



Sejam bem-vindas e bem-vindos ao Cantão de Berna

Informações úteis para moradores recém-chegados ao cantão

Portugiesisch/Portugais



Gesundheits- und Fürsorgedirektion
des Kantons Bern
Sozialamt, Abteilung Integration

Direction de la santé publique
et de la prévoyance sociale du
canton de Berne, Office des
affaires sociales, Division Intégration

Prezada nova moradora, prezado novo morador do Cantão

Seja bem-vinda e bem-vindo ao Cantão de Berna, um cantão atraente e diversificado. Ficamos conten- tes por ter decidido morar aqui.

O Cantão de Berna dispõe de alguns centros metropolitanos, mas também de muitas regiões rurais. No dia 1 de janeiro de 2018 encontravam-se domiciliadas neste cantão 1.031.126 pessoas, das quais 16.2% eram estrangeiras. A maior parte da população bernense habita as cidades de Berna, Biel (Bienne), Burgdorf e Thun. O Cantão é bilingue, tendo dois idiomas oficiais: alemão e francês. Existem algumas comunas que operam com ambos os idiomas, mas em geral usa-se o idioma alemão ou o francês como idioma oficial a nível comunal.

Consideramos importante que você se sinta bem na cidade que escolheu para viver e que se acostume rapidamente. Integração é sempre um processo de intercâmbio, o que significa que há necessidade de um esforço por parte dos novos moradores e certa compreensão por parte dos habitantes locais. Esta brochura tem como intenção dar uma visão geral das atividades e dos serviços que podem facilitar o começo da sua vida aqui no Cantão de Berna. Seria ótimo que você aproveitasse estas oportunidades! Muitas comunas possuem programas de integração. Recomendamos que se dirija diretamente à sua comuna para obter mais informações.

Veja também: Plataforma de informações www.integration-be.ch

Brochura Bem-vindos à Suíça
www.sem.admin.ch > Publikationen
& Service > Publikationen
www.sem.admin.ch > Publications
& services > Publications

Índice

Aconselhamento sobre aspetos do dia a dia e integração	5
Estadia / Reunião Familiar	6
Cursos de Alemão, Francês e de Integração	9
Trabalho	10
Habitação	14
Educação / Creches e Infantários / Formação	16
Saúde / Segurança Social	21
Proteção contra discriminação	26
Impostos	28
Transportes	29

Página de Internet em inglês do cantão de Berna: www.cantonofbern.ch





Aconselhamento sobre aspetos do dia-a-dia e integração

Tenho perguntas gerais a fazer sobre a vida na Suíça, ou quero saber mais sobre um determinado assunto. Onde me devo dirigir?

Tem perguntas específicas sobre o idioma? Sobre o casamento, parceria e família? Sobre violência doméstica? Sobre escola e profissão? Sobre finanças, direito e saúde? Sobre como tratar com as autoridades? Sobre migração e idade?

Os Centros de Integração (*Ansprechstellen Integration / Antennes d'intégration*) aconselham pessoas estrangeiras sobre todos os assuntos do dia a dia e também relacionados com a integração. Se necessário, esses centros podem estabelecer contacto com outras organizações especializadas.

Cidade de Berna:

Kompetenzzentrum Integration der Stadt Bern
(Centro de Competência Integração da Cidade de Berna)

Effingerstrasse 33, 3008 Bern
Tel. 031 321 60 36
E-Mail integration@bern.ch
www.bern.ch/integration

Região de Emmental-Mittelland-Oberaargau:
isa Informationsstelle für Ausländerinnen- und Ausländerfragen
(Centro de Informações para pessoas estrangeiras)

Speichergasse 29, 3011 Bern
Tel. 031 310 12 72
E-Mail beratung@isabern.ch
www.isabern.ch

Região Berner Jura – Seeland – Biel:

Fachstelle Integration / Service spécialisé de l'intégration

Bahnhofstrasse 50 / Rue de la gare 50,
2501 Biel/Bienne
Tel. 032 326 12 17

E-Mail integration@biel-bienne.ch
www.biel-bienne.ch/integration_beratung/
www.biel-bienne.ch/integration_conseil

Região de Thun-Oberland:

KIO Kompetenzzentrum Integration
(Centro de Competência Integração)

Uttigenstrasse 3, 3600 Thun
Tel. 033 225 88 00
E-Mail kio@thun.ch
www.thun.ch/kio

Em www.integration-be.ch encontra informações gerais sobre outros centros de aconselhamento e ofertas.



Estadia / Reunião familiar

Onde posso obter informações sobre a minha autorização de permanência e residência?

A sua autorização de permanência ou residência tem de ser prolongada periodicamente. Segundo o seu tipo legal de autorização de asilo ou de estrangeiro (L, B, C, G, N, F), irá usufruir de diferentes direitos e obrigações. Quais os prazos aplicáveis ao prolongamento da sua autorização? Que direitos e obrigações resultam da sua situação legal de pessoa estrangeira? Como pode passar a sua autorização de permanência para uma autorização de residência? Respostas a todas estas perguntas são dadas pelos Serviços de Migração do Cantão de Berna e – caso resida em Berna, Biel ou Thun – pelos Serviços Municipais de Moradores. Informações relativamente a estes assuntos, bem como relativamente à nacionalização podem também ser obtidas na sua junta de freguesia.

Migrationsdienst des Kantons Bern / Service des migrations du canton de Berne (Serviços de Migração do Cantão de Berna)

Eigerstrasse 73, 3011 Bern
Tel. 031 633 53 15
E-Mail midi.info@pom.be.ch
www.be.ch/migration

Cidade de Berna:

Einwohnerdienste, Migration und Fremdenpolizei (Serviços de Moradores, Migração e Polícia de Estrangeiros)

Predigergasse 5, Postfach, 3001 Bern
E-Mail einwohnerdienste@bern.ch
www.bern.ch > Politik und Verwaltung >
Stadtverwaltung > Direktion für Sicherheit,
Umwelt und Energie > Polizeiinspektorat >
Einwohnerdienste, Migration und Fremden-
polizei

Cidade de Biel:

Einwohner- und Spezialdienste / Services des habitants et services spéciaux

Neuengasse 28, / Rue Neuve 28

Postfach 1120, 2502 Biel/Bienne

Tel. 032 326 12 25

E-Mail ESD-SHS@biel-bienne.ch

www.biel-bienne.ch > Behörden/

Verwaltung > Direktion Soziales und

Sicherheit > öffentliche Sicherheit >

Einwohner- und Spezialdienste / www.

biel-bienne.ch > Autorités / Administra-

tion > Direction de l'action sociale et de

la sécurité > Sécurité publique > Servi-

ces des habitants et services spéciaux

Cidade de Thun:

**Einwohnerdienste der Stadt Thun
(Serviço de Moradores da Cidade
de Thun)**

Hofstettenstrasse 14, Postfach 145,

3602 Thun

Tel. 033 225 82 49

E-Mail einwohnerdienste@thun.ch

www.thun.ch/stadtverwaltung/

einwohnerdienste

**Eu gostaria de trazer a minha
família para a Suíça. Que devo fazer
e quem me pode aconselhar?**

Informações e todos os documentos necessários para a chamada da família estão à disposição na sua junta de freguesia ou também no Serviço de Migrações do Cantão de Berna (para morada, ver página 6). Também dão apoio os Centros de Integração (Ansprechstellen Integration / Antennes d'intégration) (para moradas, ver página 5). Casais de duas nacionalidades e famílias também se podem dirigir ao Centro de Aconselhamento para mulheres e homens em relacionamentos binacionais (frabina).

**frabina Centro de Aconselhamento para
mulheres e homens em relacionamentos
binacionais**

Kapellenstrasse 24, 3011 Bern

Tel. 031 381 27 01,

E-Mail info@frabina.ch

www.frabina.ch

Eu cheguei à Suíça por vias matrimoniais. O que devo saber?

Tem perguntas sobre o direito matrimonial suíço? Sobre o seu estatuto de estrangeira ou estrangeiro após um casamento com um suíço ou uma suíça ou com uma pessoa autorizada a permanecer na Suíça? Ou pretende informações gerais sobre matrimónio e parceria? Os Centros de Integração (*Ansprechstellen Integration / Antennes d'intégration*) existem para si (para moradas, ver página 5).

Ao contrair matrimónio na Suíça ou ao fixar aqui domicílio com a sua família, você fica automaticamente submetido ao direito matrimonial suíço. Na Suíça vigora o direito de igualdade entre homens e mulheres – mesmo fora do matrimónio. Por outras palavras, ambos os cônjuges e parceiros conjugais possuem os mesmos direitos e os mesmos deveres, bem como o mesmo direito de codecisão em todos os assuntos.

A violência matrimonial é um delito oficial na Suíça, o que significa que o crime é obrigatoriamente investigado e apurado, mesmo que a vítima não concorde com as investigações.

Uma folha informativa traduzida em 15 idiomas enumera os principais direitos e deveres conforme o previsto no Direito Matrimonial Suíço e pode ser encontrada no seguinte link:

www.bj.admin.ch > Gesellschaft > Zivilstandswesen > Merkblätter / www.ofj.admin.ch *Société* > *Etat civil* > *Mémentos*

Para mais informações:

www.integration-be.ch

Outras informações relativas aos diversos temas de casamento e parceria binacional podem ser obtidas em: www.binational.ch



Cursos de Alemão, de Francês e de Integração

Onde posso aprender a falar alemão ou francês?

No Cantão de Berna fala-se principalmente alemão. Em algumas regiões, fala-se francês. Nas escolas das regiões onde se fala alemão, usa-se o alemão oficial, mas no dia a dia usa-se o dialeto, isto é, o suíço-alemão. Para que você se consiga situar na vida profissional e na vida do dia a dia, é muito importante que entenda e fale o idioma do seu novo domicílio. É desta forma que você vai conseguir contacto mais fácil com as pessoas suíças e encontrar trabalho mais rapidamente.

No Cantão de Berna existem inúmeras escolas de idiomas. Oferecem cursos voltados para o dia a dia na Suíça ou para situações específicas como trabalho, escola, crianças, etc. Paralelamente decorrem Cursos de Integração que transmitem conhecimento sobre o dia a dia e a vida na Suíça. Existe a possibilidade de acolhimento profissional das crianças no local de alguns dos cursos.

Para uma lista dos cursos de alemão e francês no Cantão de Berna:

[www.be.ch/sprachkurse-migration /](http://www.be.ch/sprachkurse-migration/)
www.be.ch/cours-langue-migration

Uma lista das diferentes possibilidades é fornecida também pelo Centro de Integração da sua região (para a morada, página 5). Alguns desses centros também têm cursos de idiomas e de integração.



Trabalho

Eu quero arranjar trabalho no Cantão de Berna. O que devo fazer?

Estando o seu documento de estrangeiro válido e sem a observação «autorizado a exercer função remunerada», deve comunicar à Secretaria Municipal de Controlo de Habitantes da sua freguesia que pretende arranjar emprego. Também é preciso comunicar qualquer mudança de trabalho.

Se não possuir documento de estrangeiro válido ou tiver visto de turista, não tem direito a trabalhar.

Caso precise de informações referentes ao mercado de trabalho e às tarifas salariais, bem como com relação às condições de trabalho, entre em contacto com uma das agências abaixo:

beco Berner Wirtschaft / *beco Economie bernoise*

Laupenstrasse 22, 3011 Bern

Tel. 031 633 58 10

E-Mail info.arbeit@vol.be.ch

www.be.ch/arbeits / www.be.ch/travail

Migrationsdienst des Kantons Bern / *Service des migrations du canton de Berne* (Serviço de Migração do Cantão de Berna)

Eigerstrasse 73, 3011 Bern

Tel. 031 633 53 15

E-Mail midi.info@pom.be.ch

www.be.ch/migration

Como procurar trabalho?

Os jornais diários trazem diversos anúncios sobre trabalho. Existem ainda os diários oficiais e a Internet. A plataforma www.arbeit.swiss / www.travail.swiss inclui sugestões para a procura de trabalho e para candidaturas, além de anúncios sobre trabalho.

Você também pode preencher ficha e entregar o seu currículo nas inúmeras agências de emprego privadas da sua região. Estas agências oferecem vagas temporárias e fixas.

Além disso, diga a todas as pessoas amigas e conhecidas, a parentes e vizinhos que procura trabalho. É frequente conseguir trabalho através das relações pessoais.

As pessoas com perfil de migração podem participar em programas especiais oferecidos por algumas organizações. Trata-se de programas com monitores profissionais, que facilitam uma integração no mercado de trabalho ou oferecem cursos extracurriculares. Uma visão geral sobre os diversos endereços disponíveis, bem como informações adicionais sobre o tema «Trabalho», podem ser encontradas aqui: www.integration-be.ch

Onde encontro apoio e ajuda para a procura de trabalho?

Pode procurar apoio e sugestões nos Centros Regionais de Emprego (Regionale Arbeitsvermittlungszentren (RAV) / *Offices régionaux de placement (ORP)*). Existem 18 filiais no Cantão de Berna, cujos endereços pode encontrar em www.be.ch/arbeit / www.be.ch/travail

Em www.integration-be.ch poderá encontrar outros endereços de locais onde o poderão ajudar a organizar os seus documentos de candidatura ou prestar aconselhamento em assuntos de trabalho e desemprego.

O que devo fazer para que o meu diploma estrangeiro seja reconhecido?

Nem todos os diplomas estrangeiros são reconhecidos na Suíça. Existem vários serviços de certificação para diplomas e formações estrangeiras. O ponto de contacto nacional para o reconhecimento de qualificações profissionais é o primeiro local onde se deverá dirigir para questões gerais relacionadas com o reconhecimento de diplomas e certificados estrangeiros.

Staatssekretariat für Bildung, Forschung und Innovation (SBFI) / *Secrétariat d'Etat à la formation, à la recherche et à l'innovation (SEFRI)* (Secretaria de Estado para Educação, Investigação e Inovação)

Nationale Kontaktstelle für die Anerkennung von Berufsqualifikationen / *Point de contact national pour la reconnaissance des qualifications professionnelles* (Ponto de Contacto Nacional de Reconhecimento de Qualificações Profissionais)

Einsteinstrasse 2, 3003 Bern
Tel. 058 462 28 26
E-Mail kontaktstelle@sbfi.admin.ch
www.sbfi.admin.ch/diploma

Informações sobre o reconhecimento do grau de instrução também são fornecidas pelos centros de aconselhamento e informação profissional (BIZ Berufsberatungs- und Informationszentren / *OP Centres d'orientation professionnelle*):
www.be.ch/biz / www.be.ch/cop

Como posso continuar a minha formação escolar?

Procure no prático banco de dados sobre formação contínua aquilo que mais lhe poderá interessar:

www.berufsberatung.ch > Aus- und Weiterbildung > Weiterbildung / www.orientation.ch > Formations > Formation continue

Observe também as informações sobre o diploma profissional para adultos:

www.berufsberatung.ch > Aus- und Weiterbildung > Berufsabschluss für Erwachsene / www.orientation.ch > Formations > Certification professionnelle pour adultes

Pode inscrever-se no Centro de Aconselhamento e Informação Profissional (BIZ Berufsberatungs- und Informationszentrum / OP Centre d'orientation professionnelle) da sua região para uma entrevista de aconselhamento para ficar com uma ideia das diferentes

possibilidades de formação contínua.

Endereços dos BIZ/ OP regionais:

www.be.ch/biz / www.be.ch/cop

Eu gostaria de mudar de profissão. Onde encontro orientação?

A Agência de Aconselhamento Profissional oferece orientação sobre formação, cursos de estudos e formação contínua. Numa sessão de aconselhamento, o orientador discute consigo a situação atual e mostra-lhe as possibilidades profissionais. O aconselhamento profissional não fornece postos de trabalho. Marque diretamente uma entrevista no Centro de Aconselhamento e Informação Profissional (BIZ Berufsberatungs- und Informationszentrum / OP Centre d'orientation professionnelle) na sua região. Mais informações e outros endereços:

www.be.ch/biz / www.be.ch/cop



Habitação

Procuo casa. O que devo fazer?

Existem anúncios de moradias vagas nos jornais diários, nos diários oficiais da sua região e na Internet (p.ex. www.immoscout24.ch ou www.home.ch).

Também se podem encontrar endereços de máquinas de busca para a procura de habitação, dicas para a mudança e para o registo, assim como a folha informativa «Morar na Suíça», em 16 idiomas. Procure em: www.integration-be.ch

Não se esqueça: tem 14 dias a contar da data em que começar a morar numa nova casa, para se registar na freguesia onde passou a viver.

Onde posso obter informações sobre os direitos dos inquilinos?

Informações sobre direitos de inquilinos são fornecidas pelas autoridades cantonais de conciliação (kantonalen Schlichtungsbehörden / *Autorités cantonales de conciliation*). Encontra o endereço dessas entidades em www.be.ch/justiz > Schlichtungsbehörden / www.be.ch/justice > *Autorités de conciliation*.

Um endereço recomendável é também a Associação Cantonal de Inquilinos (Kantonaler Mieterinnen- und Mieterverband / *ASLOCA*). Esta associação oferece apoio legal gratuito aos seus associados no tocante a tudo o que se relaciona com arrendamento, inquilino e problemas afins.

Mieterinnen- und Mieterverband Kanton Bern (parte alemã do cantão e região de Biel) (Associação de Inquilinos do Cantão de Berna)

Monbijoustrasse 61, 3007 Bern
Tel. 031 378 21 21
E-Mail mv@mvbern.ch
www.mieterverband.ch

ASLOCA Transjura (Berne Jura / Jura bernois)

Rue des Granges 10, Case postale 46,
2800 Delémont 1
Tel. 032 422 74 58
www.asloca.ch/transjura

Para mais informações e centros de aconselhamento sobre direitos de inquilinos: www.integration-be.ch





Educação / Creches e Infantários / Formação

Como mãe ou pai de crianças pequenas, tenho dúvidas sobre o que fazer com as crianças. A quem devo me dirigir?

Existe uma organização chamada «Aconselhamento Maternal e Paternal» (Mütter- und Väterberatung / *Centre de puériculture*) para aconselhamento e apoio dos pais. As consultas são grátis e servem para orientar, reforçar e transmitir certa segurança aos pais e responsáveis. Dependendo da idade e da fase de vida das crianças, pode acontecer que os pais tenham muitas dúvidas e questões mal resolvidas. A organização «Aconselhamento Maternal e Paternal» (Mütter- und Väterberatung / *Centre de puériculture*) oferece orientação específica durante a gestação, após o parto e nos primeiros anos de vida do bebé até ele atingir a idade de ir para o jardim infantil. Existem centros de aconselhamento em quase todas as comunas do Cantão de Berna.

Os endereços e a localização das agências podem ser encontrados aqui: www.mvb-be.ch / www.cp-be.ch

Como posso reforçar a minha posição de mãe ou pai e saber mais sobre educação dos filhos?

Em pontos de encontro para famílias, centros maternos e encontros de bairro há cursos para pais. Também os Conselhos de Pais das escolas organizam eventos relacionados com temas específicos para os pais. Informe-se junto da sua Junta de Freguesia, ou procure no portal de família www.be.ch/familie / www.be.ch/famille o que há que lhe possa interessar.

Além disso, para questões relacionadas com a educação na idade pré-escolar e escolar, o Conselho de Educação do cantão de Berna (Erziehungsberatung des Kantons Bern / *Service psychologique pour enfants et adolescents du canton de Berne*) pode oferecer ajuda: www.erz.be.ch/erziehungsberatung / www.erz.be.ch/spe

Em caso de situações urgentes, pode contactar o Elternnotruf (serviço de chamadas de urgência para pais):

Elternnotruf

Tel. 0848 35 45 55
www.elternnotruf.ch

Como funciona o sistema escolar no Cantão de Berna?

O tempo de escolaridade obrigatória é de onze anos. As aulas e o material das aulas são grátis.

Como preparação para a escola, todas as crianças a partir dos 4 anos de idade frequentam a pré-primária durante dois anos.

Após a pré-primária, as crianças frequentam durante seis anos o ensino primário, passando em seguida para a escola secundária 1, com a duração de três anos.

Para informações sobre a escola e a pré-primária em muitos idiomas:

www.erp.be.ch/elterinfo /
www.erp.be.ch/info-parents

Erziehungsdirektion des Kantons Bern / Direction de l'instruction publique du canton de Berne

(Direção Escolar do Cantão de Berna)

Sulgeneckstrasse 70, 3005 Bern

Tel. 031 633 84 51,

E-Mail akvb@erp.be.ch, / oeco@erp.be.ch

www.erp.be.ch

Existem muitas possibilidades após o fim da escolaridade obrigatória. O melhor é procurar informações no

Centro de Aconselhamento e Informação Profissional (BIZ Berufsberatungs- und Informationszentren / *OP Centres d'orientation professionnelle*):
www.be.ch/biz / www.be.ch/cop

Para jovens que vivem há pouco tempo na Suíça, existem cursos de línguas e cursos de preparação, que os preparam para uma formação profissional ou para a escola média. As informações sobre os cursos de línguas podem ser obtidas junto dos centros de integração (para endereços, ver página 5) ou em www.be.ch/sprachkurse-migration / www.be.ch/cours-langue-migration. Os serviços de orientação prestam o apoio necessário na procura de cursos de preparação.

Erziehungsdirektion des Kantons Bern / Direction de l'instruction publique du canton de Berne (Secretaria de Educação do cantão Berna)

Regionale Triagestellen Brückenangebote /
Services d'aiguillage solutions transitaires
(Serviço de orientação regional de cursos de preparação)

E-mail info.cmbb@erp.be.ch

www.erp.be.ch/triagestelle /

www.erp.be.ch/service-aiguillage

A Suíça oferece um sistema dual de educação. Isto significa que o curso profissionalizante engloba uma parte prática numa empresa e uma parte teórica na escola profissional. Durante a aprendizagem, é possível obter o diploma de maturidade profissional, que permite realizar um curso em escolas superiores especializadas. Aqueles que concluírem com sucesso o exame complementar «Passerelle» do secundário via profissional – escolas superiores universitárias («Passerelle Berufsmaturität – universitäre Hochschulen» / «*Passerelle maturité professionnelle – hautes écoles universitaires*») podem também estudar nas universidades e escolas técnicas superiores suíças. Desta forma, o percurso através do ensino profissionalizante é comparável ao do liceu. Este diploma também oferece frequentemente melhores perspetivas profissionais.

Para uma visão geral sobre os percursos de formação, bem como informações em diversos idiomas, consulte a página de Internet www.berufsberatung.ch > Direkteinstieg > Aus dem Ausland) / www.orientation.ch > *Accès direct: Je suis > de l'étranger*

Para mais informações sobre o sistema escolar: www.erez.be.ch > Berufsbildung ou > Mittelschule / www.erez.be.ch > *formation professionnelle* ou > *écoles moyennes* e www.integration-be.ch

Existe uma folha informativa em cinco idiomas sobre a matrícula de alunos num liceu no Cantão de Berna: www.erez.be.ch/aufnahmegym / www.erez.be.ch/admission-gymnase

No cantão de Berna são regularmente realizados eventos em diversos locais para pais, adolescentes e jovens adultos estrangeiros relacionados com a escolha profissional: www.be.ch/biz-migration / www.be.ch/op-migration

Como devo proceder para matricular os meus filhos na escola?

Matricule o seu filho na administração da sua freguesia ou diretamente na direção da escola da freguesia onde vive.

Gostaria que os meus filhos fossem bem preparados para a escola e que aprendessem alemão ou francês já antes da pré-primária. Que possibilidades há?

A frequência regular de uma creche, de um grupo de jogos ou de uma família que tome conta de crianças durante o dia são boas possibilidades para as crianças começarem cedo a aprender o idioma do país. Para mais informações: www.be.ch/familie / www.be.ch/famille

Também existem cursos de idiomas para pais. Durante essas aulas é prestada assistência a crianças, que assim são exercitadas no idioma. Esses cursos podem ser encontrados em: www.be.ch/sprachkurse-migration / www.be.ch/cours-langue-migration

Como devo agir caso surjam problemas na escola?

Entre em primeiro lugar em contacto com a professora ou o professor. Também se pode dirigir ao Aconselhamento Educacional do Cantão de Berna (*Erziehungsberatung des Kantons Bern / Service psychologique pour enfants et adolescents du canton de Berne*). A localização, os endereços e os números de telefone das 13 filiais regionais podem ser encontrados aqui: www.erz.be.ch/erziehungsberatung / www.erz.be.ch/spe

Existem comunas que oferecem ações sociais escolares como forma de aconselhamento de crianças, jovens e também de pais, no caso de problemas de natureza social ou pessoal. A própria escola colabora, tentando localizar antecipadamente os problemas sociais que prejudicam o bom desempenho escolar do aluno, cuidando para que sejam tomadas as devidas providências imediatamente. Em caso de dúvidas, entre em contato com a direção escolar da sua comuna.

Eu preciso de amas para os meus filhos. Quais são as possibilidades existentes?

O Cantão de Berna oferece diversos recursos de acolhimento fora da família para crianças. Mais informações referentes às custas e apoio para a procura de ama adequada podem ser encontradas aqui:

www.be.ch/familie/

www.be.ch/famille

Existem ainda escolas de tempo integral onde as crianças têm assistência antes das aulas, na pausa para o almoço ou até depois das aulas. Geralmente, esse acompanhamento está integrado na escola primária na freguesia e decorre nas instalações da escola. As propinas para a escola de tempo integral são calculadas segundo o rendimento, o património e o número de membros da família. Para pesquisar as freguesias bernenses que possuem escolas de tempo inteiro e outras informações:

www.be.ch/familie/

www.be.ch/famille



Saúde / Segurança Social

Estou doente. Que médico devo consultar?

Pode escolher livremente o médico que quiser consultar. Existem, no entanto, alguns planos de saúde que restringem a escolha do médico. Os médicos podem ser encontrados na lista telefónica electrónica www.local.ch. Em www.doctorfmh.ch poderá procurar um médico por região geográfica, por especialidade ou por idioma. As informações e ofertas de tratamento para a saúde psicológica em diversos idiomas podem ser consultadas em www.psy.ch.

O melhor é escolher um(a) médico(a) de família em quem confie. Na Suíça, a médica ou o médico de família é sempre a primeira pessoa a ser consultada em caso de enfermidade. Existem casos em que eles visitam os pacientes em casa, podendo ser chamados no período da noite ou nos finais de semana em situações de urgência. Havendo necessidade, eles encaminham o paciente para especialistas ou tratam do internamento hospitalar. Assim sendo, recomendamos que só se recorra às urgências hospitalares em situações de perigo de vida.

Para consultas médicas urgentes existem os seguintes serviços de urgência de medicina geral:

Região de Berna:

CITY NOTFALL AG

(diariamente das 7:00 às 22:00 horas)
Schanzenstrasse 4a, 3008 Bern
Tel. 031 326 20 00
E-Mail info@citynotfall.ch
www.citynotfall.ch

Praxiszentrum am Bahnhof (Centro de Consultas na Estação de C. F.)

Parkterrasse 10, 3012 Bern
Tel. 031 335 50 00
E-Mail pzb.bern@hirslanden.ch
www.hirslanden.ch > Leistungsangebot
> Ambulante Zentren > Praxiszentrum am
Bahnhof Bern / www.hirslanden.ch >
*Offre de prestations > Centres ambula-
toires > Praxiszentrum am Bahnhof Bern*

Região de Biel:

Notfallpraxisbiel / Cabinet d'urgences Bienne (Centro de urgências de Biel)

Spitalzentrum Biel / *Centre hospitalier Biel-
Bienne* (Centro hospitalar de Biel)
Vogelsang 84 / *Chante-Merle 84*,
2501 Biel/Bienne
Tel. 032 324 48 44 ou
0900 900 024 (com custos)
www.notfallpraxisbiel.ch /
www.cabinetdurgencesbienne.ch

Walk-in-Clinic

Unionsgasse 14/ Eisengasse 11 /
Rue de l'Union 14/Rue du Fer 11
2502 Biel/Bienne
Tel. 032 344 46 66
E-Mail wic@mzb-cmb.ch
www.mzb-cmb.ch

Região de Thun:

Hausärztlicher Notfalldienst Region Thun (Serviço de Médicos de Família de Urgência da Região de Thun)

Krankenhausstrasse 12, 3600 Thun
Tel. 033 226 45 56
E-Mail public@han-rt.ch
www.notfallthun.ch

Eu gostaria de saber mais sobre o sistema de saúde na Suíça ou desejo obter mais informações sobre um tema de saúde espe- cífico. A quem me devo dirigir?

Tem dúvidas específicas a respeito de alimentação ou exercícios físicos? Ou a respeito de crianças e saúde? Ou sobre amor e sexualidade? Ou, de uma maneira geral, sobre o atendimento de saúde na Suíça? Existem brochuras explicativas em diversos idiomas que podem ser carregadas diretamente da Internet ou solicitadas gratuitamente aqui: www.migesplus.ch

Como me mantenho saudável?

Cuidar da sua própria saúde, bem como da da sua família, é a melhor prevenção possível, aumentando ao mesmo tempo a qualidade de vida. Procure ter uma alimentação saudável e fazer exercício diariamente durante, pelo menos, 30 minutos (p. ex., passear, andar de bicicleta, fazer desporto).

Tem questões relacionadas com dependências e comportamentos de risco, e procura ajuda?

No portal online www.safezone.ch poderá encontrar informações sobre dependências e endereços de pontos de contacto no seu meio, podendo receber aconselhamento online de forma anónima.

Como escolher o melhor seguro de saúde (caixa de previdência)?

Na Suíça, o seguro de saúde é obrigatório. Quem se domiciliar na Suíça, tem três meses de prazo para fazer um seguro de base junto de uma seguradora. Para mais informações: www.integration-be.ch

Existem inúmeros seguros de previdência e cada pessoa pode escolher aquele que lhe for mais conveniente. Cada seguro de previdência é obrigada a proceder à inscrição dos utentes no seguro básico. O plano de seguro básico cobre as despesas de tratamento em consultórios e em hospitais no Cantão de Berna. No entanto, os utentes têm que comparticipar na fatura do médico ou do hospital através do pagamento de uma taxa moderadora (franquia), que é uma forma de participação própria e individual.

Os planos de saúde base não cobrem despesas dentárias. Para comparar os diferentes seguros de saúde e escolher a que melhor responde às suas necessidades:

www.comparis.ch > Versicherungen / **<https://fr.comparis.ch>** > Assurances

Para mais informações sobre ofertas e prémios dos diversos seguros:

www.bag.admin.ch > Versicherungen > Krankenversicherung / **www.ofsp.admin.ch** > Assurances > Assurance-maladie

As pessoas que não ganham o suficiente recebem um desconto especial nos prémios a pagar. Isto significa que a Federação e o Cantão assumem parte do prémio desses utentes. O direito a este benefício é verificado automaticamente a partir da declaração do imposto de rendimentos. Pessoas que se tenham mudado recentemente do estrangeiro e pessoas com autorização de permanência B, L, N ou F têm de enviar os seus pedidos de redução do prémio à Secretaria de Segurança Social (Amt für Sozialversicherungen / *Office des assurances sociales*). Segue o endereço onde também se encontram mais informações e os formulários necessários.

Amt für Sozialversicherungen (ASV) / Office des assurances sociales (OAS) (Secretaria de Segurança Social)

Abteilung Prämienverbilligung und Obligatorium / Service de la réduction des primes et de l'application du régime obligatoire (Departamento de Redução do Prémio e da Comparticipação Obrigatória)
Forelstrasse 1, 3072 Ostermundigen
Tel. 031 636 45 00
E-Mail asv.pvo@jgk.be.ch
www.be.ch/pvo / www.be.ch/rpo

O que significa AHV/IV?

Tanto o Seguro de velhice e de sobrevivência (Alters- und Hinterlassenenversicherung (AHV) / *Assurance-vieillesse et survivants* (AVS)) como o Seguro por invalidez (Invalidenversicherung (IV) / *Assurance-invalidité* (AI)) são obrigatórios na Suíça. O AHV / AVS é um seguro de reforma que começa a ser pago a mulheres que completaram 64 anos e a homens que completaram 65 anos de idade.

O seguro por invalidez serve para garantir a subsistência básica se após um acidente só for possível trabalhar parcialmente ou tenha resultado invalidez para o trabalho. Este seguro também garante a subsistência de pessoas que vieram ao mundo com alguma deficiência que as impeça de poder exercer uma profissão.

Todas as pessoas que completarem 18 anos ficam obrigadas pagar as contribuições para o AHV/IV / AVS/AI. Essa importância é automaticamente deduzida do salário de pessoas empregadas. No caso de pessoas desempregadas ou que trabalhem por conta própria, esses descontos têm de ser pagos diretamente à Caixa.

Ausgleichskasse des Kantons Bern / Caisse de compensation du canton de Berne (Caixa de Compensação do Cantão de Berna)

Chutzenstrasse 10, 3007 Bern
Tel. 031 379 79 79
E-Mail info@akbern.ch
www.akbern.ch

Mais informações sobre os seguros AHV/IV / AVS/AI, bem como todos os formulários necessários podem ser encontrados em www.ahv-iv.ch / www.avs-ai.ch

Que outros seguros devo fazer, mesmo não sendo obrigatórios?

Os seguros a seguir são muito recomendáveis. Quase todas as pessoas domiciliadas na Suíça possuem estes seguros.

Seguro contra acidentes

Quem trabalha numa empresa tem seguro contra acidentes pago pela entidade patronal. Caso a pessoa empregada trabalhe mais de 8 horas por semana para o mesmo patrão, tem ainda seguro contra acidentes não relacionados com o trabalho. Quem estiver sem trabalho ou trabalhar menos que oito horas por semana para uma mesma empresa pode fazer um seguro contra acidentes através da Caixa de Previdência.

Seguro de responsabilidade civil

Quem ocasionar danos ou prejuízos a terceiros fica responsável pelos mesmos, o que significa que tem de pagar as despesas que houver. O seguro de responsabilidade civil protege das consequências financeiras de tais danos. Muitas vezes, baixos prémios dão já cobertura para prejuízos elevados. Para informações sobre os valores de um seguro de responsabilidade civil:

www.comparis.ch > Versicherungen / <https://fr.comparis.ch> > Assurances

Seguro de recheio de casa

O seguro de recheio de casa cobre prejuízos e danos ocasionados em casa e no seu recheio por fogo, água, acidentes naturais (p. ex. tempestades ou cheias), roubo e quebra de vidros. Na maioria das vezes, o proprietário de um imóvel exige que o locatário tenha seguro de recheio de casa ou que o faça antes de assinar o contrato de arrendamento. O seguro de recheio de casa é frequentemente parte integrante da apólice de seguro de responsabilidade civil. Para conhecer os diferentes serviços e prémios:

www.comparis.ch > Versicherungen / <https://fr.comparis.ch> > Assurances

Para mais informações sobre seguros: www.integration-be.ch



Proteção contra discriminação

Onde posso procurar apoio se sofrer de racismo?

O Cantão ou a freguesia têm a seu cargo evitar e lutar contra a discriminação. O direito fundamental à proteção contra discriminação por motivo de raça, cor da pele, sexo, idade, idioma, origem, forma de vida, orientação sexual, convicção política ou religiosa, bem como por limitações de natureza mental ou psíquica aplica-se a todas as pessoas, independentemente da natureza do seu tipo de permanência e nacionalidade.

As vítimas de racismo recebem apoio das entidades seguintes:

Aconselhamento legal para vítimas de discriminação racial:

Berner Rechtsberatungsstelle für Menschen in Not (RBS)
(Gabinete de Consultoria Jurídica de Berna para Pessoas em situação de necessidade)

Eigerplatz 5, 3007 Bern

Tel. 031 385 18 20

E-Mail info@rechtsberatungsstelle.ch

www.rechtsberatungsstelle.ch

Centro de Informações e Aconselhamento sobre Violência e Racismo:

gggfon – gemeinsam gegen Gewalt und Rassismus (gggfon – juntos contra Violência e Racismo)

Tel. 031 333 33 40

E-Mail melde@gggfon.ch

www.gggfon.ch

Informações, Aconselhamento e Mediação (não havendo centro regional competente):

Eidgenössische Kommission gegen Rassismus EKR / Commission fédérale contre le racisme CFR

(Comissão Federal contra Racismo)

Inselgasse 1, 3003 Bern

Tel. 058 464 12 93

E-Mail ekr-cfr@gs-edi.admin.ch

www.ekr.admin.ch

Para mais informações e possibilidades de proteção contra discriminação e luta contra o racismo: www.integration-be.ch





Impostos



O dinheiro arrecadado pelos impostos financia tarefas importantes que o estado tem em relação às pessoas que vivem na Suíça. Nelas se incluem áreas como a Educação, a Assistência Social, a Saúde ou os Transportes.

Como é o pagamento dos impostos no Cantão de Berna?

Caso nenhum dos cônjuges ou parceiros tenha ainda uma permissão de residência do tipo C, os seus impostos serão retidos diretamente na fonte, ou seja, no seu salário. As pessoas com residência fixa do tipo C e os nacionais suíços, bem como seus parceiros e parceiras de nacionalidade estrangeira são obrigadas a preencher pessoalmente as suas declarações de imposto de rendimento todos os anos e entregá-las.

Em caso de dúvidas em relação aos impostos, deve consultar-se a entidade patronal os serviços fiscais da sua junta de freguesia ou a Administração Fiscal do Cantão de Berna (kantonale Steuerverwaltung / *Intendance des impôts du canton de Berne*). A página de Internet da administração oferece dicas práticas e muitas informações.

Steuerverwaltung des Kantons Bern / *Intendance des impôts du canton de Berne* (Administração Fiscal do Cantão de Berna)

Brünnenstrasse 66, 3018 Bern
Endereço Postal: Postfach 8334, 3001 Bern
Tel. 031 633 60 01,
www.be.ch/steuern / www.be.ch/impots

Eu sou obrigado a pagar taxas de rádio e televisão?

Na Suíça, todas as pessoas são obrigados a pagar as taxas de receção do sinal de rádio e televisão. Estas taxas são cobradas pela empresa Serafe. Quem possuir um aparelho de rádio ou de televisão, e o aparelho estiver apto a receber o sinal de transmissão (p. ex. computador ou telemóvel) é obrigado a registar-se. Para cada habitação basta um registo, podendo haver um número qualquer de pessoas desse agregado familiar a ouvir e a ver programas em diferentes aparelhos recetores.

SERAFE AG

Postfach, 8010 Zürich
Tel. 058 201 31 67
E-Mail info@serafe.ch
www.serafe.ch



Transportes

Como posso utilizar os transportes públicos?

Tanto o Cantão de Berna como toda a Suíça possuem uma boa rede de transportes coletivos ferroviários e rodoviários. Os horários de circulação das linhas e a possibilidade de compra de passagens regionais podem ser consultados aqui: www.mylibero.ch

União tarifária permitem mudar de meio de transporte com o mesmo bilhete. No Cantão de Berna há as uniões tarifárias seguintes:

Região de Bern-Solothurn-Biel-Berner Jura:

LIBERO

www.mylibero.ch

Região de Thun-Berner Oberland:

BeoAbo

www.beoabo.ch

A Schweizerische Bundesbahnen SBB / *Chemins de fer fédéraux CFF* (Caminhos de Ferro Suíços) vende passes válidos em todo o território suíço. Com um passe *Halbtax-Abo / abonnement demi-tarif* é possível pagar metade do preço normal das passagens em quase todos os transportes coletivos da Suíça. Mais informações sobre os passes de SBB / CFF e sobre os horários dos comboios em toda a Suíça podem ser obtidas em qualquer bilheteira de estação ferroviária ou aqui: www.sbb.ch / www.cff.ch

Para alugar um automóvel, a Mobility-Carsharing - como outras empresas conhecidas do ramo - aluga automóveis de diversos tamanhos em 1500 localidades em todo o território suíço. Basta ficar sócio de Mobility. Mais informações em: www.mobility.ch

Como devo proceder para utilizar uma bicicleta?

A bicicleta – Velo, em suíço-alemão – é um meio de transporte muito apreciado na Suíça. É aconselhável fazer um seguro de responsabilidade civil para o caso de acidentes provocados por quem utiliza bicicleta. Mais informações na página 25.

Uma relação das ciclovias mais bonitas está disponível em www.veloland.ch / www.suisse-mobile.ch ou na Pro Velo que também tem cursos de condução de bicicleta para crianças e adultos.

Pro Velo Kanton Bern/ PRO VELO Canton de Berne

Birkenweg 13
3013 Bern
Tel. 031 318 54 12
E-Mail sekretariat@pro-velo-be.ch
www.pro-velo-be.ch

Eu tirei a minha Carta de Condução no estrangeiro. Posso conduzir com ela na Suíça?

Com a sua Carta de Condução tirada no estrangeiro, pode conduzir na Suíça durante 12 meses. Posteriormente, terá de a substituir por uma Carta de Condução suíça. Mais informações e também os formulários necessários podem ser encontrados aqui:

www.be.ch/svsa > Führerausweise /
www.be.ch/ocrn > permis de conduire

Os veículos motorizados estrangeiros e os seus atrelados (reboques) necessitam de chapa de matrícula suíça para circulação se permanecerem mais de um ano no país. Se o seu veículo for utilizado para transporte comercial de pessoas ou mercadorias, o veículo tem de ser registado de imediato.

Strassenverkehrs- und Schiffahrtsamt des Kantons Bern / Office de la circulation routière et de la navigation (Departamento de Estradas e Navegação do Cantão de Berna)

Schermenweg 5, Postfach, 3001 Bern
Tel. 031 635 80 80
E-Mail info.svsa@pom.be.ch
www.be.ch/svsa / www.be.ch/ocrn

Que devo saber e conhecer como motorista na Suíça?

Na Suíça existem os seguintes limites de velocidade. As transgressões são sinalizadas.

Dentro de localidades: 50 km/h

Fora de localidades: 80 km/h

Estrada: 100 km/h

Autoestrada: 120 km/h

Para circulação em autoestradas é cobrada portagem. Para isso, é preciso um selo autocolante que pode ser facilmente adquirido na fronteira, nos postos de gasolina, nas agências de correio ou mesmo em papelarias.

Na Suíça existe uma tolerância de 0,5‰ no tocante ao teor de álcool no sangue. Motoristas profissionais, novos condutores, aprendizes de condução, professoras ou professores de condução e acompanhantes em viagens com aprendizes não podem consumir álcool antes de conduzir (0,1‰). Quem conduzir um veículo motorizado ou for acompanhante numa deslocação de aprendizagem e apresentar um teor de álcool no sangue superior a esse valor, terá problemas com a justiça.

Os motociclos e veículos motorizados devem circular com os faróis ligados também durante o dia.

Quem possuir automóvel próprio tem de ter um seguro automóvel. Esse seguro cobre danos materiais noutras pessoas ou objetos na posse de outras pessoas. Sem esse seguro de responsabilidade civil, o Departamento de Trânsito não concede chapas de matrícula para o veículo.

Diese Broschüre ist in folgenden Sprachen erhältlich:

Deutsch, Französisch, Albanisch, Bosnisch/Kroatisch/Serbisch, Chinesisch (Mandarin), Englisch, Italienisch, Polnisch, Portugiesisch, Spanisch, Tamilisch, Thailändisch, Türkisch.

Download unter www.be.ch/integration

2019



Cette brochure est disponible dans les langues suivantes :

Allemand, français, albanais, anglais, bosnien/croate/serbe, chinois (mandarin), espagnol, italien, polonais, portugais, tamoul, thaïlandais, turc.

Elle est téléchargeable sous www.be.ch/integration

2019