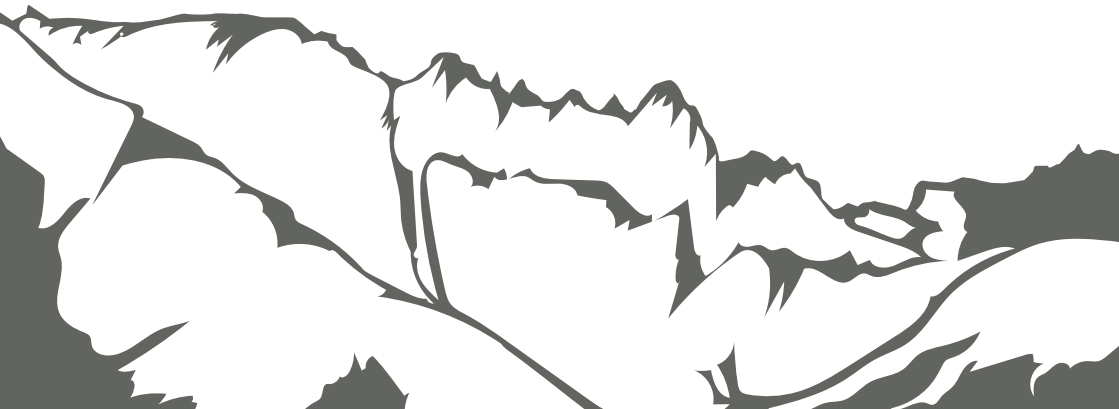


**WILLKOMMEN  
BAINVEGNI  
BENVENUTI**

Informações para novos residentes





# **INFORMAÇÕES PARA NOVOS RESIDENTES**

**Centro Especializado em Integração**

[www.integration.gr.ch](http://www.integration.gr.ch)

[www.hallo.gr.ch](http://www.hallo.gr.ch)

# CONTEÚDO

<b>1</b>	<b>Allegra, Grüezi, Buongiorno</b>	<b>9</b>
<b>2</b>	<b>Informações sobre a Suíça</b> Um pouco de história e formação cívica	<b>10</b>
<b>3</b>	<b>Informações sobre o Cantão de Grisões</b> Números e fatos	<b>12</b>
<b>4</b>	<b>Multiplicidade de línguas no Cantão de Grisões</b>	<b>14</b>
<b>5</b>	<b>Integração</b> Centro de Informação sobre Integração de Grisões Plataforma de informação multilingue <a href="http://www.hallo.gr.ch">www.hallo.gr.ch</a>	<b>17</b>
<b>6</b>	<b>Comunicação</b> A língua é a chave para a integração bem-sucedida! Serviço de intérpretes	<b>19</b>
<b>7</b>	<b>Emprego</b> Integração profissional Salário e contribuições sociais Procura de emprego O que fazer em caso de desemprego? Trabalho ilegal Formação e formação contínua Reconhecimento de diplomas estrangeiros	<b>20</b>
<b>8</b>	<b>Autorização de residência e reunificação familiar</b>	<b>24</b>

**9****Casamento e família****25**

Casamento  
Casais e famílias binacionais  
União civil registada  
Casamento forçado  
Nascimento  
Licença e subsídio de maternidade  
Abono de família

---

**10****Crianças****28**

Crescer multilíngue  
Aconselhamento de pais  
Aplicações para famílias e pais  
Empréstimo de livros e jogos  
Oferta de serviços de acolhimento de crianças  
Linha de emergência para pais

---

**11****Escola e formação profissional****30**

Responsabilidade dos pais  
Orientação profissional gratuita para os jovens  
Escolas secundárias e profissionais  
Cursos de preparação  
Jovens que imigraram tarde  
Liceus, escolas comerciais e secundárias especializadas  
Aprendizagem profissional  
Curso profissional (12º ano)  
Formação e formação contínua no nível terciário  
Serviço psicológico escolar  
Psiquiatria Infantojuvenil de Grisões  
Violência contra as crianças

---

<b>12</b>	<b>Habitação</b>	<b>35</b>
	Anúncios sobre apartamentos	
	Centro de aconselhamento sobre o direito de arrendamento	
<hr/>		
<b>13</b>	<b>Saúde</b>	<b>38</b>
	Moradas de médicas e médicos	
	Doença ou acidente	
	Hospital	
	Aconselhamento e assistência em casa	
	Pessoas idosas	
	Pessoas deficientes	
	Pessoas com problemas psíquicos	
<hr/>		
<b>14</b>	<b>Seguros</b>	<b>40</b>
	Seguros obrigatórios	
	Seguro básico de doença	
	Descontos do custo do seguro básico de doença	
	Seguro de acidentes	
	Seguros voluntários	
<hr/>		
<b>15</b>	<b>Impostos</b>	<b>42</b>
<hr/>		
<b>16</b>	<b>Aconselhamento e subsídio sociais</b>	<b>43</b>
	Aconselhamento social individual	
	Subsídio social financeiro	
<hr/>		
<b>17</b>	<b>Quotidiano – encontros</b>	<b>44</b>
	Vida de bairro/vida de aldeia	
	Associações e clubes	
	Associações de estrangeiros	
	Museus, teatros e cinemas	
	Compras	
	Bancos	

Feriados  
Passeios e tempos livres

---

**18 Mobilidade 47**

Transportes públicos (ÖV)  
Condução de automóveis na Suíça  
Bicicleta

---

**19 Ambiente 50**

Proteja o ambiente!  
Lixo  
Água potável

---

**20 Endereços e links úteis 52**

Preocupações quotidianas  
Trabalho  
Discriminação/racismo  
Família e relação do casal  
Finanças  
Saúde  
Violência/apoio à vítima  
Integração/Migração  
Interpretação intercultural  
Crianças e jovens  
Meios de comunicação social de imigrantes  
Serviços sociais  
Escolas de línguas  
Direito

---

**21 O que fazer em caso de emergência? 64**

---

**Editora 66**

---





# ALLEGRA, GRÜEZI, BUONGIORNO

## **Caros novos residentes,**

Deixem-me que vos dê as boas-vindas ao nosso cantão em nome do Governo de Grisões.

Ao se estabelecerem no nosso cantão, passaram a fazer parte da nossa sociedade diversificada, constituída por inúmeros grupos étnicos. Grupos não só com várias línguas, origens e tradições, mas também com idades, profissões, interesses e muitas outras coisas diferentes. Essa diversidade, que faz parte do dia-a-dia de Grisões, traz consigo tanto oportunidades, quanto desafios.

O Cantão de Grisões é multifacetado, com muito para vos oferecer. A nossa paisagem, por exemplo, é caracterizada por 150 vales, 615 lagos e 937 picos de montanhas. As nossas línguas oficiais são o alemão, o romanche e o italiano. Sabiam que, na Suíça, o romanche só é falado no cantão de Grisões, e que não é apenas uma língua, mas uma família de cinco idiomas? O sobresselvano, o subselvano, o sobremirano, o puter e o valáder. Se, por um lado, nos orgulhamos das nossas tradições e costumes seculares, pelo outro estamos ancorados no presente e queremos moldar o futuro da nossa sociedade convosco.

Muitas iniciativas e muitos projetos promovidos no cantão, incluindo numerosos programas de promoção da integração, estão empenhados em reforçar a coesão social. Juntos somos fortes, e é imbuídos desse espírito que vos convidamos a participar na nossa vida social, económica e cultural.

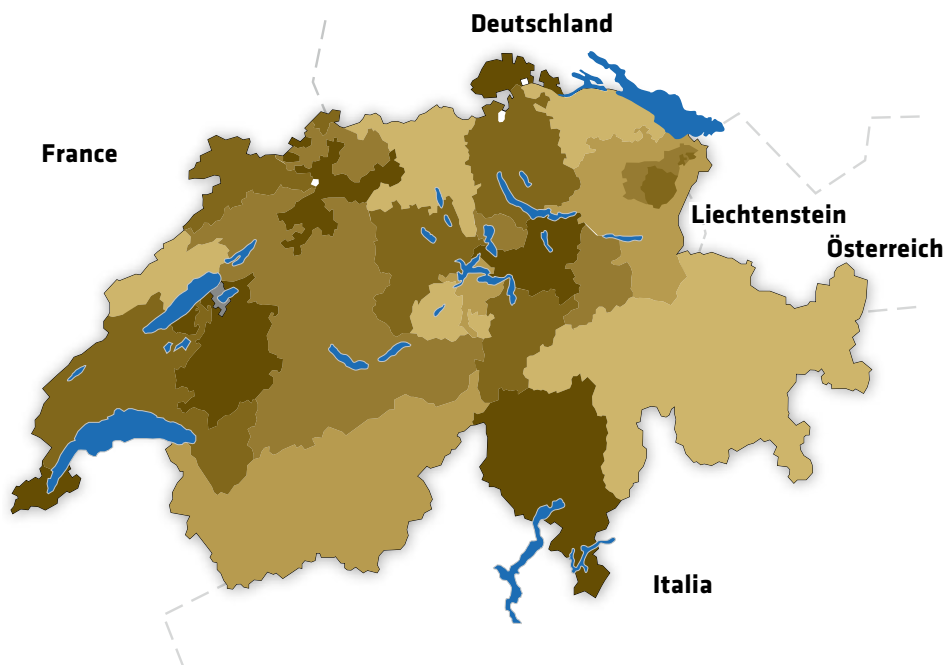
Informem-se sobre as ofertas de informações, de aconselhamento e de cursos disponíveis nas vossas comunas ou no «Fachstelle Integration», o Gabinete da Integração do Cantão. Aproveitemnas e tirem partido das oportunidades que proporcionam.

Desejamo-vos um bom começo no vosso novo país.

**Peter Peyer**

O Conselho de Governo

# INFORMAÇÕES SOBRE A SUÍÇA



## Em números (2019)

Número de habitantes	8.606.000
Cidadãos estrangeiros	25,3 %
Superfície	41.300 km <sup>2</sup>
Cantões	26

## Um pouco de história e formação cívica

No dia 1 de agosto de 1291 foi fundada a «Antiga Confederação Suíça» a partir das localidades de Uri, Schwyz e Unterwalden em forma de uma aliança livre de comunidades de vale. No período a seguir juntaram-se a elas continuamente outras localidades e regiões. Assim se formou em 1848 a moderna Confederação Helvética. O dia 1 de agosto é o feriado nacional da Suíça.

A Suíça é uma democracia direta, na qual as mulheres e os homens com direito de voto podem exercer influência direta sobre a política não só através de eleições como também através de referendos frequentes sobre leis e questões específicas. O direito de intervenção existe ao nível da confederação, do cantão e do município. O direito de voto e de participação em referendos têm todos os cidadãos suíços a partir dos 18 anos.

## Idioma(s) principal(is)

61.2 %  
Alemão

22.3 %  
Francês

8.0 %  
Italiano

0.5 %  
Reto-romano

23.8 %  
Outras línguas

(BFS 2017)

Para mais informações sobre assuntos de interesse cívico, consulte a brochura «Echo». Pode ser encontrada em qualquer livraria ou na seguinte morada

**HEKS, Regionalstelle Ostschweiz**

☎ 071 410 16 84

[www.echo-ch.ch](http://www.echo-ch.ch)

# INFORMAÇÕES SOBRE O CANTÃO DE GRISÕES

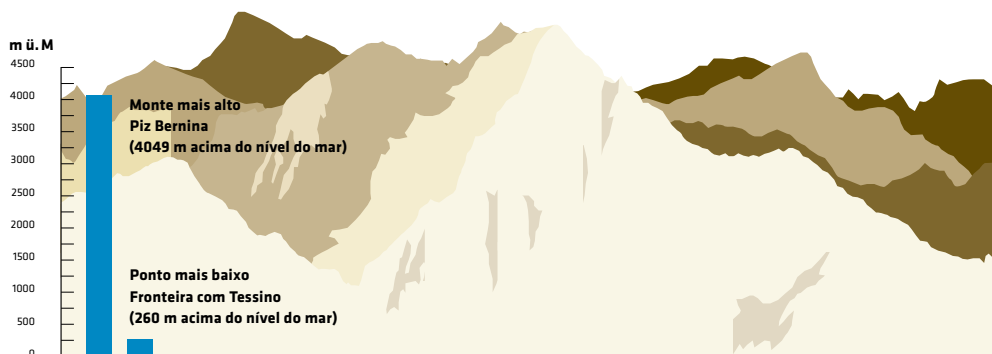


## Números e fatos (2019)

No Cantão de Grisões vivem mais de 197.000 habitantes. Aproximadamente 37.300 pessoas possuem uma nacionalidade estrangeira. Com 7106 km<sup>2</sup>, Grisões é o maior Cantão da Suíça e compreende  $\frac{1}{6}$  do território suíço. Cerca de 35.400

peças vivem na capital, em Coira, uma das povoações mais antigas da Suíça.

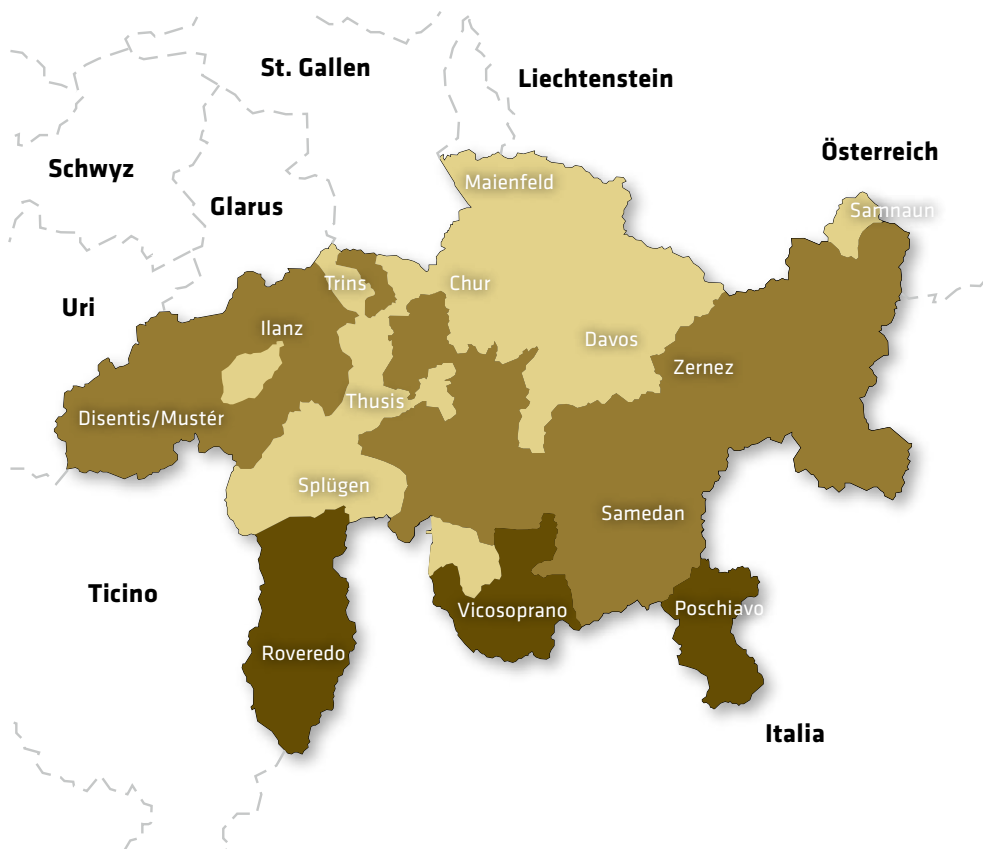
Cantão está dividido em 11 regiões e 106 freguesias. 50 % Das freguesias têm menos do que 1000 habitantes.



Número de vales	150
Número de lagos	615
Número de cumes	937

Para mais informações, consulte [www.gr.ch](http://www.gr.ch)

# MULTIPLICIDADE DE LÍNGUAS NO CANTÃO DE GRISÕES



## As línguas do Cantão de Grisões

- Alemão
- Reto-romano
- Italiano

## **No Cantão de Grisões há três línguas oficiais: Alemão, reto-romano e italiano.**

### **Alemão**

O alemão é a língua materna da maior parte dos habitantes do Cantão, isto significa que eles escrevem alto-alemão e falam alemão da Suíça.

### **Reto-romano**

Em Engadin, Münstertal, Mittelbünden e em Surselva é reto-romano a língua modelo. Reto-romano não é apenas uma língua, mas também uma família de 5 idiomas: Sursilvan, Sutsilvan, Surmiran, Puter e Vallader.

### **Italiano**

Nos quatro vales Puschlav, Bergell, Misox e Calanca fala-se italiano.





# INTEGRAÇÃO

Integração é um processo dinâmico, individual e social, que é baseado na reciprocidade de direitos e deveres e tem como objetivo possibilitar a participação de todos os grupos da sociedade na vida económica e social. O fomento da integração orienta-se pelo princípio «Fomentar e exigir» e apoia essencialmente a aprendizagem da língua, o desenvolvimento profissional e a participação social.

O Centro Especializado em Integração (Fachstelle Integration) orienta e coordena o fomento da integração específica ao nível cantonal e comunal. Ele fomenta e apoia projetos de integração linguística e social e assegura a transmissão da informação na área da integração.

## **Fachstelle Integration Graubünden (Centro Especializado em Integração)**

☎ 081 257 26 38

[www.integration.gr.ch](http://www.integration.gr.ch)

## **Centro de Informação sobre Integração de Grisões**

Nas instalações do Centro Especializado em Integração, em Chur, Grabenstrasse 1, fica o Centro de In-

formação sobre Integração, o qual oferece os seguintes serviços:

- Disponibilização de informação e aconselhamento acessíveis sobre temas relevantes para a integração e esclarecimento de dúvidas
- Vista geral sobre os cursos de língua e integração a funcionar no cantão
- Aconselhamento linguístico pessoal e individual com a possibilidade de realizar um teste de avaliação de conhecimentos

## **Informationszentrum Integration Graubünden (Centro de Informação sobre Integração)**

☎ 081 257 36 83

Encontra informações sobre o horário de abertura em [www.integration.gr.ch](http://www.integration.gr.ch)

Na página de Internet multilíngue, [www.hallo.gr.ch](http://www.hallo.gr.ch), encontrará informações úteis sobre temas importantes do quotidiano, como morar em Grisões, emprego, escola, saúde e habitação.

[www.hallo.gr.ch](http://www.hallo.gr.ch)



# COMUNICAÇÃO

## A língua é a chave para a integração bem-sucedida!

Quer participar ativamente e em pé de igualdade na vida económica, cultural e social da sua nova área de residência? Ter bons conhecimentos da língua local abre-lhe as portas para o fazer. Frequente um curso de línguas e utilize aplicações de aprendizagem de línguas para que não tenha problemas de comunicação no dia-a-dia.

Encontrará uma lista das escolas de línguas do cantão na secção «Endereços e links úteis». Poderá ainda encontrar uma vista geral da oferta de cursos de línguas no site [www.integration.gr.ch](http://www.integration.gr.ch). Para mais informações sobre a aprendizagem de línguas ou para uma consultoria linguística individual, entre em contacto com o «Informationszentrum Integration» (Centro de Informações para a Integração).

### Informationszentrum Integration Graubünden (Centro de Informação sobre Integração)

☎ 081 257 36 83

Encontra informações sobre o horário de abertura em [www.integration.gr.ch](http://www.integration.gr.ch)

## Serviço de intérpretes

É importante aprender a língua local. Contudo, para assegurar uma boa comunicação em conversas e reuniões importantes, pode ser necessário e útil recorrer a um intérprete intercultural.

Arge Verdi – Interkulturelles Dolmetschen in der Ostschweiz (Interpretação Intercultural no Leste da Suíça) presta serviços interculturais profissionais de interpretação em cerca de 60 idiomas. Este serviço está sujeito a pagamento.

### Arge Verdi - Interkulturelles Dolmetschen in der Ostschweiz (Interpretação Intercultural no Leste da Suíça)

☎ 0848 28 33 90

[www.arge.ch/verdi](http://www.arge.ch/verdi)

O serviço de interpretação telefónica disponibiliza intérpretes profissionais em poucos minutos, em alguns idiomas 24 horas por dia, 365 dias por ano. Este serviço está sujeito a pagamento.

### Serviço de interpretação telefónica

☎ 0842 442 442

[www.0842-442-442.ch](http://www.0842-442-442.ch)

# EMPREGO

## Trabalhar lá, onde os outros fazem férias!

O internacionalismo tem tradição em Grisões. O turismo como setor económico dominante, o setor da saúde, pequenas e médias empresas, inúmeras empresas com atividades internacionais e nacionais, bem como a administração cantonal oferecem uma variedade de postos de trabalhos atraentes nos diferentes campos profissionais.

## Integração profissional

O trabalho assegura a subsistência e fomenta a integração na sociedade. A condição necessária para uma entrada no mundo do trabalho é uma autorização de trabalho, bem como bons conhecimentos da língua local. Poderá encontrar informações sobre as autorizações de trabalho necessárias e sobre a atividade profissional nas seguintes páginas da Internet

[www.kiga.gr.ch](http://www.kiga.gr.ch)  
[www.afm.gr.ch](http://www.afm.gr.ch)  
[www.sem.admin.ch](http://www.sem.admin.ch)  
[www.swissuni.ch](http://www.swissuni.ch)  
[www.berufsberatung.ch](http://www.berufsberatung.ch)  
[www.migraweb.ch](http://www.migraweb.ch)

## Salário e contribuições sociais

As contribuições obrigatórias são descontadas do salário para o seguro de velhice e sobreviventes (AHV – 1º pilar), seguro de invalidez (IV), seguro de desemprego (ALV) e seguro de acidente (UV). A partir de um rendimento anual de 20.000.– CHF são descontadas ainda contribuições para a prevenção profissional (o chamado 2º pilar) como complemento à AHV. No total os seguros sociais obrigatórios representam aproximadamente 15 % do rendimento.

## Procura de emprego

Anúncios de empregos podem ser vistos junto dos Centros de Emprego Regionais (RAV) e podem ainda ser encontrados em jornais diários, jornais regionais ou oficiais, em agências de trabalho temporário, bem como na Internet, por exemplo nos seguintes endereços

[www.arbeit.swiss](http://www.arbeit.swiss)  
[www.suedostschweizjobs.ch](http://www.suedostschweizjobs.ch)  
[www.jobs.ch](http://www.jobs.ch)

### O que fazer em caso de desemprego?

Quem vive na Suíça como empregado ou empregada e fica desempregado tem – desde que as condições necessárias estejam preenchidas – direito ao subsídio de desemprego. Condições essenciais para isso são uma autorização de residência válida e uma atividade profissional de 12 meses nos 2 anos anteriores à perda do emprego.

As Caixas de Desemprego e os Centros de Emprego Regionais (RAV) estão à sua disposição para quaisquer dúvidas em relação ao desemprego.

Se perder o emprego ou se estiver em vias disso, os seguintes pontos são importantes:

- Comece imediatamente à procurar de um novo emprego, se ainda não o tiver feito. Estes esforços têm que ser comprovados quando requerer o direito ao subsídio de desemprego diário. As respetivas notas e fotocópias de candidaturas escritas e cartas de resposta negativas têm que ser guardadas.
- Dirija-se imediatamente ao Centro de Emprego da sua freguesia.

Para mais informações, consulte

[www.kiga.gr.ch](http://www.kiga.gr.ch) oder  
[www.arbeit.swiss](http://www.arbeit.swiss)

### Trabalho ilegal

Mesmo alguém que seja pago por trabalhos ocasionais com limpezas, tomar conta de crianças, trabalhos em casa e no jardim é considerado como assalariado e tem por um lado que possuir uma autorização da polícia para estrangeiros e por outro tem que ser inscrito na segurança social ou que se inscrever ele próprio. Se isto não acontecer, trata-se de trabalho ilegal ou trabalho com rendimentos não declarados e a pessoa em questão, não tem seguro de desemprego, seguro de acidentes ou de invalidez.

**Staatssekretariat für Wirtschaft  
SECO (Secretaria de Estado da Economia)**

☎ 058 462 56 56

[www.keine-schwarzarbeit.ch](http://www.keine-schwarzarbeit.ch)

### Formação e formação contínua

Nos Centros Regionais de Informação Profissional (BIZ) podem ser obtidas muitas informações sobre formação e formação contínua. Pessoas especializadas estão à sua disposição para informações e pequenos esclarecimentos. A visita é grátis e durante o período de abertura não necessita de marcação. Para um aconselhamento sobre a carreira profissional, que é pago, é necessário fazer marcação.

Para mais informações referentes ao aconselhamento profissional, estudantil e sobre a carreira profissional, bem como sobre os Centros Regionais de Informação e Aconselhamento (BIZ), consulte

#### **Amt für Berufsbildung Graubünden (Departamento de Formação Profissional)**

☎ 081 257 27 68

[www.berufsbildung.gr.ch](http://www.berufsbildung.gr.ch)

### Reconhecimento de diplomas estrangeiros

Se tiver alguma dúvida sobre o reconhecimento de diplomas estrangeiros, pode contactar o centro nacional de contacto da «Staatsse-

kretariat für Bildung, Forschung und Innovation» (Secretaria de Estado da Educação, Investigação e Inovação).

#### **Staatssekretariat für Bildung, Forschung und Innovation SBFI (Secretaria de Estado para a Educação, Investigação e Inovação)**

☎ 058 462 28 26

[www.sbf.admin.ch](http://www.sbf.admin.ch)

Se possui experiência profissional de vários anos, pode, sob determinadas condições, requerer que esta lhe seja avaliada e obter um certificado profissional reconhecido na Suíça.

#### **Amt für Berufsbildung Graubünden (Departamento de Formação Profissional)**

☎ 081 257 27 68

[www.berufsbildung.gr.ch](http://www.berufsbildung.gr.ch)

### Para o reconhecimento de cursos superiores

#### **Rektorenkonferenz der Schweizerischen Hochschulen swissuniversities (Conferência dos Reitores das Escolas Superiores Suíças)**

☎ 031 335 07 40

[www.swissuniversities.ch](http://www.swissuniversities.ch)





# AUTORIZAÇÃO DE RESIDÊNCIA E REUNIFICAÇÃO FAMILIAR

A autorização de residência para os cidadãos da UE/EFTA pode ser requerida quer antes quer depois da entrada no país. Autorizações de residência para cidadãos trabalhadores de Estados terceiros (cidadãos de Estados que não são membros da UE/EFTA) só são concedidas em casos excepcionais. Só em caso de trabalhadores especializados ou devido a razões especiais que justifiquem uma exceção.

Regra geral, e independentemente do tipo de autorização de residência, os nacionais da UE e/ou da EFTA têm direito a que os respetivos membros das suas famílias se lhes venham juntar. Consideram-se membros da família os pais e os filhos. Os cidadãos de países terceiros na posse de uma autorização de residência poderão, tendo em atenção os condicionalismos legais, solicitar junto do Serviço de Migração e Direito Civil (Amt für Migration und Zivilrecht) o reagrupamento familiar (cônjuge e filhos). O pedido para reagrupamento familiar tem de ser apresentado no prazo de 5 anos; no caso das crianças de idade superior a 12 anos, este prazo é de um ano.

No Serviço de Migração e Direito Civil de Graubünden (Amt für Migration und Zivilrecht Graubünden), assim como na respetiva página Web, estão disponíveis fichas informativas com as informações mais relevantes sobre autorização de residência e reagrupamento familiar, em alemão e italiano.

**Amt für Migration und Zivilrecht  
Graubünden AFM (Serviço de Migração e Direito Civil)**

☎ 081 257 30 01

[www.afm.gr.ch](http://www.afm.gr.ch)



# CASAMENTO E FAMÍLIA

## Casamento

Na Suíça é preciso ter 18 anos para poder casar. Só são reconhecidos casamentos que sejam contraídos num registo civil. O registo civil competente da área da sua residência informa-o sobre as condições a preencher e sobre os documentos necessários.

## Casais e famílias binacionais

Na Suíça, um em cada três casamentos é um casamento binacional. O site [www.binational.ch](http://www.binational.ch) fornece respostas às perguntas com que os casais e as famílias binacionais se deparam.

[www.binational.ch](http://www.binational.ch)

## União civis registadas

Casais do mesmo sexo têm a possibilidade de requer o registo da sua união. O registo civil competente para a sua área de residência informa-o sobre os passos a dar.

## Casamento forçado

Na Suíça é válido o direito da livre escolha do companheiro ou da companheira. A família ou outras pessoas não têm, por isso, o direito

de obrigar homens ou mulheres a casar contra a sua vontade.

### Centro Especializado Casamento forçado

☎ 0800 800 007 (Linha de ajuda gratuita)

[www.zwangsheirat.ch](http://www.zwangsheirat.ch)

## Nascimento

Todos os nascimentos têm que ser registados no registo civil competente para a sua área de residência. Se a criança nascer num hospital, o hospital comunica o nascimento. Se o nascimento for em casa, a parteira é obrigada a comunicar o nascimento da criança.

### Licença e subsídio de maternidade

As mulheres que sejam empregadas na altura do nascimento da criança têm direito ao subsídio de maternidade. A condição necessária para tal é que tenham um seguro durante os 9 meses antes do nascimento da criança e que durante este período tenham trabalhado pelo menos 5 meses. O direito começa no dia do nascimento e termina o mais tardar 14 semanas depois. Durante este período são pagos até 80 % do salário, mas no máximo 196.– CHF por dia.

#### Sozialversicherungsanstalt des Kantons Graubünden SVA (Caixa de Segurança Social)

☎ 081 257 41 11  
[www.sva.gr.ch](http://www.sva.gr.ch)

Normalmente o empregador transfere o abono de família juntamente com o salário. Em determinadas circunstâncias, pais sem atividade profissional também podem receber abono de família.

#### Sozialversicherungsanstalt des Kantons Graubünden SVA (Caixa de Segurança Social)

☎ 081 257 41 11  
[www.sva.gr.ch](http://www.sva.gr.ch)

### Abono de família

As trabalhadoras e os trabalhadores têm o direito a receber abono de família. Para crianças até aos 16 anos de idade consumados, o abono de família é 220.– CHF mensais. Para jovens que estejam a fazer uma formação profissional até no máximo aos 25 anos de idade consumados, o subsídio para a formação profissional é de 270.– CHF por mês.



# CRIANÇAS

## Crescer multilíngue

Uma criança pode aprender bem duas ou mais línguas desde que nasce. No guia para pais «Sprich mit mir und hör mir zu!» (Fala comigo e ouve-me!) encontrará sugestões sobre como apoiar o seu filho no seu desenvolvimento multilíngue. A brochura está disponível em 14 idiomas. Pode ser encomendada gratuitamente em

**Fachstelle Integration Graubünden  
(Centro Especializado em Integração)**

☎ 081 257 26 38

[www.integration.gr.ch](http://www.integration.gr.ch)

## Aconselhamento de pais

Os pais de bebés e crianças jovens podem contactar o serviço de aconselhamento de pais, onde lhes será dado apoio em questões sobre a nutrição, os cuidados, o acolhimento e a educação. Também encontrará ajuda se o seu filho chorar muito ou estiver irrequieto com frequência. Pode dirigir-se a um centro de aconselhamento para obter ajuda. A pedido, as conselheiras de pais irão visitá-lo, inclusive em sua casa, ou dar-lhe-ão informações por telefone ou online.

Na sua comuna, poderá obter informações sobre os serviços de aconselhamento disponíveis na sua região.

## Aplicações para famílias e pais

Existem muitas aplicações práticas que apoiam os pais na sua vida familiar diária nas mais variadas áreas. Algumas delas são multilíngues e gratuitas.

**Parentu** – Sugestões para pais de crianças entre 0 e 16 anos

**Kleine Weltentdecker** (Pequenos Descobridores do Mundo) - Sugestões para pais de crianças pequenas

**Erste Hilfe (SRK)** – Primeiros socorros, para situações de emergência

## Empréstimo de livros e jogos

Em várias localidades no Cantão há bibliotecas (livros) e ludotecas (jogos). Pagando uma quota pode ser solicitado o empréstimo de livros e jogos. Informações sobre este assunto podem ser obtidas junto da sua freguesia.

A biblioteca pública de Chur dispõe de uma grande variedade de meios em línguas estrangeiras. Esta biblioteca também está aberta à noite e ao fim de semana.

## Oferta de serviços de acolhimento de crianças (Soluções pagas)

### Grupo de atividades

No grupo de atividades encontram-se crianças a partir dos três anos

até à entrada para o jardim-de-infância uma a duas vezes por semana. O grupo de atividades proporciona à criança um espaço seguro e compreensível, no qual poderá fazer as suas primeiras experiências fora da família. As informações necessárias podem ser obtidas junto da sua freguesia.

### **Creches e amas**

A creche toma conta de crianças durante o dia até serem admitidas na escola. Informações sobre as diferentes creches podem ser obtidas junto da sua freguesia ou no seguinte centro de aconselhamento

#### **famur - für Familien in Graubünden (para famílias em Graubünden)**

☎ 081 300 11 40

[www.famur.ch](http://www.famur.ch)

As crianças também podem ser entregues a pessoas que tomem conta delas durante o dia. Estas famílias, que se ocupam das crianças durante o dia em casa, recebem crianças de todas as idades – também crianças em idade escolar. Os horários de acompanhamento (almoço, ajuda nos trabalhos de casa, acolhimento por meio dia, dia inteiro ou aos fins de semana) são acordados

individualmente.

### **Atividades extraescolares**

Para informações relacionadas com os centros pós-escolares, o almoço ou o passe de férias, dirija-se à direção da sua escola ou ao departamento cantonal responsável.

#### **Amt für Volksschule und Sport Graubünden AVS (Departamento da Escolaridade Obrigatória e do Desporto)**

☎ 081 257 27 36

[www.av.sr.ch](http://www.av.sr.ch)

### **Linha de emergência para pais**

Criar filhos é muitas vezes um grande desafio para os pais. A linha de emergência para pais, disponível 24 horas por dia, oferece aconselhamento gratuito e ajuda por telefone ou por e-mail em caso de dúvidas relacionadas com educação, de conflitos ou de crises familiares.

#### **Linha de emergência para pais**

☎ 0848 35 45 55 (Tarifa de rede fixa)

[www.elternnotruf.ch](http://www.elternnotruf.ch)

# ESCOLA E FORMAÇÃO PROFISSIONAL

O sistema escolar na Suíça difere de Cantão para Cantão. No Cantão de Grisões, a escola é obrigatória a partir dos 7 anos até aos 16 anos de idade e é grátis..

## Infantário

As crianças vão para o infantário a partir dos cinco anos. O infantário dura dois anos.

## Escolaridade obrigatória

A escolaridade obrigatória começa no ano em que as crianças fazem os sete anos e dura nove anos.

## Sistema escolar no Cantão de Grisões

Infantário		2 Anos
Nível primário	Escola Primária	6 Anos
Nível secundário I	Escola Secundária, Escola Real	3 Anos
Nível secundário II	10º Ano voluntário, Liceu, Escola Secundária Especializada, Aprendizagem Profissional/ Formação numa Empresa, Escola Profissional	2 – 5 Anos
Nível terciário	Escolas Superiores Especializadas, Institutos Superiores Universidade, ETH (Universidade Técnica Federal)	3 – 6 Anos

Informações sobre todos os temas escolares podem ser obtidas junto das escolas e na seguinte entidade

**Amt für Volksschule und Sport Graubünden AVS (Departamento da Escolaridade Obrigatória e do Desporto)**

☎ 081 257 27 36

[www.avs.gr.ch](http://www.avs.gr.ch)





BWS

SCHRITT  
TEMPO

SCHRITT

### Responsabilidade dos pais

Os pais são responsáveis pela educação e formação dos seus filhos. Eles são obrigados a mandar os seus filhos à escola e a controlar, se eles não faltam e se cumprem o horário e o regulamento escolares. Da mesma forma têm que garantir que os seus filhos fazem os trabalhos de casa e têm que lhes dar as condições necessárias para tal. A colaboração entre a escola e os pais tem um significado central na Suíça. Os pais são convidados regularmente pela escola para participarem em reuniões de pais e conversas com os pais. Uma participação é para os pais e para as crianças importante para encontrar as melhores soluções em caso de problemas escolares ou a escolha profissional futura.

### Orientação profissional gratuita para os jovens

Orientadores profissionais, orientadores académicos e orientadores de carreira prestam apoio aos jovens na escolha da respetiva profissão, curso superior e/ou carreira, ajudando-os a tomar uma decisão, com recurso a entrevistas, informações e testes. Os centros de aconselha-

mento cantonais ficam situados em Chur, Davos, Ilanz, Poschiavo, Roveredo, Samedan, Scuol e Thusis.

#### Amt für Berufsbildung Graubünden (Departamento de Formação Profissional)

☎ 081 257 27 68

[www.berufsbildung.gr.ch](http://www.berufsbildung.gr.ch)

### Escolas secundárias e profissionais

Depois da escolaridade obrigatória, os estudantes decidem-se por uma escola secundária geral ou por uma aprendizagem profissional.

### Cursos de preparação

Os jovens que não conseguiram encontrar vaga num programa de formação após a conclusão da escolaridade obrigatória podem frequentar um curso de preparação. Este curso ajuda a preencher lacunas na escolaridade e a desenvolver uma perspetiva profissional. Informe-se atempadamente sobre as ofertas disponíveis junto do professor ou do serviço de orientação profissional.

### Jovens que imigraram tarde

A educação é um fator decisivo para determinar as possibilidades



de participação na vida económica e social. Por isso, é importante que os jovens de língua estrangeira que já tenham concluído a escolaridade obrigatória no seu país de origem e que venham para a Suíça para se juntar às suas famílias, encontrem um ponto de entrada no sistema de formação profissional.

As ofertas de formação especialmente concebidas para satisfazer as necessidades dos jovens de língua estrangeira dão apoio no encaminhamento para um curso de preparação ou para um estágio de formação. Pode obter informações e conselhos sobre ofertas de formação em

**Informationszentrum Integration  
Graubünden (Centro de Informação  
sobre Integração)**

☎ 081 257 36 83

[www.integration.gr.ch](http://www.integration.gr.ch)

**Liceus, escolas comerciais e secundárias especializadas**

(escolas secundárias gerais)

Informações sobre as diferentes possibilidades podem ser consultadas nos seguintes endereços

[www.bks-campus.ch](http://www.bks-campus.ch)

[www.ahb.gr.ch](http://www.ahb.gr.ch)

**Aprendizagem profissional**

Se os jovens se decidirem depois da escolaridade obrigatória por uma aprendizagem profissional, por exemplo, para carpinteiro, electricista ou modista, é possível concluir a respetiva aprendizagem profissional. Com base num contrato de aprendizagem, os aprendizes são empregados numa empresa de aprendizagem, onde são formados e pagos pelo empregador. Eles frequentam dois ou três dias por semana uma escola profissional especializada, no resto do tempo adquirem conhecimentos práticos na empresa. Uma aprendizagem dura entre dois a quatro anos e é concluída com um certificado federal ou com uma carteira profissional federal. Ambos os diplomas são reconhecidos em toda a Suíça.

**Curso profissional (12.º ano)**

O curso profissional com equivalência ao 12.º ano complementa a formação profissional básica com uma formação geral avançada, e dá acesso a uma escola técnica superior. E um exame complementar permite o acesso à universidade.

### Formação e formação contínua no nível terciário

No Cantão de Grisões há uma grande variedade de escolas superiores especializadas, universidades e institutos de investigação.

#### **Amt für Höhere Bildung Graubünden (Departamento do Ensino Superior)**

☎ 081 257 61 65

[www.ahb.gr.ch](http://www.ahb.gr.ch)

### Serviço psicológico escolar

Este serviço destina-se a crianças dos jardins-de-infância e escolaridade obrigatória com dificuldades na aprendizagem escolar, no desenvolvimento, no comportamento ou na parte emocional. Este serviço destina-se a pais, crianças e jovens, educadores bem como ao pessoal pedagógico especializado no sentido de ajudar as pessoas a ajudarem-se a si próprias.

#### **Amt für Volksschule und Sport Graubünden AVS (Departamento da Escolaridade Obrigatória e do Desporto)**

☎ 081 257 27 41

[www.avs.gr.ch](http://www.avs.gr.ch)

### Psiquiatria Infantojuvenil de Grisões

Se o seu filho tiver problemas psíquicos, dificuldades consigo próprio, na família, no relacionamento com os seus amigos ou se infringiu a lei, poderá entrar em contacto com a

#### **Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden kjp (Psiquiatria Infantojuvenil)**

☎ 058 225 19 19

[www.kjp-gr.ch](http://www.kjp-gr.ch)

### Violência contra as crianças

Se uma criança mostrar sinais de que tenha sofrido maus tratos, o Centro de Aconselhamento à Víctima de Grisões pode ser contactado para a obtenção de aconselhamento e apoio profissionais.

#### **Beratungsstelle Opferhilfe Graubünden (Centro de Aconselhamento e Apoio a Víctimas)**

☎ 081 257 31 50

[www.soa.gr.ch](http://www.soa.gr.ch)

# HABITAÇÃO

## Anúncios sobre apartamentos

Anúncios sobre apartamentos podem ser encontrados no jornal da sua região, nos jornais diários e na Internet. Apartamentos baratos também podem ser encontrados às vezes nos anúncios para clientes nos quadros de parede de grandes supermercados como por exemplo Migros e Coop.

[www.immoscout.ch](http://www.immoscout.ch)  
[www.homegate.ch](http://www.homegate.ch)  
[www.comparis.ch](http://www.comparis.ch)  
[www.newhome.ch](http://www.newhome.ch)  
[www.suedostschweiz.ch](http://www.suedostschweiz.ch)

Se tiver interesse num apartamento, terá normalmente que preencher um formulário, bem como entregar determinados documentos, como por exemplo, um extrato do registo de execuções, bem como a autorização de residência ao proprietário do apartamento ou à imobiliária.

### Importante:

- As pessoas candidatam-se a anúncios de apartamentos e o senhorio escolhe o inquilino.
- Observe as condições do contrato como por exemplo os prazos de

rescisão.

- Em prédios de aluguer existem regulamentos do prédio que regulam a vida em comum (por exemplo o período de descanso noturno ou a utilização da máquina de lavar).
- Cada prédio de aluguer tem uma porteira ou porteiro, a(o) qual toma conta do cumprimento do regulamento do prédio bem como da limpeza no prédio e à volta do mesmo.
- Cada agregado familiar deve pagar uma taxa de rádio e televisão. A fatura é automaticamente emitida pela «Schweizerische Erhebungsstelle für die Radio- und Fernsehgabe» (Serafe, ou seja, o serviço suíço de cobrança da taxa de rádio e televisão).

### Serafe AG

☎ 058 201 31 67  
[www.serafe.ch](http://www.serafe.ch)



Mais informações e uma brochura sobre o tema «Wohnen» (habitação) podem ser obtidas em 17 línguas junto do seguinte departamento

**Bundesamt für Wohnungswesen  
BWO (Departamento Federal da  
Habitação)**

☎ 058 480 91 11

[www.bwo.admin.ch](http://www.bwo.admin.ch)

**Centro de aconselhamento sobre o  
direito de arrendamento**

A Associação de Inquilinos de Grisões (Mieterverband Graubünden) dá informações em todas as questões relacionadas com o arrendamento de um apartamento. Este serviço está sujeito a pagamento para os não-membros.

**Mieterverband Graubünden (Associação de Inquilinos)**

☎ 081 253 60 62

[www.mieterverband.ch](http://www.mieterverband.ch)

Em caso de litígio poderá contactar a sua freguesia para obter a morada do departamento de mediação de litígios competente.



## SAÚDE

Encontrará informações detalhadas sobre «saúde» nos portais de Internet [www.bischfit.ch](http://www.bischfit.ch) e [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch). Recomendamos particularmente o «Gesundheitswegweiser» (Guia da saúde), disponível em várias línguas.

[www.bischfit.ch](http://www.bischfit.ch)  
[www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch)

### Moradas de médicas e médicos

Em qualquer lista telefónica poderá encontrar as moradas das médicas e médicos existentes na sua região.

### Doença ou acidente

Na Suíça é normal ter uma médica ou um médico de família que em caso de doença ou acidente é sempre a primeira pessoa a contactar. Se não conseguir entrar em contacto telefonicamente com a sua médica ou médico, ouça no atendedor de chamadas o número de telefone de um substituto ou do médico ou médica de serviço. O serviço de emergência do hospital na sua área também pode ser contactado para informações.

Para assistência imediata ligue

### Número de Emergência da Ambulância

☎ 144

### O que fazer em caso de emergência?

Consulte o capítulo 21, Página 64

### Hospital

Se tiver problemas de saúde que exijam exames mais aprofundados, tratamento ou uma operação, o seu médico de família irá encaminhá-lo para um especialista ou para um hospital. Informe-se junto da sua caixa de previdência ou seguradora de saúde sobre os hospitais em que pode receber tratamento.

### Aconselhamento e assistência em casa

Se estiver dependente de apoio nos trabalhos domésticos em consequência de uma doença ou acidente, poderá dirigir-se ao Spitex da sua freguesia.

### Spitex Graubünden

☎ 081 252 77 22  
[www.spitexgr.ch](http://www.spitexgr.ch)

### Pessoas idosas

Junto da Pro Senectute, pessoas idosas obtêm aconselhamento e apoio bem como em caso de necessidade também assistência doméstica.

#### Pro Senectute Graubünden

☎ 081 252 75 83

[www.gr.prosenectute.ch](http://www.gr.prosenectute.ch)

### Pessoas deficientes

Pessoas com uma deficiência física ou psíquica bem como as pessoas em contacto direto com elas recebem apoio e aconselhamento junto da Caixa de Segurança Social de Grisões, na Pro Infirmis ou – no caso de crianças – no Centro de Intervenção Precoce.

#### Sozialversicherungsanstalt des Kantons Graubünden (Caixa de Segurança Social)

☎ 081 257 41 11

[www.sva.gr.ch](http://www.sva.gr.ch)

#### Pro Infirmis Graubünden

☎ 058 775 17 17

[www.proinfirmis.ch](http://www.proinfirmis.ch)

#### Stiftung Heilpädagogischer Dienst Graubünden (Fundação do Ensino Especial)

☎ 081 257 02 80

[www.hpd-gr.ch](http://www.hpd-gr.ch)

### Pessoas com problemas psíquicos

Os Serviços Psiquiátricos de Grisões (Psychiatrische Dienste Graubünden) asseguram a assistência psiquiátrica no setor estacionário, semi-estacionário e no ambulatório a título de complemento para doentes psíquicos adultos.

#### Psychiatrische Dienste Graubünden PDGR (Serviços Psiquiátricos)

☎ 058 225 25 25

[www.pdgr.ch](http://www.pdgr.ch)

A Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden (kjp) é responsável pela assistência psiquiátrica de crianças e jovens.

#### Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden kjp (Psiquiatria Infantojuvenil)

☎ 058 225 19 19

[www.kjp-gr.ch](http://www.kjp-gr.ch)

## SEGUROS

Na Suíça podem ser feitos muitos seguros. Há seguros que são obrigatórios e outros que são voluntários.

### Seguros obrigatórios

Além dos seguros sociais descontados diretamente do salário (compare aqui o capítulo sobre o Emprego) as pessoas residentes na Suíça têm que fazer os seguintes seguros:

- Seguro básico de doença
- Seguro de acidentes
- Se possuir um automóvel: Seguro automóvel, seguro de moto/motociclos
- Se possuir um edifício: Seguro predial

### Seguro básico de doença

Todas as pessoas com residência na Suíça têm que se inscrever numa caixa de seguros de doença no prazo de três meses a seguir ao início da residência. Isto é válido também para todas as pessoas em processo de reunificação familiar, bem como recém-nascidos, que nos 3 primeiros meses depois do nascimento ficam assegurados automaticamente através do seguro da mãe. As caixas de seguros de doença são obrigadas a aceitar as pessoas no seguro básico

obrigatório. Com o seguro básico obrigatório são pagos os custos da assistência médica nos consultórios e nos hospitais públicos do Cantão de Grisões. Há comparticipação, isto significa que uma parte da conta do médico ou do hospital tem que ser paga pelo próprio. O montante da comparticipação pode ser determinado individualmente e influencia o valor do montante a ser pago mensalmente à caixa de seguro de doença.

Tratamentos de dentista não são pagos pela caixa de seguro de doença! Informações sobre os produtos e os prémios das diferentes caixas de seguros de doença podem ser obtidas no seguinte endereço

[www.priminfo.ch](http://www.priminfo.ch)  
[www.comparis.ch](http://www.comparis.ch)

### Descontos do custo do seguro básico de doença

Pessoas com uma situação económica difícil recebem da Confederação e do Cantão uma comparticipação no prémio do seguro de doença básico obrigatório. Esta comparticipação chama-se «Individuelle Prämienverbilligung» (de-



sconto individual do prémio).

**Sozialversicherungsanstalt Graubünden (Caixa de Segurança Social)**

☎ 081 257 41 11

[www.sva.gr.ch](http://www.sva.gr.ch)

**Seguro de acidentes**

Pessoas que desempenhem uma atividade remunerada no mínimo durante 8 horas por semana têm um seguro de acidentes, feito pelo seu empregador. Pessoas que trabalhem em média menos do que 8 horas semanais, bem como pessoas que não trabalham ou trabalhadores por conta própria têm que fazer elas próprias um seguro de acidentes junto da caixa de seguro de doença.

**Seguros voluntários**

- Seguro de doença complementar
- Seguro de responsabilidade civil (cobre danos contra terceiros, é frequentemente exigido aos inquilinos de um apartamento ou vivenda por imobiliárias e proprietários)
- Seguro do recheio da casa
- Seguro de perda de remuneração
- Seguro de despesas jurídicas

- E muitos mais

Todos os seguros possuem normalmente uma comparticipação, isto é uma parte dos custos dos danos têm que ser pagos pela própria pessoa.

Estes seguros podem ser obtidos em muitas companhias de seguros suíços. As seguintes páginas da Internet independentes proporcionam informações, comparações e a possibilidade de fazer um seguro online em várias línguas

O site independente [www.comparis.ch](http://www.comparis.ch) disponibiliza informações, comparações e a possibilidade de subscrever seguros online e em vários idiomas.

[www.comparis.ch](http://www.comparis.ch)

É possível que seguros feitos no seu país também sejam válidos na Suíça.

# IMPOSTOS

Na Suíça as pessoas singulares pagam o imposto sobre os rendimentos e capitais. Com estas receitas são financiados os serviços públicos da Confederação, Cantões e Comunas.

## **Pessoas com uma autorização de residência permanente (autorização C)**

Para que seja calculado o montante de imposto a ser pago todas as suíças e todos os suíços, bem como todas as pessoas com uma autorização de residência permanente têm que apresentar uma declaração de impostos anual. A declaração de impostos tem que ser entregue na repartição de finanças da área da residência.

## **Pessoas com outras autorizações de residência**

Às trabalhadoras e aos trabalhadores estrangeiros que não possuem uma autorização de residência, os impostos são descontados diretamente do salário (retenção na fonte). Isto é o caso das seguintes pessoas:

- Residentes temporários anuais
- Residentes temporários semanais
- Residentes temporários de curta duração

- Trabalhadores transfronteiriços
- Pessoas com residência provisória
- Refugiados

### **Steuerverwaltung des Kantons Graubünden (Administração Fiscal)**

☎ 081 257 21 21

[www.stv.gr.ch](http://www.stv.gr.ch)

# ACONSELHAMENTO E SUBSÍDIO SOCIAIS

O Serviço de Assistência Social de Grisões possui uma missão extensa no setor do aconselhamento individual e familiar bem como do subsídio social económico.

## Aconselhamento social individual

Pelo aconselhamento individual são responsáveis os colaboradores dos serviços sociais regionais. Além dos serviços sociais regionais existem ainda serviços sociais especializados na área da proteção à criança, da assistência a vítimas, bem como dos problemas de dependência. Um resumo sobre os serviços sociais regionais e os serviços sociais especializados pode ser encontrado no capítulo «Endereços e links úteis».

## Subsídio social financeiro

Por princípio cada pessoa é responsável pela garantia da sua subsistência. As pessoas que se encontram numa situação de emergência temporária ou contínua e não conseguem modificar, apesar dos seus próprios esforços, têm direito ao subsídio social. Condição necessária para o mesmo é que a pessoa afetada tenha a sua residência no Cantão de Grisões.

O subsídio social é concedido, se a pessoa não tiver direito a outros benefícios legais, como por exemplo a reforma por invalidez, e a família ou o indivíduo não consigam garantir a subsistência. Os subsídios sociais são sempre calculados por pessoa e estão dependentes das circunstâncias pessoais, dos custos de vida, da situação financeira, bem como da duração do subsídio.

O cálculo é realizado, segundo as disposições cantonais e referências da freguesia, bem como a diretiva da Conferência Suíça sobre o Subsídio Social. No Cantão de Grisões, são as comunas que decidem sobre o subsídio social a ser concedido.

### Kantonales Sozialamt Graubünden (Serviços Sociais)

☎ 081 257 26 54

[www.soa.gr.ch](http://www.soa.gr.ch)

## QUOTIDIANO – ENCONTROS

### Vida de bairro/vida de aldeia

Os bairros urbanos ou as aldeias organizam festas ou acontecimentos, nos quais se pode participar ativamente ou visitar como convidada ou convidado. O melhor é informar-se junto dos seus colegas de trabalho, conhecidos, parentes, amigos e vizinhos. Além disso nos bairros e nas aldeias existem locais de encontro, como por exemplo, parques infantis, centros de convívio, piscinas, onde poderá obter contactos.

### Associações e clubes

Na comuna existem inúmeras atividades e associações para mulheres, homens, crianças, jovens e pessoas idosas.

As associações desempenham um papel importante na vida diária e fomentam o contacto com as pessoas aqui residentes. Assim existem associações de futebol, clubes de xadrez, associações musicais, associações culturais, associações políticas, associações de mulheres e muito mais. Além disso existem ainda em muitas comunas atividades como por exemplo ginástica para mães e filhos (MuKi-Turnen),

ginástica para a terceira idade, coros, grupos de atividades exclusivas para mulheres e para homens. As atividades e as associações estão abertas a todos os interessados e as associações e os clubes ficam contentes quando têm novos membros. Informe-se junto da sua freguesia sobre as diferentes atividades e os dados de contacto.

### Associações de estrangeiros

No Cantão existe um grande número de associações de estrangeiros. O respetivo resumo pode ser obtido no endereço

[www.integration.gr.ch](http://www.integration.gr.ch)

### Museus, teatros e cinemas

Em algumas localidades existem museus pequenos e grandes, teatros e cinemas.

### Compras

De segunda a sexta-feira o horário de abertura das lojas é em regra das 08.00 às 18.30 horas, aos sábados das 08.00 às 17.00 horas. A maior parte das lojas está fechada aos domingos. Existem diferenças regionais no horário de abertura das lojas.



### Bancos

Os bancos fecham normalmente mais cedo do que as lojas, na maioria entre as 17.00 e as 17.30 horas. A maior parte dos bancos está fechada aos sábados e domingos.

### Feriados

Os seguintes dias são feriados no Cantão de Grisões. As lojas estão fechadas nos feriados. No dia antes dos feriados as lojas fecham normalmente mais cedo, na maioria às 17.00 horas.

- Dia de Ano Novo (01 de Janeiro)
- Sexta-feira Santa, Domingo de Páscoa e Segunda-Feira de Páscoa
- Ascensão
- Domingo de Pentecostes e Segunda-Feira de Pentecostes
- Feriado Nacional (01 de Agosto)
- Dia da Oração
- Dia de Natal (25 de Dezembro)
- Dia de Santo Estêvão (26 de Dezembro)

Existem ainda outros feriados regionais ou locais. Pode consultar um resumo no seguinte endereço

[www.feiertage-schweiz.ch](http://www.feiertage-schweiz.ch)

### Passeios e tempos livres

Inúmeras sugestões para passeios e ocupação dos tempos livres podem ser obtidas nos postos de turismo ou no seguinte endereço

[www.graubuenden.ch](http://www.graubuenden.ch)

# MOBILIDADE

## Transportes públicos (ÖV): Comboio e autocarro

Na Suíça há uma boa rede de ligações ferroviárias e de autocarros. Os horários e os mapas das linhas podem ser consultados nos seguintes endereços

**Rhätische Bahn RhB - Ferrovia Rética**  
www.rhb.ch

**Postauto**  
www.postauto.ch/graubuenden

**Schweizerische Bundesbahnen SBB - Companhia dos Comboios Suíços**  
www.sbb.ch

A Companhia dos Comboios Suíços (SBB) e a Ferrovia Rética (RhB) possuem vários tipos de passes que tornam a utilização dos transportes públicos mais barata (por exemplo o Halbtax (meia tarifa), o GA (passe geral), o Monatsabo (passe mensal), seven25-Abo, Juniorkarte (cartão júnior).

As crianças até aos seis anos acompanhadas viajam gratuitamente. Para mais informações dirija-se

a qualquer bilheteira da estação ou consulte os seguintes endereços

www.rhb.ch  
www.sbb.ch

## Condução de automóveis na Suíça

### Carta de condução

Titulares de uma carta de condução estrangeira que passem a ter uma residência na Suíça têm que trocar a sua carta de condução por uma carta de condução suíça dentro do prazo de um ano. As respetivas condições variam consoante o país de origem.

**Strassenverkehrsamt des Kantons Graubünden (Departamento de Trânsito)**

☎ 081 257 80 00  
www.stva.gr.ch

### Limite de velocidade

Na Suíça são válidos os seguintes limites de velocidade: 50 km/h dentro das localidades, 80 km/h fora das localidades e 120 km/h nas autoestradas. Nas localidades há ainda zonas, onde o limite de velocidade é 30 km/h ou 20 km/h.







### **Condução sob a influência de álcool ou estupefacientes**

O limite de álcool é de 0,5 ‰. Para condutores recentes e motoristas profissionais é de 0.1 ‰. Não há tolerância para consumo de estupefacientes.

### **Vinheta de autoestrada**

A condução em autoestradas na Suíça só é permitida com o uso da vinheta de autoestrada que tem que ser renovada todos os anos. As vinhetas de autoestrada podem ser compradas em bombas de gasolina ou nos Correios.

**Strassenverkehrsamt des Kantons  
Graubünden (Departamento de  
Trânsito)**

☎ 081 257 80 00

[www.stva.gr.ch](http://www.stva.gr.ch)

### **Bicicleta**

Na Suíça, a bicicleta é um meio de transporte muito querido no dia-a-dia. Aconselhamos a realização de um seguro de responsabilidade civil para ficar assegurado contra danos que possa causar como ciclista.

# AMBIENTE

## Proteja o ambiente!

Cada pessoa pode contribuir para a proteção do nosso ambiente, se poupar combustível, eletricidade e água e se eliminar o lixo corretamente.

## Lixo

Por princípio a eliminação do lixo tem que ser paga. Informações detalhadas podem ser obtidas na junta de freguesia, o quê, quando, e onde pode ser colocado.

## Separação do lixo

A eliminação do lixo depois de separado respeita o ambiente e poupa os custos. Os seguintes produtos têm que ser separados do lixo doméstico:

- Vidro e latas
- Papel e cartão
- Composto e árvores de Natal
- Resíduos sólidos volumosos (por exemplo móveis, carpetes) e ferro
- Pilhas e aparelhos elétricos
- Medicamentos
- Óleos e substâncias venenosas como tintas, vernizes, mercúrio, etc.
- Roupas que ainda possam ser usadas

Vidro, alumínio, PET, etc. podem ser entregues gratuitamente nos ecopontos ou nos locais de recolha. Os locais de recolha recebem ainda resíduos sólidos volumosos, papel, cartão e resíduos especiais em parte a troco de pagamento. Pilhas e aparelhos elétricos podem ser entregues em muitas lojas gratuitamente.

Informações detalhadas sobre o tema Lixo e Reciclagem podem ser obtidas no seguinte endereço

[www.abfall.ch](http://www.abfall.ch)

## Água potável

Na Suíça, a água da torneira é água potável de boa qualidade. Para mais informações contacte

**Bundesamt für Umwelt BAFU (Departamento Federal do Ambiente)**

☎ 058 462 93 11

[www.bafu.admin.ch](http://www.bafu.admin.ch)



## ENDEREÇOS E LINKS ÚTEIS

Preocupações quotidianas	53
Trabalho	53
Discriminação/racismo	53
Família e relação do casal	54
Finanças	54
Saúde	55
Violência/apoio à vítima	57
Integração/Migração	58
Interpretação intercultural	58
Crianças e jovens	58
Meios de comunicação social de imigrantes	60
Serviços sociais	60
Escolas de línguas	61
Direito	63

## Preocupações quotidianas

### Dargebotene Hand (Mão estendida)

A «Mão estendida» proporciona apoio telefónico, por conversa direta na Internet ou correio eletrónico em situações difíceis da vida. Esta entidade não está ligada a qualquer religião, cultura ou partido político.

☎ 143

[www.143.ch](http://www.143.ch)

## Trabalho

### Amt für Industrie, Gewerbe und Arbeit GR (Gabinete para a Indústria, Comércio e Trabalho)

Informações sobre centros regionais de emprego (RAV), subsídios de desemprego, bases jurídicas, etc.

☎ 081 257 23 46

[www.kiga.gr.ch](http://www.kiga.gr.ch)

### Amt für Berufsbildung GR (Serviço de formação profissional)

Informações sobre orientação profissional, estudos e carreira.

☎ 081 257 27 68

[www.afb.gr.ch](http://www.afb.gr.ch)

### Staatsekretariat für Bildung, Forschung und Innovation (Secretaria de estado da educação, investigação e inovação)

Centro de contacto nacional para questões relativas ao reconhecimento de diplomas estrangeiros.

☎ 058 462 28 26

[www.sbfi.admin.ch](http://www.sbfi.admin.ch)

## Discriminação/racismo

### Beratungsnetz für Rassismus-Opfer (Rede de Aconselhamento para as Vítimas de Racismo)

[www.stopprassismus.ch](http://www.stopprassismus.ch)

### Eidgenössische Kommission gegen Rassismus (Comissão Suíça contra o Racismo)

[www.ekr.admin.ch](http://www.ekr.admin.ch)

### Informationszentrum Integration Graubünden (Centro de Informação sobre Integração)

✉ Engadinstrasse 24, 7001 Chur

☎ 081 257 36 83

[www.integration.gr.ch](http://www.integration.gr.ch)

**Tikk – Kompetenzzentrum für interkulturelle Konflikte (Centro de competências para conflitos interculturais)**

Aconselhamento gratuito e anónimo sobre conflitos interculturais, discriminação, violência e racismo em várias línguas.

☎ 044 291 65 75

[www.tikk.ch](http://www.tikk.ch)

**Família e relação do casal**

**Adebar – Fachstelle für sexuelle Gesundheit und Familienplanung GR (Gabinete técnico para saúde sexual e planeamento familiar)**

Aconselhamento sobre planeamento familiar, sexualidade, gravidez e relação do casal. Preparação para o parto para mulheres migrantes.

✉ Sennensteinstrasse 5, 7000 Chur

☎ 081 250 34 38

[www.adebar-gr.ch](http://www.adebar-gr.ch)

**Verbund der Beratungsstellen für binationale Paare und Familien Schweiz (Associação de centros de aconselhamento para casais e famílias binacionais na Suíça)**

Informações sobre casais e famílias binacionais e interculturais.

[www.binational.ch](http://www.binational.ch)

**Paarlando. Paar- und Lebensberatung GR (Aconselhamento sobre a vida e aconselhamento para casais)**

✉ Familienzentrum Planaterra, Reichsgasse 25, 7000 Chur

☎ 081 252 33 77

[www.paarlando.ch](http://www.paarlando.ch)

**Finanças**

**Centro de Aconselhamento em Questões de Dívidas**

✉ Schweizerisches Rotes Kreuz GR, Steinbockstrasse 2, 7000 Chur

☎ 081 258 45 80

[www.srk-gr.ch](http://www.srk-gr.ch)

**Dachverband Budgetberatung Schweiz (Confederação da comissão orçamental da Suíça)**

Informações e minutas para a realização de um orçamento próprio.

[www.budgetberatung.ch](http://www.budgetberatung.ch)

**Caritas Schuldenberatung (Aconselhamento em Situações de Sobreendividamento da Caritas)**

Informações úteis sobre os temas dinheiro, orçamento e dívidas em vários idiomas.

[www.caritas-schuldenberatung.ch](http://www.caritas-schuldenberatung.ch)

### **Centro Especializado para Questões Relacionadas com o Orçamento**

✉ Frauenzentrale GR,  
Gürtelstrasse 24, 7000 Chur  
☎ 081 284 80 77  
[www.beratungszentrum-gr.ch](http://www.beratungszentrum-gr.ch)

## **Saúde**

### **Aids-Hilfe GR (Ajuda para a SIDA)**

Centro especializado para questões sobre o VIH/SIDA, hepatite e doenças sexualmente transmissíveis – aconselhamento para pessoas com VIH ou inseguras depois de uma situação de risco.

✉ Lürlibadstrasse 15, 7000 Chur  
☎ 081 252 49 00  
[www.aidshilfe-gr.ch](http://www.aidshilfe-gr.ch)

### **AA Anonyme Alkoholiker (Alcoólicos Anónimos)**

Todos aqueles que pretendem deixar de beber são bem-vindos à AA (Alcoólicos Anónimos). Garante-se o anonimato.

☎ 0848 848 885 (24 h)  
[www.anonyme-alkoholiker.ch](http://www.anonyme-alkoholiker.ch)

### **Beratungsstelle Blaues Kreuz GR (Centro de Aconselhamento Cruz Azul)**

Aconselhamento individual e grupos de ajuda mútua para problemas ligados ao álcool, também para familiares.

✉ Alexanderstrasse 42, 7000 Chur  
☎ 081 252 43 37  
[www.blaueskreuz.gr.ch](http://www.blaueskreuz.gr.ch)

### **Bisch fit? (Está em forma?)**

Plataforma de informação da autoridade de promoção da saúde e de prevenção de doenças de Graubünden.

[www.bischfit.ch](http://www.bischfit.ch)

### **Krebsliga GR (Liga Contra o Cancro)**

Ajuda as pessoas afetadas e os seus familiares a ajudarem-se a si próprios, aconselha em questões ligadas à segurança social, organiza cursos e palestras.

✉ Ottoplatz 1, 7000 Chur  
☎ 081 300 50 90  
[www.graubuenden.krebsliga.ch](http://www.graubuenden.krebsliga.ch)

### **migesplus.ch**

Informações para mulheres jovens sobre sexualidade e violência sexual.  
[www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch)



**Netzwerk gegen Mädchenbeschneidung Schweiz (Rede contra a circuncisão feminina na Suíça)**

Site multilíngue com informações sobre a «Circuncisão genital feminina» e uma vista geral dos centros de contacto.

[www.maedchenbeschneidung.ch](http://www.maedchenbeschneidung.ch)

**Psychiatrische Dienste GR (Serviço Psiquiátrico)**

☎ 058 225 25 25

[www.pdgr.ch](http://www.pdgr.ch)

**Procap Grischun – Organização de auto-ajuda para pessoas com deficiência**

Aconselhamento financeiro para pessoas com deficiências; aconselhamento jurídico sobre questões ligadas à segurança social.

✉ Hartbertstrasse 10, 7000 Chur

☎ 081 253 07 07

[www.procapgrischun.ch](http://www.procapgrischun.ch)

**Sexual health info (Informação sobre saúde sexual)**

Informação atual e apoiada em especialistas sobre temas da saúde sexual em vários idiomas.

[www.sex-i.ch](http://www.sex-i.ch)

**Aconselhamento sobre dependência**

Os serviços sociais regionais oferecem um aconselhamento detalhado sobre dependência para os lesados e os seus familiares. Em caso de dúvidas, dirija-se ao serviço social regional da sua área de residência.

☎ 081 257 26 54

[www.soa.gr.ch](http://www.soa.gr.ch)

**Spitex Verband GR**

Serviço de Assistência e Cuidados Domésticos, bem como aconselhamento e acompanhamento em casos em que a saúde esteja diminuída.

✉ Gartenweg 2, 7000 Chur

☎ 081 252 77 22

[www.spitexgr.ch](http://www.spitexgr.ch)

**Hospitais**

**Kantonsspital Graubünden Chur (Hospital Cantonal de Coira Grisões)**

com as duas localizações **Kreuzspital** e **Frauenklinik Fontana**

☎ 081 254 81 11

**Spital Thusis**

☎ 081 256 61 11

**Kreisspital Surses, Savognin**

(Hospital, lar da terceira idade e casa de saúde)

☎ 081 669 14 00

---

**Ospidal Engiadina Bassa, Scuol**

☎ 081 861 10 00

---

**Ospidal Val Müstair, Sta. Maria**

☎ 081 851 61 00

---

**Regionalspital Prättigau, Schiers**

☎ 081 308 08 08

---

**Regionalspital Surselva, Ilanz**

☎ 081 926 51 11

---

**Spital Davos**

☎ 081 414 88 88

---

**Spital Oberengadin, Samedan**

☎ 081 851 81 11

---

**Ospedale Casa di Cura della Bregaglia, Promontogno**

☎ 081 838 11 99

---

**Ospedale San Sisto, Poschiavo**

☎ 081 839 11 11

---

**Violência/apoio à vítima****Beratungsstelle für Gewalt ausübende Personen GR (Centro de Aconselhamento para Pessoas que Exercem Violência)**

Técnicos especializados elaboram com as pessoas que procuram aconselhamento formas de resolução de problemas sem violência. A oferta de aconselhamento engloba aconselhamento telefónico, intervenção em crises e aconselhamento individual.

☎ 079 544 38 63

[www.gewaltberatung.gr.ch](http://www.gewaltberatung.gr.ch)

---

**Frauenhaus GR (Abrigo para Mulheres)**

Confere proteção a mulheres e crianças em situações de ameaças físicas e psíquicas. Acessível dia e noite.

☎ 081 252 38 02

[www.frauenhaus-graubuenden.ch](http://www.frauenhaus-graubuenden.ch)

---

### **Opferhilfe-Beratungsstelle GR (Centro de Aconselhamento e Apoio a Vítimas)**

Arranja apoio médico, psicológico, social, financeiro e jurídico para vítimas de delitos penais. É concedido apoio a pessoas que tenham sido afetadas na sua integridade física, psíquica e sexual, bem como pessoas que tenham perdido familiares vítimas de um delito penal. O aconselhamento é grátis e anónimo.

✉ Klostersgasse 5, 7000 Chur

☎ 081 257 31 50

[www.soa.gr.ch](http://www.soa.gr.ch)

### **TERRE DES FEMMES**

Aconselhamento e apoio para mulheres vítimas de violência por telefone ou e-mail em vários idiomas.

☎ 031 331 66 90

[www.terre-des-femmes.ch](http://www.terre-des-femmes.ch)

## **Integração/Migração**

### **Amt für Migration und Zivilrecht GR (Serviço para a migração e o direito civil)**

Informações sobre entrada, residência, regulamentos de registo, reagrupamento familiar, naturalização, etc.

☎ 081 257 30 01

[www.afm.gr.ch](http://www.afm.gr.ch)

### **Informationszentrum Integration Graubünden (Centro de Informação sobre Integração)**

Departamento cantonal para assuntos à volta do tema integração. Com serviço de aconselhamento linguístico gratuito.

✉ Grabenstrasse 1, 7001 Chur

☎ 081 257 36 83

[www.integration.gr.ch](http://www.integration.gr.ch)

### **Plataformas de informação multilíngues sobre a vida na Suíça**

[www.hallo.gr.ch](http://www.hallo.gr.ch)

[www.ch.ch](http://www.ch.ch)

[www.migraweb.ch](http://www.migraweb.ch)

[www.swissworld.org](http://www.swissworld.org)

### **Staatssekretariat für Migration (Departamento Federal de Migração)**

Informações sobre o tema migração.

[www.sem.admin.ch](http://www.sem.admin.ch)

## **Interpretação intercultural**

Arranja intérpretes habilitados.

### **Arge Verdi – Interkulturelles Dolmetschen in der Ostschweiz (Interpretação Intercultural no Leste da Suíça)**

☎ 0848 28 33 90

[www.ar.ge.ch/verdi](http://www.ar.ge.ch/verdi)

**Serviço de interpretação telefónica**

☎ 0842 442 442

[www.0842-442-442.ch](http://www.0842-442-442.ch)**Crianças e jovens****Elternberatung GR (Aconselhamento de pais)**

Conselhos para pais de bebés e crianças jovens. Descubra mais sobre as ofertas existentes na sua região na sua comuna.

**Formação para pais**

Ofertas de formação para pais sobre temas relevantes para a educação.

[www.elternbildung-gr.ch](http://www.elternbildung-gr.ch)**Heilpädagogischer Dienst GR (Fundação do Ensino Especial)**

Esclarecimento e apoio individual de crianças com deficiências e problemas de desenvolvimento a partir do nascimento até à idade escolar. Aconselhamento dos pais na educação.

✉ Aquasanastrasse 12, 7000 Chur

☎ 081 257 02 80

[www.hpd-gr.ch](http://www.hpd-gr.ch)**Jovens e Media – o portal de informação sobre a promoção de competências mediáticas**

Folheto com as sugestões mais importantes para o uso seguro de meios digitais. Em 16 línguas.

[www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch)**Kinder- und Jugendpsychiatrie GR (Psiquiatria Infantojuvenil)**

Apoia crianças, jovens e os seus pais em caso de perturbações e doenças psíquicas.

✉ Masanserstrasse 14, 7000 Chur

☎ 058 225 19 19

[www.kjp-gr.ch](http://www.kjp-gr.ch)**Oportunidades de aprendizagem para crianças até 4 anos de idade**

Mais de 60 curtas-metragens com sugestões e ideias sobre como os pais podem apoiar os seus filhos pequenos em situações do dia-a-dia. Reprodutível em 13 idiomas.

[www.kinder-4.ch](http://www.kinder-4.ch)**lilli**

Informações para adolescentes e jovens adultos sobre saúde sexual e prevenção da violência.

[www.lilli.ch](http://www.lilli.ch)

### **Aconselhamento parental Pro Juventute**

Aconselhamento gratuito sobre educação, desenvolvimento, orientação e organização familiar. Disponível dia e noite.

☎ 058 261 61 61  
www.projuventute.ch

### **Aconselhamento Pro Juventute para crianças e jovens**

Aconselhamento para crianças e jovens, confidencial, gratuito e disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana.

☎ 147  
www.147.ch

### **Sorgentelefon für Kinder (Linha de ajuda a crianças)**

☎ 0800 55 42 10 (número grátis)  
www.sorgentelefon.ch

### **tschau.ch**

Aconselhamento e informações online sobre temas importantes para os jovens.

www.tschau.ch

### **Meios de comunicação social de imigrantes**

Na Suíça existe uma grande variedade de meios de comunicação dirigidos aos imigrantes. Pode encontrar uma vista geral em  
www.migesmedia.ch

### **Serviços sociais**

#### **Serviços Sociais Regionais**

##### **Chur**

✉ Rohanstrasse 5, 7000 Chur  
☎ 081 257 26 67

##### **Prättigau/Herrschaft/Fünf Dörfer, Landquart**

✉ Bahnhofplatz 3B, 7302 Landquart  
☎ 081 257 66 23

##### **Mittelbünden, Thusis**

✉ Rathaus, Untere Gasse 3,  
7430 Thusis  
☎ 081 257 52 75

##### **Surselva, Ilanz**

✉ Bahnhofstrasse 31, 7130 Ilanz  
☎ 081 257 62 30

**Surselva, Disentis/Mustér**

- ✉ Via Sursilvana 25,  
7180 Disentis/Mustér  
☎ 081 257 62 30

**Oberengadin/Bergell, Samedan**

- ✉ A l'En 2, 7503 Samedan  
☎ 081 257 49 10

**Unterengadin/Münstertal, Scuol**

- ✉ Chasa du Parc, 7550 Scuol  
☎ 081 257 64 32

**Bernina, Poschiavo**

- ✉ Via dal Poz 87, 7742 Poschiavo  
☎ 081 257 49 11

**Moesa, Roveredo**

- ✉ Centro regionale dei servizi,  
Cima Piazza Piazza, 6535 Roveredo  
☎ 081 257 65 70

**Serviços Sociais Municipais****Sozialdienst der Landschaft Davos**

- ✉ Berglistutz 1, 7270 Davos Platz  
☎ 081 414 31 10

**Escolas de línguas****Chur****ibW Höhere Fachschule  
Südostschweiz, Chur**

- ☎ 081 403 33 33  
www.ibw.ch

- Alemão, inglês, italiano, espanhol, francês, russo

**Klubschule Migros, Chur**

- ☎ 058 712 44 40  
www.klubschule.ch

- Alemão, inglês, francês, italiano, espanhol, árabe, brasileiro, chinês, grego, japonês, holandês, português, russo, sueco, alemão da Suíça

**Lernforum, Chur**

- ☎ 081 353 63 62  
www.lernforum.ch

- Alemão, inglês, francês, italiano, espanhol, grego moderno, português, russo, japonês

**Lia Rumantscha, Chur**

- ☎ 081 258 32 22  
www.liarumantscha.ch

- Reto-romano

**Balikatan, Chur**

☎ 079 781 32 00

[www.balikatan.ch](http://www.balikatan.ch)

- Cursos práticos de alemão

**Hinterrhein****Schule St. Catharina, Cazis**

☎ 081 632 10 00

[www.stcatharina.ch](http://www.stcatharina.ch)

- Cursos práticos de alemão

**Engadin****Academia Engiadina, Samedan**

☎ 081 851 06 00

[www.academia-engiadina.ch](http://www.academia-engiadina.ch)

- Alemão, inglês, italiano, reto-romano, russo, espanhol

**Kaufmännische Berufsschule, Samedan**

☎ 081 852 49 55

[www.berufsschule-samedan.ch](http://www.berufsschule-samedan.ch)

- Alemão, inglês, italiano, francês

**Davos/Prättigau****Berufsschule der Landschaft Davos**

☎ 081 413 75 17

[www.berufsschuledavos.ch](http://www.berufsschuledavos.ch)

- Alemão, inglês, italiano

**Grischlingua, Davos**

☎ 081 416 40 44

[www.grischlingua.ch](http://www.grischlingua.ch)

- Alemão, inglês

**Surselva****Faviala, Ilanz**

☎ 079 689 60 79

[www.faviala.ch](http://www.faviala.ch)

- Alemão, inglês, reto-romano

**Cursos de alemão, italiano e reto-romano subvencionados pelo governo cantonal e federal podem ser encontrados no endereço**

[www.integration.gr.ch](http://www.integration.gr.ch)



## Direito

### **Aconselhamento jurídico grátis**

Em vários locais do Cantão de Grisões há pessoas especializadas da Ordem Federal dos Advogados que concedem informação jurídica em troca de uma taxa de CHF 10.-.

A informação sobre o local e o horário deste aconselhamento poderá ser obtida nos jornais e nos jornais regionais ou no endereço [www.grav.ch](http://www.grav.ch)

---

### **Frauenzentrale Graubünden**

Aconselhamento pessoal em várias áreas jurídicas.

✉ Gürtelstrasse 24, 7001 Chur

☎ 081 284 80 77

[www.beratungszentrum-gr.ch](http://www.beratungszentrum-gr.ch)

---

### **Sindicatos**

Se for membro de um sindicato receberá lá gratuitamente informações jurídicas sobre os salários e as condições de trabalho.

[www.die-gewerkschaften.ch](http://www.die-gewerkschaften.ch)

---

# O QUE FAZER EM CASO DE EMERGÊNCIA?

## Números de emergência para a Suíça - Acessíveis 24 horas por dia

Polícia

117

Bombeiros: incêndio, água, gás

118

Ambulância

144

Número de emergência Polícia, Bombeiros, Ambulância

112

REGA helicóptero de salvação

1414

Envenenamento: Central de Informação Toxicológica

145

Linha de ajuda a crianças e jovens

147

## Regras de comportamento em caso de emergência

- Mantenha a calma
- Tente perceber a situação O que é que aconteceu? Quem são as vítimas?
- Tente aperceber-se do perigo
- Coloque-se, a si, a vítima do acidente e às outras pessoas envolvidas em segurança
- Alerte as forças de salvamento 144 ou 112
- Faça os primeiros-socorros

## Serviço de Assistência Médica Imediata - Números de emergência 144 ou 112

A sua chamada será atendida por um chefe de operações habilitado. Consoante a comunicação, todas as organizações de salvamento necessárias serão alertadas (Serviço de Salvamento, Médico de Serviço, Helicóptero de Salvamento, Polícia e/ou Bombeiros).

Os números de telefone 144 ou 112 podem ser ligados gratuitamente tanto de telefones públicos como fixos ou da rede móvel e não necessitam de indicativo.

**As seguintes informações são importantes para a Central de Emergência**

- O seu nome e número de telefone para poderem voltar a telefonar-lhe, se for necessário.
- Uma descrição breve do que aconteceu.
- Indicações precisas sobre o local da emergência: Localidade, rua, nº. da porta.
- Quantos pacientes são.
- Estado do paciente: Ele está consciente? O paciente respira?
- Quando aconteceu a ocorrência.

Só acabe a chamada telefónica quando o chefe de operações confirmar que irá tomar as medidas necessárias.

**Editora**

Amt für Migration und Zivilrecht

Graubünden (AFM)

Fachstelle Integration

Grabenstrasse 1

CH-7001 Chur

☎ 081 257 26 38

[www.integration.gr.ch](http://www.integration.gr.ch)

[www.hallo.gr.ch](http://www.hallo.gr.ch)

**Conceção e realização gráficas**

Moinz Kreativbüro, [www.moinz.ch](http://www.moinz.ch)

**© Fotografias**

Página 8: Caroline Staeger

Página 16, 27, 31, 36, 51: Andrea Badrutt, [www.andreabadrutt.ch](http://www.andreabadrutt.ch)

Página 18: miaEngiadina / Andrea Badrutt

Página 23: Rhätische Bahn / Andrea Badrutt

Página 45, 48: TSSVM / Andrea Badrutt

Edição de 2020



Albanisch, albanais, albanese  
Arabisch, arab, arabo  
Bosnisch, bosniaque, bosniaco / Kroatisch, croate, croato / Serbisch, serbe, serbo  
Dari, dari, dari  
Deutsch, tudestg, tedesco  
Englisch, anglais, inglese  
Filipino, filippino, filippino  
Französisch, franzos, francese  
Italienisch, talian, italiano  
Kurmandschi, kurmandschi, kurmanji  
**Portugiesisch, portugais, portoghese**  
Russisch, russ, russo  
Somalisch, somali, somalo  
Spanisch, spagnol, spagnolo  
Tamilisch, tamil, tamil  
Thai, thai, thai  
Tibetisch, tibetan, tibetano  
Tigrinya, tigrinya, tigrino  
Türkisch, tirc, turco

Vá a [www.integration.gr.ch](http://www.integration.gr.ch) para transferir  
Para mais informações, consulte o site multilíngue [www.hallo.gr.ch](http://www.hallo.gr.ch)