



1

Regras da vida cotidiana

1-1

Lixo



(1) Regras básicas para o descarte do lixo

Para descartar o lixo, é necessário obedecer as seguintes regras:

- Descartar cada tipo de lixo no local e dia (da semana) determinados
- O local e tipos de lixo a serem separados é determinado pela região de onde reside.

- * Geralmente, o lixo é colocado para coleta na manhã do dia determinado.
- * Não serão recolhidos: lixo não separado conforme as regras, lixo diferente do tipo determinado para o dia da coleta ou colocado em lugar não determinado.
- * Dependendo do local de onde reside, terá que comprar o saco de lixo determinado pela administração local.

Exemplos dos tipos de lixo (siga as regras da cidade onde mora)



Lixo incinerável	Material orgânico proveniente da cozinha, papel, etc.
Lixo não-incinerável	Louças quebradas, material metálico pequeno, vidro, etc.
Lixo reciclável	Vidro, lata, garrafa pet, jornal, livro, embalagem plástica, papelão, etc.
Lixo de grande porte Pode ter que pagar para ser coletado	Mesa, cadeira, móvel doméstico, bicicleta, cobertor, etc.
Aparelho eletrodoméstico Pode ter que pagar uma taxa de reciclagem	Ar condicionado, televisão, geladeira, freezer, máquina de lavar/secar roupa, etc.

EM DESTAQUE

Óleo de cozinha usado

Não despeje óleo na cozinha usado na pia.

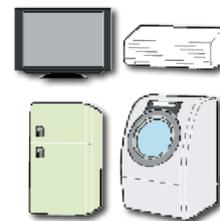
Se você colocar toalhas de papel na panela para absorver o óleo ou colocar muitos jornais na panela, os jornais absorverão o óleo, como o uso de um coagulante para solidificar o óleo antes de descartá-lo. Portanto, siga as regras da cidade ou bairro onde você mora e descarte os jornais com "lixo queimável/ moyasu gomi".

EM DESTAQUE

Eletrodomésticos

Quando comprar um eletrodoméstico, deixando o velho para reciclagem ou for jogá-lo, é preciso pagar uma taxa de reciclagem e taxa de transporte para coleta.

- ar condicionado
- televisão
- geladeira / freezer
- máquina de lavar/ secar roupas



Além disso, ao descartá-lo, é preciso pedir para um serviço autorizado pela administração local para fazer esse serviço. Quando não souber quem está autorizado para essa coleta, informe-se com a administração local.

Onde pagar a taxa de reciclagem, quem recolhe os produtos usados

- i. Na compra de um produto novo, deixando o usado para reciclagem
 - Na loja onde comprou o produto novo
 - Cada loja tem seu sistema de recolhimento por isso informe-se na própria loja.
- ii. Somente para descartar
 - Leve para a loja onde comprou o produto.
 - Quando não souber onde foi comprado, informe-se na administração local sobre os procedimentos.

(2) Descarte ilegal (jogar o lixo de forma ilegal)

Não importa o local, não jogue o lixo fora do lugar determinado.

Se jogar lixo fora do lugar determinado, poderá sofrer punição judicial.

Jogue o lixo seguindo as regras da administração de onde reside.

Além disso, em muitos municípios existem leis que proíbem jogar latas vazias ou pontas de cigarro pelas ruas. Para tais atos podem ser impostas penalidades administrativas e criminais.

1-2 Ruído

Para os japoneses, voz alta ou som em alto volume causam desconforto, são inconvenientes.

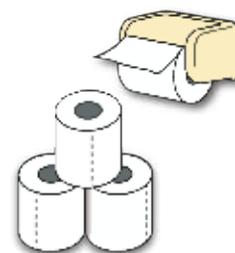
- Deve-se tomar cuidado para não falar em voz alta, não fazer barulho em festas, ver televisão ou ouvir música com volume alto, etc., para não incomodar os vizinhos.
- Respeite os horários como o de manhã cedo, não lavando roupas, não usando o aspirador ou chuveiro que fazem barulho.
- Especialmente em apartamentos ou condomínios, deve-se tomar cuidado com voz alta e demais barulhos.



1-3 Sanitário

Instalação sanitária do Japão

- Use somente o papel higiênico que tem no sanitário.
- Sempre jogue o papel higiênico usado no vaso sanitário e dê a descarga.
 - Há países onde o costume é jogar o papel higiênico usado em cestos de lixo mas no Japão, se usar o papel higiênico da instalação sanitária, dificilmente haverá problemas de entupimento.
- As instalações sanitárias das lojas de departamento ou das estações têm muitos botões, mas o botão de descarga geralmente está indicado por: **流す (FLUSH)**.



1-4 Uso do telefone celular

- Não se deve usar o telefone celular enquanto anda porque poderá se machucar ou esbarrar em outras pessoas causando ferimentos.
- É proibido por lei usar o telefone celular enquanto dirige um veículo ou bicicleta.



1-5 Nos trens ou ônibus

Trens ou ônibus são considerados lugares públicos, por isso no Japão, tome cuidado com o seguinte:

- Falar em voz alta é violar os bons costumes.
- Telefonar quando estiver em trens ou ônibus é violar os bons costumes.
- Ouvir músicas em alto volume também é inconveniente. Cuide para que não vazem sons dos fones de ouvido.
- Quando entrar em algum transporte público lotado, se carregar a mochila nas costas, vai esbarrá-la em outras pessoas incomodando-as.

1-6

Termas / Casa de banho pública

- Diversas pessoas fazem uso de termas ou casas de banho públicas, por isso, é necessário obedecer certas regras:
- Deve lavar todo o corpo antes de entrar na banheira.
- Não deve colocar a toalha dentro da banheira.
- Não deve usar sabonete ou shampoo para lavar seu corpo ou cabelos na banheira.
- Há lugares em que é proibida a entrada de pessoas com tatuagem.

1-7

Placas com sinais indicando proibição

São sinais indicando o que não se deve fazer.

Sinal básico de proibição



Vamos obedecer as regras, nos diversos locais em que as placas aparecem:



“Proibido nadar”



“Proibido fumar”



“Proibido o uso do celular”

2

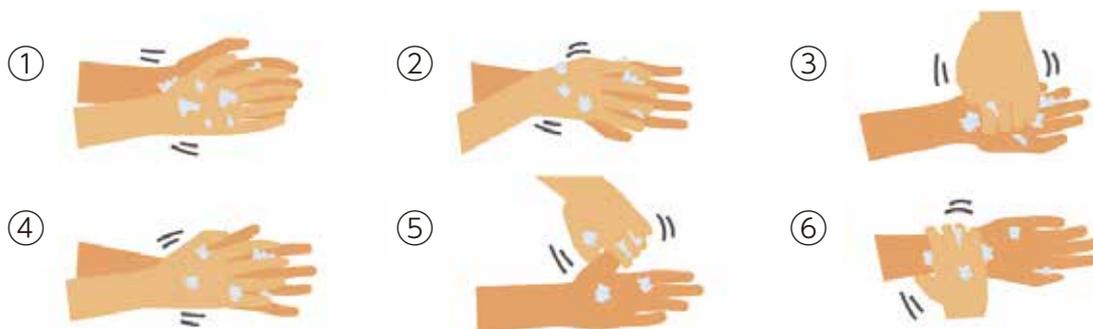
Prevenção de doenças infecciosas

No Japão, há doenças infecciosas sazonais, como gripes e influenza, especialmente durante os meses secos de inverno, além disso, outras doenças infecciosas de novos vírus podem se propagar sem precedentes anteriores. Aqui, apresentamos medidas preventivas básicas para se prevenir contra a propagação de doenças infecciosas. Em época da propagação de doença infecciosa, cada um deve estar atento aos seguintes pontos:

2-1

Lavagem das mãos

Lavar as mãos com água corrente ou sabão é uma forma eficaz de remover fisicamente o vírus dos dedos. Lave as mãos com frequência quando voltar para casa, antes e depois de cozinhar, e antes das refeições. O procedimento para lavar as mãos é mostrado a seguir:



- i. Depois de molhar bem as mãos com água corrente, aplique sabão e esfregue bem as palmas das mãos.
- ii. Esfregue as costas da mão como se estivesse esticando-as.
- iii. Esfregue cuidadosamente entre as pontas dos dedos e as unhas.
- iv. Lave entre os dedos.
- v. Torça e lave o polegar e a palma da mão.
- vi. Não se esqueça de lavar os pulsos.

* Depois de lavar com sabão, enxágue abundantemente com água, enxugue bem com uma toalha limpa ou papel toalha para secar.

2-2 Etiqueta ao tossir

A etiqueta ao tossir consiste no uso de máscaras, lenços de papel, lenços de tecido, mangas e a parte interna dos cotovelos para segurar a boca e o nariz ao tossir ou espirrar para evitar a transmissão de infecções a outras pessoas.

Se for tossir ou espirrar, vamos seguir os itens a seguir:

- Use uma máscara para cobrir a boca e o nariz.
- Se não tiver máscara, cubra a boca e o nariz com um lenço de papel ou lenço de tecido.
- Em momentos espontâneos, cubra a boca e o nariz com a parte interna das mangas e cotovelos.
- Não tossir ou espirrar sem fazer nada ou segurar a tosse ou espirro com as mãos.

Além disso, ao usar máscara é importante colocá-la adequadamente. Siga as etapas abaixo para usar a máscara.

- i. Certifique-se de cobrir o nariz e a boca
- ii. Coloque o cordão elástico na orelha
- iii. Cubra até o nariz para que não haja lacunas

2-3 Umidade

Quando o ar seca, as defesas da mucosa das vias aéreas ficam enfraquecidas, tornando-a mais suscetível a infecções. Especialmente em ambientes que secam facilmente, é eficaz manter a umidade adequada (50 a 60%) usando um umidificador.

2-4 Descanso e nutrição

Certifique-se de descansar bem e manter uma alimentação equilibrada diariamente para aumentar a resistência do seu corpo.

2-5 Sair de casa

Quando uma doença infecciosa está propagando, evite sair de casa, especialmente se for pessoas idosas, pessoas com doenças, gestantes, pessoas que está passando mal ou com falta de dormir, etc. Principalmente, evite sair para ir aos locais com multidões e no centro da cidade.

Além disso, certifique-se de usar uma máscara quando for sair de casa. Quando existe a possibilidade de entrar em multidões, ao usar uma máscara feito de TNT, pode prevenir a infecção por gotículas até certo ponto.



3

Necessidades da Vida Cotidiana

3-1

Vida na comunidade

(1) Grupos comunitários (Associação de moradores/ Associação de bairro)

No Japão, as pessoas que moram numa mesma região formam grupos voluntariamente, desenvolvendo várias atividades com o objetivo de tornar a região um local bom e seguro de se viver.

Principais atividades

- Treinos para prevenção de desastres para quando houver terremotos e incêndios
- Ajudar na segurança das crianças quando vão ou voltam da escola
- Atividades assistenciais dedicadas aos idosos e pessoas com deficiências
- Circular avisos da administração pública local
- Promover e planejar eventos como festivais, gincanas esportivas, etc. , para que haja melhor convívio entre os moradores



Para saber mais detalhes, informe-se na administração pública de onde reside.

(2) Relacionamento com os vizinhos

- Se normalmente cumprimentamos os vizinhos, participamos dos eventos locais e outras atividades comunitárias, evitamos problemas com os mesmos, podemos trocar informações e saber mais sobre a região.
- Quando ocorrer um desastre natural, poderemos nos ajudar.

3-2

Prevenção de crimes

Para não ser vítima de roubo ou ser molestado(a) na rua, vamos tomar os seguintes cuidados:

- Quando sair de casa, sempre feche as janelas e tranque a porta de casa com chave.
- Quando estacionar o carro, motocicleta ou bicicleta, sempre tranque-os ou trave-os com a chave.
- Quando sair com bolsa, carteira ou algo importante, nunca deixe-os em lugar que não possa observá-los.
- À noite, procure não passar por ruas escuras ou com pouco movimento.
- Quando estiver insegura ou não entender alguma medida contra crimes, consulte um posto policial mais próximo.

3-3

Serviços necessários para o dia a dia

(1) Energia elétrica

Início da utilização da energia elétrica

Para dar início à utilização da energia elétrica siga os seguintes procedimentos:

- i. Decidir o dia em que vai começar a usar a energia elétrica.
- ii. Solicitar a ligação à companhia de energia elétrica, pela internet ou pelo telefone
- iii. No dia marcado para o início do uso, ligue o disjuntor.



Entretanto, dependendo do tipo de contrato e das instalações elétricas da habitação, é preciso que um funcionário da companhia de energia elétrica venha fazer a ligação. Preste atenção, porque nesses casos, há orientação prévia da companhia de energia elétrica.

Tarifa de energia elétrica e formas de pagamento

- Existem várias opções de contrato de acordo com o consumo de energia elétrica de cada um. Escolha o contrato que combine melhor com o seu consumo de energia elétrica.
- Basicamente, o valor da tarifa depende da quantidade de energia usada mas existe uma tarifa básica, de valor definido, que se paga todo mês independentemente do consumo de energia ter sido alto ou baixo.
- A tarifa de energia elétrica pode ser paga em lojas de conveniência, bancos, com cartão de crédito ou por débito automático bancário.
- * Para medir o volume de consumo da energia elétrica, 1 vez por mês, um funcionário da companhia de energia elétrica verifica o valor do medidor elétrico instalado em cada residência de maneira remota ou presencial.
- * Todo mês, a companhia de energia elétrica envia a cada residência uma fatura com o consumo de energia elétrica.
- * Pode-se verificar o conteúdo do contrato antes ou depois de firmá-lo nos documentos entregues pela companhia de energia elétrica.

Cancelamento do fornecimento de energia elétrica

Para cancelar o fornecimento de energia elétrica:

- i. Decidir o dia em que vai parar de usar a energia elétrica.
- ii. Solicitar à companhia de energia elétrica o cancelamento do contrato pela internet ou telefone.

No dia do desligamento da energia elétrica, geralmente, não é necessária a presença do usuário(a). Quando não é possível inspecionar o medidor elétrico por fora da habitação, pode ser necessária a presença do usuário(a). Preste atenção nesses casos, porque há aviso prévio por parte da companhia de energia elétrica.

Veja aqui para consultar o balcão de atendimento para quem tem problemas com atividades comerciais ou contratos com companhia de energia elétrica.

<https://www.emsc.meti.go.jp/general/consult.html>



(2) Gás

Tipos de gás

- O gás normalmente utilizado nas residências é o gás da cidade tipo 13A e o gás LP. Há alguns tipos de gás com composição e características de combustão diferentes.
 - Escolha o eletrodoméstico de acordo com o tipo de gás fornecido em sua residência.
- * Se usar um eletrodoméstico que não é adaptável ao tipo de gás fornecido pode ser perigoso, causando incêndios ou combustão incompleta.



Início do uso de gás

- Para começar a usar o gás, é necessário o seguinte:
 - Decidir o dia do início do uso.
 - Fazer a solicitação à companhia de gás da região pela internet ou telefone.
- * No dia marcado para o início do uso, alguém da companhia de gás vem para inspeção da instalação, inicia o fornecimento de gás e dá explicações sobre o uso do(s) aparelho(s).

Tarifa de gás e formas de pagamento

- A companhia de gás da região apresenta as opções de tarifas de acordo com o consumo.
 - Geralmente, a tarifa de gás consiste numa tarifa básica fixa, acrescida do preço do volume de gás consumido no mês.
 - O gás pode ser pago em lojas de conveniência, bancos, por débito automático em conta bancária, cartão de crédito, etc..
- * Pode-se verificar o conteúdo do contrato antes ou depois de firmá-lo nos documentos entregues pela companhia de gás.

Cancelamento do fornecimento de gás

- Para cancelar o fornecimento de gás:
 - Decidir o dia em que vai parar de usar o gás.
 - Solicitar o cancelamento do fornecimento à companhia de gás pela internet ou telefone.
- * Tenha em mãos o "número do cliente" (お客様番号, *okyakusama bango*) que consta na fatura de gás que recebe todos os meses, para facilitar o procedimento.

No último dia de uso do gás, um funcionário vem desligar o aparelho de medição do consumo. Se esse aparelho não estiver ao alcance do funcionário, será necessária a presença do usuário(a) ou de um representante.

Veja aqui para consultar o balcão de atendimento para quem tem problemas com atividades comerciais ou contratos com companhia de gás.

<https://www.emsc.meti.go.jp/general/consult.html>



(3) Água

Uso da água encanada

Quando for começar a usar a água encanada, por causa de mudança ou outros, é necessário fazer a solicitação de uso ao departamento da administração pública ou empresa que cuida do abastecimento de água de onde reside.



Para saber mais detalhes, informe-se na administração pública de onde reside.

Tarifa de água

Sobre a fatura e formas de pagamento da tarifa de água:

- i. A tarifa de água é determinada pela empresa responsável pelo serviço na administração de onde reside. Essa empresa verifica o medidor de água e envia a fatura relativa ao consumo.
- ii. A tarifa de água consiste na tarifa básica somada ao valor correspondente ao volume de água consumido. A tarifa básica é determinada pelo calibre do medidor de água, quanto maior o calibre, maior o valor da tarifa. A tarifa proporcional ao volume de água consumida, fica mais cara conforme o aumento do consumo.
- iii. O pagamento da tarifa de água, varia conforme a empresa responsável. Geralmente, pode-se escolher entre o débito automático em conta bancária, o pagamento em lojas de conveniência e bancos.

3-4

Telefone celular



(1) Contrato do telefone celular

- É necessário um documento de identificação para firmar o contrato.
- É necessário confirmar a identidade com documentos oficiais que contenha nome, data de nascimento, endereço atual. Após isso, seguir um dos métodos a seguir:

- i. Apresentar à operadora de telefone móvel
- ii. Enviar uma cópia por correio ou website à operadora de telefone móvel

- Exemplos de documentos que podem ser usados para identificação:

- i. Cartão de residente, *zairyu card*
- ii. Carteira de habilitação de motorista
- iii. Cartão *my number*
- iv. Passaporte (que consta o endereço atual)

- Se for pessoa menor de idade, é necessário os documentos abaixo:

- i. Documento pessoal de identidade do menor
- ii. Consentimento do responsável, por escrito

- Nos procedimentos relativos ao pagamento, é necessário um dos documentos abaixo:
 - Cartão de crédito
 - Cartão de conta corrente de uma agência bancária do Japão
 - Caderneta da conta bancária de uma agência do Japão
- Dependendo da empresa de telefonia celular, há homepage e/ou agências com atendimento em língua estrangeira.
- Pode-se verificar previamente quais documentos são necessários para o contrato, fazer perguntas sobre os serviços oferecidos, etc..

(2) Atenção ao firmar contrato ou cuidados quanto ao uso do celular:

- Existem corretores mal-intencionados que “oferecem-se para fazer o contrato do telefone celular” utilizando seus documentos de identidade para depois usá-los em ilicitamente.
- Quando for pedir para outra pessoa fazer o contrato, verifique você também o conteúdo do contrato.
- Entregar ou transferir o telefone celular para outra pessoa sem o consentimento da empresa de telefonia celular é ilegal e pode ser punido legalmente por isso.



3-5

Conta bancária

(1) Abrir uma conta bancária

- Pode-se abrir uma conta bancária em uma agência do banco. Dependendo do banco, pode fazê-lo pelo correio, aplicativo de smartphone ou computador. Normalmente, depois de alguns dias da abertura da conta, recebe-se o cartão da conta corrente do banco pelo correio.
- Quando for a uma agência bancária para abrir uma conta, leve os seguintes documentos:
 - Documento de identificação pessoal (exemplo: cartão de residente, *zairyu card*)
 - Carimbo, *inkan* (há bancos que também aceitam assinatura)
 - Carteira de funcionário (de onde trabalha) ou carteira de estudante (quando não tiver, peça para um colega de trabalho ou escola ir consigo)
- Quando não tiver segurança em poder se comunicar no idioma japonês, peça para alguém que já o tenha ajudado como intérprete (algum colega do trabalho ou da escola).

(2) Notifique o banco assim que seu endereço ou período de permanência mudar

- Se houver alguma alteração nas informações como endereço, período de permanência, status de residência, local de trabalho, etc., entre em contato imediatamente com o banco onde você abriu a conta. Além disso, o banco também pode entrar em contato com você para confirmar se houve alguma alteração nas suas informações.
- Se não informar quando houver alguma alteração de endereço, período de permanência, status de residência, trabalho, etc., ou se não atender as solicitações do banco, você pode não conseguir usar sua conta.

(3) Fechar uma conta bancária

- Quando retornar ao seu país e, se não for mais usar sua conta bancária, deve encerrá-la. Os procedimentos podem ser feitos na agência bancária.
 - * É crime vender, comprar, transferir ou aceitar uma conta bancária (cartão de conta corrente/ caderneta bancária/ ID de login ou senha). Nunca faça isso. Se cometer tal crime, pode ter que pagar até 1 milhão de ienes ou ser preso por até 1 ano.

*Bancos ilegais

Para se envolver no negócio bancário, você deve ter uma licença e permissão do governo.

Não é permitido pagar dinheiro a bancos ilegais ou a pessoas não autorizadas pelo governo, nem pedir que remetam dinheiro a países estrangeiros, etc.

Se você não tiver certeza se um banco é ilegal ou não, consulte sua empresa, etc.

3-6

Correios

- As casas e caixas do correio no Japão usam o símbolo vermelho "〒" para sua identificação.
- Os correios oferecem os seguintes serviços:

- i. Envio de cartas, cartões e encomendas para todo o país e exterior.
- ii. Serviços bancários como depósito, remessa, pagamento de contas públicas, etc..
- iii. Serviços de agência de seguros.

4

Transporte Público

4-1

Cartão IC (com chip ou cartão inteligente)/ cartão do bilhete magnético**(1) Funcionamento básico**

O cartão do bilhete magnético pode ser usado no pagamento de transportes em diversas companhias. Aqui, vamos explicar somente o funcionamento geral do cartão IC.

- O cartão IC é um cartão pré-pago e recarregável e com ele pode-se eliminar o trabalho da compra de bilhetes.
- Pode-se comprá-lo nos guichês e máquinas de venda de bilhetes, escritórios de vendas das companhias de ônibus, etc..
- Pode ficar mais barato que pagar uma passagem com dinheiro.

(2) Cartão nominal

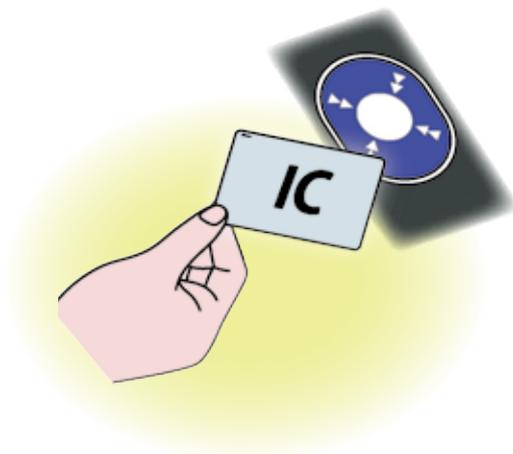
- É o cartão com o nome da pessoa que o utiliza.
- É necessário o registro do nome, número de telefone, data de nascimento e sexo.
- Pode ser reemitido em caso de perda.

(3) Cartão não nominal

- Não está impresso o nome do usuário(a).
- Não pode ser reemitido em caso de perda.

(4) Depósito

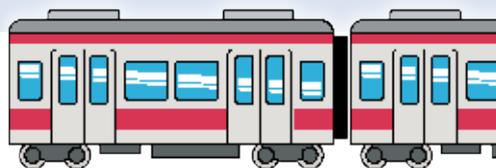
- É comum fazer um depósito em dinheiro na compra do cartão.
- Quando devolver o cartão IC, esse depósito é devolvido.



4-2

Ferrovias

As vias ferroviárias estão muito desenvolvidas no Japão. É o meio de transporte comumente utilizado, principalmente para ir ao trabalho ou à escola.

**(1) Uso das ferrovias**

Conhecimento básico para usar as ferrovias:

- i. Verificar onde está seu destino no mapa de rotas dos trens
- ii. Comprar o bilhete até o local de destino na estação antes de passar pela catraca. (Se usar o cartão de transportes IC, é só aproximá-lo do leitor automático de cartões da catraca.)
- iii. Siga as placas de orientação do lado interno da estação, procurando o número da plataforma por onde passa o trem que o(a) levará ao seu destino.
- iv. Na plataforma, espere o trem antes da linha branca ou faixa de blocos amarelos.
- v. Quando chegar ao destino, use o bilhete comprado para passar pela catraca. (Se usar o cartão de transportes IC é só aproximá-lo do leitor automático da catraca, que o valor da passagem será descontado do valor nele depositado.)

(2) Tipos de bilhetes

i. Bilhete comum, <i>futsu josha-ken</i>	é o bilhete necessário para tomar trens.
ii. Bilhetes múltiplos, <i>kaisu-ken</i>	pode-se comprar 11 bilhetes para um percurso definido ao preço de 10 bilhetes (com validade de 3 meses).
iii. Passe de transporte, <i>teikiken</i>	usa-se para ir ao trabalho ou escola, onde o percurso é definido e usa-se repetidas vezes. Sai mais barato que a compra de bilhetes comuns para o mesmo percurso. Pode ser comprado para os períodos de 1 mês, 3 meses e 6 meses.

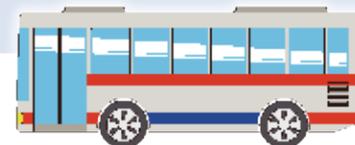
(3) Outro tipos de bilhetes

Para usar o trem expresso ou usar um vagão com instalações especiais, além do bilhete comum, é necessário comprar os seguintes bilhetes:

i. Bilhete expresso, tokyu-ken	necessário para usar o trem-bala (<i>shinkansen</i>) ou o trem expresso (<i>tokyu resha</i>)
ii. Bilhete com assento numerado, shiteiseki-ken	quando quer reservar um lugar. Há bilhete com reserva de assento unificado ao bilhete expresso.
iii. Bilhete verde, green-ken	necessário quando quer usar vagões mais sofisticados que os vagões comuns.

4-3

Ônibus



(1) Ônibus de longa distância, *chokyori-bus*, para longo percursos.

- Normalmente é necessário comprar ou pagar com antecedência.

(2) Ônibus local, ônibus de linha, que percorre rotas determinadas (*rosen-bus*)

i. O preço é único, não importando o local de descida.

- Quando entrar no ônibus, coloca-se o dinheiro da passagem na caixa de coleta.
- Se usar o cartão de transporte IC, é só aproximá-lo do aparelho leitor de cartões.

ii. Quando o valor da passagem varia de acordo com a distância

- Quando entrar no ônibus, retire uma senha com um número. No momento de descer do ônibus, verifique no painel localizado acima do motorista qual é o preço correspondente ao número retirado na entrada.
- Se usar o cartão de transporte IC para pagar a passagem do ônibus, aproxime o cartão do aparelho leitor de cartões 2 vezes, uma na entrada e outra na saída.