



Portugais  
Portugiesisch  
Português

ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG

**Bureau de l'intégration des migrant-e-s  
et de la prévention du racisme IMR  
Fachstelle für die Integration der MigrantInnen  
und für Rassismusprävention IMR**

**Serviço de integração das pessoas migrantes  
e de prevenção do racismo**

## O cantão de Friburgo deseja-lhe as boas-vindas



2014-2017

## **Edição 2014**

O download das diferentes versões linguísticas pode ser feito em [www.fr.ch/imr/brochure](http://www.fr.ch/imr/brochure)

## **Editor**

Serviço de integração das pessoas migrantes e de prevenção do racismo, Direção da segurança e da justiça, Grand-Rue 26, 1700 Fribourg

## **Conceção gráfica e ilustração**

Agence Symbol, 1763 Granges-Paccot

## **Fotografia da capa**

Union Fribourgeoise du Tourisme, 1701 Fribourg  
[www.fribourgregion.ch](http://www.fribourgregion.ch)

## **Fonte do mapa do meio**

Office fédéral de la topographie, Berne, Office fédéral de la statistique: GEOSTAT, Neuchâtel / Service de la statistique du canton de Fribourg

# Índice

<b>1. Prefácio</b> .....	6
<b>2. Como utilizar esta brochura</b> .....	7
<b>3. O «viver juntos» friburguense</b> .....	8
O cantão, os distritos, as comunas	
As línguas oficiais	
A população estrangeira	
A integração das pessoas migrantes	
<b>4. A chegada ao cantão</b> .....	10
Declarar a sua chegada	
Informar-se junto da comuna	
Informar-se consultando os meios de comunicação social	
<b>5. Direitos e deveres</b> .....	11
Valores fundamentais	
<b>6. Comunicar</b> .....	12
Aprender o francês ou o alemão	
Curso de verão para crianças de outras línguas	
Cursos de línguas para jovens	
Aprender a ler e a escrever	
Aprender um dialeto suíço-alemão	
Curso de integração	
Intérpretes interculturais	
Biblioteca intercultural	
<b>7. O alojamento</b> .....	14
Encontrar alojamento	
Taxas de rádio e televisão (Billag)	
Viver num apartamento arrendado	
<b>8. Os transportes</b> .....	16
Automóveis	
Importação de veículos privados	
Troca de carta de condução	
Conduzir na Suíça	
Transportes públicos	
Mobilidade suave: bicicletas e peões	

<b>9. O trabalho</b> .....	18
Encontrar um emprego	
Salário e cotizações sociais	
Ajuda à gestão do orçamento familiar	
Seguros sociais	
Seguro de desemprego	
Assistência social	
Proteção contra os despedimentos	
Os impostos	
Tensões no local de trabalho	
Não discriminação	
Trabalho ilegal	
Pessoas migrantes sem autorização de estadia	
<b>10. A saúde</b> .....	22
Seguro de saúde e seguro de acidentes (obrigatórios)	
Médicos	
Tratamentos de urgência	
Tratamentos dentários	
Urgência dentária	
Pessoas de idade	
Pessoas com deficiência	
Planeamento familiar e informação sobre a sexualidade	
<b>11. Casamento e vida de família</b> .....	26
Casamento	
União de fato registada	
Casamentos forçados	
Nascimento	
Licença e subsídios de maternidade	
Abono de família	
Direitos das crianças e dos jovens	
Casais e famílias com problemas	
Violência doméstica	
<b>12. Mapa do cantão de Friburgo e números de urgência (Folha destacável)</b> .....	27

<b>13. Educação e escolaridade obrigatória</b> .....	34
Responsabilidade dos pais	
Guarda de crianças e acolhimento extra-escolar nos tempos livres	
Jardim infantil (a partir dos 4 anos)	
Escola primária (a partir dos 6 anos)	
Ciclo de orientação – escola secundária (a partir dos 12 anos)	
Orientação escolar e profissional	
Alunos de origem estrangeira e alunos de língua diferente da língua de ensino	
<b>14. Formação profissional e estudos especializados (a partir dos 16 anos)</b> .....	37
Aprendizagem em empresa (a partir dos 16 anos)	
Jovens adultos vindos do estrangeiro	
Escola secundária superior (a partir dos 16 anos)	
Estudos superiores	
Bolsas de estudo e de formação	
Reconhecimento de diplomas e de competências adquiridas ao longo da vida	
Formação de adultos e formação contínua	
<b>15. Proteger o meio ambiente</b> .....	40
As riquezas de um meio ambiente preservado	
Conservação da natureza	
Respeito pelos lugares públicos	
Reciclagem do lixo	
Lixo não reciclável	
<b>16. A vida social e associativa</b> .....	42
Festas populares friburgueses	
Vida cultural e desportiva	
A caminhada	
Vida associativa	
Vida religiosa	
<b>17. Participar na vida política</b> .....	45
A democracia direta	
Os órgãos políticos	
Três níveis de poder	
Direitos políticos das pessoas estrangeiras	
Outras formas de participação política	
A naturalização	
<b>18. Lista de endereços úteis</b> .....	48

# 1. Prefácio

## **Bem-vinda! Bem-vindo! Bienvenue! Herzlich willkommen!**

Escolheu viver no cantão de Friburgo. As autoridades cantonais e comunais, as muitas associações e sociedades locais, os friburguenses e as friburguenses alegram-se por a acolher, por o acolher!

Chegou a um cantão dinâmico, aberto ao exterior e, ao mesmo tempo, apegado às suas instituições e tradições. Com as suas paisagens contrastantes, o seu pluralismo linguístico e a sua economia diversificada, o «País de Friburgo» é um pouco como uma Suíça em miniatura. Esperamos que, tal como a sua família, se sinta rapidamente à vontade nele. A vida social e associativa friburguense é muito rica. Convidamo-la, convidamo-lo a descobri-la e a nela participar!

Temos orgulho no nosso bilinguismo e na harmonia que reina entre os diferentes elementos da nossa população. Friburgo é um cantão que cultiva a sua coesão social. As pessoas de diferentes gerações, origens e opiniões vivem juntas na harmonia e no respeito pelas

diferenças e identidades de cada uma delas.

Isso não acontece por acaso. Antes pelo contrário, exige um esforço de todas e de todos. Cada uma, cada um de nós é chamado a praticar a tolerância, o pluralismo e o respeito pelas minorias que são os valores fundamentais do nosso Estado e da nossa sociedade.

Vai encontrar nesta brochura muitas informações sobre a vida no nosso cantão. Convidamo-la, convidamo-lo a ir ao encontro das e dos friburguenses, quer já viva aqui há muito tempo ou tenha chegado recentemente. A experiência dessas pessoas ajudá-la-á, ajudá-lo-á a compreender melhor o seu novo meio, a integrar-se e a sentir-se bem.

Damos-lhe as boas-vindas / Bienvenue / Herzlich willkommen, desejando-lhe que descubra muitas coisas novas e que tenha muito bons encontros!

Erwin Jutzet  
Conselheiro de Estado  
Conseiller d'Etat  
Staatsrat

## 2. Como utilizar esta brochura

A partir da sua chegada vai ter certamente de encontrar resposta a muitas perguntas. Esta brochura dá-lhe informações gerais. Para obter informações mais precisas, deve contactar a administração da sua comuna ou as organizações indicadas por uma flecha ►. Estas organizações estão numeradas em função da ordem em que aparecem. Os números são retomados na lista de endereços que se encontra no fim do documento. Também poderá obter muitas informações falando com as pessoas que encontrará no seu bairro, na sua vila,

no trabalho ou nos tempos livres. No meio da brochura está uma folha destacável com o mapa do cantão de Friburgo, os principais números de urgência e algumas informações gerais.

Uma grande parte dos sítios web indicados nesta brochura são bilingues. As indicações para mudar de língua (F/D, fr/de, Français/Deutsch, etc.) aparecem em regra no cimo da folha, à direita, como no sítio web do Estado de Friburgo [www.fr.ch](http://www.fr.ch) ou no da Confederação [www.admin.ch](http://www.admin.ch).

## 3. O «viver juntos» friburguense

**Friburgo é um cantão variado e calmo no qual as pessoas vivem juntas no respeito pelas diferenças e identidades de cada uma e de cada um.**

### O cantão, os distritos, as comunas

O cantão de Friburgo é um dos 26 cantões da Confederação suíça. Possui cerca de 300'000 habitantes, residentes nos sete distritos e 163 comunas (2014). A capital do cantão é a cidade de Friburgo (37'000 habitantes).

**Sítio web do cantão de Friburgo**

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

### As línguas oficiais

**Friburgo é um cantão bilingue. As suas duas línguas oficiais são o francês e o alemão.**

Ao inverso do que se passa na Suíça, as francófonas e os francófonos são maioritários no cantão de Friburgo, representando cerca de dois terços da população contra um terço de falantes de expressão alemã que se encontram principalmente nos distritos da Singine, do Lac e da Sarine. As pessoas de expressão francesa falam o francês «clássico», com um sotaque regional. Às vezes ainda se ouve falar o antigo dialeto friburguense, de origem franco-provençal.

Na vida quotidiana, a população friburguense de expressão alemã fala entre si um dialeto suíço-alemão, o «Seislertütsch», («Singinois» em francês)

ou o bernês («Bärndütsch» em alemão, «Bernois» em francês). Na parte antiga de Friburgo, a chamada «Basse-Ville», pode ouvir-se também o «Bolze», dialeto suíço-alemão misturado com o francês. Em contrapartida, as pessoas de expressão alemã utilizam o alemão padrão (alto-alemão) com as francófonas nas manifestações oficiais ou na escola, assim como nas comunicações por escrito.

#### O monumento ao Röstigraben

Na linguagem familiar, a fronteira imaginária que separa a Suíça francesa da Suíça alemã é denominada o «fosso do Röstli» («barrière de Röstli» em francês, «Röstigraben» em alemão). O «Röstli» é uma especialidade feita à base de batata considerada como o prato típico da Suíça alemã. Na «Basse-Ville» de Friburgo pode-se admirar o «monumento ao Röstigraben».

Pode contactar a administração cantonal em francês ou em alemão. Todos os documentos oficiais do cantão são publicados nas duas línguas. A nível local, a situação varia segundo as comunas. Com efeito, o número de pessoas que fala francês ou alemão pode variar de uma comuna para outra.



<b>Português</b>	Abre o teu guarda-chuva!
<b>Francês</b>	Ouvre ton parapluie!
<b>Patoá friburguense</b>	Àrà ton pyodzè!
<b>Alemão</b>	Öffne deinen Regenschirm!
<b>Seislerdütsch / Singinois</b>	Tuuf dy Pärissou!
<b>Bärdütsch / Bernois</b>	Mach dy Rägäschirm ufl!
<b>Bolze</b>	Tuuf dy Paraplüü!

ram responsáveis para as questões de integração.

A integração das pessoas dependentes das áreas do asilo e dos refugiados é da competência do Serviço de ação social. Esta tarefa é realizada graças a um dispositivo de integração específico. O acolhimento, o alojamento, o acompanhamento e a integração das pessoas requerentes de asilo, admitidas a título provisório e requerentes de asilo com pedido indeferido são da responsabilidade da organização ORS Service. O acompanhamento e a integração das pessoas refugiadas estão a cargo da Cáritas Suíça em Friburgo.

## A população estrangeira

Umhas 60'000 pessoas de nacionalidade estrangeira vivem no cantão de Friburgo, ou seja cerca de 20% da população. Um quarto dessas pessoas nasceu no cantão e mais de 80% são originárias da União europeia. A comunidade portuguesa representa o grupo mais numeroso (cerca de 1/3 da população estrangeira do cantão).

- ▶ **(1) Serviço de integração das pessoas migrantes e de prevenção do racismo**
- ▶ **(2) Forum para a integração das migrantes e dos migrantes**
- ▶ **(3) Serviço de ação social**

**Sítio web ORS Service**

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

**Sítio web Cáritas Suíça**

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

## A integração das pessoas migrantes

A população estrangeira do cantão, com as suas mais de 160 nacionalidades, é muito diversificada. A fim de promover a coabitação e as trocas entre as pessoas de origem estrangeira e a população suíça, as autoridades friburguenses têm uma política ativa de integração. Encorajam particularmente as migrantes e os migrantes a aprenderem as duas línguas oficiais do cantão. Numerosas comunas designa-

### Friburgo o cantão – Friburgo a cidade

Como outros 15 dos 26 cantões suíços, o cantão de Friburgo tem o nome da sua capital, a cidade de Friburgo. A abreviatura do cantão é FR. Vê-a particularmente nas placas de matrícula das viaturas.

## 4. A chegada ao cantão

**A administração da sua comuna dar-lhe-á as informações necessárias para facilitar a sua instalação no cantão.**

### Declarar a sua chegada

Se quer estabelecer-se numa comuna do cantão ou aí permanecer durante mais de três meses, deve apresentar-se pessoalmente à administração da comuna num prazo de 14 dias a contar da sua chegada.

As pessoas de nacionalidade suíça e as de nacionalidade estrangeira já residentes numa outra comuna friburguesa apresentam-se pessoalmente ao controlo dos habitantes (Em francês: Contrôle des habitants / Em alemão: Einwohnerkontrolle) da nova comuna de residência. As pessoas de nacionalidade estrangeira vindas do estrangeiro ou de um outro cantão dirigem-se primeiro ao Serviço cantonal da população e dos migrantes, em Granges-Paccot, levando consigo o passaporte. Devem apresentar-se em seguida ao controlo dos habitantes da comuna de domicílio.

#### Lista das comunas friburguesas

Em francês: [www.fr.ch](http://www.fr.ch) > Etat de droit > Communes > Annuaire des communes

Em alemão: [www.fr.ch](http://www.fr.ch) > Deutsch > Staat und Recht > Gemeinden > Datenbank des Gemeinden

#### ► (4) Serviço cantonal da população e dos migrantes

### Informar-se junto da comuna

Quando se dirigir à administração da sua comuna, aconselhamo-la, aconselhamo-lo a informar-se também sobre a vida na comuna e sobre as atividades associativas, desportivas e culturais que aí têm lugar. Participar nessas atividades é um excelente meio de integração. Também encontra muitas vezes informações nos painéis para afixação de cartazes próximos da administração da sua comuna ou nos sítios web da maior parte das comunas.

### Informar-se consultando os meios de comunicação social

Encontra muitas informações sobre o cantão de Friburgo na Internet e nos média. Os jornais locais ensinam-lhe muito sobre a vida da sua região. Encontra aí ofertas de emprego ou anúncios de apartamentos para arrendar, datas de eventos, endereços e conselhos úteis para a vida de todos os dias.

- (5) Principais jornais de Friburgo
- (6) Rádios regionais
- (7) Televisão regional

## 5. Direitos e deveres

**O cantão de Friburgo é um Estado de direito liberal, democrático e social, sublinha o artigo primeiro da Constituição cantonal.**

### Valores fundamentais

- O Estado tem por objetivos principais promover o bem comum e favorecer o desenvolvimento individual, garantindo, para isso, o respeito pelo direito. O Estado só pode agir se a Constituição ou a lei a isso o autorizarem. Está organizado segundo o princípio da separação dos poderes. A justiça, em particular, é independente do governo.
- O povo é soberano e exerce o seu poder ao mesmo tempo diretamente, pronunciando-se sobre a Constituição e sobre as leis, e indiretamente, através das autoridades que eleger. No cantão de Friburgo o povo elege o governo, o parlamento e os prefeitos e as prefeitas. O povo elege igualmente as autoridades comunais assim como as suas e os seus representantes no Parlamento federal (Conselho nacional e Conselho dos Estados).
- Todas as pessoas residentes no cantão devem cumprir os deveres que lhes impõem a Constituição e as leis: pagar os impostos, matricular os filhos na escola, etc. Em contrapartida, beneficiam de direitos fundamentais como o direito à integridade física, à igualdade (particu-

larmente diante da justiça), à não discriminação (especialmente por motivo de sexo ou nacionalidade), ao casamento ou à liberdade de expressão, de crença e de opinião.

- Os direitos fundamentais não são absolutos. O Estado pode restringi-los para garantir a segurança, a ordem ou a saúde da coletividade. As liberdades de cada indivíduo terminam onde começam as liberdades dos outros. Por exemplo, não se pode invocar a liberdade de crença para recusar as leis escolares. Assim, a liberdade de expressão, por exemplo, não permite insultar uma pessoa ou um grupo de pessoas.

«A liberdade consiste em poder fazer tudo o que não prejudique o próximo assim, o exercício dos direitos naturais de cada homem não tem por limites senão aqueles que asseguram aos outros membros da sociedade o gozo dos mesmos direitos». *Declaração dos Direitos do Homem e do Cidadão de 1789, artigo 4.*

### Constituição do cantão de Friburgo

Em francês: [www.fr.ch](http://www.fr.ch) > Etat de droit > Constitution > Constitution du 16 mai 2004  
Em alemão: [www.fr.ch](http://www.fr.ch) > Deutsch > Staat und Recht > Verfassung > Verfassung vom 16. Mai 2004

### Leis cantonais

Em francês: [www.fr.ch](http://www.fr.ch) > Etat de droit  
> Législation > Législation fribourgeoise

Em alemão: [www.fr.ch](http://www.fr.ch) > Deutsch > Staat  
und Recht > Gesetzgebung > Freiburgische  
Gesetzgebung

### Constituição federal

Em francês: [www.admin.ch](http://www.admin.ch) > Français

> Accès direct > Constitution fédérale  
Em alemão: [www.admin.ch](http://www.admin.ch) > Direkt zu  
> Bundesverfassung

### Leis federais

Em francês: [www.admin.ch](http://www.admin.ch) > Français  
> Accès direct > Recueil systématique  
Em alemão: [www.admin.ch](http://www.admin.ch) > Direkt zu  
> Systematische Sammlung

## 6. Comunicar

**Comunicar é compreender e fazer-se compreender pelos outros.**

### Aprender o francês ou o alemão

Falar uma das duas línguas oficiais do cantão, o francês ou o alemão, favorece imenso o processo de integração. Para além disso, para as pessoas que vivem numa comuna germanófona, é uma grande vantagem se compreenderem igualmente o dialeto suíço-alemão.

Muitas associações, comunas e escolas organizam cursos de francês e de alemão para pessoas recém-chegadas ao cantão de Friburgo. A maior parte destas organizações reuniram-se num agrupamento de informação chamado COLAMIF, coordenado pela Cruz Vermelha friburguesa.

- ▶ (1) Serviço de integração das pessoas migrantes e de prevenção do racismo
- ▶ (8) Coordenação cantonal dos cursos de línguas migrantes – COLAMIF

### Listas de cursos de francês e de alemão

Em francês: [www.fr.ch/imr/cours](http://www.fr.ch/imr/cours)

Em alemão: [www.fr.ch/imr/kurse](http://www.fr.ch/imr/kurse)

### Curso de verão para crianças de outras línguas

São propostos todos os anos cursos de verão para alunos de línguas diferentes da língua de ensino.

- ▶ (9) a) Parte francófona: Serviço do ensino obrigatório de língua francesa  
[www.fr.ch/senof](http://www.fr.ch/senof) > Migration et intégration > Cours d'été pour enfants allophones
- b) Parte germanófona: Serviço do ensino obrigatório de língua alemã  
[www.doa.ch](http://www.doa.ch) > Migration und Integration > Sommerkurse

## Cursos de línguas para jovens

Contacte o Serviço da formação profissional para os cursos destinados especificamente a um público jovem.

### ► (10) Serviço da formação profissional

## Aprender a ler e a escrever

Há pessoas que não se sentem à vontade quando têm de ler ou escrever um texto. A associação «Lire et Ecrire» organiza cursos para adultos pouco qualificados que, embora falando o francês ou o alemão, têm necessidade de melhorar aperfeiçoar a sua capacidade de leitura ou de escrita.

### ► (11) Associação Ler e Escrever – Secção de Friburgo

## Aprender um dialeto suíço-alemão

Línguas orais, os dialetos aprendem-se principalmente falando com outras pessoas. Saber falar um dialeto pode ser muito útil, particularmente no plano profissional. Também há cursos de dialeto. As Câmaras de comércio da Suíça de expressão francesa propõem um diploma de dialeto suíço-alemão (*Schwyzertütsch*).

## Câmara de Comércio e de Indústria de Friburgo

Em francês: [www.cfcis.ch](http://www.cfcis.ch) > Prestations >

Conférences et formations > Diplôme de Schwyzertütsch

Em alemão: [www.cfcis.ch](http://www.cfcis.ch) > Deutsch >

Dienstleistungen > Konferenz und Ausbildung > Schwyzertütsch-Diplom

## Curso de integração

Se compreende o francês ou o alemão mas deseja aperfeiçoar os seus conhecimentos sobre a vida na Suíça pode seguir o curso de integração «A Vida na Suíça» organizado pela Cruz Vermelha friburguense.

### ► (12) Cruz Vermelha friburguense: Curso «A Vida na Suíça»

## Intérpretes interculturais

Em certas situações as pessoas migrantes que não compreendem o francês ou o alemão podem recorrer a intérpretes interculturais. Estes intérpretes são formados para favorecer a compreensão mútua, evitar os equívocos e ajudar as pessoas migrantes a adaptarem-se ao novo meio em que vivem.

É fortemente desaconselhado utilizar os filhos ou outras crianças como intérpretes.

### ► (13) Caritas Suíça Departamento de Friburgo, Serviço de interpretação comunitário «se comprende»

## Biblioteca intercultural

«LivEchange» é uma biblioteca que empresta livros em mais de 200 línguas, assim como métodos de aprendizagem de língua francesa e alemã.

### ► (14) Biblioteca intercultural LivEchange

## 7. O alojamento

**A maior parte da população do cantão de Friburgo vive em apartamentos arrendados.**

### Encontrar alojamento

Pode encontrar habitações para arrendar:

- consultando os anúncios publicados nos jornais;
- dirigindo-se diretamente às agências imobiliárias;
- consultando na internet os sítios especializados.

Certas comunas têm uma lista atualizada das habitações vagas. A administração da sua comuna pode disponibilizar informações a esse respeito. Pode também contactar pessoas suas conhecidas que podem ter ouvido falar de um apartamento livre e que poderão talvez ajudar.

#### Procura de habitações na Internet

Em francês: [www.cfi-ikf.ch](http://www.cfi-ikf.ch) > A louer

Em alemão: [www.cfi-ikf.ch](http://www.cfi-ikf.ch) > Deutsch

> Zu vermieten

[www.laliberte.ch](http://www.laliberte.ch) > Immo

[www.immoscout24.ch](http://www.immoscout24.ch)

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

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

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

#### Procura de agências imobiliárias no cantão de Friburgo

[www.les-agences-immobilieres.ch](http://www.les-agences-immobilieres.ch)

Para obter um contrato de arrendamento deve preencher um formulário de inscrição e enviá-lo à agência imobiliária, acompanhado de certos documentos, tais como as últimas folhas de salário, uma declaração de inexistência de dívidas do serviço correspondente (em francês «Offices des poursuites», em alemão «Betrieibungsämter»), um certificado de residência, etc. E aconselhável preparar os documentos antecipadamente de forma a poder reagir rapidamente caso um apartamento vago lhe interesse.

#### Sítio web dos Serviços de ações para cobrança de dívidas

Em francês: [www.fr.ch/opf](http://www.fr.ch/opf) > Comment obtenir > Une attestation des Offices de poursuites

Em alemão: [www.fr.ch/BKa](http://www.fr.ch/BKa) > Wo erhalte ich was > eine Bescheinigung des Betriebsamtes

#### Depósito de uma caução ou garantia de renda

A conclusão de um contrato de arrendamento exige o depósito de uma caução ou garantia financeira de um valor máximo correspondente a três meses de renda. As pessoas que não dispõem da quantia necessária podem dirigir-se a uma sociedade especializada.

### Renda subsidiada

Em princípio, as agências imobiliárias indicam quando a renda de uma habitação é subsidiada. O Serviço da habitação está à sua disposição para lhe fornecer mais informações.

#### ► (15) Serviço da habitação – SLOG

Em caso de litígio entre proprietários e inquilino, pode dirigir-se a:

#### ► (16) Associação suíça de inquilinos (ASLOCA) – Secção friburguesa

#### ► (17) Associação de inquilinas e inquilinos Friburgo de expressão alemã

### Taxas de radio e televisão (Billag)

Todo domicílio que dispõe de um aparelho que permita ouvir a rádio ou ver a televisão deve pagar a taxa do audiovisual à sociedade Billag. O não pagamento da taxa implica que esta poderá ser acrescida de uma multa. As pessoas que recebem prestações complementares federais são isentas se fizerem o pedido por escrito.

Em francês: [www.billag.ch](http://www.billag.ch) > Accès rapide > Réception à titre privé > Inscription

Em alemão: [www.billag.ch](http://www.billag.ch) > Schnelzugriff > Privater Empfang > Anmeldung

### Um país de inquilinos

Na Suíça, dois terços dos agregados familiares são inquilinos. Apenas um terço da população é proprietária.

### Viver num apartamento arrendado

Viver num apartamento arrendado implica o respeito pelas regras de boa vizinhança. Deve, por exemplo, evitar fazer barulho durante a noite (habitualmente das 22 horas às 7 horas da manhã), assim como nos domingos e nos dias feriados.

As regras gerais de coabitação figuram nas condições gerais para habitação da Câmara friburguesa dos bens imobiliários. As regras mais específicas sobre a utilização dos espaços comuns, como a lavandaria, figuram no regulamento do prédio que é entregue juntamente com o contrato de aluguer.

Se tiver problemas com outros inquilinos, a melhor solução é procurar o diálogo. Sendo necessário, pode falar também com a pessoa que representa a agência imobiliária no prédio, o ou a «concierge», ou diretamente com a agência.



## 8. Os transportes

**No cantão de Friburgo, como no resto da Suíça, mais do que uma pessoa em cada duas possui um automóvel. A rede dos transportes públicos é também muito densa.**

### Automóveis

Na Suíça não há portagens nas auto-estradas mas é necessário comprar um selo (que se cola no interior do para-brisas) para poder circular em todas as auto-estradas do país. Numerosos locais de venda (postos alfandegários, garagens, correios, etc.) vendem o selo por 40 francos (preço 2014).

### Importação de veículos privados

Se possui um veículo desde há menos de seis meses, deve pagar uma taxa no momento da importação para a Suíça.

Se um veículo imatriculado no estrangeiro estiver estacionado na Suíça há mais de um ano sem uma interrupção superior a três meses consecutivos, é obrigatório obter uma autorização de circulação e placas suíças.

### Troca de carta de condução

Os titulares de uma carta de condução estrangeira que se estabeleçam na Suíça têm um prazo de 12 meses para trocar a sua carta de condução por uma carta suíça (formato de cartão de crédito). As condições a preencher variam segundo o país de proveniência.

O Serviço de trânsito e de navegação informa sobre as etapas do processo e os documentos a entregar para apresentar os pedidos de registo ou de troca de carta, assim como todas as questões relacionadas com veículos motorizados.

► **(18) Serviço de trânsito e de navegação do cantão de Friburgo**

**Procura de mapas e de itinerários**

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

### Conduzir na Suíça

As condutoras e os condutores suíços são geralmente prudentes e disciplinados. No país vigoram as seguintes limitações de velocidade: 50 km/h nas localidades, 80 km/h fora das localidades, 120 km/h nas auto-estradas. Nas localidades pode haver zonas onde a velocidade está limitada a 30 km/h, mesmo a 20 km/h. A taxa máxima de álcool autorizada é de 0,5 ‰. Uma proibição de consumo de álcool é imposta a certas categorias de condutores (p. ex. Motoristas profissionais e condutores com uma carta provisória ou à experiência).

Todos os condutores e condutoras têm a obrigação de parar nas passagens para peões desde que alguém queira atravessar a rua. É preciso estar



particularmente atento na proximidade das escolas. Quando o veículo está parado, por exemplo, quando o semáforo está vermelho, deve-se desligar o motor.

► **(18) Serviço de trânsito e de navegação do cantão de Friburgo**

## Transportes públicos

A Suíça dispõe de uma rede de transportes públicos densa e eficiente. Os bilhetes de comboio, autocarro ou barco são relativamente caros, mas pode-se pagar a metade do preço comprando um passe meia tarifa da empresa ferroviária nacional, CFF/SBB (175 francos por um ano, preço 2014). Este passe é muito popular: mais de metade dos habitantes possui um. É barato viajar com crianças. As crianças dos 6 aos 16 anos acompanhadas por um dos pais viajam gratuitamente com o cartão júnior (preço 2014: 30 francos por ano). Existem muitos outros descontos, especialmente para os jovens («Voie 7») e para as pessoas de idade. Para que os seus descontos sejam aceites quando houver um controlo dos bilhetes, deve trazer sempre consigo um documento de identificação para poder provar a sua idade.

Em francês: [www.cff.ch](http://www.cff.ch) > Abonnements et billets

Em alemão: [www.sbb.ch](http://www.sbb.ch) > Abos und Billette

Certas comunas põem à disposição bilhetes diários dos transportes públicos a preços interessantes. Informe-se junto da sua comuna!

### Campeões e campeãs do mundo

Os suíços e as suíças são campeões e campeãs do mundo de percursos de comboio com 2'422 quilómetros percorridos em média por ano.

Se quiser utilizar os transportes públicos essencialmente no cantão de Friburgo, mas não no resto da Suíça, pode comprar um bilhete ou um passe FriMobil, cuja validade é limitada a certas zonas ou a todo o território do cantão.

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

### Transportes públicos friburgueses

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

## Mobilidade suave: bicicletas e peões

Na Suíça são muitas as pessoas que se deslocam de bicicleta e a pé para ir ao trabalho, à escola ou para os lazeres. São meios de transporte que não poluem, são pouco dispendiosos e benéficos para a saúde. Para os ciclistas, diferentes percursos são propostos no cantão. Verifique com o seu seguro se está coberto em caso de acidente. Faça-o também para a sua família (Em francês: assurance responsabilité civile e assurance accidents / Em alemão: Privathaftpflichtversicherung e Unfallversicherung).

### Andar de bicicleta

Em francês: [www.fribourgregion.ch](http://www.fribourgregion.ch) >

Activités > Vélo, VTT, Roller

Em alemão: [www.fribourgregion.ch](http://www.fribourgregion.ch) > D >

Aktivitäten > Velo, Bike, Inline

[www.pro-velo-fr.ch](http://www.pro-velo-fr.ch)

Em francês: [www.ch.ch](http://www.ch.ch) > FR > A-Z >

Vélo – rouler en Suisse

Em alemão: [www.ch.ch](http://www.ch.ch) > A-Z > Velofahren  
in der Schweiz

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

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

**Procura de mapas e de itinerários**

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

## 9. O trabalho

**Trabalhar permite-lhe ao mesmo tempo prover às suas próprias necessidades e às da sua família, favorecer a sua integração, integrar-se na sociedade friburguesa e encontrar outras pessoas.**

### Encontrar um emprego

Para encontrar trabalho, o melhor é utilizar vários métodos ao mesmo tempo:

- responder aos anúncios de emprego nos jornais;
- fazer pesquisas na internet;
- enviar candidaturas espontâneas às empresas;
- dirigir-se a agências de recrutamento;
- contactar pessoas conhecidas;
- inscrever-se no serviço regional de emprego (ORP / RAV).

### Procura de emprego

Em francês: [www.fr.ch/spe](http://www.fr.ch/spe) > Chômage >  
Trouver un emploi

Em alemão: [www.fr.ch/ama](http://www.fr.ch/ama) >  
Arbeitslosigkeit > Eine Stelle finden

[www.espace-emploi.ch](http://www.espace-emploi.ch)

[www.travailler-en-suisse.ch](http://www.travailler-en-suisse.ch)

### Salário e cotizações sociais

Na Suíça, os salários líquidos são relativamente elevados, mas a vida

também é cara. Não existe um salário mínimo válido para todos os setores.

Muitos ramos têm, no entanto, salários mínimos convencionais.

Descontos obrigatórios são feitos sobre o salário para os seguros de velhice e sobreviventes (AVS / AHV), de invalidez (AI / IV), de desemprego, etc. Para além disso, se ganhar mais de 21'060 francos por ano (2014), também serão feitos descontos para a previdência profissional (também chamada segundo pilar), que completa a AVS / AHV (o primeiro pilar). O terceiro pilar é constituído pelas poupanças privadas. No total, os descontos sociais elevam-se a cerca de 15% do vencimento. O seguro de saúde é igualmente obrigatório, mas os prémios deste seguro não são descontados do salário, sendo cada pessoa responsável pelo seu pagamento (ver o capítulo 10 sobre a saúde).

### Ajuda à gestão do orçamento familiar

Em francês: Fédération romande des consommateurs: [www.frc.ch](http://www.frc.ch) > Utile au quotidien > Les activités budget de la FRC > Budget-conseil Fribourg

Em francês e em alemão: Caritas Fribourg:  
[www.caritas-fribourg.ch](http://www.caritas-fribourg.ch) > Prestations > Aide  
à la gestion de budget

Impuls District du Lac / Impuls Seebezirk:  
[www.impulsmurten.ch](http://www.impulsmurten.ch)

Em alemão: Budget-Beratungsstelle  
Sensebezirk: [www.tafers.ch](http://www.tafers.ch) > Gesundheit,  
Soziales > Soziale Dienste > Budgetberatung  
Sensebezirk

## Seguros sociais

O principal seguro social é o seguro de velhice e sobreviventes (AVS / AHV). Em princípio, todas as pessoas físicas domiciliadas na Suíça estão seguradas no AVS / AHV, quer sejam de nacionalidade suíça ou estrangeira, com ou sem atividade lucrativa. Se tiver uma inatividade lucrativa, verifique que as suas cotizações são efetivamente pagas. A idade da reforma é de 65 anos para os homens e de 64 anos para as mulheres (2014). É possível pedir uma aposentação antecipada, com redução da pensão.

As cotizações sociais pagas anteriormente no estrangeiro são geralmente tidas em conta na Suíça para o cálculo das prestações. Informe-se junto da Caixa de seguros sociais do cantão de Friburgo.

Os descontos para o seguro de invalidez (AI / IV) são feitos juntamente com os da AVS / AHV. Em caso de invalidez, o seguro dá direito a um apoio à reintegração no mercado do trabalho ou a uma pensão. Em contrapartida, o abono de família e o subsídio de maternidade são financiados de um modo diferente.

## ► (19) Caixa de seguros sociais do cantão de Friburgo

### Seguro de desemprego

Se uma pessoa perde o emprego na Suíça, recebe em regra o subsídio de desemprego durante um certo período. Em princípio, uma pessoa estrangeira que chega à Suíça pela primeira vez não beneficia do direito ao seguro de desemprego: apenas está coberta por este seguro se tiver uma licença de estadia e tiver trabalhado na Suíça pelo menos 12 meses durante os dois anos anteriores à sua inscrição no desemprego. Em certas condições, os períodos de seguro e de emprego cumpridos no estrangeiro são tomados em conta no caso dos cidadãos da maior parte dos países europeus. As caixas de desemprego poderão dar as informações necessárias.

## ► (20) Serviço público do emprego

### Lista das caixas de desemprego

Em francês: [www.fr.ch/spe](http://www.fr.ch/spe) > Chômage > Inscription > Liste des caisses

Em alemão: [www.fr.ch/ama](http://www.fr.ch/ama) > Arbeitslosigkeit > Anmeldung > Liste der Arbeitslosenkassen

Todas as pessoas que perdem o emprego devem apresentar-se o mais cedo possível administração respetiva. As pessoas domiciliadas nas comunas de Friburgo, Tavel ou Villars-sur-Glâne podem apresentar-se nas respetivas administrações comunais. As pessoas domiciliadas noutras comunas devem dirigir-se ao Serviço regional de colo-

cação (Em francês: ORP / em alemão: RAV) do distrito correspondente. A comuna ou ORP informá-las-á sobre o que precisam de fazer para poderem ter direito às prestações de desemprego.

### Inscrição no desemprego

Em francês: [www.fr.ch/spe](http://www.fr.ch/spe) > Chômage > Inscription

Em alemão: [www.fr.ch/ama](http://www.fr.ch/ama) > Arbeitslosigkeit > Anmeldung

### Lista dos Serviços regionais de colocação

Em francês: [www.fr.ch/spe](http://www.fr.ch/spe) > Chômage > Comment s'inscrire > Autre commune > Liens internes > Les ORP du canton de Fribourg

Em alemão: [www.fr.ch/ama](http://www.fr.ch/ama) > Arbeitslosigkeit > Anmeldung > Andere Gemeinde > Link intern > Die RAV des Kantons

## Assistência social

O apoio social tem por finalidade assegurar o mínimo vital e promover a independência económica e pessoal das pessoas economicamente carenciadas. É atribuído quando uma pessoa não pode ser sustentada pela sua família ou não se pode valer de outras prestações legais às quais tem direito. A assistência social não é, no entanto, um direito e deve ser reembolsada desde que a situação da pessoa se melhore.

### ► (3) Serviço de ação social

Para solicitar a assistência social, é necessário dirigir-se ao serviço regional do qual depende a comuna de domicílio ou de estadia.

Em francês: [www.fr.ch/sasoc](http://www.fr.ch/sasoc) > Aide sociale > Télécharger > Liste des centres sociaux régionaux

Em alemão: [www.fr.ch/ksa](http://www.fr.ch/ksa) > Soziale Hilfe > Download > Liste der regionalen Sozialdienste des Kantons Freiburg

## Proteção contra os despedimentos

A lei protege as pessoas empregadas contra o despedimento em caso de doença, de acidente, de gravidez ou de maternidade. Um despedimento durante estes períodos não tem validade. No entanto, em caso de despedimento abusivo por outros motivos, a pessoa despedida não pode ser reintegrada na empresa, podendo apenas obter uma indemnização através da justiça.

### ► (19) Caixa de seguros sociais do cantão de Friburgo

#### Seguros sociais na Suíça (diversas línguas)

Em francês: [www.ofas.ch](http://www.ofas.ch) > Thèmes

Em alemão: [www.bsv.ch](http://www.bsv.ch) > Themen

## Os impostos

Na Suíça, os particulares pagam impostos sobre o rendimento e sobre a fortuna. Estes montantes servem para financiar os trabalhos públicos assegurados pela Confederação, pelos cantões e pelas comunas. Pouco depois da sua chegada ao cantão vai receber um questionário do Serviço cantonal das contribuições para determinar o montante provisório dos seus impostos. Se for de nacionalidade estrangeira e não tiver uma autorização de estabe-

lecimento no país (autorização C), os impostos sobre o rendimento do seu trabalho são deduzidos diretamente do seu salário (Retenção na fonte. Em francês: impôt à la source / Em alemão: Quellensteuer). Se tiver uma autorização de estabelecimento no país, receberá um formulário de declaração de imposto em janeiro. Para o preencher, pode utilizar o programa gratuito FRITax. Em caso de dificuldades, dirija-se ao serviço de contribuições ou a uma sociedade fiduciária.

► **(21) Serviço cantonal das contribuições**

**Programa FRITax**

Em francês: [www.fr.ch/scc](http://www.fr.ch/scc) > Liens internes > Saisie électronique de la déclaration (FRITax)  
Em alemão: [www.fr.ch/kstv](http://www.fr.ch/kstv) > Link Intern > Elektronisches Ausfüllen der Steuererklärung (FRITax)

**Sociedades fiduciárias no cantão de Friburgo**

[www.les-fiduciaires.ch](http://www.les-fiduciaires.ch)

## Tensões no local de trabalho

Em caso de conflito com a entidade patronal ou com os colegas de trabalho, pode aconselhar-se junto da União Sindical Friburguense.

► **(22) União Sindical Friburguense**

Certos comportamentos são proibidos por lei, especialmente no local de trabalho. É o caso do assédio psicológico ou sexual, assim como de palavras, gestos ou ações visando humilhar outras pessoas.

## Assédio sexual

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

► **(23) Serviço para a igualdade homens-mulheres e para a família**

## Não discriminação

Segundo a Constituição suíça: «Ninguém deve ser vítima de discriminação devido à sua origem, raça, sexo, idade, língua, convicções religiosas, filosóficas ou políticas». Se se sentir prejudicado / prejudicada por uma destas razões, aconselhamos a que entre em contacto com uma das seguintes organizações:

► **(1) Serviço de integração das pessoas migrantes e de prevenção do racismo**

► **(24) Centro de contacto Suíços-imigrantes / SOS Racismo**

► **(23) Serviço para a igualdade homens-mulheres e para a família**

## Trabalho ilegal

Uma pessoa, mesmo que só ganhe algum dinheiro de vez em quando fazendo limpezas, trabalhos domésticos, jardinagem ou tomando conta de crianças, é considerada como empregada. Deve ser, por isso, inscrita ou inscrever-se ela mesma junto dos seguros sociais. Sem isso, trata-se de trabalho ilegal ou clandestino. Quem estiver a trabalhar ilegalmente não está protegido em caso de invalidez ou de desemprego e não terá direito à reforma quando chegar à aposentação. As consequências podem ser dramáticas, por exemplo em caso

de acidente no local de trabalho. As entidades patronais têm todo o interesse em declarar as pessoas que empregam aos seguros sociais. Para simplificar o processo administrativo, pode dirigir-se à Associação Cheque Emprego.

► **(25) Associação Cheque Emprego – Centro de integração socioprofissional**

**Trabalho ilegal**

[www.pas-de-travail-au-noir.ch](http://www.pas-de-travail-au-noir.ch)

## **Pessoas migrantes sem autorização de estadia**

As pessoas de nacionalidade estrangeira, que não tenham uma autorização de estadia, não têm o direito de permanecer na Suíça mais do que três meses. Depois de três meses encontram-se em situação ilegal. Beneficiam, pelo menos, dos direitos fundamentais: em caso de necessidade podem, por exemplo, receber cuidados médicos básicos ou uma ajuda social de urgência.

► **(26) Fri-Saúde – Espaço de cuidados**

► **(3) Serviço de ação social**

## **10. A saúde**

**A saúde é um bem precioso que é preciso preservar.**

### **Seguro de saúde e seguro de acidente (obrigatórios)**

Se chega do estrangeiro, dispõe em princípio de um prazo de um mês para apresentar um certificado de seguro na sua nova comuna de domicílio. Se vem de um outro cantão, deve apresentar um certificado do seguro na nova comuna dentro de um prazo de 30 dias. O seguro de saúde obrigatório concede prestações em caso de doença, de maternidade e de acidente. No entanto, as pessoas que trabalham já estão obrigatoriamente asseguradas contra os acidentes. Nes-

te caso, deve verificar que não esteja assegurada ou assegurado duas vezes contra o mesmo risco. Em caso de desemprego, deve verificar que está assegurado contra os acidentes.

O seguro de saúde de base cobre os cuidados médicos, os medicamentos (constantes de uma lista) e as estadias em enfermarias nos hospitais do cantão de residência. Para além desta cobertura obrigatória, cada pessoa pode fazer seguros complementares cobrindo mais prestações, como, por exemplo, a estadia no hospital em quarto particular.

### **Seguro de saúde**

Em francês: [www.ofsp.admin.ch](http://www.ofsp.admin.ch) > Thèmes > Assurance-maladie

Em alemão: [www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch) > Themen > Krankenversicherung

### **Seguro de acidentes**

Em francês: [www.ofsp.admin.ch](http://www.ofsp.admin.ch) > Thèmes > Assurance-accident et assurance militaire > Assurance-accident

Em alemão: [www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch) > Themen > Unfall- und Militärversicherung > Unfallversicherung

### **Seguradoras autorizadas**

Em francês: [www.ofsp.admin.ch](http://www.ofsp.admin.ch) > Thèmes > Assurance-maladie > Assureurs et surveillance > Listes des assureurs-maladie admis

Em alemão: [www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch) > Themen > Krankenversicherung > Versicherer und Aufsicht > Verzeichnisse der zugelassenen Krankenversicherer

### **Informações relativas aos prémios de seguro**

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

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

### **Hospital friburguense**

[www.h-fr.ch](http://www.h-fr.ch)

### **Redução dos prémios de seguro**

O Estado pode reduzir os prémios do seguro das pessoas, casais e famílias de situação económica modesta. O pedido de redução deve ser enviado ou entregue até ao dia 31 de agosto do ano em curso à Caixa cantonal de compensação AVS do cantão de Friburgo em Givisiez. A Caixa não entra em matéria sobre pedidos recebidos após este prazo limite. As pessoas chegadas do estrangeiro depois do dia 31 de agosto podem fazer o pedido após o prazo limite. O direito à redução começa ao mais cedo no primeiro

dia do mês de depósito do pedido na Caixa. O formulário de requerimento está disponível no sítio internet da Caixa cantonal de compensação AVS, cujo endereço se encontra em baixo.

Em francês: [www.caisseavsf.fr.ch](http://www.caisseavsf.fr.ch) > Que faisons-nous > Réduction des primes d'assurance-maladie

Em alemão: [www.caisseavsf.fr.ch](http://www.caisseavsf.fr.ch) > DE > Was machen wir > Prämienverbilligung in der Krankenversicherung

### **► (19) Caixa de seguros sociais do cantão de Friburgo**

Pessoas em situação precária podem pedir apoio e conselhos à organização Fri-Santé que garante o acesso das pessoas em dificuldade aos cuidados médicos de base. Fri-Santé está também ativa na promoção da saúde e na prevenção junto das e dos profissionais do sexo, em colaboração com a associação Grisélidis.

### **► (26) Fri-Santé – Espace de soins**

### **► (27) Grisélidis Fribourg**

#### **Esperança de vida**

Entre os homens europeus, os suíços têm a esperança de vida mais elevada. Vivem em média 79,4 anos. As suíças, com 84,2 anos, estão em segundo lugar, a seguir às francesas (84,4).

## Médicos

É aconselhável procurar um médico ou uma médica de clínica geral ou de família logo que chegue à Suíça. Em caso de problemas de saúde, é a esse ou essa médica que deve dirigir-se. O seu médico de família dar-lhe-á os conselhos necessários, tratará de si e, sendo necessário, indicar-lhe-á um ou uma especialista. Encontra os endereços dos médicos generalistas na lista telefónica, na Internet ou por intermédio de pessoas suas conhecidas.

### Lista da Sociedade de Medicina do Cantão de Friburgo

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

#### Serviço do médico cantonal

Em francês: [www.fr.ch/smc](http://www.fr.ch/smc) > Migrants

Em alemão: [www.fr.ch/kaa](http://www.fr.ch/kaa) > Migranten

## Tratamentos de urgência

Em caso de urgência, e se não for possível entrar em contacto com o médico de família, pode contactar o médico ou a médica de serviço do seu distrito ou um dos hospitais do cantão. Em casos críticos, deve telefonar para o número 144.

### Médico do serviço de emergência

Distrito da Sarine / Saane	026 350 11 40
Distrito da Glâne	026 350 11 40
Distrito da Gruyère / Greyerz	026 350 11 40
Distrito do Lac / See	0900 670 600
Distrito da Veveyse / Vivisbach	021 948 90 33
Distrito da Singine / Sense	026 418 35 35
Distrito da Broye	026 660 63 60

### Hospital friburguense, HFR – [www.h-fr.ch](http://www.h-fr.ch)

Friburgo	026 426 71 11
Billens	026 651 61 11
Riaz	026 919 91 11
Meyriez / Murten	026 672 51 11
Châtel-St-Denis	021 948 31 11
Tafers	026 494 44 11

### Hospital intercantonal da Broye Fribourg-Vaud – [www.hopital-broye.ch](http://www.hopital-broye.ch)

Payerne	026 662 80 11
Estavayer-le-Lac	026 664 71 11

## Tratamentos dentários

Os tratamentos dentários gerais, tais como obturação em caso de cárie, parodontite ou correções da posição dos dentes (aparelhos dentários) não são cobertos pelo seguro de saúde de base. Se tem filhos, é possível fazer-lhes um seguro dentário antes que surjam eventuais problemas.

De salientar que o Serviço dentário escolar fornece os cuidados dentários às



crianças frequentando a escolaridade obrigatória e os jardins infantis.

- ▶ **(28) Serviço dentário escolar**

## Urgência dentária

<b>Friburgo / Freiburg, Sarine / Saane, Singine / Sense e Lac / See</b>	0848 14 14 14 026 322 33 43
<b>Glâne, Gruyère / Greyerz, Veveyse / Vivisbach</b>	026 919 35 30
<b>Broye</b>	0848 133 133

## Pessoas de idade

Para obter informações sobre o apoio a pessoas de idade necessitando de cuidados ou de um acompanhamento, pode dirigir-se a uma das organizações seguintes:

- ▶ **(29) Associação friburguesa das instituições para pessoas de idade**
- ▶ **(30) Associação friburguesa de ajuda e de cuidados ao domicílio**
- ▶ **(31) Pro Senectute Fribourg**

### Serviço de previdência social

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

## Pessoas com deficiência

As pessoas com deficiência física ou psíquica, assim como as pessoas por elas responsáveis, podem receber conselhos e um apoio dirigindo-se ao Serviço do seguro de invalidez do cantão, à Pro Infirmis ou – no que diz respeito às crianças – ao Serviço educativo itinerante.

- ▶ **(32) Serviço do seguro de invalidez do cantão de Friburgo**
- ▶ **(33) Pro Infirmis – Serviço friburguense**
- ▶ **(34) Serviço educativo itinerante**

## Planeamento familiar e informação sobre a sexualidade

Se tiver perguntas a respeito da sua vida sexual, pode dirigir-se ao Setor de planeamento familiar e informação sexual. Aí dar-lhe-ão conselhos sobre a contraceção, a sexualidade, a orientação sexual, a gravidez, a interrupção da gravidez, as infeções sexualmente transmissíveis, os abusos sexuais, a vida afetiva e relacional. Estas consultas são gratuitas e estritamente confidenciais. Tem também a possibilidade de realizar um controle ginecológico e testes de despistagem.

- ▶ **(35) Setor planeamento familiar e informação sexual**
- ▶ **(36) Empreinte: Centro de apoio e de prevenção no domínio do HIV / Sida e DST**

# 11. Casamento e vida de família

**No cantão de Friburgo, o Estado e as comunas oferecem um apoio importante às famílias e às crianças.**

## Casamento

Na Suíça é necessário ter-se 18 anos para se poder casar. Só são reconhecidos os casamentos celebrados num registo civil. O registo civil do seu distrito ou o Serviço do estado civil e das naturalizações dão todas as informações sobre as condições a preencher e sobre os documentos a apresentar. Se deseja que o futuro cônjuge ou outros membros da sua família se juntem a si na Suíça, deverá contactar o Serviço da população e dos migrantes.

### Os serviços do registo civil no cantão de Friburgo

Em francês: [www.fr.ch/secin](http://www.fr.ch/secin) > Etat civil >

Nos offices d'état civil

Em alemão: [www.fr.ch/zea](http://www.fr.ch/zea) > Zivilstandsamt > Zivilstandsamt

- ▶ **(37) Serviço do estado civil e das naturalizações**
- ▶ **(4) Serviço cantonal da população e dos migrantes**

Em francês: [www.familles-fribourg.ch](http://www.familles-fribourg.ch) >

Vivre ensemble

Em alemão: [www.familien-freiburg.ch](http://www.familien-freiburg.ch) >

Zusammenleben

### Casamentos binacionais

Mais de um terço dos casamentos contraídos na Suíça são binacionais.

## União de fato registada

Pessoas do mesmo sexo têm a possibilidade de fazer reconhecer a sua união comprometendo-se numa união de fato registada. Para informações sobre o processo, devem contactar o Serviço do registo civil do distrito onde viva uma das pessoas interessadas.

- ▶ **(38) Sarigai – Associação friburgense para pessoas lésbicas, gay, bissexuais e trans\* (LGBT\*)**

### Os serviços do registo civil no cantão de Friburgo

Em francês: [www.fr.ch/secin](http://www.fr.ch/secin) > Etat civil >

Nos offices d'état civil

Em alemão: [www.fr.ch/zea](http://www.fr.ch/zea) >

Zivilstandsamt > Zivilstandsamt

Em francês: [www.familles-fribourg.ch](http://www.familles-fribourg.ch) >

Vivre ensemble

Em alemão: [www.familien-freiburg.ch](http://www.familien-freiburg.ch) >

Zusammenleben

# 12. Mapa do cantão de Friburgo e números de urgência (Folha destacável)

## O cantão de Friburgo em resumo

**Superfície:** 1'592 km<sup>2</sup>

**População:** 300'000 habitantes

**Línguas oficiais:** francês, alemão

**Capital:** Friburgo

7 distritos – 163 comunas (2014)

## Sítio web do cantão de Friburgo

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

## Serviço de integração das pessoas migrantes e de prevenção do racismo

Bureau de l'intégration des migrant-e-s

et de la prévention du racisme IMR

Fachstelle für die Integration der MigrantInnen

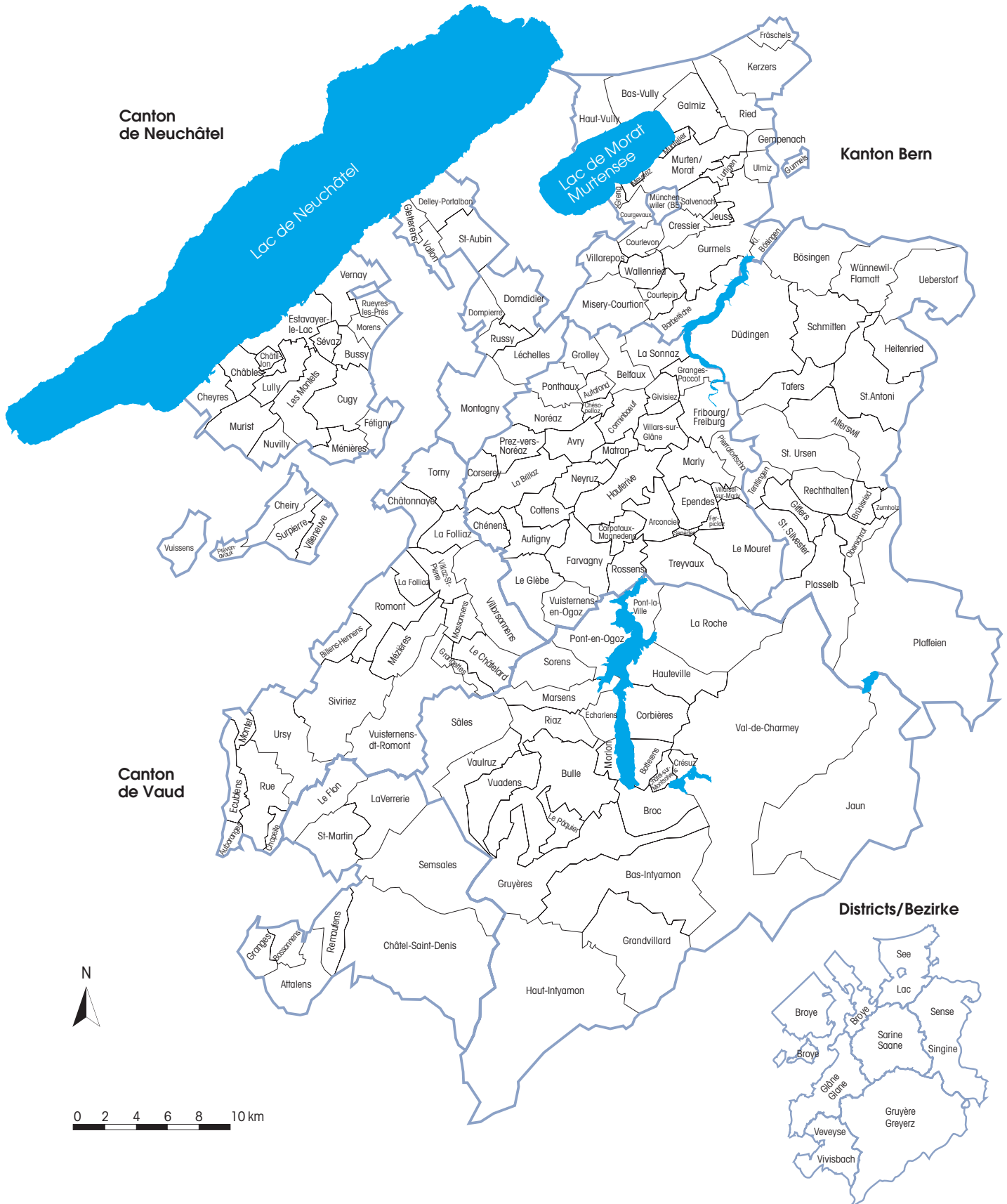
und für Rassismusprävention IMR

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

[integration@fr.ch](mailto:integration@fr.ch)

T: 026 305 14 85

# Mapa do cantão de Friburgo 2014



## Urgências em toda a Suíça

<b>Polícia</b> .....	<b>117</b>
<b>Bombeiros</b> (fogo, água, gás) .....	<b>118</b>
<b>Ambulância</b> .....	<b>144</b>
<b>Organização «Main tendue»</b> (sofrimento psicológico) .....	<b>143</b>
<b>Informações toxicológicas</b> (intoxicação, veneno) .....	<b>145</b>

### Logo que se encontre numa situação de urgência

- Conserve a calma
- Identifique os perigos
- Ponha-se a salvo
- Alerta os socorros
- Ajude



## Casamentos forçados

Ninguém deve ser forçado, pela sua família ou por qualquer pessoa, a casar-se contra sua vontade. Um casamento forçado é um atentado grave à liberdade pessoal. Constitui uma violação dos direitos fundamentais do ser humano que são protegidos pela Constituição suíça e pela Constituição friburguesa.

### Apoio para as mulheres

- ▶ **(39) Associação Solidariedade Mulheres – Centro LAVI para mulheres vítimas de violência, número de telefone 24h/24h**

### Apoio para homens

- ▶ **(40) Centro de consulta LAVI para crianças, homens e vítimas da circulação**

## Nascimento

Todos os nascimentos devem ser comunicados ao Serviço do registo civil do seu distrito. Se a criança nascer num hospital, é o hospital a fazê-lo. Se o nascimento tiver lugar em casa, são os pais.

A criança está automaticamente assegurada contra a doença durante os três primeiros meses de vida. Durante esse período os pais devem fazer um seguro de saúde em seu nome.

- ▶ **(35) Setor planeamento familiar e informação sexual**
- ▶ **(41) Associação Serviço familiar Friburgo**

### Apoio para as futuras mães

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

## Licença e subsídios de maternidade

Depois do parto, as mulheres que trabalham têm direito a uma licença de maternidade de pelo menos 14 semanas. Durante este período recebem no mínimo 80% do seu salário. Para isso, é necessário terem descontado para os seguros sociais ao longo dos 9 meses anteriores ao parto e terem trabalhado durante pelo menos 5 meses. Desde o dia 1 de julho de 2011 o cantão de Friburgo instituiu um subsídio de maternidade que completa o sistema federal et que abrange igualmente as mulheres sem atividade lucrativa antes do parto. Os períodos de seguro e de trabalho na maior parte dos países europeus são também tidos em conta. A Caixa dos seguros sociais do cantão de Friburgo dar-lhe-á informações mais detalhadas sobre este assunto.

- ▶ **(19) Caixa de seguros sociais do cantão de Friburgo**

### Subsídios de maternidade federais

Em francês: [www.ofas.admin.ch](http://www.ofas.admin.ch) > Thèmes > APG/Maternité > Données de base > Droit à l'allocation de maternité (APG)

Em alemão: [www.bsv.admin.ch](http://www.bsv.admin.ch) > Themen > EO/Mutterschaft > Grundlagen > Anspruch auf Mutterschaftsgeld der EO

### Subsídios de maternidade cantonais

Em francês: [www.caisseavsf.fr.ch](http://www.caisseavsf.fr.ch) > Allocation de maternité cantonale > Informations > Informations en bref (brochura.pdf)

Em alemão: [www.caisseavsf.fr.ch](http://www.caisseavsf.fr.ch) > DE > Kantonale Mutterschaftsbeiträge > Informationen > Kurzinformationen (brochura.pdf)

## Abono de família

Se tem filhos, tem direito a receber um abono de família. No cantão de Friburgo, para filhos até aos 16 anos, o montante é de 245 francos por mês e de 265 francos a partir da 3ª criança. Para os jovens em formação até à idade de 25 anos, o abono é de 305 francos por mês e de 325 francos a partir do 3º filho (2014). Os abonos de família são pagos em geral juntamente com o salário pela entidade patronal. Em certos casos, os pais sem atividade lucrativa podem receber também o abono. A Caixa dos seguros sociais do cantão de Friburgo fornecer-lhe-á mais informações a este respeito.

Em francês: [www.guidesocial.ch](http://www.guidesocial.ch) > Consulter le droit cantonal > allocations familiales (FR)  
Em francês: [www.caisseavsf.fr](http://www.caisseavsf.fr) > Que faisons-nous > Allocations familiales  
Em alemão: [www.caisseavsf.ch](http://www.caisseavsf.ch) > DE > Was machen wir > Familienzulagen

► **(19) Caixa de seguros sociais do cantão de Friburgo**

## Direitos das crianças e dos jovens

Tal como os adultos, as crianças e os jovens dos dois sexos têm direitos fundamentais. Têm particularmente o direito à proteção contra os maus tratos, a violência, os abusos sexuais e a exploração do trabalho, assim como o direito à educação e a um nível de vida suficiente (alojamento, vestuário, alimentação). Os pais não têm o

direito de bater nos filhos, pequenos ou grandes, do mesmo modo que estes não têm o direito de bater em quem quer que seja. As mutilações sexuais femininas são proibidas. A justiça condena severamente tais atos, mesmo se realizados dentro da família ou durante estadias no estrangeiro.

- **(42) Serviço da infância e da juventude**
- **(35) Setor planeamento familiar e informação sexual**
- **(40) Centro de consulta LAVI para crianças, homens e vítimas da circulação**

### Direitos e proteção das crianças e dos jovens

Em francês: [www.fr.ch/sej](http://www.fr.ch/sej) > Droits de l'enfant  
Em alemão: [www.fr.ch/ja](http://www.fr.ch/ja) > Rechte des Kindes

Em francês: [www.fr.ch/sej](http://www.fr.ch/sej) > Protection des enfants et des jeunes

Em alemão: [www.fr.ch/ja](http://www.fr.ch/ja) > Kinder- und Jugendschutz

### Sítio web de informação para jovens

Em francês: [www.ciao.ch](http://www.ciao.ch)

Em alemão: [www.tschau.ch](http://www.tschau.ch)

## Casais e famílias com problemas

As pessoas que têm problemas como casal ou com os filhos podem procurar apoio contactando a Associação Serviço familiar. Em caso de separação ou de divórcio, o cônjuge que não se ocupa dos filhos tem de pagar uma pensão mensal para o sustento destes e eventualmente também do outro cônjuge.

- ▶ **(41) Associação Serviço familiar Friburgo**
- ▶ **(43) Associação espaçoMulheres**

Em francês: [www.familles-fribourg.ch](http://www.familles-fribourg.ch) >

Difficultés dans le couple

Em alemão: [www.familien-freiburg.ch](http://www.familien-freiburg.ch) >

Eheprobleme

Por vezes, um dos membros do casal teve de deixar o seu país de origem e a sua família. Teve de se adaptar ao seu novo país e de criar uma rede de conhecimentos, o que nem sempre é fácil. As associações «espacefemmes» e «Frabina» podem dar apoio e conselhos úteis.

- ▶ **(43) Associação espaçoMulheres**
- ▶ **(44) Associação Frabrina - Agência de consulta para mulheres e casais binacionais**

## Violência doméstica

Na Suíça é proibido o uso da violência também na família. A violência doméstica pode ser física (agressão direta), psicológica (ameaças), sexual (coaçoões) ou económica (privação de dinheiro). Logo que surjam tais comportamentos no seio do casal ou contra as crianças, em casa ou noutra lado, a justiça pode intervir mesmo se

a vítima não apresentar queixa. O autor ou a autora de violência doméstica sujeita-se a pesadas sanções.

As vítimas podem pedir gratuitamente conselhos ou ajuda ao centro de consultas LAVI (Lei sobre a ajuda às vítimas). Pessoas que manifestem tendências violentas podem dirigir-se à associação «EX-pression». O pessoal destas organizações garante a maior confidencialidade.

- ▶ **(39) Associação Solidariedade Mulheres - Centro LAVI em favor de mulheres vítimas de violência e de infração penal**
- ▶ **(40) Centro de consulta LAVI para crianças, homens e vítimas da circulação**
- ▶ **(45) Associação EX-pression Friburgo**

Em francês: [www.familles-fribourg.ch](http://www.familles-fribourg.ch) >

Violence domestique

Em alemão: [www.familien-freiburg.ch](http://www.familien-freiburg.ch) >

Häusliche Gewalt



## 13. Educação e escolaridade obrigatória

**As autoridades friburgueses dão a maior importância à qualidade da educação das crianças.**

Na Suíça, os sistemas escolares variam de cantão para cantão. No cantão de Friburgo, a escola é obrigatória e gratuita para as crianças entre os 4 e os 15 anos.

### **A educação e a formação no cantão de Friburgo**

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

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

### **Responsabilidade dos pais**

Os pais são os primeiros responsáveis pela educação e pela instrução dos seus filhos. Têm a obrigação de os escolarizar, de fazer respeitar os horários e as regras da vida escolar e de colaborar com a escola. Se a escola o convida, a convida para uma entrevista individual ou para uma reunião de pais, é importante que participe. Isso pode ser útil para encontrar soluções, se o seu filho ou a sua filha tiver dificuldades ou tiver de tomar decisões respeitantes ao seu futuro.

- ▶ **(42) Serviço da infância e da juventude**
- ▶ **(46) Educação familiar**

### **Guarda de crianças e acolhimento nos tempos livres**

Os pais que trabalham têm muitas vezes necessidade de alguém que se ocupe das crianças durante o dia, no intervalo do almoço, depois da escola ou durante as férias escolares. A sua comuna dá-lhe informações sobre as possibilidades de guarda de crianças e de acolhimento nos tempos livres existentes na sua região.

- ▶ **(47) Federação friburguesa de acolhimento familiar de dia**
- ▶ **(48) Federação de creches e de infantários friburgueses**

### **Jardim infantil (a partir dos 4 anos)**

No cantão de Friburgo as crianças podem entrar a partir da idade de 2 anos para um infantário ou para uma escola maternal e são obrigatoriamente integradas no jardim infantil logo que completem 4 anos. Este período é importante. O seu filho, a sua filha aprenderá a estabelecer contactos praticando a língua local.

## Escola primária (a partir dos 6 anos)

A escola primária começa à volta dos 6 anos. O ensino incide sobre as línguas, a matemática, o meio ambiente, a música, as atividades criativas e o desporto. Aos 11-12 anos, o seu filho, a sua filha faz um exame que avaliará em particular as suas competências em francês e em matemática. Os resultados obtidos determinarão o caminho escolar que seguirá a partir daí.

### O Pédibus no cantão de Friburgo

Em várias comunas friburguesas existe um sistema de acompanhamento das crianças pelos pais para irem para a escola a pé, o «Pédibus». As crianças dirigem-se a uma certa hora a uma paragem assinalada por uma placa, como se fossem apanhar o autocarro. Encontram ali os colegas vizinhos e seguem o caminho para a escola acompanhadas por um pai ou uma mãe. Os pais revezam-se a acompanhar os filhos. A vantagem é que não têm de levar eles mesmos várias vezes por dia os filhos à escola.

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

## Ciclo de orientação – escola secundária (a partir dos 12 anos)

A partir dos 12-13 anos, o vosso filho, a vossa filha entra num dos três níveis do ciclo de orientação:

- **Classes de nível básico:** alunos com necessidade de consolidar os seus conhecimentos de base;
- **Classes de nível geral:** alunos que querem seguir uma formação profissional;
- **Classes de preparação para o ginásio:** alunos que querem seguir uma formação superior.

Os alunos podem passar de um nível a outro em função dos resultados obtidos.

## Orientação escolar e profissional

É importante que os jovens sejam bem informados sobre as possibilidades de estágio e de formação antes do último ano da escolaridade obrigatória. Para que possa escolher dentre as numerosas possibilidades existentes, o seu filho, a sua filha vai ter necessidade do seu apoio. Também pode ter uma consulta com um ou uma especialista em orientação. A secretaria da escola dar-lhe-á o endereço do Centro de orientação escolar e profissional da sua região.

### Centros regionais de orientação escolar e profissional

Em francês: [www.fr.ch/sopfa](http://www.fr.ch/sopfa) >

Centres d'orientation > Centres régionaux

Em alemão: [www.fr.ch/bea](http://www.fr.ch/bea) >

Berufsberatungsstellen > Regionale Stellen

### Informações em línguas estrangeiras sobre a orientação profissional

Em francês: [www.orientation.ch](http://www.orientation.ch) > Choix professionnel > Informations en langues étrangères

Em alemão: [www.berufsberatung.ch](http://www.berufsberatung.ch) > Berufswahl > Informationen für Fremdsprachige

- ▶ **(49) Serviço de orientação profissional e de formação de adultos**

### **Alunos de origem estrangeira e alunos de língua diferente da língua de ensino**

Os alunos que não falam a língua utilizada na escola seguem cursos de língua e de apoio adaptados às suas necessidades ao mesmo tempo que uma imersão nas turmas normais.

- ▶ **(50) Coordenadora para a escolarização dos filhos de migrantes e para os cursos de língua e cultura de origem**

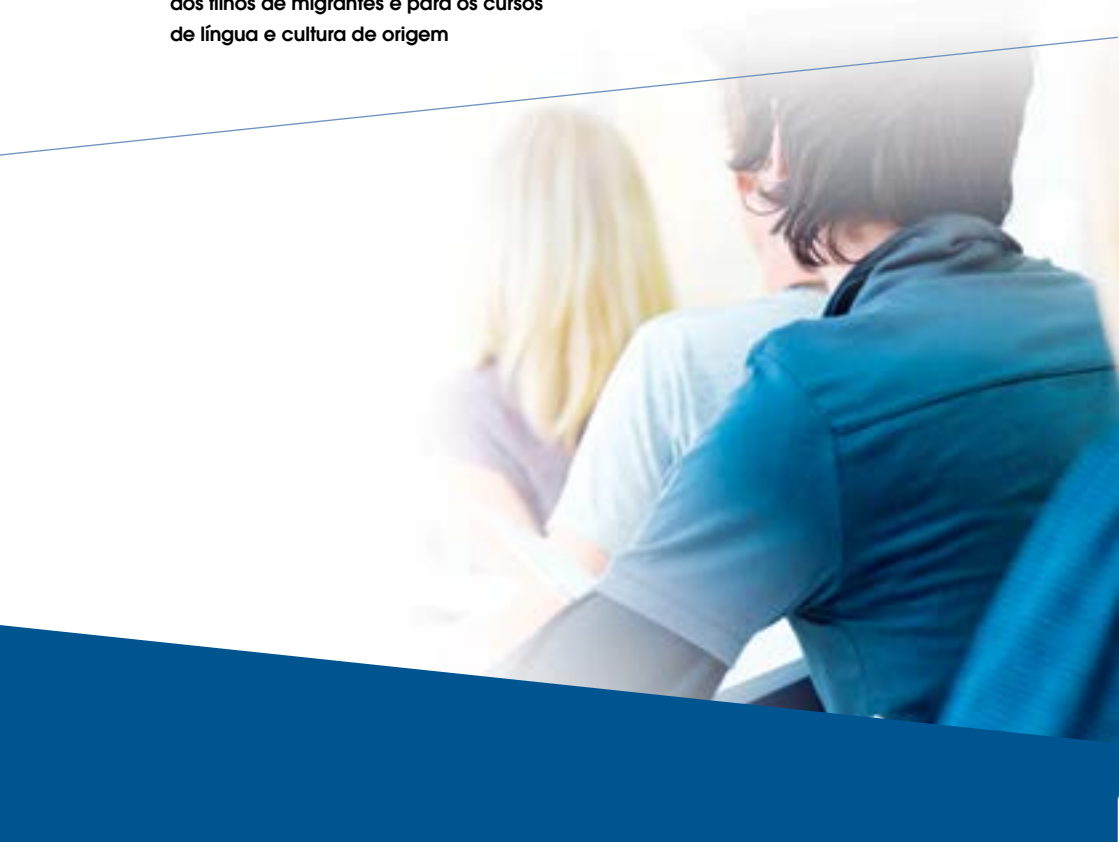
O seu filho, a sua filha pode frequentar também o curso de língua e cultura de origem organizado pelo consulado do seu país ou por membros da sua comunidade.

Em francês: [www.fr.ch/senof](http://www.fr.ch/senof) > Migration et intégration > Cours de langue et culture d'origine (LCO)

Em alemão: [www.doa.ch](http://www.doa.ch) > Migration und Integration > Kurse in «Heimatlicher Sprache und Kultur» (HSK)

É possível pedir emprestados livros em mais de duas centenas de línguas na biblioteca intercultural «LivvEchange».

- ▶ **(14) Biblioteca intercultural LivvEchange**



## 14. Formação profissional e estudos especializados (a partir dos 16 anos)

A Suíça conhece um sistema de formação profissional, a aprendizagem, chamado «dual». Os alunos podem decidir-se por uma aprendizagem ou por uma escola secundária superior.

### Aprendizagem em empresa (a partir dos 16 anos)

Um ou dois dias por semana, o formando, a formanda frequenta cursos numa escola profissional. O resto da semana é dedicado à aquisição de competências práticas do trabalho numa empresa.

Uma entidade patronal assina um contrato com o jovem ou a jovem em formação e paga-lhe pelo trabalho feito. A aprendizagem dura de 2 a 4 anos e leva à obtenção de um certificado federal de formação prática (Em francês: AFP/Em alemão: EBA) ou de um certificado federal de capacidade profissional (Em francês: CFC/Em alemão: EFZ). Estes diplomas são reconhecidos em toda a Suíça.

#### Esquema do sistema suíço de formação

Em francês: [www.orientation.ch](http://www.orientation.ch) > Formation  
> Schéma du système suisse de formation

Em francês: [www.fr.ch/sopfa](http://www.fr.ch/sopfa) > Formations

Em alemão: [www.fr.ch/bea](http://www.fr.ch/bea) > Ausbildungen

#### Procura de postos de aprendizagem

Em francês: [www.orientation.ch](http://www.orientation.ch) > Formation

> Toutes les places d'apprentissage

Em alemão: [www.berufsberatung.ch](http://www.berufsberatung.ch) >

Berufswahl > Lehrstellensuche

#### ► (10) Serviço de formação profissional

##### As empresas formadoras

No cantão de Friburgo, mais de 3'600 empresas contratam e formam jovens em mais de 150 profissões diferentes.

Durante ou depois da aprendizagem os jovens podem estudar para obter um 12º ano-via profissional. Este diploma dá acesso a um instituto superior especializado (Em francês: HES/Em alemão: FH) ou a uma escola superior, ou permite a obtenção de uma carteira profissional ou de um diploma federal.

### Jovens adultos vindos do estrangeiro

Os jovens que chegam do estrangeiro e que já não têm idade para frequentar a escola secundária, podem

frequentar os cursos de integração organizados pelo Serviço de formação profissional, cujo objetivo é ajudá-los a ter acesso a uma formação profissional.

► **(49) Serviço de orientação profissional e de formação de adultos**

### Escola secundária superior (a partir dos 16 anos)

Depois da escolaridade obrigatória, os alunos podem frequentar a tempo inteiro uma escola de cultura geral, uma escola comercial, uma escola de maturidade profissional ou um ginásio.

	Duração	Diploma
<b>Escola de cultura geral</b>	3 anos	Certificado de cultura geral
<b>Escola comercial</b>	4 anos	Certificado federal de capacidade + Maturidade profissional comercial
<b>Escola de maturidade profissional</b>	4-5 anos	Certificado 12° ano-via profissional
<b>Ginásio</b>	4 anos	Certificado 12° ano-via ginasial

#### 12° ano-via profissional

Em francês: [www.orientationfr.ch](http://www.orientationfr.ch) >

Formations > Maturité professionnelle

Em alemão: [www.berufsberatungfr.ch](http://www.berufsberatungfr.ch) >

Ausbildungen > Berufsmaturität

#### Serviço do ensino secundário do segundo grau (Escola de cultura geral, escola de comércio e ginásio)

[www.fr.ch/s2](http://www.fr.ch/s2)

### Estudos superiores

Quem concluiu o ginásio e obteve um diploma de 12° ano-via ginasial pode entrar na universidade, nas escolas politécnicas federais ou nos institutos superiores especializados (para esta última via um exame de admissão pode ser imposto). Para mais informações, os estudantes podem dirigir-se ao Serviço de admissão e de inscrição da Universidade de Friburgo. Uma pessoa vinda de um país estrangeiro não é automaticamente admitida, mesmo se tiver acesso à universidade no seu país de origem.

#### Universidade de Friburgo

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

#### Equivalência dos diplomas de acesso às universidades suíças

Em francês: [www.crus.ch](http://www.crus.ch) > Français > Reconnaissance / Swiss ENIC

Em alemão: [www.crus.ch](http://www.crus.ch) > Anerkennung / Swiss ENIC

#### Única no mundo

A universidade de Friburgo é a única universidade no mundo que é bilíngue francês – alemão.

### Bolsas de estudo e de formação

Sob certas condições, é possível obter uma bolsa de formação ou uma bolsa

de estudos. Pode obter informações a este respeito contactando diretamente a instituição de formação em questão, a administração da sua comuna ou o Serviço dos subsídios de formação.

► **(51) Serviço dos subsídios de formação**

## Reconhecimento dos diplomas e das competências adquiridas ao longo da vida

Se quiser fazer reconhecer um diploma obtido no estrangeiro, deve dirigir-se ao Serviço da formação profissional e da tecnologia.

### Reconhecimento internacional dos diplomas

Em francês: [www.sefri.admin.ch](http://www.sefri.admin.ch) >

Reconnaissance de diplômes étrangers

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

Anerkennung ausländischer Diplome

Talvez tenha uma experiência profissional de mais de 5 anos. Neste caso, é possível, sob certas condições, validar a sua experiência e obter um título profissional reconhecido na Suíça. O Serviço de orientação profissional e da formação de adultos dar-lhe-á todas as informações a esse respeito.

► **(49) Serviço de orientação profissional e de formação de adultos**

### Validação de competências

Em francês: [www.orientationfr.ch](http://www.orientationfr.ch) >

Prestations détaillées > Adultes > Validation des acquis

Em alemão: [www.berufsberatungfr.ch](http://www.berufsberatungfr.ch) >

Dienstleistungen > Erwachsene > Validierung von Bildungsleistungen

## Formação de adultos e formação contínua

Na Suíça, a maior parte dos adultos frequentam cursos de formação contínua a fim de aperfeiçoarem os seus conhecimentos profissionais ou de adquirirem novas competências. Estas formações são por vezes financiadas pelas empresas. Uma pessoa que se vá formando ao longo de toda a sua carreira profissional tem mais possibilidades de encontrar um emprego que a satisfaça. Informe-se junto da sua entidade patronal.

### Formação contínua na Suíça

[www.formation-continue.ch](http://www.formation-continue.ch)

Sítio web do Centro de aperfeiçoamento interprofissional

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



## 15. Proteger o meio ambiente

**A população friburguense dá muita importância à conservação da natureza, ao respeito pelos lugares públicos e à proteção do meio ambiente.**

### As riquezas de um meio ambiente preservado

O cantão de Friburgo tem uma forte tradição agrícola. Representando 3% da população da Suíça, o cantão fornece 10% da produção agrícola do país. Graças a um modo de produção respeitoso do meio ambiente, a agricultura friburguense põe à disposição da população uma grande escolha de produtos sãos, de qualidade e produzidos localmente. Estes produtos podem ser encontrados nos mercados das cidades e das vilas, diretamente nas quintas (venda direta), mas também nalguns comércios e supermercados. Utilizar estes produtos produzidos localmente é uma maneira de mais conhecer a terra de Friburgo. O respeito dos solos pelos agricultores friburguenses contribui também à qualidade da água da torneira no cantão.

### Conservação da natureza

A agricultura e o trabalho florestal marcaram a paisagem friburguense ao longo dos séculos. Este trabalho merece ser respeitado. É proibido, por exemplo, andar por campos cultivados, danificar árvores, assustar os animais ou deixar detritos na natureza.

#### Uma pera com sabor a Itália

No cantão de Friburgo é cultivada desde há muito tempo uma pera pequena chamada «botzi», o que significa «cacho de peras». Em alemão, o termo «Büschelbirne» corresponde perfeitamente a este significado. Este fruto está protegido desde 2007 pela denominação de origem controlada (DOC). Não se sabe bem donde vem. Algumas pessoas pretendem que mercenários friburguenses a trouxeram da região de Nápoles na Itália, durante o século XVII.

### Respeito pelos lugares públicos

Cada comuna dispõe de um regulamento de polícia que informa a população sobre os comportamentos a adotar nos lugares públicos e em relação a outras pessoas. Este regulamento precisa, por exemplo, que o lixo deve ser deixado nos caixotes do lixo, que é proibido fazer barulho sem necessidade ou ainda quais as medidas que devem ser tomadas para que os animais domésticos não incomodem. Pode pedir uma cópia do regulamento de polícia à administração comunal.

## Reciclagem do lixo

No cantão de Friburgo, o lixo é rigorosamente separado. Todas as comunas dispõem de centrais de reciclagem nas quais é preciso separar o lixo segundo o tipo de lixo, por exemplo, o vidro, o papel e o cartão, o metal, as pilhas, os óleos, as matérias orgânicas, os eletrodomésticos e os produtos tóxicos. Cerca de metade do lixo assim recuperado é reciclado. O resto é incinerado respeitando o meio ambiente. A sua comuna fornece todas as informações sobre as infraestruturas existentes.

### A recuperação do lixo, uma especialidade suíça

Na Suíça, 95% do vidro, 90% do alumínio e 80% do papel utilizados são recuperados para serem reciclados.

## Lixo não reciclável

A sua comuna também informa sobre os dias de recolha do lixo doméstico não reciclável e indica onde e quando os sacos do lixo deverão ser postos na rua e onde comprar os sacos do lixo da comuna. Conforme a comuna onde habita, paga uma taxa sobre os sacos do lixo oficiais ou uma taxa sobre o peso para a eliminação do seu lixo. Estas informações encontram-se muitas vezes nos sítios Internet das comunas. Algumas comunas dão um certo número de sacos gratuitamente, em função do tamanho do agregado

familiar. O objetivo dessas comunas é o encorajamento de uma melhor triagem do lixo reciclável, como o vidro, o papel, o PET, as latas de conserva, etc., que são eliminados gratuitamente. É estritamente proibido queimar o lixo no interior das casas ou ao ar livre.

### ► (52) Serviço do meio ambiente





## 16. A vida social e associativa

**O divertimento e os tempos livres são importantes. Permitem-nos descontrair, aprender, estar em forma e encontrar novas pessoas.**

### Festas populares friburgueses

As principais festas populares friburgueses têm lugar no outono e no inverno. Em setembro-outubro as manadas de vacas descem para a planície depois de terem passado 4 meses no pasto alpino. É o que se chama em francês «la désalpe» e em alemão «die Alpabfahrt». Pode participar nas festas organizadas nesta ocasião, particularmente em Semsales, Charmey, Schwarzsee e Albeuve. É principalmente em setembro-outubro que os fribourguenses celebram a «Bénichon» para marcar o fim dos trabalhos agrícolas. É o momento de provar as especialidades da região, participando numa refeição tradicional que pode durar mais de seis horas. No primeiro sábado de dezembro a população da cidade de Friburgo festeja o dia de São Nicolau. Nesse dia, um estudante vestido de São Nicolau atravessa a cidade em cima de um burro e distribui guloseimas às crianças. Chegado à catedral, dirige-se ao público, fazendo um discurso satírico inspirado nos acontecimentos desse ano. Mais de 20'000 pessoas assistem ao cortejo.

Em fevereiro, várias cidades do cantão festejam o carnaval para anunciar a chegada da primavera.

#### São Nicolau

São Nicolau era bispo de Mira, na Turquia. É o santo padroeiro da cidade e do cantão de Friburgo e também da navegação, das crianças e dos carneiros.

### Vida cultural e desportiva

A vida cultural friburguesa é muito rica. O cantão possui numerosos museus e salas de espetáculo e acolhe muitas manifestações culturais. Algumas são conhecidas internacionalmente como é o caso do Festival internacional do filme de Friburgo ou dos Encontros internacionais de folclore. As associações de música e de canto são particularmente numerosas. Pode obter todas as informações culturais no serviço de turismo da sua região ou na administração da sua comuna. Quer seja para crianças, adultos ou pessoas de idade, há no cantão uma vasta escolha de atividades desportivas. A sua comuna dar-lhe-á todas as informações sobre as possibilidades existentes na sua região.

#### Vida cultural e desportiva no cantão de Friburgo

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

#### Associação Friburguesa dos Desportos

[www.afs-fvs.ch](http://www.afs-fvs.ch)

### Uma tradição mundialmente conhecida, iniciada por Jo Siffert, antigo piloto de corridas de automóveis friburguense

Desde quando é que os pilotos sacodem uma garrafa de champanhe sobre o pódio, à chegada de uma corrida?

Desde 11 de junho de 1967. Esta data coincide com a chegada das 24 Horas de Le Mans. Jo Siffert, vencedor pela segunda vez consecutiva da prova, tem dificuldade em tirar a rolha da garrafa de champanhe. Lembra-se, então, de sacudir a garrafa e de molhar os pilotos que partilham com ele o pódio das 24 Horas de Le Mans.

[www.josiffert.com](http://www.josiffert.com)

### Acontecimentos desportivos populares

- «**Morat-Fribourg**»: A corrida mais popular do cantão desde 1933. No primeiro domingo de outubro, cerca de 8000 pessoas percorrem a pé os 17,17 quilómetros que separam as duas cidades.  
[www.morat-fribourg.ch](http://www.morat-fribourg.ch)
- «**slowUp**»: Só ou em família, jornadas de descoberta de recantos atraentes sem veículos motorizados (bicicletas, rollers, etc.).  
[www.slowup-gruyere.ch](http://www.slowup-gruyere.ch)  
[www.slowup-murtensee.ch](http://www.slowup-murtensee.ch)

## A caminhada

A caminhada é o desporto mais popular na Suíça. Ela permite a todas as pessoas, mulheres e homens, adultos e crianças, jovens e menos jovens, relaxarem-se e descobrirem as diferentes regiões do país. No cantão de Friburgo existem numerosos caminhos pedestres reservados exclusivamente aos adeptos da caminhada.

### Passeio pedestre

Em francês: [www.fribourgregion.ch](http://www.fribourgregion.ch) >

Activités > Randonnées pédestres

Em alemão: [www.fribourgregion.ch](http://www.fribourgregion.ch) > D >

Aktivitäten > Wandern

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

## Vida associativa

As associações são constituídas por pessoas que decidem trabalhar em conjunto e benevolmente para:

- cultivar os interesses comuns: desportos, cultura, tempos livres, etc.
- exprimir as suas necessidades: pais de alunos, pessoas migrantes, pessoas de idade, etc.
- intervir na vida socioeconómica do país: sindicatos, associações profissionais, grupos de interesse, etc.

A Suíça é o país das sociedades e das associações. Há dezenas de milhares em todo o país, das quais várias centenas no cantão de Friburgo. As associações têm um papel central na vida cantonal. Grupos desportivos, sociedades culturais, associações reagrupando cidadãos e cidadãs de uma comunidade estrangeira, o seu campo

de ação é muito vasto. Aderir a uma associação permite-lhe integrar-se na vida local e entrar em contacto com os friburguenses. As associações estão abertas a todas as pessoas interessadas.

Para informações sobre as sociedades locais, consulte o sítio Internet da sua comuna ou dirija-se à administração da sua comuna.

► **(53) Rede Voluntariado do cantão de Friburgo**

## Vida religiosa

A Constituição do cantão de Friburgo garante a liberdade de consciência e de religião. Cada pessoa tem o direito de crer ou não e de praticar ou não uma religião. Ninguém pode ser obrigado. A liberdade religiosa é assim um direito individual que cada um exerce livremente em função das suas convicções pessoais.

As autoridades cantonais reconhecem o papel importante das Igrejas e das comunidades religiosas na sociedade. Ao lado do catolicismo e do protestantismo, o Islão constitui a terceira comunidade religiosa do cantão. Há cerca de uma centena de outros grupos confessionais. Todas as comunidades partilham a vontade das autoridades de cultivar o diálogo interreligioso e de preservar a paz confessional.

**Igreja católica no cantão de Friburgo**

[www.cath-fr.ch](http://www.cath-fr.ch)

**Igreja evangélica do cantão de Friburgo**

[www.ref-fr.ch](http://www.ref-fr.ch)

**Associação dos Muçulmanos de Friburgo**

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

**Federação suíça das comunidades israelitas**

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

## 17. Participar na vida política

**A democracia suíça oferece múltiplas possibilidades de expressão e de participação nos assuntos públicos.**

### A democracia direta

A Suíça é uma das democracias mais participativas do mundo. Os direitos políticos, também chamados direitos do povo, são muito extensos: direito de voto, direito de eleição, direito de iniciativa, direito de referendo – assim como o direito de moção popular no cantão de Friburgo. O povo pode também propôr a modificação da constituição (direito de iniciativa), ou recusar uma lei eleitoral pelo Parlamento (direito de referendo). Na Suíça, quando se fala do «soberano», trata-se do povo.

Os direitos políticos exercem-se nos três níveis do Estado: Confederação, cantões, comunas. O povo suíço é chamado a votar várias vezes por ano; os cantões e as comunas organizam em regra as suas votações ao mesmo tempo que a Confederação. O Conse-

lho federal (Conseil fédéral / Bundesrat), que é o governo suíço, é eleito pelo Parlamento. O Parlamento, eleito pelo povo, é composto por duas Câmaras, o Conselho nacional (Em francês: Conseil national / Em alemão: Nationalrat) e o Conselho dos Estados (Em francês: Conseil des Etats / Em alemão: Ständerat).

### Os órgãos políticos

Os órgãos eleitos têm muitas vezes o nome de «Conselho». O seu papel é o de refletir, de debater e de fazer proposições que o povo pode aceitar ou recusar.

### Três níveis de poder

Cerca de 4 vezes por ano o povo friburguense é chamado a pronunciar-se sobre os assuntos:

	Orgão representando a nível do:	
	Parlamento (Parlement / Parlament)	Governo (Gouvernement / Regierung)
Comunas friburgueses	Assembleia comunal (Assemblée communale / Gemeindeversammlung) ou Conselho geral (Conseil général / Generalrat)	Conselho comunal (Conseil communal / Gemeinderat)
Cantão de Friburgo	Parlamento (Grand Conseil / Grosser Rat)	Conselho de Estado (Conseil d'Etat / Staatsrat)
Confederação suíça	Conselho nacional (Conseil national / Nationalrat) e Conselho dos Estados (Conseil des Etats / Ständerat)	Conselho federal (Conseil fédéral / Bundesrat)

- comunais (exemplo: construção de uma sala de espetáculos)
- cantonais (exemplo: construção da ponte e do túnel da Poya)
- federais (exemplo: nova Lei federal sobre os abonos de família).

Todos os quatro a cinco anos, são eleitos os representantes e as representantes nos parlamentos e governos a nível comunal, cantonal e federal assim como os prefeitos e prefeitas a nível dos distritos.

### Direitos políticos das pessoas estrangeiras

Se não tem a nacionalidade suíça, mas habita no cantão desde há mais de 5 anos e tem uma autorização de estadia (autorização C), tem exatamente os mesmos direitos políticos a nível comunal que os suíços e as suíças. Não tem necessidade de se inscrever no registo de eleitores. Desde que preencha as condições legais, recebe automaticamente o material oficial no caso de votação ou eleições, podendo votar sobre os assuntos comunais, participar nas sessões da assembleia comunal, eleger os membros do Conselho geral e mesmo ser eleito.

#### Os eleitores e eleitoras de nacionalidade estrangeira

Com cerca de 16'000, os eleitores e eleitoras de nacionalidade estrangeira representam cerca de 10% do corpo eleitoral das comunas friburguesas. Cerca de uma pessoa adulta estrangeira em cada duas goza dos direitos políticos comunais.

### Outras formas de participação política

Para além dos direitos políticos, há numerosas outras possibilidades de participação na vida pública e de influenciar o futuro da coletividade. Uma pessoa pode, por exemplo, ser ativa numa associação de bairro, numa sociedade local, numa organização profissional, num clube desportivo ou ainda numa comissão consultativa. Tal como as pessoas de nacionalidade suíça, também uma pessoa estrangeira, adulta ou menor, goza do direito de petição. Este direito dá a cada pessoa a possibilidade de dirigir às autoridades pedidos, propostas, críticas ou reclamações. Isso pode ter uma certa influência sobre as decisões tomadas pelos órgãos do Estado.

#### ► (54) Principais partidos políticos no cantão de Friburgo

## A naturalização

A aquisição da nacionalidade suíça é uma questão de escolha e de vontade pessoal. No cantão, são naturalizadas por ano cerca de 1'000 pessoas. Uma vez adquirida a naturalização, passa a ter o direito de voto e de elegibilidade a nível comunal, cantonal e federal.

### ► (37) Serviço do estado civil e das naturalizações

Ao receberem a cidadania suíça, as pessoas naturalizadas são obrigadas a participar na receção organizada pelas autoridades cantonais. Nesta ocasião, os novos cidadãos e cidadãs devem prometer solenemente o seguinte: «Eu comprometo-me a ser fiel à Constituição federal e à Constituição cantonal; comprometo-me a manter e a defender em todas as ocasiões, como Confederado / Confederada leal e fiel, os direitos, as liberdades e a independência da minha nova pátria e a servi-la dignamente.»

## 18. Lista de endereços úteis

- ▶ **(1) Serviço de integração das pessoas migrantes e de prevenção do racismo**  
Bureau de l'intégration des migrant-e-s et de la prévention du racisme IMR  
Fachstelle für die Integration von MigrantInnen und für Rassismusprävention IMR  
Grand-Rue 26, 1700 Fribourg  
T: 026 305 14 85 – [integration@fr.ch](mailto:integration@fr.ch)  
[www.fr.ch/integration](http://www.fr.ch/integration)
- ▶ **(2) Forum para a integração das migrantes e dos migrantes**  
Forum pour l'intégration des migrantes et des migrants – FIMM  
Forum für die Integration von MigrantInnen und Migranten – FIMM  
Route de la Fonderie 7, Case postale 118, 1705 Fribourg  
T: 076 589 79 43 – [info@fimm-fribourg.ch](mailto:info@fimm-fribourg.ch)  
[www.fimm-fribourg.ch](http://www.fimm-fribourg.ch)
- ▶ **(3) Serviço de ação social**  
Service de l'action sociale – SASoc  
Kantonales Sozialamt – KSA  
Route des Cliniques 17, Case postale, 1701 Fribourg  
T: 026 305 29 92 – [sasoc@fr.ch](mailto:sasoc@fr.ch)  
[www.fr.ch/sasoc](http://www.fr.ch/sasoc)
- ▶ **(4) Serviço cantonal da população e dos migrantes**  
Service de la population et des migrants – SpoMi  
Kantonales Amt für Bevölkerung und Migration – BMA  
Route d'Englisberg 11, 1763 Granges-Paccot  
T: 026 305 14 92 – [spomi@fr.ch](mailto:spomi@fr.ch)  
[www.fr.ch/spomi](http://www.fr.ch/spomi)
- ▶ **(5) Principais jornais de Friburgo**
  - **La Gruyère**  
Rue de la Léchère 10, Case postale 352, 1630 Bulle 1  
T: 026 919 69 00 – [redaction@lagruyere.ch](mailto:redaction@lagruyere.ch)  
[www.lagruyere.ch](http://www.lagruyere.ch)
  - **La Liberté**  
Boulevard de Pérolles 42, Case postale 960, 1701 Fribourg  
T: 026 426 44 11 – [redaction@laliberte.ch](mailto:redaction@laliberte.ch)  
[www.laliberte.ch](http://www.laliberte.ch)
- **Freiburger Nachrichten**  
[www.freiburger-nachrichten.ch](http://www.freiburger-nachrichten.ch)  
Rédaction Fribourg:  
Bahnhofplatz 5, 1701 Fribourg  
T: 026 347 30 02  
Rédaction Morat:  
Irisweg 12, 3280 Morat  
T: 026 672 34 41
- ▶ **(6) Rádios regionais**
  - **Radio Fribourg / Freiburg**  
Rue de Romont 35, Case postale 1312, 1701 Fribourg  
T: 026 351 51 00 – [radiofr@radiofr.ch](mailto:radiofr@radiofr.ch)  
[www.radiofr.ch](http://www.radiofr.ch)  
Radio Fribourg: FM 88.4 89.4 92.9 94.1 95.0 106.0 106.1  
Radio Freiburg: FM 87.6 90.2 98.9 100.0 103.6 106.9
- ▶ **(7) Televisão regional**
  - **La télé**  
Boulevard de Pérolles 36  
Case postale 205, 1705 Fribourg  
T: 058 310 05 05 – [info@latele.ch](mailto:info@latele.ch)  
Fribourg: T: 058 310 05 31  
[www.latele.ch](http://www.latele.ch)
- ▶ **(8) Coordenação cantonal dos cursos de línguas migrantes – COLAMIF**  
Coordination cantonale cours de langue migrant-e-s – COLAMIF  
Koordinationstelle für Sprachkurse an MigrantInnen – COLAMIF  
Croix-Rouge fribourgeoise  
Rue G.-Techtermann 2, Case postale 279, 1701 Fribourg  
T: 026 347 39 40  
[langues-sprachen@croix-rouge-fr.ch](mailto:langues-sprachen@croix-rouge-fr.ch)  
Em francês: [www.croix-rouge-fr.ch](http://www.croix-rouge-fr.ch) >  
Service et Aides > Activités d'intégration >  
Coordination des cours de langues  
Em alemão: [www.croix-rouge-fr.ch](http://www.croix-rouge-fr.ch) > DE >  
Dienst und Hilfe > Integrationsveranstaltung >  
Koordination Sprachkurse

- ▶ **(9) a) Parte francófona: Serviço do ensino obrigatório de língua francesa**  
Service de l'enseignement obligatoire de langue française – SEnOF  
Rue de l'Hôpital 1, Case postale,  
1701 Fribourg  
T: 026 305 12 48 – [senof@fr.ch](mailto:senof@fr.ch)  
[www.fr.ch/senof](http://www.fr.ch/senof)
- ▶ **b) Parte germanófona: Serviço do ensino obrigatório de língua alemã**  
Amt für deutschsprachigen obligatorischen Unterricht – DOA  
Spitalgasse 1, Postfach, 1701 Freiburg  
T: 026 305 12 31 – [doa@fr.ch](mailto:doa@fr.ch)  
[www.fr.ch/doa](http://www.fr.ch/doa)
- ▶ **(10) Serviço de formação profissional**  
Service de la formation professionnelle – SFP  
Amt für Berufsbildung – BBA  
Derrière-les-Remparts 1, 1700 Fribourg  
T: 026 305 25 00 – [sfp@edufr.ch](mailto:sfp@edufr.ch)  
[www.fr.ch/sfp](http://www.fr.ch/sfp)
- ▶ **(11) Associação Ler e Escrever – Secção de Friburgo**  
Association Lire et Ecrire – Section de Fribourg  
Verein Lesen und Schreiben – Sektion Freiburg  
Rue St-Pierre 10, Case postale 915,  
1701 Fribourg  
T (em francês): 026 422 32 62  
T (em alemão): 079 488 21 76  
[fribourg@lire-et-ecrire.ch](mailto:fribourg@lire-et-ecrire.ch)  
[www.lire-et-ecrire.ch](http://www.lire-et-ecrire.ch)
- ▶ **(12) Cruz Vermelha friburguense: Curso «A Vida na Suíça»**  
Croix-Rouge fribourgeoise: Cours «Vie en Suisse»  
Freiburgisches Rotes Kreuz: Kurs «Leben in der Schweiz»  
Rue G.-Teuchermann 2, Case postale 279,  
1701 Fribourg  
T: 026 347 39 40  
[languages-sprachen@croix-rouge-fr.ch](mailto:languages-sprachen@croix-rouge-fr.ch)  
Em francês: [www.croix-rouge-fr.ch](http://www.croix-rouge-fr.ch) > Service et Aides > Activités d'intégration > Vie en Suisse  
Em alemão: [www.croix-rouge-fr.ch](http://www.croix-rouge-fr.ch) > DE > Dienst und Hilfe > Integrationsveranstaltung > Leben in der Schweiz
- ▶ **(13) Caritas Suíça Departamento de Fribourg, Serviço de interpretação comunitário «se comprendre»**  
Caritas Suisse Département Fribourg,  
Service d'interprétariat communautaire «se comprendre»  
Caritas Schweiz Abteilung Freiburg,  
Interkultureller Übersetzungsdienst «se comprendre»  
Rue de l'Industrie 21, Case postale 11,  
1705 Fribourg  
T: 0840 000 999 – [secomprendre@caritas.ch](mailto:secomprendre@caritas.ch)  
[www.secomprendre.ch](http://www.secomprendre.ch)
- ▶ **(14) Biblioteca intercultural LivrEchange**  
Bibliothèque interculturelle LivrEchange  
Interkulturelle Bibliothek LivrEchange  
Avenue du Midi 3-7, 1700 Fribourg  
T: 026 422 25 85 – [info@livrechange.ch](mailto:info@livrechange.ch)  
[www.livrechange.ch](http://www.livrechange.ch)
- ▶ **(15) Serviço de habitação**  
Service du logement – Slog  
Wohnungsamt – WA  
Boulevard de Pérolles 25, Case postale 1350,  
1701 Fribourg  
T: 026 305 24 13 – [slog@fr.ch](mailto:slog@fr.ch)  
[www.fr.ch/slog](http://www.fr.ch/slog)
- ▶ **(16) Associação suíça de inquilinos – Secção friburguense**  
Association suisse des locataires (ASLOCA) – Section fribourgeoise,  
Secrétariat administratif,  
Case postale 18, 1774 Cousset  
T: 0848 818 800 – não há consultas por correio eletrónico  
[www.asloca.ch](http://www.asloca.ch) > Fribourg > ver o sítio web para consultas sem marcação em Bulle, Fribourg, Romont
- ▶ **(17) Associação de inquilinos e inquilinos Friburgo de expressão alemã**  
Mieterinnen- und Mieterverband Deutschfreiburg  
Case postale 41, 3185 Schmiten  
T: 026 496 46 88  
[mieterverband.deutschfreiburg@gmx.ch](mailto:mieterverband.deutschfreiburg@gmx.ch)  
[www.mieterverband.ch](http://www.mieterverband.ch)



- ▶ **(18) Serviço de trânsito e de navegação do cantão de Friburgo**  
Office de la circulation et de la navigation  
du canton de Fribourg – OCN  
Amt für Strassenverkehr und Schifffahrt  
des Kantons Freiburg – ASS  
Route de Tavel 10, Case postale 192,  
1707 Fribourg  
T: 026 484 55 55 – [info@ocn.ch](mailto:info@ocn.ch)  
[www.ocn.ch](http://www.ocn.ch)
- ▶ **(19) Caixa de seguros sociais do cantão de Friburgo**  
Caisse de compensation du canton  
de Fribourg – CCCFR  
Ausgleichskasse des Kantons Freiburg – AKFR  
Impasse de la Colline 1, Case postale 176,  
1762 Givisiez  
T: 026 305 52 52 – [ecasfr@fr.ch](mailto:ecasfr@fr.ch)  
[www.caisseavfr.ch](http://www.caisseavfr.ch)
- ▶ **(20) Serviço público do emprego**  
Service public de l'emploi – SPE  
Amt für den Arbeitsmarkt – AMA  
Boulevard de Pérolles 25, Case postale 1350,  
1701 Fribourg  
T: 026 305 96 00 – [spe@fr.ch](mailto:spe@fr.ch)  
[www.fr.ch/spe](http://www.fr.ch/spe)
- ▶ **(21) Serviço cantonal de contribuições**  
Service cantonal des contributions – SCC  
Kantonale Steuerverwaltung – KSTV  
Rue Joseph-Piller 13, Case postale,  
1701 Fribourg  
T: 026 305 11 11 – [scc@fr.ch](mailto:scc@fr.ch)  
[www.fr.ch/scc](http://www.fr.ch/scc)
- ▶ **(22) União Sindical Friburguense**  
Union Syndicale Fribourgeoise – USF  
Freiburger Gewerkschaftsbund – FGB  
Rue des Alpes 11, Case postale 1541,  
1701 Fribourg  
T: 026 322 74 45 – [usfr@bluewin.ch](mailto:usfr@bluewin.ch)  
[www.uss.ch](http://www.uss.ch)
- ▶ **(23) Serviço para a igualdade homens-mulheres e para a família**  
Bureau de l'égalité hommes-femmes  
et de la famille – BEF  
Büro für die Gleichstellung von Frau  
und Mann und für Familienfragen – GFB  
Rue de la Poste 1, 1701 Fribourg  
T: 026 305 23 86 – [bef@fr.ch](mailto:bef@fr.ch)  
Em francês: [www.fr.ch/bef](http://www.fr.ch/bef)  
Em alemão: [www.fr.ch/gfb](http://www.fr.ch/gfb)  
[www.familles-fribourg.ch](http://www.familles-fribourg.ch)
- ▶ **(24) Centro de contacto Suíços-imigrantes/ SOS Racismo**  
Centre de contact suisse-sse-s-immigré-e-s/  
SOS Racisme – CCSI  
Kontaktstelle SchweizerInnen-  
AusländerInnen/SOS Rassismus – CCSI  
Rue des Alpes 11, CP 366, 1701 Fribourg  
T: 026 424 21 25 – [info@ccsi-fr.ch](mailto:info@ccsi-fr.ch)  
[www.ccsi-fr.ch](http://www.ccsi-fr.ch)
- ▶ **(25) Associação Cheque Emprego – Centro de integração socioprofissional**  
Association Chèque Emploi – Centre  
d'intégration socioprofessionnelle  
Verein Service Check – Institution  
für sozio-professionnelle Integration  
Route des Daillettes 1, Case postale 31,  
1709 Fribourg  
T: 026 426 02 40 – [cheque-emploi@cisf.ch](http://cheque-emploi@cisf.ch)  
[www.cheque-emploi-fribourg.ch](http://www.cheque-emploi-fribourg.ch)
- ▶ **(26) Fri-Saúde – Espaço de cuidados**  
Fri-Santé – Espace de soins  
Fri-Santé – Raum für Behandlung  
Boulevard de Pérolles 30, 1700 Fribourg  
T: 026 341 03 30 – [info@frisante.ch](mailto:info@frisante.ch)  
[www.frisante.ch](http://www.frisante.ch)
- ▶ **(27) Grisélidis Fribourg**  
Boulevard de Pérolles 30, 1700 Fribourg  
T: 026 321 49 45 – [griselidis@frisante.ch](mailto:griselidis@frisante.ch)  
[www.griselidis.ch](http://www.griselidis.ch)
- ▶ **(28) Serviço dentário escolar**  
Service dentaire scolaire – SDS  
Schulzahnpflegedienst – SZPD  
Boulevard de Pérolles 23, 1700 Fribourg  
T: 026 305 98 00 – [sds@fr.ch](mailto:sds@fr.ch)  
[www.fr.ch/sds](http://www.fr.ch/sds)

- ▶ **(29) Associação friburguesa das instituições para pessoas de idade**  
Association fribourgeoise des institutions pour personnes âgées – AFIPA  
Vereinigung Freiburgischer Alterseinrichtungen – VFA  
Route Saint-Nicolas-de-Flüe 2, 1700 Fribourg  
T: 026 915 03 43 – [office@afipa-vfa.ch](mailto:office@afipa-vfa.ch)  
[www.afipa-vfa.ch](http://www.afipa-vfa.ch)
- ▶ **(30) Associação friburguesa de ajuda e de cuidados ao domicílio**  
Association fribourgeoise aide et soins à domicile – AFAS  
Spitex Verband Freiburg – SVF  
Secrétariat cantonal  
Route Saint-Nicolas-de-Flüe 2, 1700 Fribourg  
T: 026 321 56 81 – [info@aide-soins-fribourg.ch](mailto:info@aide-soins-fribourg.ch)  
[www.aide-soins-fribourg.ch](http://www.aide-soins-fribourg.ch)
- ▶ **(31) Pro Senectute Fribourg**  
Chemin de la Redoute 9, Case postale 44, 1752 Villars-sur-Glâne 1  
T: 026 347 12 40 – [info@fr.pro-senectute.ch](mailto:info@fr.pro-senectute.ch)  
[www.fr.pro-senectute.ch](http://www.fr.pro-senectute.ch)
- ▶ **(32) Serviço do seguro de invalidez do cantão de Friburgo**  
Office de l'Assurance-Invalidité du canton de Fribourg – Office AI  
Invalidenversicherungsstelle des Kantons Freiburg – IV-Stelle  
Rte du Mont-Carmel 5, 1762 Givisiez  
T: 026 305 52 37 – [info@aifr.ch](mailto:info@aifr.ch)  
[www.aifr.ch](http://www.aifr.ch)
- ▶ **(33) Pro Infirmis – Serviço friburguesa**  
Pro Infirmis – Service fribourgeois  
Pro Infirmis – Beratungsstelle Freiburg  
Route Saint-Nicolas-de-Flüe 2, Case postale 98, 1705 Fribourg  
T: 026 347 40 00 – [fribourg@proinfirmis.ch](mailto:fribourg@proinfirmis.ch)  
[www.proinfirmis.ch](http://www.proinfirmis.ch)
- ▶ **(34) Serviço educativo itinerante**  
Service éducatif itinérant – SEI  
Frühberatungsdienst – FBD  
Fondation Les Buissonnets,  
Rte de Villars-les-Joncs 3,  
Case postale 155, 1707 Fribourg  
T: 026 484 21 13 – [sei@lesbuissonnets.ch](mailto:sei@lesbuissonnets.ch)  
[www.lesbuissonnets.ch](http://www.lesbuissonnets.ch)
- ▶ **(35) Setor planeamento familiar e informação sexual**  
Secteur planning familial et information sexuelle Abteilung Familienplanung und Sexualinformation  
Rue de la Grand-Fontaine, 1700 Fribourg  
T: 026 305 29 55 – [planningfamilial@fr.ch](mailto:planningfamilial@fr.ch)  
[www.fr.ch/spfis](http://www.fr.ch/spfis)
- ▶ **(36) Empreinte: Centro de apoio e de prevenção no domínio do HIV/Sida e DTS**  
Empreinte: Centre de soutien et de prévention dans le domaine du VIH/Sida et IST  
Boulevard de Pérolles 57, 1700 Fribourg  
T: 026 424 24 84 – [empreinte@tremplin.ch](mailto:empreinte@tremplin.ch)  
[www.sida-fr.ch](http://www.sida-fr.ch)
- ▶ **(37) Serviço do estado civil e das naturalizações**  
Service de l'état civil et des naturalisations – SECiN  
Amt für Zivilstandswesen und Einbürgerungen – ZEA  
Boulevard de Pérolles 2, Case postale 471, 1701 Fribourg  
T: 026 305 14 17 – [etatcivil@fr.ch](mailto:etatcivil@fr.ch)  
[www.fr.ch/secin](http://www.fr.ch/secin)
- ▶ **(38) Sarigai – Associação friburguesa para pessoas lésbicas, gay, bissexuais e trans\* (LGBT\*)**  
Sarigai – Association fribourgeoise pour des personnes lesbiennes, gays, bi et trans\* (LGBT\*)  
Sarigai – Freiburger Organisation für lesbische, schwule, bisexuelle und Trans\* Menschen (LGBT\*)  
Case postale 282, 1709 Fribourg  
T: 079 610 59 37 – [sarigai@sarigai.ch](mailto:sarigai@sarigai.ch)  
[www.sarigai.ch](http://www.sarigai.ch)

- ▶ **(39) Associação Solidariedade Mulheres – Centro LAVI em favor de mulheres vítimas de violência e de infração penal**  
Association Solidarité Femmes – Centre LAVI pour femmes victimes de violence et d'infraction pénale  
Verein Frauenhaus – Opferberatungsstelle für Frauen als Opfer von Gewalt und Straftaten  
Case postale 1400, 1701 Fribourg  
T: 026 322 22 02 (número de telefone 24h/24h)  
[info@sf-lavi.ch](mailto:info@sf-lavi.ch)  
[www.sf-lavi.ch](http://www.sf-lavi.ch)
- ▶ **(40) Centro de consulta LAVI para crianças, homens e vítimas da circulação**  
Centre de consultation LAVI pour enfants, hommes et victimes de la circulation  
Opferberatungsstelle für Kinder, Männer und Opfer von Verkehrsunfällen  
Rue Hans-Fries 1, Case postale 29, 1705 Fribourg  
T: 026 305 15 80 – [LAVI-OHG@fr.ch](mailto:LAVI-OHG@fr.ch)  
Em francês: [www.fr.ch/sej/lavi](http://www.fr.ch/sej/lavi)  
Em alemão: [www.fr.ch/ja/ohg](http://www.fr.ch/ja/ohg)
- ▶ **(41) Associação Serviço familiar Friburgo**  
Association Office familial Fribourg  
Verein Paar- und Familienberatung Freiburg  
Rue de Romont 29-31, Case postal 1131, 1701 Fribourg  
T: 026 322 10 14 – [info@officefamilial.ch](mailto:info@officefamilial.ch)  
[www.officefamilial.ch](http://www.officefamilial.ch)
- ▶ **(42) Serviço da infância e da juventude**  
Service de l'enfance et de la jeunesse – SEJ  
Jugendamt – JA  
Boulevard de Pérolles 24, Case postale 29, 1705 Fribourg  
T: 026 305 15 30 – [sej-ja@fr.ch](mailto:sej-ja@fr.ch)  
[www.fr.ch/sej](http://www.fr.ch/sej)
- ▶ **(43) Associação espaçoMulheres**  
Association espacefemmes  
Verein frauenraum  
Rue Hans-Fries 2, 1700 Fribourg  
T: 026 424 59 24 – [info@espacefemmes.org](mailto:info@espacefemmes.org)  
Em francês: [www.espacefemmes.org](http://www.espacefemmes.org)  
Em alemão: [www.frauenraum.org](http://www.frauenraum.org)
- ▶ **(44) Frabina – Agência de aconselhamento para mulheres e casais binacionais**  
Frabina – Agence de consultation pour femmes et couples binationaux  
Frabina – Beratungsstelle für Frauen und binationale Paare  
Laupenstrasse 2, 3008 Berne  
T: 031 381 27 01 – [info@frabina.ch](mailto:info@frabina.ch)  
[www.frabina.ch](http://www.frabina.ch)
- ▶ **(45) Associação EX-pression Friburgo**  
Association EX-pression Fribourg  
Verein EX-pression Freiburg  
Route de la Vignettaz 48, 1700 Fribourg  
T: 0848 08 08 08 – [info@ex-pression.ch](mailto:info@ex-pression.ch)  
[www.ex-pression.ch](http://www.ex-pression.ch)
- ▶ **(46) Educação familiar**  
Education familiale  
Familienbegleitung  
Case postale 2, 1707 Fribourg  
T (em francês): 026 321 48 70  
T (em alemão): 026 322 86 33  
[contact@educationfamiliale.ch](mailto:contact@educationfamiliale.ch)  
[www.educationfamiliale.ch](http://www.educationfamiliale.ch)
- ▶ **(47) Federação friburguense de acolhimento familiar de dia**  
Fédération Fribourgeoise d'Accueil Familial de Jour  
Verein Freiburgischer Tagesfamilien  
Rue de Romont 2, 1700 Fribourg  
[federation@accueildejour.ch](mailto:federation@accueildejour.ch)  
[www.accueildejour.ch](http://www.accueildejour.ch) > Iver o sítio web para saber os números de telefone da região
- ▶ **(48) Federação de creches e de infantários friburgueses**  
Fédération des crèches et garderies fribourgeoises  
Freiburger Krippenverband  
Rte de la Fonderie 8C, Case postale 167, 1707 Fribourg  
T: 026 429 09 92 – [info@crechesfribourg.ch](mailto:info@crechesfribourg.ch)  
[www.crechesfribourg.ch](http://www.crechesfribourg.ch)

▶ **(49) Serviço de orientação profissional e de formação de adultos**

Service de l'orientation professionnelle et de la formation des adultes – SOPFA  
Amt für Berufsberatung und Erwachsenenbildung – BEA  
Rue St-Pierre Canisius 12, 1700 Fribourg  
T: 026 305 41 86 – [sopfa@fr.ch](mailto:sopfa@fr.ch)  
[www.fr.ch/sopfa](http://www.fr.ch/sopfa)

▶ **(50) a) Parte francófona: Coordenadora para a escolarização dos filhos de migrantes e para os cursos de língua e cultura de origem**

Coordinatrice pour la scolarisation des enfants de migrants et les cours de langue et culture d'origine  
Chemin des Mazots 2, 1700 Fribourg  
T: 026 305 12 48 – [senof@fr.ch](mailto:senof@fr.ch)  
[www.fr.ch/senof](http://www.fr.ch/senof)

**b) Parte germanófona: Coordenadora para a escolarização dos filhos de migrantes e para os cursos de língua e cultura de origem**

Koordinatorin für die Schulung fremdsprachiger Kinder (KG-PS-OS) und die Kurse in Heimatlicher Sprache und Kultur (HSK)  
Schulinspektorat KG-PS Deutschfreiburg  
Mariahilfstrasse 2, 1712 Tafers  
T: 026 305 40 89 – [doa@fr.ch](mailto:doa@fr.ch)  
[www.fr.ch/doa](http://www.fr.ch/doa)

▶ **(51) Serviço dos subsídios de formação**

Service des subsides de formation – SSF  
Amt für Ausbildungsbeiträge – ABBA  
Route-Neuve 7, Case postale, 1701 Fribourg  
T: 026 305 12 51 – [bourses@fr.ch](mailto:bourses@fr.ch)  
[www.fr.ch/ssf](http://www.fr.ch/ssf)

▶ **(52) Serviço do meio ambiente**

Service de l'environnement – SEN  
Amt für Umwelt – AfU  
Route de la Fonderie 2, Case postale, 1701 Fribourg  
T: 026 305 37 60 – [sen@fr.ch](mailto:sen@fr.ch)  
[www.fr.ch/sen](http://www.fr.ch/sen)

▶ **(53) Rede Voluntariado do cantão de Friburgo**

RéseauBénévolatNetzwerk  
Fribourg Freiburg – RBN  
Route de la Fonderie 8c, 1700 Fribourg  
T: 026 422 37 07 – [info@benevolat-fr.ch](mailto:info@benevolat-fr.ch)  
[www.benevolat-fr.ch](http://www.benevolat-fr.ch)

▶ **(54) Principais partidos políticos no cantão de Friburgo**

- **Parti démocrate-chrétien – PDC**  
Christlichdemokratische Volkspartei – CVP  
[www.cvp-fr.ch](http://www.cvp-fr.ch)
- **Parti socialiste – PS**  
Sozialdemokratische Partei – SP  
[www.ps-fr.ch](http://www.ps-fr.ch)
- **Parti libéral-radical – PLR**  
FDP. Die Liberalen – FDP  
[www.plrf.ch](http://www.plrf.ch)
- **Parti de l'Union Démocratique du Centre – UDC**  
Schweizerische Volkspartei – SVP  
[www.udc-fr.ch](http://www.udc-fr.ch)
- **Parti chrétien social – PCS**  
Christlichsoziale Partei – CSP  
[www.csp-pcs.ch](http://www.csp-pcs.ch)
- **Les Verts**  
Die Grünen  
[www.verts-fr.ch](http://www.verts-fr.ch)
- **Parti vert-libéral – PLV**  
Grünliberale Partei  
[fr.vertsliberaux.ch](http://fr.vertsliberaux.ch)



## Urgências em toda a Suíça

<b>Polícia</b> .....	<b>117</b>
<b>Bombeiros</b> (fogo, água, gás) .....	<b>118</b>
<b>Ambulância</b> .....	<b>144</b>
<b>Organização «Main tendue»</b> (sofrimento psicológico) .....	<b>143</b>
<b>Informações toxicológicas</b> (Intoxicação, veneno) .....	<b>145</b>

### Logo que se encontre numa situação de urgência

- Conserve a calma
- Identifique os perigos
- Ponha-se a salvo
- Alerta os socorros
- Ajude

### Serviço de integração das pessoas migrantes e de prevenção do racismo

Grand-Rue 26  
1700 Fribourg  
T: 026 305 14 85  
[integration@fr.ch](mailto:integration@fr.ch)

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