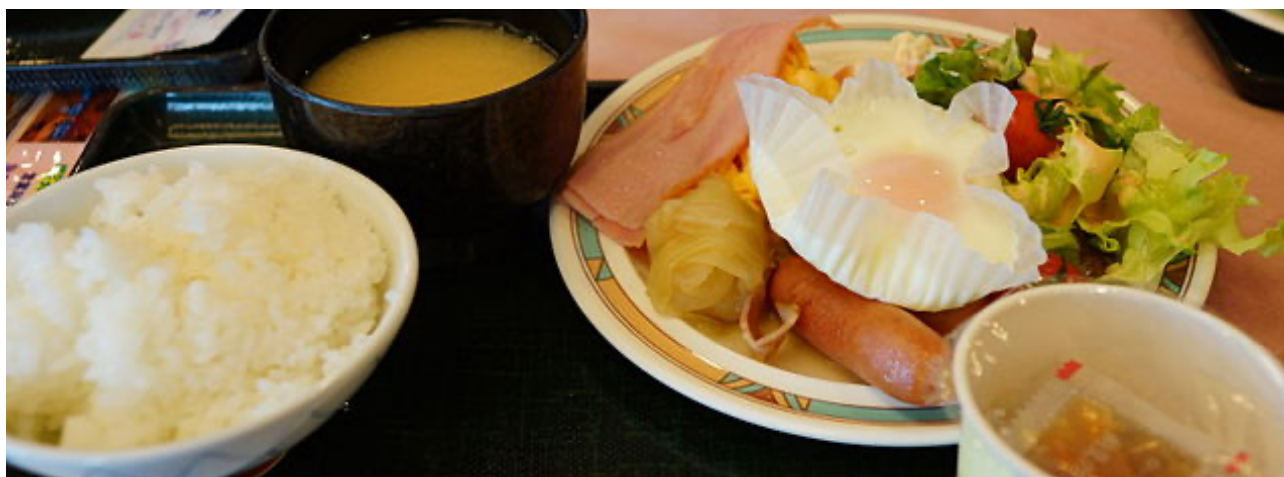
Se o convite incluir alguma refeição, siga as instruções da seção anterior. Mas tenha um pouco mais de cuidado com relação à recusa de pratos. De um modo geral, quem recebe estrangeiros se preocupa em oferecer pratos que sejam facilmente assimilados pelas visitas. Ainda assim, não é raro haver algo que seja muito diferente ou estranho para o paladar de quem vem de fora. Neste caso, seja gentil ao recusar.

Caso a visita inclua o pernoite, tenha em mente que não existem camas em casas tradicionais, com chão de tatami (revestimento feito com madeira e palha). Neste caso, você dormirá num *futon* (布団), um confortável colchonete colocado diretamente no piso. Travesseiros quase sempre são pequenos e baixos. Caso você precise de algo mais alto, peça mais um travesseiro ou leve o seu. No banho, pode ser que você tenha a oportunidade de usar o ofurô que, nas casas, aparece como uma banheira. A água do ofurô é usada



por todas as pessoas da casa e, por isso, serve apenas para o relaxamento. Lave-se fora, com a ducha que estiver à disposição, e somente depois entre na banheira. Outra diferença é que, nas casas tradicionais, você precisa se sentar para tomar banho. Existe uma banquetela plástica e o chuveiro é do tipo ducha de mão. Os banhos de lavagem nos sento e onsen citados anteriormente são iguais.

Se você tiver sorte, poderá provar o café da manhã tradicional japonês. Pães são alimentos que entraram muito recentemente na vida cotidiana do Japão. Pela manhã, tradicionalmente, come-se o arroz com uma fonte de proteína que quase sempre é um peixe grelhado. Serve-se, ainda, a sopa de missô e o *tsukemono*, uma conserva de legumes e verduras. O café da manhã pode ser, ainda, a oportunidade do seu primeiro encontro com o *nattō* (納豆), um alimento feito com a soja fermentada, cuja a aparência lembra a das sementes de um quiabo cozido. Além disso, o sabor e o cheiro são fortes e característicos. Em geral, a iguaria é comida junto com o arroz e temperada com mostarda.



Não se atrase

Seja pontual sempre, não somente em compromissos profissionais mas, também, nos encontros informais. No Japão, o atraso é visto como um desrespeito com o tempo da outra pessoa, uma falta de consideração grave. Evite sempre se atrasar. Ainda assim, na situação infeliz de um atraso, envie uma mensagem pedindo desculpas e com uma estimativa realista de chegada. Não espere se atrasar para isso. Envie assim que você perceber que não chegará a tempo. Deste modo, a outra pessoa pode desacelerar o passo, reorganizar as coisas ou fazer algo até você chegar. Na hora da chegada, seja humilde e peça desculpas de forma veemente. Caso vá justificar, aja com sinceridade. Não use, por exemplo, a desculpa de problemas no transporte público. Existem formas de saber facilmente se houve algum tipo de interrupção nos sistemas de trem ou metrô.

Presentes e lembranças



Como em outras partes do mundo, no Japão presentes e lembranças servem para fortalecer os laços entre as pessoas. O povo japonês, em especial, presenteia para mostrar gratidão. Por isso que, em viagens, é comum trazer lembrancinhas não somente para os amigos e familiares mas, também, para os colegas de trabalho ou de grupos de estudo. Afinal, é possível que a sua ausência possa ter alterado a rotina das demais pessoas.

Essa lembrancinha, como a gente já falou anteriormente, é chamada em japonês de omiyage. Você vai perceber a seriedade do hábito quando puder visitar uma estação ferroviária grande e ver quantas lojas de lembrancinhas existem nela.



Exemplo de lembrancinha de Hakone.

No caso de uma viagem, funcionam como omiyage coisas que remetam ao lugar que você visitou. De um modo geral, o povo japonês tem uma verdadeira paixão por comida e alguma comida típica tem grandes chances de ser o omiyage perfeito. Nas estações, existem caixas de doces e biscoitos típicos do local ou com sabores da época.

Caso você queira oferecer algo para um grande número de pessoas — por exemplo, os membros do clube que você frequenta —, traga uma caixa grande com diversas unidades do mesmo biscoito. Não vai ser caro e todo mundo vai se sentir lisonjeado. Se você for oferecer somente para uma ou poucas pessoas, aja com discrição na hora da entrega do presente. Trazer uma lembrança para o professor orientador também é uma gentileza recomendada.

Diversas outras ocasiões podem ser propícias para oferecer presentes: o encerramento do semestre de aulas, o final do ano ou do período letivo, a culminância de algum projeto e, claro, a sua chegada ao Japão. No capítulo anterior, listamos uma série de itens do Brasil que podem ser bons omiyage.

Natal não é uma data em que se costuma trocar presentes no Japão. Porém, nada impede você de oferecer algo a pessoas mais próximas e contar para elas um pouco sobre essa nossa cultura. O mesmo vale para as datas de aniversário. Mais recentemente, jovens japoneses começaram a comemorar a data com colegas. Então, se você achar adequado, ofereça uma lembrança e conte sobre como comemoramos os aniversários no Brasil. Vai ser presente em dobro!

Relações interpessoais

O povo japonês e brasileiro é muito diferente culturalmente e isso se reflete nas relações interpessoais, como citamos anteriormente, por exemplo, na questão do toque. Nós, no Brasil, somos acostumados a apertar a mão, dar beijinhos no rosto e até mesmo a abraçar na hora do cumprimento. Já no Japão, a reverência e o movimento com a cabeça são as formas de expressar a satisfação de encontrar alguém. Para quem chega ao país, é importante atentar para essas e outras diferenças de modo a criar boas relações com docentes e colegas, com a vizinhança e, por fim, com a sociedade como um todo.

O Japão é uma sociedade extremamente hierarquizada.

Pessoas mais novas devem respeito às mais velhas, quem está no mais baixo escalão tem a voz menos reverberante do que quem está no topo. Uma das características mais conhecidas da sociedade japonesa é a relação *senpai - kōhai*. *Senpai* (先輩) é o veterano ou a veterana, a quem cabe transmitir conhecimentos adquiridos ao *kōhai* (後輩), a caloura ou o calouro, que deve respeitar o ou a *senpai* e expressar seu sentimento de gratidão, muitas vezes através do serviço. Por exemplo, o ou a *kōhai* vai ser a pessoa que será incumbida das tarefas mais manuais, principalmente em prol do ou da *senpai*. Essa relação se vê na universidade, nos clubes, nos times e nas empresas.

Outro reflexo dessa hierarquização está na língua. Ao longo dos seus estudos de japonês, você vai perceber que existe uma espécie de “linguagem formal” que deve ser usada nas relações com pessoas de posição superior na hierarquia (professores, chefes). Na língua japonesa, há expressões e modos de falar que expressam humildade. Com elas você se coloca numa posição inferior à do seu interlocutor ou da sua interlocutora. Também existem formas de falar em que você enaltece a outra pessoa, pela posição que ocupa. Esse fenômeno ocorre até nos verbos, como você pode ver no exemplo abaixo:

Verbo *taberu* · 食べる (comer)

Forma do dicionário - *taberu* · 食べる

Forma polida - *tabemasu* · 食べます

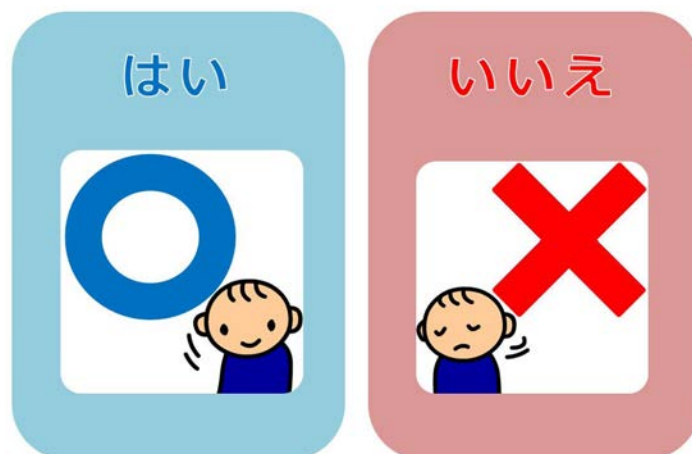
Forma mais polida - *tabeitashimasu* · 食べ致します

O verbo na forma do dicionário é usado nas relações mais informais, na família, com os amigos, por exemplo. A forma polida é usada na relação com pessoas com quem não se tem muita intimidade, como colegas de classe e gente desconhecida. Já a forma mais polida, na qual se acrescenta o “*itashimasu* · 致します” ao radical do verbo, é usada no trato com clientes e superiores.

Diferenças de gênero são comuns no uso de qualquer língua. Palavras mais adequadas para homens ou para mulheres, por exemplo, são um reflexo de séculos de construção social. Essas fronteiras vêm mudando radicalmente nos últimos anos, inclusive no Japão. Mas ainda há muitas expressões consideradas “femininas” enquanto outras são vistas como “masculinas”. Para os japoneses, o que se espera de cada gênero é ainda muito nítido, embora o país venha discutindo esses padrões. É bom ter atenção para essas questões.

Mostrar humildade é uma outra coisa importante a se perceber nas relações interpessoais no Japão. Diante de um elogio, japonesas e japoneses agem de forma a refutar a “boa fama” e apresentam-se com modéstia. Agir de forma contrária passa uma imagem arrogante. No Brasil, costumamos agradecer quando recebemos algum aplauso ou apreciação. No Japão, a melhor resposta seria a negação com uma ponta de acanhamento.

Tenha cuidado, também, ao elogiar, principalmente se for a alguém em específico e numa situação pública. Elogiar uma única pessoa na frente das demais pode causar desconforto. De um modo geral, faça um elogio ao grupo como um todo ou seja sutil se quiser destacar alguém.



Outra sutileza está forma em que se aceita ou se nega algo. Sim (*hai*/はい) e não (*iie*/いいえ) são palavras muito “fortes” em japonês e seu uso depende muito do contexto. Aceitar algo — um convite, por exemplo — deve ser feito sempre com modéstia. Negar, por sua vez, faz-se com cuidado e gentileza. Neste último caso, por exemplo, o mais comum é usar respostas vagas. Essas sutilezas você vai aprender nas aulas de japonês, caso tenha oportunidade de fazê-las.



Todos esses cuidados caminham juntos com uma outra característica do povo japonês: a aversão ao conflito. Sendo um país muito populoso e com poucas áreas habitáveis, no Japão as relações interpessoais são pautadas por muita proximidade física. Repare como as casas nas grandes cidades, em especial em bairros antigos, são próximas umas das outras. Essa proximidade exige que se tenha muito cuidado para não incomodar as demais pessoas. Falar baixo, não ouvir música em alto volume, manter a distância, por exemplo.



Além disso, é sempre bom evitar expor sua opinião de forma contundente. Não fale de forma direta quando fizer críticas ou emitir opiniões. Seja sutil, jamais critique alguém diretamente. Críticas ao país, mesmo que bem fundamentadas, devem ser feitas de forma delicada já que, no Japão, o coletivo é até mais importante que o indivíduo e uma crítica à nação atinge fortemente as pessoas. Sempre pense que a palavra-chave nas relações interpessoais no Japão é “harmonia”. Pense muito antes de tomar atitudes que possam abalar a harmonia no grupo.

O valor do silêncio

Conversando com japonesas e japoneses, percebe-se que é sempre muito comum que o silêncio tome conta do papo, em determinados momentos. No Brasil, isso é sintoma de falta de assunto e a nossa tendência é procurar preencher esse vazio puxando uma nova conversa. Já no Japão, o silêncio é tão importante quanto as palavras. É o momento em que seu interlocutor ou interlocutora está analisando o que você disse, sentindo que tipo de pessoa você é. No começo, é difícil não sentir vontade de preencher esse silêncio. Mas aprenda a usar esses momentos a seu favor. Analise você também o andamento da conversa. Evite atropelar o papo trazendo mais informações. Vá devagar e não se preocupe. O silêncio também tem o seu valor em uma conversa.

13. Dicionário de gestos

O corpo fala e essa expressão ganha muito mais sentido quando mergulhamos profundamente numa outra cultura. A língua, claro, é um item muito importante para entender um povo. Ainda assim, há muita coisa sendo dita pelo modo de gesticular de uma pessoa.

Conheça alguns gestos e seus significados:



Movimentar a mão direita longitudinalmente na frente da face, na altura do nariz é uma forma de negação.



Muito útil, especialmente, nas ruas congestionadas de pessoas das grandes cidades, esse gesto significa “com licença”.



Concordância



Negação



Parecem dois chifrinhos e é isso mesmo! O gesto que lembra um oni, serve para mostrar que alguém está com raiva.



Usa-se para se referir à namorada ou ao namorado. Do lado direito, com o polegar para cima, está o homem. A mulher é representada pelo dedo mindinho.



Balançar a mão nessa posição é o gesto que se usa para chamar alguém.



As mãos em forma de prece quer dizer que alguém está pedindo um favor..

帰国 Voltando ao Brasil 4

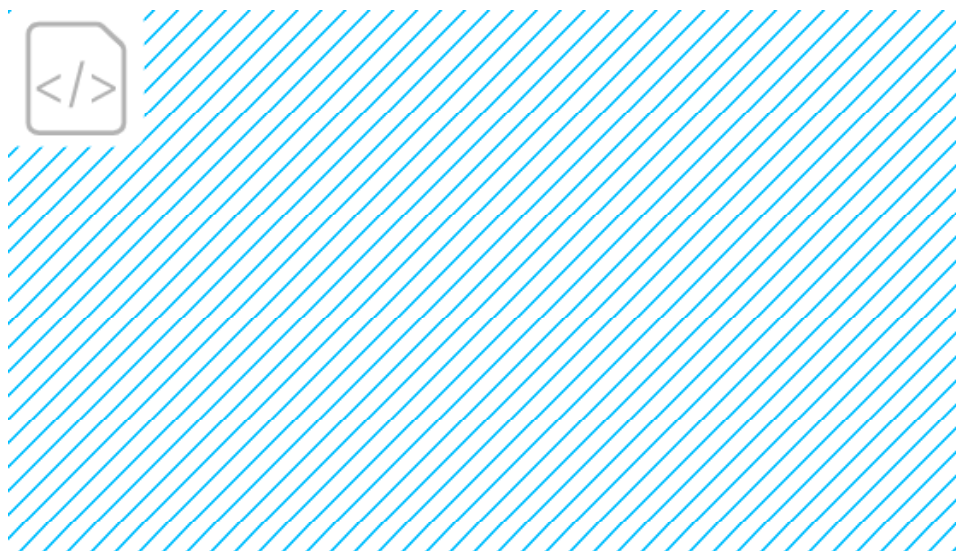


1. Documentação
2. Envio antecipado de bagagem





Não deixe de conferir o [“Guia do Viajante”](#) no site da Receita Federal antes de voltar ao Brasil!



1. Documentação

Declaração de bens

Segundo a RFB, o viajante em mudança para o Brasil que residiu no exterior por mais de 1 (um) ano poderá obter isenção de tributos sobre os seguintes bens, novos ou usados enviados como “bagagem desacompanhada”:

- Móveis e outros bens de uso doméstico; e
- Ferramentas, máquinas, aparelhos e instrumentos necessários ao exercício de sua profissão, arte ou ofício, individualmente considerado, sujeita à prévia comprovação da atividade desenvolvida pelo viajante.

Para isso, o viajante deve fazer uma Declaração de Bens, preenchendo um formulário constando a relação de todos os bens que serão trazidos. Os documentos necessários para solicitar a isenção são:

- [Atestado de residência no exterior;](#)
- Certificado de conclusão/duração da bolsa;
- Passaporte;
- Formulário com a relação de bens, contendo descrição e valor aproximado, por volume ou caixa. Todas as vias devem estar assinadas.
- Bens novos deverão estar acompanhados de sua documentação de aquisição ou justificativa pela sua eventual inexistência, sendo que a não apresentação poderá ensejar aplicação de procedimento especial;
- Conhecimento de carga ou documento equivalente;
- Bilhete da passagem aérea ou passaporte ou outro documento que comprove a chegada do viajante;
- Procuração para o despachante, se for o caso.

[Clique aqui para mais informações.](#)

Muita atenção no preenchimento da descrição dos bens. Todos os detalhes são imprescindíveis. Por exemplo: nome do produto, marca, modelo, n.º de série, ano de fabricação, valor em dólar.

O formulário de declaração de bens original será entregue lacrado, sendo destinado à Inspetora da Receita Federal, caso necessário. Por isso, ao recebê-lo, não abra.

O formulário pode ser obtido na Embaixada do Brasil em Tóquio.

Caso o viajante esteja entrando no país com a sua bagagem, no mesmo meio de transporte, além das isenções previstas para a mudança (bagagem desacompanhada), fará jus às isenções previstas para a bagagem acompanhada. Veja os casos previstos na imagem abaixo:



Se estiver trazendo bens de declaração obrigatória, deverá registrar uma e-DBV..

3. Envio antecipado de bagagem

Como o acúmulo de bagagem durante o período de bolsa é inevitável, aconselha-se despachar com antecedência as roupas e objetos que não serão mais utilizados (roupas de verão, álbuns de fotografia, etc.). O meio mais barato é por navio, havendo algumas outras opções:

Correio: O ideal é mandar todos os impressos juntos (livros, revistas, apostilas, catálogos, etc.), pois sai mais barato. Para roupas e outros objetos, aconselha-se enviar em caixas de 20 kg.

Transporte marítimo: Existem companhias que alugam espaço dentro do navio (container), sendo a tarifa cobrada por metro cúbico. A vantagem é que o preço independe do peso. Documentos necessários: passaporte e declaração de bens.

Em geral, o despacho via companhia marítima exige uma declaração dos bens transportados, o que pode parecer um empecilho àqueles que ficarem no Japão por menos de um ano. No entanto, mesmo para estes casos pode-se fazer uma declaração, pois a companhia não exige o reconhecimento da mesma por parte da Embaixada (desde que não contenha objetos de valor muito elevado, como aparelhos eletrônicos, jóias, etc.).

文部科学省 Bolsistas do MEXT

5



1. Passagens
2. Contate seu professor orientador
3. Dinheiro
4. Documentos





1. Passagens

As despesas com passagens são por conta do governo japonês. Em caso de desistência da bolsa, a passagem de regresso não será paga pelo MEXT.

IMPORTANTE: Mantenha os bilhetes usados com você, pois poderão ser solicitados quando chegar ao Japão. Caso você altere a rota de viagem prevista pelo governo japonês ou modifique o tipo de bilhete, deverá pagar todas as despesas.

2. Contate seu professor orientador

Avise seu professor orientador da data de sua chegada ao Japão como bolsista do Ministério da Educação japonesa. Informe-se sobre a disponibilidade de alojamento ou outros tipos de moradia antes de ir para o Japão.

3. Dinheiro

É fundamental levar dinheiro em espécie, (cerca de 2.000 dólares) para cobrir as despesas iniciais. A primeira mensalidade regular só deverá chegar depois de três a quatro semanas.

Caso você decida morar em apartamento particular, deverá pagar algumas taxas obrigatórias como depósito de garantia, chaves e adiantamento de aluguel. Mesmo em caso de dormitório da universidade, poderá ser cobrado o pagamento antecipado de despesas de aluguel ou outras taxas.

4. Documentos

Certificados e outros documentos

Cerca um mês antes do término de sua bolsa, solicite à administração da Universidade o certificado referente aos estudos concluídos e ao período de estudos na instituição, assim como o syllabus (descrição das disciplinas).

Tendo os documentos em mãos, leve-os ao Ministério das Relações Exteriores para o reconhecimento da Universidade. Para dar entrada, é preciso preencher um formulário próprio e levar o original e uma cópia do certificado. O serviço é gratuito.

Registro e revalidação de diploma e documentos similares

Todos os diplomas e históricos acadêmicos obtidos no Japão precisam de reconhecimento e revalidação para a utilização no Brasil dos títulos e graus obtidos com estudo e/ou pesquisa no Japão. Por isso, após concluir seu curso de graduação / mestrado/ doutorado/ especialização etc., você deverá passar

por um processo para revalidar o diploma no Brasil.

O primeiro passo é registrar o seu diploma ainda no Japão. Qualquer documento estrangeiro, como o diploma expedido por uma universidade japonesa, deve ser registrado no Consulado ou Embaixada do Brasil no exterior para ter validade em qualquer processo legal no Brasil, como a revalidação. Para isso, siga as orientações disponíveis no site do Consulado-Geral do Brasil em Tóquio. Sobre selos e reconhecimentos realizados pelo Ministério das Relações Exteriores do Japão necessários para o registro do diploma, clique na imagem abaixo para acessar o site do MOFA (em japonês):



A revalidação deve ser obtida no Brasil, podendo ser iniciada por meio de procuração legal caso você não se encontre no país. Mais informações sobre os trâmites estão disponíveis no site do Ministério da Educação (clique na imagem abaixo para acessar):



Apenas universidades públicas podem realizar a revalidação no Brasil, e de preferência instituições que possuam cursos semelhantes ao realizado no Japão. Verifique currículos e

matérias de diversos cursos para encontrar o mais semelhante ao seu, pois sua dissertação/tese será avaliada por uma banca formada por professores da universidade escolhida.

Lembre-se de buscar informações sobre os documentos necessários para a revalidação, já que variam de acordo com a instituição. Algumas pedem traduções juramentadas, enquanto outras aceitam traduções simples; da mesma forma, existem universidades que aceitam documentação em inglês, enquanto outras só aceitam em português.

Apêndice 6



1. Fácil conversação em japonês
2. Informações sobre o Japão
3. Informações sobre o Brasil
4. Dicas sobre a alfândega
5. Associações de ex-bolsistas do governo japonês no Brasil
6. Endereços úteis



1. Fácil conversação em japonês

INGLÊS → JAPONÊS

Hello

こんにちは
Kon-nichi-wa

Good morning

おはようございます
Ohayô-gozaimasu

Good evening

こんばんは
Kon-ban-wa

Good bye

さようなら
Sayônara

Good night

おやすみなさい
O-yasumi-nasai

Thank you

ありがとう
Arigatô

I'm sorry

ごめんなさい
Gomen-nasai

How do you do?

はじめまして
Hajimemashite

How are you?

お元気ですか
O-genki-desu-ka

Yes / No

はい / いいえ
Hai / iie

I / You

わたし / あなた
Watashi / anata

He / She

彼 / 彼女
Kare / Kanojo

My name is...

私は...です。
Watashi- wa...desu.

What's your name?

お名前は何ですか。
O-namae-wa-nan-desu-ka.

Excuse me.

すみません。
Sumimasen.

What time is it now?

今は何時ですか。
Ima-wa-nanji-desu-ka

Could you tell me where we are right now?

ここはどこですか。
Koko-wa-doko-desu-ka

How can I get to...?

...へ行くにはどうしたらいいですか。
...E-iku-ni-wa-dô-shitara-ii-desu-ka

Does this train stop at?

この列車は...にとまりますか。
Kono_ressha-wa...Ni-tomarimasu-ka

Where do I have to transfer?

どこで乗り換えるのですか。
Doko-de-norikaeru-no-desu-ka.

Please let me know when we reach...?

...についたら教えてください。

...ni-tsuitara-oshiete-kudasai.

Call a taxi, please

タクシーをよんでください。

Takushí-o-yonde-kudasai.

I would like to go to...

私は...へ行きたいのです。

Watashi-wa...E-ikitai-no-desu.

Is there a...Near here?

この近くに...はありますか。

Kono chikaku-ni...Wa-arimasu-ka.

May I take pictures here?

ここで写真をとってもいいですか。

Koko-de-shashin-o-totte-mo-ii-desu-ka.

Would you mind taking a picture for me/us?

写真を撮っていただけますか。

Shashin-o-totte-itadakemasu-ka.

Develop this film, please.

このフィルムを現像してください。

Kono-film-o-genzó-shite-kudasai.

When will it be ready?

いつできますか。

Itsu-dekimasu-ka.

Let me see it, please.

それを見せてください。

Sore-o-misete-kudasai.

That's too large / small.

大きい / 小さすぎます。

Ôki / chísa sugimasu.

That's too much / little.

多 / 少なすぎます。

Ô / sukuna sugimasu.

Do you have a cheaper/better one?

もっと安い / 良い物がありますか。

Motto-yasui/yoi-mono-wa-arimasu-ka.

I feel sick.

気分が悪いです。

Kibun-ga-warui-desu.

Let me take a rest.

休ませてください。

Yasumasete-kudasai.

I have a fever.

熱があります。

Netsu-ga-arimasu

I have a headache.

...stomachache.

...toothache.

頭...

Atama...

胃...

i...

歯... が痛いです。 Há...ga-itai-desu.

Speak more slowly, please.

もっとゆっくり話してください。

Motto-yukkuri-hanashite-kudasai.

Just a moment, please.

ちょっとまってください。

Chotto-matte-kudasai.

What does this mean?

どういう意味ですか。

Dô-yú-imi-desu-ka?

What?

何ですか。

Nan-desu-ka.

What is this?

これは何ですか。

Kore-wa-nan-desu-ka.

I see / i understand.

分かりました。

Wakarimashita.

I don't understand.

分かりません。

Wakarimasen

Can i have an english brochure?

英語のパンフレットをいただけませんか。

Eigo-no-pamphlet-o-itadakemasen-ka?

I'm hungry.

おなかがすきました。

Onaka-ga-sukimashita.

Where is the bathroom (toilet)?

トイレはどこですか。

Toyre-wa-doko-desu-ka?

I had a good time.

とても楽しかったです。

Totemo-tanoshikatta-desu.

How much does this cost?

これはいくらですか。

Kore-wa-ikura-desu-ka?

I'll take this.

これをください。

Kore-o-kudasai

How long does it take to get to...?

...まで時間はどのくらいかかりますか。

...made-jikan-wa-dono-kurai-kakarimasu-ka?

How much does it cost to get to...?

...までいくらですか。

...made-ikura-desu-ka

Informações sobre o Japão

2.1 Geografia e Política

O Japão é um arquipélago montanhoso, localizado na faixa oriental da Ásia e formado por 6852 ilhas, Quatro delas são as maiores e mais habitadas: Hokkaido, Honshu, Kyushu e Shikoku. Em japonês, o país é chamado de Nihon ou Nippon (日本), que pode ser traduzido livremente como “Terra do Sol Nascente”.

Com 377.923 km², uma área 23 vezes menor que a do Brasil, o Japão tinha uma população estimada em 126.317.000 de habitantes, segundo dados da Agência de Estatísticas do Japão divulgados em junho de 2019. Isso coloca o país entre as nações com maior densidade demográfica do mundo: 334 hab/km² e na 11ª posição no ranking mundial de população.

Após a Segunda Guerra Mundial (1939-1945), foram adotadas medidas para a contenção da alta natalidade, que passou a ser vista como um problema econômico. O governo legalizou o aborto, a esterilização e outros meios anticoncepcionais. Além disso, a industrialização trouxe um novo estilo de vida, urbano, que teve como consequência a redução do número de filhos por família. Atualmente, o país tem uma taxa de natalidade de 1,44 filhos por mulher, uma das menores do mundo. Com uma expectativa de vida de 87,32 anos para as mulheres e 81,25 para os homens, o Japão vive um grande desafio para manter o país em funcionamento. Investimento pesado em robotização e permissão para a entrada de imigrantes, incluindo trabalhadores sem qualificação, são algumas das medidas recentes para combater o problema.

Distribuída irregularmente no território do país, a população japonesa se concentra, principalmente em grandes cidades, boa parte delas localizadas em áreas baixas das regiões banhadas pelo Oceano Pacífico. Isso se deve à industrialização, que se concentrou nessas áreas e provocou um grande êxodo rural, notadamente nas décadas de 1950 e 1960. Tóquio, Yokohama, Osaka, Nagoya e Sapporo são as maiores aglomerações urbanas do país.

Divisão administrativa

Administrativamente, o país é dividido em 47 províncias que são classificadas em quatro grupos diferentes: to (都), do (道), fu (府) e ken (県). Somente Tóquio compõe o grupo to (都), por ser considerada uma província metropolitana. Sua divisão administrativa é diferente das demais províncias do país. No núcleo mais populoso da província de Tóquio, os municípios são denominados tokubetsu-ku (特別区) e funcionam de forma diferente das demais municipalidades do país. Nos 23 tokubetsu-ku de Tóquio, parte das funções designadas pela legislação ao nível municipal fica a cargo da esfera provincial. Em japonês, a província metropolitana de Tóquio é chamada de Tokyo-to (東京都). Ela é a única unidade administrativa do Japão que não tem uma capital mas a sede do governo metropolitano fica em Shinjuku, um dos 23 tokubetsu-ku.

Na categoria do (道) está, também, uma única unidade administrativa, Hokkaido (北海道). Localizada no norte, a província foi a última fronteira de ocupação do país e é composta pela segunda maior ilha do arquipélago e uma

série de ilhotas que a circundam. Do (道) significa ‘caminho’ ou ‘circuito’ e, historicamente, era o sufixo usado como sufixo para nomear as regiões do país. Hokkaido passou a ser colonizada e ocupada mais efetivamente no último quartel do século 19 e tinha status semelhante ao dos antigos territórios brasileiros. A ideia era que, com o desenvolvimento, Hokkaido fosse dividida em algumas unidades administrativas. No ano de 1947, no entanto, foi decidido que a então região se tornaria uma única província e optou-se por manter seu nome original, sem a adição do sufixo ken (県), usado nas demais unidades. Em termos práticos, a única diferença é que Hokkaido, por seu vasto território, possui subprovíncias com algumas funções de governança local. Sua capital é Sapporo.

Duas províncias entram na categoria fu (府) que foi criada em 1868, no início da Restauração Meiji, para designar as províncias urbanas. Com o tempo, a maioria dessas províncias foram agregando territórios rurais e perdendo o status anterior. Nas primeiras décadas do século 20, somente três províncias se enquadravam na categoria: Tóquio, Quioto e Osaka. Com a transformação de Tóquio em to (都), somente as duas últimas permaneceram na categoria que, para efeitos administrativos, nada se difere das províncias do tipo ken (県). As cidades de Osaka e Quioto (Kyoto) são as capitais das províncias homônimas a elas.

Todas as demais 43 unidades administrativas do Japão são do tipo ken (県). Todas as províncias do Japão têm um governador (知事/chiji).

As províncias são divididas em municípios que são elencados em quatro categorias: cidade (市/shi), distrito especial (特別区/tokubetsu-ku), vila (町/machi ou cho) e

aldeia (村/mura ou son). Municipalidades com população acima de 500 mil habitantes podem ganhar o status de cidade designada (指定都市/shitei toshi), o que quer dizer que ela passa a absorver parte das funções de responsabilidade do governo provincial. Essas cidades são divididas em distritos (区/ku) que atuam como subprefeituras. Dezenove municípios têm o status de cidade designada.

Províncias do Japão:



Governo

O Japão é uma monarquia constitucional e, como tal, a chefia do governo é exercida por um primeiro-ministro. A Constituição do Japão, que entrou em vigor em 1947, baseia-se em três princípios: soberania do povo, respeito aos direitos humanos fundamentais e renúncia à guerra.

O Parlamento Nacional Japonês, a Dieta (国会/*Kokkai*), é o órgão de poder mais elevado e é o único órgão legislador do Estado. A Dieta é bicameral. A Câmara de Representantes, ou Câmara Baixa (衆議院/*Shūgiin*), tem 480 membros. Já a Câmara dos Conselheiros, ou Câmara Alta (参議院/*Sangiin*), é formada por 242 membros.

No Japão, o direito ao voto chega aos 20 anos de idade. No entanto, a participação é facultativa. O sistema de governo é o parlamentarista, com o Poder Executivo sendo exercido pelo Gabinete (内閣/*Naikaku*) que é liderado por um premiê (総理大臣/*sōri daijin*) e formado pelos ministérios e agências. A eleição para premiê é feita pela Dieta, que escolhe, dentre todos os membros civis das duas Câmaras, aquele ou aquela que assumirá o cargo por até 4 anos. A reeleição é possível, sem limite de vezes.

O poder judiciário é exercido pela Corte Suprema (最高裁判所/*Saikō Saibansho*) e pelas cortes inferiores, como os tribunais superiores, distritais e sumários.

Como dito anteriormente, cada uma das 47 províncias tem seus governos, assim como os municípios. Suas responsabilidades incluem a educação, o bem-estar social e a infra-estrutura. A chefia dos governos regionais e os membros das assembleias locais são escolhidos pela população local através de eleições diretas.

Família Imperial

O imperador (天皇陛下/*tennō heika*) é o símbolo do Estado e da unidade do povo, não possuindo poder de governar. Todos os atos do imperador, em relação ao Estado, são recomendados e aprovados pelo Gabinete. Os membros da Família Imperial recebem os dignatários convidados de outros países e fazem visitas ao exterior. Com essas e outras atividades, eles desempenham um papel importante na promoção da amizade internacional e da manutenção das tradições japonesas.

Relações Internacionais

Desde seu ingresso nas Nações Unidas em 1956, o Japão tem se envolvido profundamente em diversas atividades para a obtenção da paz, da prosperidade e da estabilidade mundial. O Japão também oferece Assistência Oficial para o Desenvolvimento a outras nações.

Religião

A maioria dos japoneses é xintoísta e/ou budista. De uma forma bem sintética, xintoísmo é a religião do culto aos ancestrais e às forças da natureza. Já o budismo é uma filosofia de vida em que se destacam o respeito aos mais velhos, a dedicação ao trabalho e a certeza da transitoriedade da vida. A maior parte dos casamentos é celebrada de acordo com o

ritual xintoísta, enquanto os funerais seguem normalmente as práticas budistas.

O Japão é um país em que a liberdade religiosa é tolerada e, atualmente, existem comunidades de católicos, protestantes, cristãos ortodoxos, mórmons, judeus e adeptos de outras religiões.

O cristianismo foi trazido ao Japão por missionários espanhóis e portugueses em meados do século XVI, mas a porcentagem de cristãos na população japonesa é pequena.

Estações do ano

Pela posição geográfica do Japão já é possível aferir que as estações do ano no país são bem definidas. Localizado no Hemisfério Norte, o país tem a primavera no período entre o final de fevereiro e o terceiro quartel de maio. Como já citamos anteriormente, o país é embelezado com as cerejeiras e outras flores. As temperaturas são amenas. É nesta época também que ocorrem os surtos de *kafunshō* (花粉症), uma espécie de febre do feno, causada pelo pólen dos cedros.

O verão se segue até a terceira semana do mês de agosto e começa com um período de chuvas contínuas chamado em japonês de *tsuyu* (梅雨). As temperaturas vão subindo com o final da temporada de chuvas. A movimentação das massas de ar do Pacífico também traz tufões para o país nesta época e até o mês de outubro. Com altas temperaturas e umidade relativa do ar também para cima, o verão japonês surpreende até quem vem de áreas mais quentes do Brasil.

Segue-se o outono, até a terceira semana de novembro. O enfraquecimento da massa de ar do Pacífico Norte que controla o verão traz alternadas zonas de alta e baixa pressão causando o tempo instável característico do outono. A característica mais importante é a mudança de cores das folhagens. É uma estação cheia de festas tradicionais e esportivas, eventos culturais, exposições de arte e concertos musicais, que podem ser vistos em muitas partes do país.

Por fim, chega o inverno que fica em cena até fevereiro e governado pela mais fria massa de ar do mundo, a da Sibéria. Como resultado, o Japão, ocasionalmente, experimenta temperaturas muito baixas. Esses ventos sopram sobre o mar na parte oeste de Hokkaido e à medida que se elevam sobre as cadeias de montanhas do Japão, as nuvens se tornam mais espessas, causando queda de grandes quantidades de neve. As temperaturas atingem seu ponto mais baixo entre meados de janeiro e início de fevereiro.

INFORMAÇÕES SOBRE O BRASIL



Dados sobre o Brasil

Nome oficial:

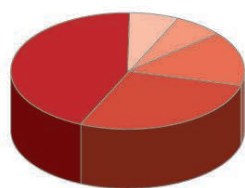
República Federativa do Brasil

Área Terrestre:

8.547.403,5 Km² (23 vezes maior em área que Japão)

O país é o maior do mundo em: área agricultável, água, biodiversidade, floresta tropical, área pantanosa, cataratas, rebanho bovino.

- Desde 2006 o país é auto-suficiente na produção de petróleo.
- Tem o maior programa de biocombustíveis para transporte e é o maior exportador de etanol do mundo.
- Outros produtos de exportação: aviões da Embraer, soja, suco de laranja, minério de ferro, aço, automóveis, ônibus.
- Itaipu é a segunda maior hidroelétrica do mundo, mas a primeira em produção elétrica.



■ Sudeste
 ■ Nordeste
 ■ Sul
 ■ Norte
 ■ Centro-Oeste

População:

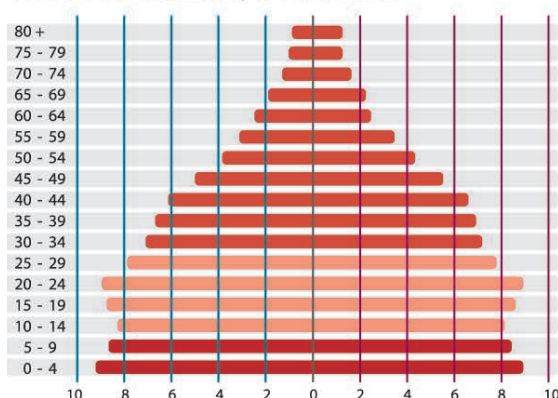
193 milhões
(estimativa para 2010, IBGE)

Por região:

Norte - 7,19%
 Nordeste - 28,50%
 Sudeste - 42,66%
 Sul - 14,97%
 Centro-Oeste - 6,68%

População - Censo 2006

Milhões de Habitantes por Faixa Etária



Por sexo:

Homens: 49,30%
 Mulheres: 50,70%

População Economicamente Ativa:

93 milhões
(IBGE, 2004)

Forma e estrutura de Governo do Brasil:

3 poderes:

- Executivo (presidência da República e ministérios),
- Legislativo (Congresso Nacional)
- Judiciário (Tribunais)

Religião:

Em porcentagem da população:

Religião	1970	1980	1991	2000
Catolicismo	91,8	89,0	83,3	73,9
Protestantismo	5,26	,6	9,0	15,6
Sem religião	0,81	,6	4,77	,4
Espiritismo		0,71	,1	1,3
Religiões afro-brasileiras		0,60	,4	0,3
Outras religiões		1,31	,4	1,0

Composição étnica:

Cor da Pele ou Raça	Porc. (%) (Valores arredondados)	
	2000	2007
Branços	53,7%	49,4%
Pretos	6,2%	7,4%
Multirraciais/Pardos	38,5%	42,3%
Amarelos	0,4%	0,8%
Ameríndios	0,4%	

Expectativa de vida (IBGE, 2007):

- Homens - 69 anos
- Mulheres - 76,5 anos

Economia

Nos últimos 30 anos, o país passou de exportador de produtos primários para uma economia industrial que exporta produtos manufaturados.

*SUGESTÃO: Cada bolsista deve levar informações básicas de seu estado e sua cidade. Reúna também dados sobre a empresa, universidade ou área em que atua no Brasil.

DICAS SOBRE A ALFÂNDEGA

O que Fazer Antes de Viajar

Declarar os bens de fabricação estrangeira que integrem sua bagagem, junto à Alfândega, no local de saída do País, utilizando a Declaração de Saída Temporária - DST, para assegurar o retorno desses bens ao Brasil sem pagamento de impostos.

Adotar o mesmo procedimento quando estiver levando consigo bens estrangeiros para serem consertados ou trocados por outro, no exterior, em razão de garantia.

Declarar também os valores que estiver portando, em espécie ou cheques de viagem, quando em montante superior a dez mil reais ou o equivalente em outra moeda, utilizando a Declaração de Porte de Valores - DPV.

Apresentar, na ocasião, o comprovante da aquisição regular dos recursos em estabelecimento autorizado, pelo Banco Central, a operar com câmbio.

O que o viajante pode trazer do exterior sem o pagamento de impostos:

A bagagem que portar consigo, identificada pelo ticket de bagagem fornecido pelo transportador no momento do embarque e que se constitua de:

- Roupas e outros artigos de vestuário, artigos de higiene, beleza ou maquiagem e calçados, para uso próprio, em quantidade e qualidade compatíveis com a duração e a finalidade da permanência no exterior.
- Livros, folhetos e periódicos em papel.
- Outros bens cujo valor global não exceda a cota de isenção, que é de U\$ 500 (viagem aérea ou marítima) ou de US\$ 300 (viagem terrestre, fluvial ou lacustre).
- Menores acompanhados ou não também têm direito a cota de isenção;
- Não é admitida a soma das cotas por casal, filhos ou outros membros da família e a transferência para outro viajante.

Observação:

A bagagem despachada pelo correio ou como carga, ainda que no mesmo veículo em que viajou, está sujeita ao pagamento de impostos e não tem direito à cota de isenção. Somente está dispensada do pagamento de impostos quando for composta exclusivamente por roupas, objetos pessoais usados, livros, folhetos e periódicos.

Viajante que permanece no exterior por mais de um ano e retorna em caráter permanente, que poderá ser comprovada por meio do passaporte, prova de frequência à universidade ou de aluguel, contas de luz, conta de banco, contrato de trabalho etc, não haverá pagamento de impostos na importação dos seguintes bens usados que trouxer como bagagem acompanhada ou desacompanhada:

- Roupas e artigos de higiene e de toucador e calçados de uso viajante em quantidade compatível com o tempo da estada no exterior;

- Móveis e outros bens de uso doméstico;
- Ferramentas, máquinas, aparelhos e instrumentos necessários ao seu estudo ou exercício de sua profissão;
- Obras produzidas pelo viajante.

Compras no DUTY FREE SHOP

Não é exigido o pagamento de impostos no caso de bens adquiridos em loja franca (duty free shop), quando, cumulativamente:

- Seu valor total for de até quinhentos dólares dos Estados Unidos da América.
- Forem adquiridos em loja do aeroporto onde a bagagem será examinada pela Alfândega brasileira, no desembarque.
- Estiverem limitados às quantidades especificadas, no caso dos seguintes bens:
 - » 24 unidades de bebidas alcoólicas, observado o quantitativo máximo de 12 unidades por tipo de bebida.
 - » 20 maços de cigarros de fabricação estrangeira.
 - » 25 unidades de charutos ou cigarilhas.
 - » 250g de fumo preparado para cachimbo.
 - » 10 unidades de artigos de toucador.
 - » 3 unidades de relógios, brinquedos, jogos ou instrumentos elétricos ou eletrônicos.

Observação:

Os bens comprados em lojas francas no exterior ou em outro aeroporto no Brasil que não seja aquele onde a bagagem será examinada pela Alfândega, não estão dispensados do pagamento dos impostos.

Tributação

O valor excedente à cota de isenção estará sujeito ao pagamento do Imposto de Importação, calculado à alíquota de 50%.

O valor do bem será o constante da fatura ou da nota de compra. No caso de falta ou inexatidão destes documentos, o valor da base de cálculo do imposto será estabelecido pela autoridade aduaneira.

Bens que não podem ser Trazidos como Bagagem:

- Objetos destinados a revenda ou a uso industrial.
- Automóveis, motocicletas, motonetas, bicicletas com motor, trailers e demais veículos automotores terrestres.
- Aeronaves.
- Embarcações de todo tipo, motos aquáticas e similares e motores para embarcações.

Pagamento

O pagamento do imposto precede a liberação dos bens e será feito por meio do Documento de Arrecadação de Receitas Federais - Darf , em qualquer agência bancária, inclusive em caixa eletrônico, quando disponível este serviço.

Nos locais onde a rede bancária não oferecer condições de pagamento no momento do desembarque, os bens sujeitos à tributação serão retidos pela Alfândega, mediante o preenchimento e entrega, ao viajante, do Termo de Retenção e Guarda dos Bens, com informações referentes ao viajante e aos bens retidos.

A liberação dos bens será efetuada após a apresentação, pelo viajante, do Termo de Retenção e do comprovante do pagamento dos impostos.

Que é Proibido Trazer do Exterior

- Cigarros e bebidas fabricados no Brasil, destinados a venda exclusivamente no exterior.
- Bebidas alcoólicas, fumo, cigarros e semelhantes, quando trazidos por viajante menor de dezoito anos.
- Substâncias entorpecentes ou drogas.
- Bens ocultos com o intuito de burlar a fiscalização.

Observação:

A esses bens aplica-se a penalidade de perdimento. Portanto, serão apreendidos pela Alfândega, e o viajante ficará sujeito a representação fiscal para fins penais.

Importante

O viajante somente poderá utilizar a cota de isenção uma vez a cada 30 dias.

O direito à cota de isenção é pessoal e intransferível, não sendo admitida soma ou transferência de cotas entre os viajantes, ainda que membros da mesma família.

Tais instruções não se aplicam às bagagens de militares (transportadas em veículo militar) e de tripulantes, quando em viagem de serviço, e à bagagem de diplomatas estrangeiros e semelhantes.

Apresentação da Bagagem Acompanhada

Todo viajante procedente do exterior, no momento de sua entrada no Brasil, deverá apresentar a Declaração de Bagagem Acompanhada - DBA.

A declaração é individual.

O formulário será fornecido pelo transportador ou agência de viagem ou obtido nas Alfândegas.

Bens adquiridos em loja franca do local onde a bagagem será examinada pela Alfândega não devem ser relacionados na DBA.

Bens a Declarar

O viajante deverá dirigir-se ao local indicado para “ Bens a Declarar “ quando estiver trazendo:

- Bens adquiridos no exterior cujo valor total exceda a cota de isenção, para fins de cálculo do imposto devido.
- Bens que não podem ser trazidos como bagagem, para os quais aplicam-se normas próprias para a liberação.
- Valores, em espécie ou em cheques de viagem, em montante superior a dez mil reais ou o equivalente em outra moeda, para preenchimento do formulário próprio.
- Animais, plantas, sementes, alimentos, medicamentos, armas e munições, que serão retidos e somente liberados após manifestação do órgão competente.
- Bens que devam permanecer temporariamente no Brasil, cujo valor unitário seja superior a três mil reais ou o equivalente em outra moeda, no caso de estrangeiro.
- Bens, cuja entrada regular no Brasil o viajante deseje comprovar.

Observação:

É exigida a comprovação de entrada regular, no Brasil, de telefone celular estrangeiro, para fins de habilitação para uso. Portanto, ainda que estejam incluídos na cota de isenção, a identificação destes aparelhos deve constar da declaração e ser conferida pela fiscalização.

Menores

Menores, acompanhados ou não, também têm direito à cota de isenção e, quando menores de dezoito anos, não poderão trazer bebidas alcoólicas, fumo, cigarros e semelhantes.

No caso de menores de dezesseis anos, acompanhados, prestará declaração o pai ou responsável.

Quando desacompanhados, fica dispensada a apresentação da DBA, sem prejuízo dos procedimentos de verificação aduaneira.

Bagagem Extraviada

Quando houver extravio de bagagem, o viajante deverá solicitar registro da ocorrência ao transportador, no momento do desembarque, e procurar a Alfândega para visar esse registro, a fim de assegurar o direito à sua cota de isenção.

Outros pontos importantes

- NÃO transporte objetos para outras pessoas. Se você o fizer e for uma mercadoria proibida ou restrita, você será o responsável.
- NÃO acredite que você “não é o tipo”. Os funcionários aduaneiros podem selecionar pessoas e bagagens para inspeção detalhada por diversas razões. A seleção não deve ser vista como um reflexo da integridade, do caráter ou da aparência do viajante.

- NÃO forneça informações falsas para a Aduana. As penalidades por falsas informações (como faturas forjadas) são severas e podem resultar em apreensão das mercadorias e em processo criminal contra os responsáveis.
- NÃO traga para o Brasil mercadorias pirateadas ou contrafeitas. A pirataria de direitos autorais e a contrafação de marcas são ilegais. As mercadorias contrafeitas ou pirateadas importadas para o Brasil estão sujeitas a apreensão pela Aduana e os seus portadores podem ser processados civil e criminalmente.
- NÃO traga bens e mercadorias com finalidade comercial. Se trouxer, declare-os na Declaração de Bagagem Acompanhada e informe, antes de qualquer ação da fiscalização aduaneira, que eles serão submetidos a despacho comum de importação caso contrário, você será multado e até mesmo poderá perder a mercadoria.
- NÃO é permitida a importação de mercadorias para fins comerciais ou industriais por pessoas físicas.

Associações de Ex-Bolsistas do Governo Japonês no Brasil

ABJB – Associação Paraense dos Bolsistas Japão-Brasil

Endereço: Tv. 14 de Abril nº 1128 sala 201 Belém-Pará
Cep: 66.060-460
Tel: (91) 3229-6608

ABJICA-SP - Associação de Ex-Bolsistas da Jica

www.abjica.org.br

Rua Brigadeiro Luiz Antonio , 2729, 6 andar, Sao Paulo, SP,
Cep: 01.401-001
Tel: (11) 3251-2655

ABMON – Associação dos Bolsistas do Governo Japonês-Monbusho

www.sp.br.emb-japan.go.jp/pt/cultura/bolsa_abmon.htm

A/C Professor Andre Hirakawa
Escola Politecnica, USP, Depto. de Eng. Computacao e Sistemas Digitais
Av. Prof. Luciano Gualberto, Trav 3, no 158, Sao Paulo, SP.
Cep: 05.508-010
Tel: (11) 3091-5271
E-mail: abmon.sp@gmail.com

ABRAEX – Associação Brasileira de Ex-Bolsistas Brasil-Japão

www.abraex.org.br

SCN Quadra 02 Bloco A Ed.Cooporate Financial Center 4ºandar, Sala 402,
Brasília-DF
Cep: 70.712-900
Tel: (61) 3321-6465
E-mail: contato@abraex.org.br

ACCTBJ - Associação de Cooperação em Ciência e Tecnologia Brasil-Japão

Rua Santo Agostinho 1717, Horto, Belo Horizonte-MG
CEP: 31.035-480

AMASB – Associação Monbusho Alumni do Sul Do Brasil

Av. João Obino,467. Porto Alegre - Rio Grande do Sul
Cep: 90.470-150
Tel: (51) 3334 -6022
E-mail: japao.amasb@hotmail.com

AMEOJAPÃO - Associação dos Ex-Bolsistas do Japão na Amazônia Ocidental

Rua Fortaleza, 416 Manaus-Amazonas

Cep: 69.057-080

Tel: (92) 3232-2000

E-mail: cultural@na.mofa.go.jp

ANBEJ - Associação Nordestina dos Ex-Bolsistas e Estagiários no Japão

www.anbej.org.br

Estrada do Arraial, 3344 - Sl.112 - Casa Amarela - Empresarial Sítio da Trindade
Recife - PE.

Cep: 52.051-380

Tel: (81) 3267-2556

E-mail: anbej@anbej.org.br

APAEX - Associação Paranaense de Ex-Bolsistas Brasil-Japão

www.apaex.org.br

Av. República Argentina, 369 sala 102- Água Verde Curitiba-PR

Cep: 80.240-210

Tel:(41) 3029-6343

E-mail: apaex@apaex.org.br

ASBBJ - Associação Sul Brasileira dos Bolsistas no Japão

www.asbbj.com.br

Caixa Postal 1964 - Porto Alegre - RS.

Cep: 90.001-970

Tel: (51) 3343-6679

ASEBEX - Associação Brasileira de Ex-Bolsistas no Japão

www.asebex.org.br

Rua Sao Joaquim, 381, 2o andar, Liberdade, Sao Paulo, SP.

Cep: 01.508-900

E-mail: asebex@asebex.org.br

AOTS Alumni São Paulo

www.aotssp.com.br

Av. Paulista, 807, 15º andar, cj 1514, Ed. Sir Wiston Churchill, São Paulo, SP.

Cep: 01.311-195

Tel: (11) 5572-6488

E-mail: aotssp@aotssp.com.br

Endereços Úteis



Jurisdição:

Distrito Federal, Goiás e Tocantins

www.br.emb-japan.go.jp

✉ Av. das Nações, Quadra 811, lote 39
Setor de Embaixadas Sul
70425-900 Brasília-DF

☎ (61) 3442- 4200

E-mails:

Setor Consular: consular.japao@bs.mofa.go.jp

Atendimento à imprensa: comunicacaojapao@bs.mofa.go.jp

Bolsas de estudo: cultural.japao@bs.mofa.go.jp

CONSULADO-GERAL DO JAPÃO EM BELÉM

Jurisdição:

Amapá, Maranhão, Pará e Piauí

www.belem.br.emb-japan.go.jp

Av. Magalhães Barata, 651 - 7º andar
Edif. Belém Office Center. BELÉM – PA.
Cep: 66.063-240
Tel.: (91) 3244-3344
E-mail: conjabel@bm.mofa.go.jp

CONSULADO-GERAL DO JAPÃO EM MANAUS

Jurisdição:

Acre, Amazonas, Rondônia e Roraima

www.manaus.br.emb-japan.go.jp

R. Fortaleza, 416 – Bairro Adrianópolis
MANAUS – AM
Cep: 69057-080
Tel.: (92) 3232-2000
Fax: (92) 3232-6073
E-mail: cultural@na.mofa.go.jp

ESCRITÓRIO CONSULAR DO JAPÃO EM RECIFE

Jurisdição:

Alagoas, Bahia, Ceará, Paraíba, Pernambuco, Sergipe e Rio Grande do Norte

R. Padre Carapuço, 733 – 14º andar
Ed. Empresarial Center I, Boa Viagem
RECIFE – PE
Cep: 51.020-280
Tel.: (81) 3131-9400
Fax: (81) 3465-9140

CONSULADO-GERAL DO JAPÃO NO RIO DE JANEIRO

Jurisdição:

Espírito Santo, Minas Gerais* e Rio de Janeiro

*exceto o Triângulo Mineiro

www.rio.br.emb-japan.go.jp

Praia do Flamengo, 200 – 10º andar
RIO DE JANEIRO – RJ
Cep: 22.210-901
Tel.: (21) 3461-9595
Fax: (21) 3235-2241

Centro Cultural e Informativo

Av. Presidente Wilson, 231 – 15º andar
RIO DE JANEIRO – RJ
Cep: 20.030-021
Tel.: (21) 2240-2383
Fax: (21) 2220-7744

Cultural: cultural@ri.mofa.go.jp

Política: ecopolcgi@ri.mofa.go.jp

Consular: consular@ri.mofa.go.jp

CONSULADO-GERAL DO JAPÃO EM SÃO PAULO

Jurisdição:

Mato Grosso, Mato Grosso do Sul, São Paulo e Triângulo Mineiro

www.sp.br.emb-japan.go.jp

Av. Paulista 854 – 3º andar
SÃO PAULO – SP
Cep: 01.310-913
Tel.: (11) 3254-0100
Fax: (11) 3254-0110
E-mail: consuladójapao-sp@sp.mofa.go.jp

CONSULADO-GERAL DO JAPÃO EM CURITIBA**Jurisdição:**

Paraná

www.curitiba.br.emb-japan.go.jpRua Marechal Deodoro, 630 – Ed. CCI,
18º andar. CURITIBA - PR

Cep: 80.010-912

Tel.: (41) 3322-4919

Fax: (41) 3222-0499

E-mail: cultural@c1.mofa.go.jp**ESCRITÓRIO CONSULAR DO JAPÃO EM PORTO ALEGRE****Jurisdição:**

Rio Grande do Sul e Santa Catarina

Av. João Obino, 467 – Petrópolis

PORTO ALEGRE - RS

Cep: 90.470-150

Tel.: (51) 3334-1299

Fax: (51) 3334-1742

**www.jica.go.jp****www.jica.go.jp/brazil/portuguese/office****JICA Brasil****Escritório Anexo da Embaixada do Japão**

SCN Quadra 2, Bloco A

Ed. Corporate Financial Center

4º andar, sala 402. BRASÍLIA – DF

Cep: 70.712-900

Tel.: (61) 3321-6465

Fax: (61) 3321-7565

JICA São Paulo**Escritório Anexo do Consulado-Geral do Japão**

Av. Paulista 37, conj. 11

SÃO PAULO – SP

Cep: 01.311-902

Tel.: (11) 3251-2655

Fax: (11) 3251-1321



Ministério dos Negócios Estrangeiros do Japão

www.mofa.go.jp

Kasumigaseki 2-2-1 Chiyoda-ku
Tokyo - JAPAN
〒 100-8919

Tel: +81-3-3580-3311

Embaixadas e Consulados do Japão no mundo:
www.mofa.go.jp/about/emb_cons/over/index.html



www.gov.br/mre/pt-br/embaixada-toquio

✉ Kita Aoyama 2-11-12
Minato-ku, Tokyo - JAPAN
〒 107-8633

☎ Tel: (03) 3404-5211
Fax: (03) 3404-5846



CONSULADO-GERAL DO BRASIL EM TÓQUIO

www.gov.br/mre/pt-br/consulado-toquio/consulado/contato

Tokyo-to Shinagawa-ku
Higashi Gotanda 1-13-12
Ichigo Gotanda Bldg. 2F
〒141-0022
Tel. (03) 5488-5451



CONSULADO-GERAL DO BRASIL EM HAMAMATSU

<https://www.gov.br/mre/pt-br/consulado-hamamatsu/endereco-e-contatos-1>

Shizuoka-ken Hamamatsu-shi
Naka-ku Motoshiro-cho 115-10
Motoshiro-cho Kyodo Building 1F
〒430-0946
Tel.: (052) 222-1107, 222-1108



CONSULADO-GERAL DO BRASIL EM NAGOIA

www.gov.br/mre/pt-br/consulado-nagoia/endereco-e-contatos

Aichi-ken Nagoya-shi
Naka-ku Marunouchi 1-10-29
Shirakawa 8th Bldg. 2F
〒460-0002
Tel.: (052) 222-1107, 222-1108