

# O Cantão do Valais dá-lhe as boas-vindas

Guia prático destinado às pessoas recém-chegadas

Serviço da População e das Migrações  
Gabinete Cantonal da Integração  
Cantão do Valais



CANTON DU VALAIS  
KANTON WALLIS

Département de la sécurité, des institutions et du sport  
**Service de la population et des migrations**  
Departement für Sicherheit, Institutionen und Sport  
Dienststelle für Bevölkerung und Migration



# Seja bem-vinda, seja bem-vindo!

Se o Valais dispõe de paisagens dignas de figurar nos mais belos postais da Suíça, e não só, a beleza do nosso cantão está longe de se ficar pelas suas paisagens encantadoras. A riqueza humana dos seus habitantes ergue-se à altura dos picos mais elevados das nossas montanhas. Morar no Valais é um privilégio!

O Valais soube guardar um equilíbrio entre a modernidade e a tipicidade. Por um lado, o nosso cantão completou a sua indústria, o seu comércio e o seu turismo, mundialmente reconhecidos, através de outros sectores de actividades líderes como a investigação ou o desenvolvimento de start-up; por outro lado cultivou os valores ligados às suas terras e o seu apego às tradições como os combates de vacas rainhas e o enaltecimento das suas vinhas.

O Valais é uma terra acolhedora mas espera de cada um dos seus residentes uma integração de acordo com as regras locais, permitindo ao mesmo tempo a preservação das crenças próprias de cada um. A mestiçagem cultural é uma ventura para um cantão que se quer voltado para a prosperidade. Por estas razões, é importante que predomine um espírito de respeito mútuo nas relações entre os habitantes do Valais. A Suíça é um estado de direito e o nosso cantão é conhecido por cultivar o bom senso no seio das relações.

Invista-se na vida local, ame o Valais e ele retribuir-lhe-á! Nesse sentido, encontrará nas páginas seguintes, no sítio internet e junto do pessoal da administração comunal e cantonal, todas as informações úteis para que a sua integração seja bem-sucedida.

Damos-lhe as boas-vindas ao Cantão do Valais.



**Frédéric Favre**

Conselheiro de Estado  
Chefe do Departamento da Segurança,  
das Instituições e do Desporto

# Caras novas residentes, caros novos residentes

O seu acolhimento no cantão do Valais é algo que desejamos proporcionar disponibilizando a melhor informação possível sobre os serviços e programas que visam facilitar a sua integração. No início de 2021, o cantão do Valais contava 349'311 habitantes, dos quais 23% de nacionalidade estrangeira. São faladas duas línguas oficiais no cantão: o francês, na região do Valais Romando, e o alemão, na região do Alto-Valais.

O objectivo da política suíça de integração é reforçar a coesão social num espírito de respeito e de tolerância e concretizar a igualdade de oportunidades, permitindo às estrangeiras e estrangeiros a participação na vida social e cultural. Esta brochura de boas-vindas informa sobre as principais medidas de integração e indica as estruturas junto das quais se deve dirigir, bem como os organismos responsáveis pelos projectos de integração. A informação sobre as ofertas de integração desenvolvidas pelo cantão do Valais é assegurada prioritariamente pelas delegadas e delegados para a integração da sua comuna ou da sua região. São estes os seus parceiros para lhe darem o aconselhamento e orientação necessários no seu novo ambiente. Não hesite em contactá-los!

## Informações e contactos

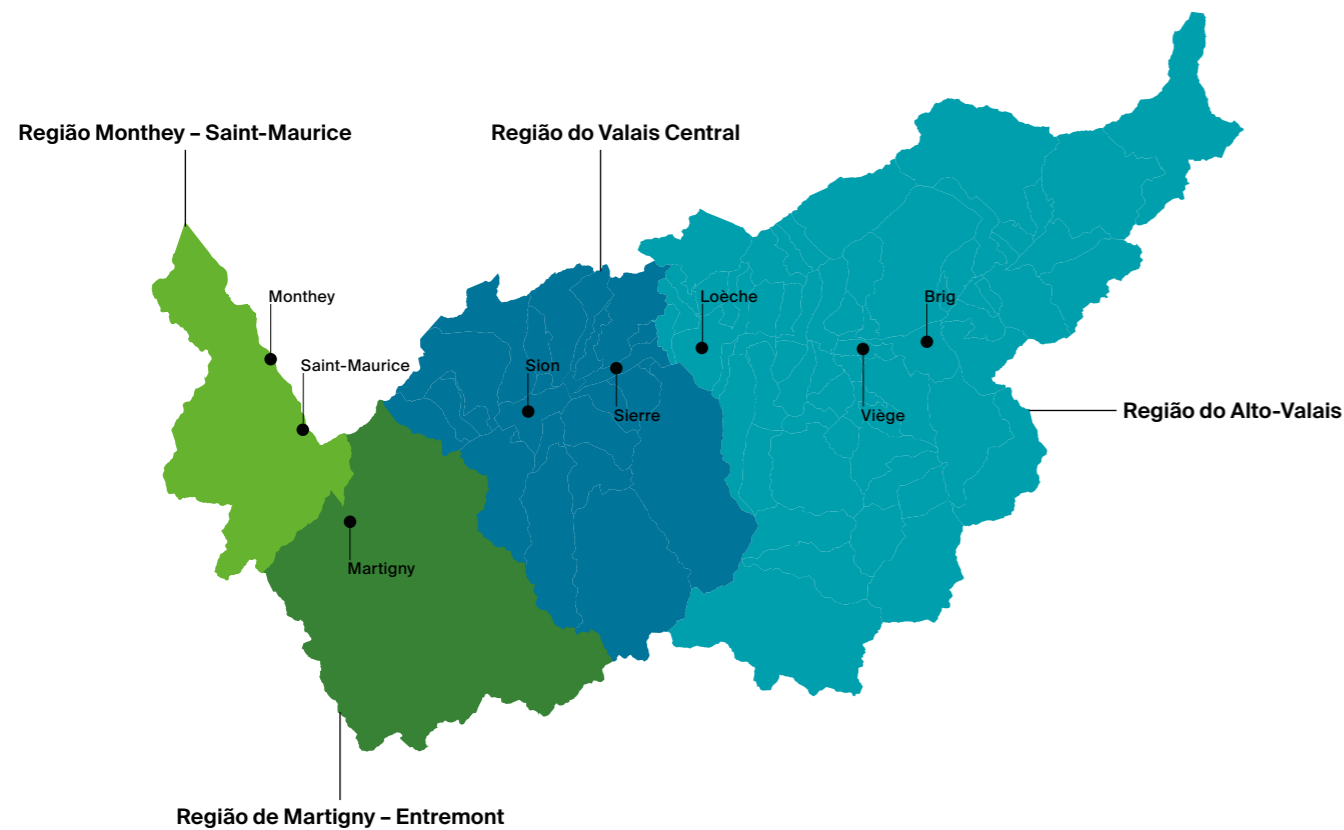
Para informações relativas às ofertas de integração social e à vida quotidiana, as delegadas e delegados para a integração das comunas estão ao seu dispor:

→ [vs.ch/de/web/spm/delegue-a-l-integration](https://vs.ch/de/web/spm/delegue-a-l-integration)

Para informações relativas aos projectos de integração, o Bureau cantonal d'intégration - BCI (Gabinete Cantonal de Integração) disponibiliza ajuda e aconselhamento:

→ [vs.ch/de/web/spm/integration](https://vs.ch/de/web/spm/integration)

Para informações específicas, as próximas páginas repertoriam os procedimentos a efectuar, as ofertas disponíveis, bem como as estruturas e organismos que poderão responder às suas necessidades.



# Índice

<b>Primeiros passos</b>	<b>4</b>
<b>Cursos da língua local, interpretariado</b>	<b>5</b>
<b>Trabalho, reconhecimento de diplomas</b>	<b>6</b>
<b>Pré-escolaridade, escolaridade, formação</b>	<b>7</b>
<b>Saúde, seguros de saúde</b>	<b>8</b>
<b>Seguros sociais</b>	<b>9</b>
<b>Vida cultural, social e desportiva</b>	<b>11</b>
<b>Prevenção, aconselhamento e apoio</b>	<b>12</b>
<b>Outras informações</b>	<b>13</b>



# Primeiros passos

## Inscrição no Serviço de Controlo dos Habitantes

Ao chegar ao cantão do Valais, deverá anunciar-se junto do controlo dos habitantes da sua comuna de residência num prazo de 14 dias após a sua chegada e pedir um título de residência (permis de séjour).

As pessoas oriundas da EU/AELE que venham para a Suíça em busca de emprego podem permanecer no território sem autorização durante os três primeiros meses (estadia turística).

## Tipos de títulos de residência

Os títulos de residência obtidos dão-lhe o direito de viver legalmente na Suíça. Existem vários tipos de títulos que são concedidos tendo em conta o motivo de chegada. Os direitos e obrigações decorrentes são diferentes:

Tipos de títulos de residência:

- L autorização de curto prazo (menos de um ano, renovável)
- B autorização de estadia (1 ano ou 5 anos, renovável)
- C autorização de estabelecimento (5 anos, renovável)
- G autorização de trabalho para fronteiriços.

Títulos específicos ao asilo:

- F para estrangeiros admitidos provisoriamente (1 ano, renovável)
- N autorização de estadia durante o processo de pedido de asilo (de 3 a 6 meses, renovável)

## Subscrever um seguro de habitação e de responsabilidade civil

Fazer um seguro domiciliar e de responsabilidade civil (geralmente exigido pelos senhorios).

## Contratar um seguro de saúde

Fazer um seguro de saúde obrigatório o mais rapidamente possível, mas o mais tardar 3 meses após a sua chegada. O seguro de saúde inicia retroactivamente desde a data de chegada à Suíça.

## Inscrição das crianças na escola

Inscrever o seu filho ou a sua filha de 4 anos ou mais (nascido/a antes do 01.08) dirigindo-se à direcção das escolas da sua comuna.

Lista das comunas do cantão do Valais

→ [vs.ch/fr/web/communes/commune](https://vs.ch/fr/web/communes/commune)

Service cantonal de la population et des migrations - Serviço Cantonal da População e das Migrações

- Tel. 027 606 55 52
- Avenue de la Gare 39, 1950 Sion

→ [vs.ch/web/spm/entree-et-sejour](https://vs.ch/web/spm/entree-et-sejour)

Comparativo de seguros domiciliários e de responsabilidade civil privada

→ [comparis.ch/hausrat-versicherung/default](https://comparis.ch/hausrat-versicherung/default)

Service cantonal de la santé publique - Serviço Cantonal da Saúde Pública

- Tel. 027 606 49 00
- Av. de la Gare 23, 1950 Sion

→ [vs.ch/sante](https://vs.ch/sante)

Comparativo de seguros de saúde

→ [priminfo.admin.ch/fr/praemien](https://priminfo.admin.ch/fr/praemien)

Para mais informações

→ [consultar a pág. 8](#)

Service cantonal de l'enseignement - Serviço Cantonal do Ensino

- Tel. 027 606 42 00
- Place de la Planta 1, 1950 Sion

→ [vs.ch/web/se](https://vs.ch/web/se)

Para mais informações

→ [consultar a pág. 7](#)

# Cursos da língua local, interpretariado

## Aprender a língua local

Aprender a língua local é primordial para poder comunicar em todas as situações do quotidiano. Também é uma condição importante para poder encontrar um emprego. No cantão do Valais, dependendo da sua região de residência, são ensinadas as línguas alemã e francesa. A língua alemã estudada durante os cursos é o Hochdeutsch, ainda que o dialecto do Valais seja usado na vida corrente.

Inúmeros cursos de francês e de alemão são propostos às pessoas recém-chegadas por todo o cantão.



## Intérpretes certificados

No caso de uma consulta médica ou de uma reunião na escola, num serviço social ou noutras estruturas, poderá solicitar um/a intérprete certificado/a e afiliado/a aos organismos reconhecidos. Cada região linguística dispõe da sua própria estrutura de interpretariado.



Tabela dos cursos de alemão e de francês

→ [vs.ch/web/spm/integration](https://vs.ch/web/spm/integration)

AVIC, Français / Langues étrangères

AVIC, Francês - línguas estrangeiras

- Tel. 027 322 19 30
- Avenue de la Gare 5, 1950 Sion

→ [www.interpretavic.ch](https://www.interpretavic.ch)

FMO, Allemand / Langues étrangères

FMO, Alemão - línguas estrangeiras

- Tel. 027 946 82 85
- Terbinerstrasse 3, 3930 Visp

→ [www.forum-migration.ch](https://www.forum-migration.ch)

# Trabalho, reconhecimento de diplomas

## Autorizações de trabalho

O Service de la Population et des Migrations – SPM (Serviço da População e das Migrações) e o Service de l'industrie, du commerce et du travail – SICT (Serviço da Indústria, do Comércio e do Trabalho) examinam e decidem sobre o concedimento ou não das autorizações de trabalho, independentemente da duração das mesmas. Dependendo da nacionalidade dos requerentes, os procedimentos de obtenção são diferentes. Os procedimentos e formulários encontram-se no portal internet do SICT. Em princípio, as pessoas com cidadania da EU/AELE podem trabalhar a partir do momento de recepção do dossier por parte das autoridades comunais de domiciliação. Para pessoas oriundas de estados terceiros, as condições de obtenção encontram-se no portal internet do SICT.

## Reconhecimento de diplomas

As pessoas que desejarem um reconhecimento de diploma deverão dirigir-se a um organismo de certificação para profissões e diplomas estrangeiros. A validação dos diplomas é federal. Todas as informações necessárias são disponibilizadas pelo Secrétariat d'Etat à la formation, à la recherche et à l'innovation – SEFRI (Secretariado de Estado para a Formação, para a Investigação e para a Inovação). Encontrará um portal activo online no site do SEFRI para iniciar os procedimentos necessários ao reconhecimento.

## Validação de competências ou de experiência profissional

Se deseja obter uma validação de competências ou de experiência profissional, deve dirigir-se ao Service de la formation professionnelle – SFOP (Serviço de Formação Profissional) do cantão. Este serviço é igualmente competente para responder a questões relativas às possibilidades de formação para os jovens que já não se encontram dentro da escolaridade obrigatória e para os adultos.

## Protecção dos trabalhadores

Em caso de conflito laboral, de não respeito das condições de trabalho e de salário, deverá dirigir-se ao Service de protection des travailleurs et des relations du travail – SPT (Serviço de Protecção dos Trabalhadores e das Relações do Trabalho). Este serviço assegura-se do respeito das disposições legais em matéria de relações do trabalho e da promoção da saúde e segurança no trabalho.

Service de l'industrie, du commerce et du travail - Serviço da Indústria, do Comércio e do Trabalho

- Tel. 027 606 73 10
  - Avenue du Midi 7, 1950 Sion
- [vs.ch/permisdetravail](https://vs.ch/permisdetravail)

Secrétariat d'Etat à la formation, à la recherche et à l'innovation - Secretariado de Estado para a Formação, para a Investigação e para a Inovação

- [sbfi.admin.ch/sbfi/fr/home/formation/reconnaissance-de-diplomes-etrange.html](https://sbfi.admin.ch/sbfi/fr/home/formation/reconnaissance-de-diplomes-etrange.html)

Service cantonal de la formation professionnelle - Serviço Cantonal da Formação Profissional

- Tel. 027 606 42 50
  - Place de la Planta 3, 1950 Sion
- [vs.ch/web/ext-cant-adm-sfop-valform/validation-des-acquis-de-l-experience-vae](https://vs.ch/web/ext-cant-adm-sfop-valform/validation-des-acquis-de-l-experience-vae)

Service de protection des travailleurs et des relations du travail - Serviço de Protecção dos Trabalhadores e das Relações do Trabalho

- Tel. 027 606 74 00
  - Rue des Cèdres 5, 1950 Sion
- [vs.ch/web/spt](https://vs.ch/web/spt)

# Pré-escolaridade, escolaridade, formação

## Ofertas de acolhimento do Cantão

Ao chegar ao cantão é necessário efectuar diversas providências no que concerne as crianças: obtenção de um título de residência, no caso de reagrupamento familiar, inscrição na escola obrigatória, procura de uma estrutura de acolhimento, pedido do abono de família ao empregador.

Antes da escolaridade obrigatória, o seu filho ou filha de menos de 4 anos pode ser inscrito/a numa estrutura comunal de acolhimento infantil ou num acolhimento familiar diurno. A integração das crianças dos 0 aos 4 anos é objecto de uma atenção especial, a aprendizagem da língua é favorecida no intuito de facilitar a entrada na escola.

O Service cantonal de la jeunesse (Serviço Cantonal da Juventude) supervisiona as diversas ofertas de acolhimento do cantão.



## Reconhecimento de diplomas

Na Suíça a escola é obrigatória para as crianças dos 4 aos 15 anos. Todas as crianças, sem excepção, são admitidas nas escolas públicas no cantão do Valais. Assim que as crianças vindas do estrangeiro são escolarizadas, elas beneficiam de aulas intensivas de francês ou de alemão na escola, consoante a região. A aprendizagem da língua local na escola obrigatória é gratuita.

Assim que são escolarizados, os alunos podem frequentar as estruturas comunais adaptadas antes e após o período escolar – Unités d'accueil pour écoliers – UAPE (Unidades de Acolhimento para crianças em idade escolar).

## Formação após a escolaridade obrigatória

Para os jovens que tenham terminado a escolaridade obrigatória, o Office cantonal d'orientation scolaire et professionnelle – OSP (Gabinete Cantonal de Orientação Escolar e Profissional) informa sobre as diversas possibilidades de formação. A orientação proposta visa permitir aos jovens a concretização de um projecto profissional graças a consultas de aconselhamento e a prestações de informação. Existem duas vias de formação: uma via de estudos ginasiais e uma via de formação profissional, baseada numa alternância entre a teoria, na escola, e a prática, numa empresa.

Existem turmas de acolhimento e de integração (SCAI) que propõem formações transitórias a jovens de língua estrangeira, fora da escolaridade obrigatória e que desejam entrar num percurso escolar.

Service cantonal de la jeunesse - Serviço Cantonal da Juventude

- Tel. 027 606 48 20
  - Avenue Ritz 29, 1950 Sion
- [vs.ch/web/scj/secteur-d-accueil-a-la-journee](https://vs.ch/web/scj/secteur-d-accueil-a-la-journee)

Fédération valaisanne de l'accueil familial de jour - Federação Valaisana de Acolhimento Familiar Diurno

- [fvafj-vs.ch/federation/](https://fvafj-vs.ch/federation/)

Service cantonal de l'enseignement - Serviço Cantonal do Ensino

- Tel. 027 606 42 00
  - Place de la Planta 1, 1950 Sion
- [vs.ch/web/se](https://vs.ch/web/se)

Lista das estruturas de acolhimento

- [vs.ch/web/scj/structures-d-accueil](https://vs.ch/web/scj/structures-d-accueil)

Office d'orientation scolaire et professionnelle - Gabinete de Orientação Escolar e Profissional

- Tel. 027 606 45 00
  - Avenue de France 23, 1950 Sion
- [vs.ch/fr/web/osp](https://vs.ch/fr/web/osp)

Classes d'accueil et d'intégration (Turmas de Acolhimento e de Integração)

- [epasc.ch/fr/section-scai-81.html](https://epasc.ch/fr/section-scai-81.html)

Vue d'ensemble des voies de formation (Panorama geral das vias de formação)

- [orientation.ch/dyn/show/2800](https://orientation.ch/dyn/show/2800)



# Saúde, seguros de saúde

## Seguro de saúde de base

Qualquer pessoa domiciliada na Suíça beneficia do acesso aos cuidados médicos. Para isso ela deverá subscrever um seguro de saúde de base, como referido nos primeiros passos. O seguro de saúde de base cobre um leque completo de prestações. É possível subscrever seguros complementares facultativos para as prestações suplementares. É aconselhável que encontre rapidamente um médico de família e um pediatra para as crianças.

O Serviço Cantonal da Saúde Pública informa sobre as questões relacionadas com a saúde. A nível federal, um portal para a igualdade de oportunidades em matéria de saúde, disponibiliza informações úteis em 56 línguas.

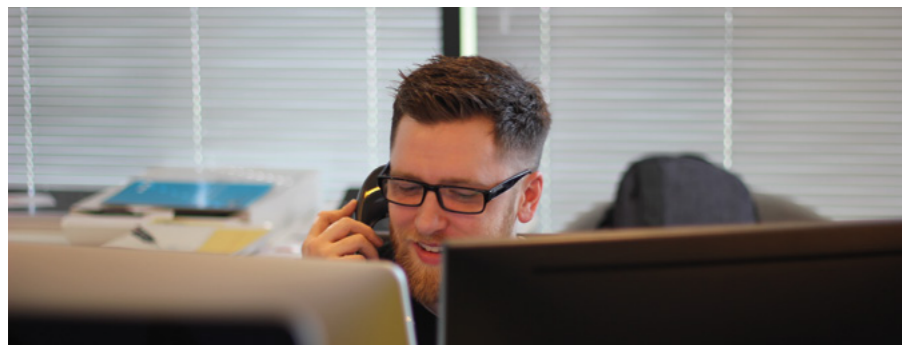
No cantão do Valais, a Associação Promotion santé Valais - PSV (Promoção da Saúde no Valais) tem como objectivo favorecer de forma sustentável a saúde de toda a população valaisana numa perspectiva de igualdade de oportunidades, qualquer que seja a idade.

## Subsídios de seguros de saúde

Para permitir que população assuma o pagamento das mensalidades dos seguros de saúde, a confederação e os cantões, em certas condições, atribuem subsídios que permitem diminuir o montante a ser pago por pessoas com um rendimento modesto. No cantão do Valais deverá dirigir-se à Caisse de compensation (Caixa de Compensação).

## Atendimento telefónico

Se o seu médico de família não estiver contactável, e em caso de urgência, existe um sistema de atendimento telefónico que permite mobilizar meios de socorro, em caso de urgência vital, ou obter respostas às suas questões, em caso de urgência não vital. Estes números são contactáveis 7/7 e 24/24h.



Service de la santé publique - Serviço da Saúde Pública

- Tel. 027 606 49 00
  - Avenue de la Gare 23, 1950 Sion
- [vs.ch/web/ssp](https://vs.ch/web/ssp)

Migesplus, portail pour l'égalité des chances en matière de santé - Migesplus, portal para a igualdade de oportunidades em matéria de saúde

- [migesplus.ch](https://migesplus.ch)

Promotion santé Valais - Promoção da Saúde no Valais

- [promotionsantevalais.ch/](https://promotionsantevalais.ch/)

Caisse de compensation du canton du Valais - Caixa de Compensação do Cantão do Valais

- Tel. 027 324 91 11
  - Avenue Pratifori 22, 1950 Sion
- [vs.ch/web/avs/reduction-de-prime-cm](https://vs.ch/web/avs/reduction-de-prime-cm)

Urgências vitais (adultos e pediátricas)

- central de alarme **144**

Urgências não vitais

- Urgências pediátricas **0900 144 027**
- Urgências psiquiátricas (Valais romando) **0800 012 210**
- Urgências adultos, médicos de serviço **0900 144 033**
- Farmácias de serviço **0900 558 143**
- Dentistas de serviço **0900 558 143**

Intoxicações

- **145**

Outros números de urgência

- [consultar a pág. 14](#)

# Seguros sociais

## Seguros sociais obrigatórios

O sistema suíço de segurança social inclui diversos seguros sociais obrigatórios, dos quais os principais se encontram apresentados abaixo. As prestações de ajuda social podem ser atribuídas em certas condições.

## Seguro de Velhice e Sobreviventes, 1º pilar

Os seguros do 1º pilar são obrigatórios para todas as pessoas residentes na Suíça ou que aí exerçam uma actividade lucrativa. O AVS permite a todas as pessoas residentes na Suíça (ou no estrangeiro, consoante os casos) receber um rendimento de base na chegada à reforma, actualmente aos 64 anos para as mulheres e aos 65 para os homens. Todas as pessoas que exerçam uma actividade profissional devem assegurar-se que o seu empregador as inscreveu numa caixa de compensação.

## AI (Seguro de Invalidez, 1º pilar)

O seguro de invalidez assegura a pessoa em caso de incapacidade de ganho devido a acidente ou doença durante a sua carreira profissional. Os estrangeiros têm direito às prestações AI se, aquando do surgimento da invalidez, se encontrarem domiciliados e com residência habitual na Suíça e se contarem com pelo menos um ano inteiro de cotizações (descontos) ou dez anos de residência ininterrupta na Suíça.

## Seguro de acidentes

Qualquer pessoa que exerça uma actividade profissional na Suíça está obrigatoriamente assegurada, segundo a LAA, contra acidentes e doenças profissionais. Se ela tiver uma ocupação de pelo menos 8 horas por semana com o mesmo empregador, também está assegurada contra acidentes não profissionais.

Caisse de compensation du Canton du Valais (Caixa de Compensação do Cantão do Valais)

- Tel. 027 324 91 11
  - Avenue Pratifori 22, 1950 Sion
- [vs.ch/web/avs](https://vs.ch/web/avs)

Office cantonal de l'assurance invalidité - (Gabinete Cantonal do Seguro de Invalidez)

- Tel. 027 324 96 11
  - Avenue de la Gare 15, 1950 Sion
- [aivs.ch/](https://aivs.ch/)

Caisse de compensation du Canton du Valais - Caixa de Compensação do Cantão do Valais

- Tel. 027 324 91 11
  - Avenue Pratifori 22, 1950 Sion
- [vs.ch/web/avs](https://vs.ch/web/avs)

## Previdência Profissional, 2º pilar

As cotizações para uma instituição de previdência profissional são um complemento da pensão AVS ou AI. Estas cotizações são obrigatórias para pessoas assalariadas cujo rendimento ultrapassa um salário mínimo (CHF 21'510.-/ano em 2021). Todos os empregadores devem assegurar os seus empregados junto da instituição de previdência à qual estão afiliados.

## Seguro de desemprego

Em princípio, qualquer pessoa que trabalhe na Suíça e que durante esse período tenha cotizado para o seguro de desemprego tem o direito às indemnizações de desemprego se perder o seu emprego. Estas indemnizações são pagas em certas condições específicas.

O seguro de desemprego garante o direito a um salário em caso de desemprego e encoraja a reintegração de pessoas desempregadas no mercado de trabalho. Este seguro é obrigatório para os empregados. O Office régional de placement – ORP (Gabinete Regional de Colocação Profissional) da sua região assegura o aconselhamento e acompanhamento necessários no sentido de facilitar a sua reinserção no mercado de trabalho. Existem vários ORP activos no cantão.

## Seguro de Saúde

Este ponto é tratado em « Saúde ».

## Licença de Maternidade/Paternidade

As mulheres empregadas, trabalhadoras independentes ou no desemprego, têm o direito a uma licença de maternidade remunerada de 14 semanas. Desde 01.01.2021 também existe uma licença de paternidade paga de 2 semanas.

## Alocações Familiares (Abono de Família)

Estas alocações consistem num apoio financeiro para cada criança e jovem estabelecido na Suíça cujos pais sejam assalariados, trabalhadores independentes ou sem actividade lucrativa.

A Caixa de Compensação é o principal interlocutor no que diz respeito aos seguros sociais correntes.

## Ajuda Social

A ajuda social pública tem por objectivo prestar auxílio a pessoas que se encontrem situação de dificuldade social ou financeira. O Service de l'action sociale – SAS (Serviço da Acção Social) encarrega-se desta prestação. Em cada comuna ou reagrupamento de comunas, um Centre médico-social – CMS (Centro Médico-Social) oferece aconselhamento e acompanhamento às pessoas em dificuldade.

### Caisse cantonale de chômage - Caixa Cantonal de Desemprego

- Tel. 027 606 15 00
- Place du Midi 40, 1950 Sion

→ [vs.ch/web/cch](https://vs.ch/web/cch)

### Office régional de placement - Gabinete Regional de Colocação (Profissional)

→ [vs.ch/web/sict/offices-regionaux-de-placement](https://vs.ch/web/sict/offices-regionaux-de-placement)

### Guia, brochuras e informações complementares

→ [vs.ch/web/sict/avant-le-chomage](https://vs.ch/web/sict/avant-le-chomage)

### Seguros de saúde

→ [consultar a pág. 8](#)

### Caisse de compensation du canton du Valais - Caixa de Compensação do Cantão do Valais

- Tel. 027 324 91 11
- Avenue Pratifori 22, 1950 Sion

→ [vs.ch/web/avs](https://vs.ch/web/avs)

### Service cantonal de l'action sociale - Serviço Cantonal da Acção Social

- Tel. 027 606 48 00
- Avenue de la Gare 23, 1950 Sion

→ [vs.ch/web/sas](https://vs.ch/web/sas)

### Acesso ao CMS da sua comuna ou região

→ [cms-smz.ch/](https://cms-smz.ch/)

# Vida cultural, social e desportiva

## Actividades culturais

A vida cultural no cantão é rica e diversificada. É possível descobrir a oferta cultural no site Culture Valais, que apresenta as instituições culturais, bem como a agenda do conjunto de eventos do Valais.

Várias comunas propõem um « Passe de Boas-Vindas » que permite que as pessoas recentemente domiciliadas beneficiem de um acesso livre às actividades culturais por um período limitado. Para mais informações dirija-se à sua comuna de domicílio.

O Serviço Cantonal da Cultura do cantão apoia as actividades culturais. Este favoriza o acesso de cada pessoa às instituições culturais, às mediatecas e museus, bem como às bibliotecas comunais e escolares. Na maioria das comunas existe uma biblioteca ou uma mediateca de acesso gratuito ao público.



## Actividades de integração social

O cantão do Valais propõe inúmeras ofertas em termos de actividades de integração social. As delegadas e os delegados para a integração das comunas podem informá-la/o sobre os projectos de integração, como por exemplo: festas interculturais, actividades de descoberta do seu novo meio, actividades associativas, etc.

## Actividades desportivas

Poderá praticar inúmeras actividades desportivas no cantão.

Existem bastantes clubes, agrupamentos e associações desportivas que disponibilizam todas as indicações úteis nas respectivas páginas internet.

Junto do Office Cantonal du Sport (Gabinete Cantonal do Desporto), poderá obter informações complementares relativas ao desporto para crianças e jovens, ao programa Jeunesse et Sport (Juventude e Desporto), ao Fonds du sport (Fundo para o Desporto), bem como contactos de associações desportivas cantonais, etc.

## Lazer

Graças à sua configuração geográfica, o cantão oferece múltiplas possibilidades de lazer. As comunas disponibilizam todas as informações sobre as actividades disponíveis.

### Service de la culture - Serviço da Cultura

- Tel. 027 606 45 60
- Rue de Lausanne 45, 1950 Sion

→ [vs.ch/web/culture](https://vs.ch/web/culture)

### Bibliotecas e Mediatecas

→ [bibliovalais.ch](https://bibliovalais.ch)

### Culture Valais - Cultura Valais Agenda

→ [culturevalais.ch/de](https://culturevalais.ch/de)

### Musées cantonaux du Valais - Museus Cantonais do Valais

→ [musees-valais.ch](https://musees-valais.ch)

### Delegadas e Delegados para a Integração

→ [vs.ch/web/spm/delegue-a-l-integration](https://vs.ch/web/spm/delegue-a-l-integration)

### Office cantonal du sport - Gabinete Cantonal do Desporto

- Tel. 027 606 52 40
- Rue des Casernes 42, 1950 Sion

→ [ojs@admin.vs.ch](mailto:ojs@admin.vs.ch)

→ [vs.ch/web/ocs/office-du-sport](https://vs.ch/web/ocs/office-du-sport)

### Valais tourisme - Turismo Valais

→ [valais.ch/en/home](https://valais.ch/en/home)

# Prevenção, aconselhamento e apoio

## Igualdade entre mulheres e homens

O direito à igualdade entre mulheres e homens é garantido pela Constituição Federal Suíça. A Lei assegura a igualdade de direito e de facto, particularmente nas áreas da família, da formação e do trabalho. A Lei suíça condena igualmente a violência em contexto familiar.

No cantão do Valais, o Office cantonal de l'égalité et de la famille (Gabinete Cantonal da Igualdade e da Família) é responsável pela promoção da igualdade entre mulheres e homens, pelo apoio à família e pela luta contra as violências domésticas.

## Ajuda às vítimas

Existem centros de consulta LAVI, destinados à ajuda às vítimas, em várias cidades do cantão. Estes oferecem apoio e acompanhamento, especialmente em casos de violências. Qualquer pessoa que tenha sofrido um atentado directo à sua integridade física, psíquica ou sexual, pode dirigir-se a um centro de consulta LAVI.

## Saúde sexual

Os centros SIPE cumprem os mandatos cantonais nas seguintes áreas: saúde sexual, gravidez e perinatalidade, consultas de casal e educação na saúde sexual.

## Apoio contra as discriminações

De acordo com a Constituição Federal, ninguém devesa sofrer de discriminação, designadamente no que respeita à sua origem, raça, sexo, língua, religião ou modo de vida. A igualdade de tratamento e a protecção da dignidade são asseguradas para todas as pessoas que vivam na Suíça.

No plano cantonal, qualquer pessoa discriminada por causa das suas origens ou da sua raça, pode obter aconselhamento e apoio qualificado junto do Bureau d'écoute contre le racisme (Gabinete de Escuta Contra o Racismo).

Office cantonal de l'égalité et de la famille -  
Gabinete Cantonal da Igualdade e da Família

- Tel. 027 606 21 20
  - Avenue de la Gare 33, 1951 Sion
- [egalite-famille.ch](http://egalite-famille.ch)

Centros de Consulta LAVI

- [vs.ch/web/sas/lavi-contacts](http://vs.ch/web/sas/lavi-contacts)

Centros SIPE

- [sipe-vs.ch](http://sipe-vs.ch)

Bureau d'écoute contre le racisme -  
Gabinete de escuta contra o racismo

- Tel. 079 640 70 74
  - Rue Chanoine Berchtold 10, 1950 Sion
- [croix-rouge-valais.ch/organisation-aide/bureau-ecoute-contre-racisme-227.html](http://croix-rouge-valais.ch/organisation-aide/bureau-ecoute-contre-racisme-227.html)

Service de la population et des migrations -  
Serviço da População e das Migrações

- [vs.ch/web/spm/protection-contre-les-discriminations](http://vs.ch/web/spm/protection-contre-les-discriminations)

# Outras informações

Alguns elementos da vida prática favorecerão a sua instalação, como a procura de um alojamento, a utilização dos transportes ou informações financeiras.

## Alojamento

Para obter um apartamento, necessitará de alguns documentos como: um atestado oficial de domicílio, um atestado de ausência de processos de dívida bem como um seguro domiciliário e de responsabilidade civil. O site da Association suisse des locataires - ASLOCA (Associação Suíça dos Inquilinos) dispõe destas informações actualizadas. O proprietário pode exigir uma garantia de aluguer (caução).

Após a obtenção do alojamento, é assinado o contracto de aluguer entre o inquilino e o proprietário ou a gerência.

Em caso de dificuldades com o seu senhorio ou a sua gerência, a ASLOCA oferece também apoio jurídico e aconselhamento.

## Taxas de rádio e televisão

Na Suíça as taxas de rádio e televisão são pagas. A Sociedade Serafe, junto da qual se deverá inscrever, está encarregada da cobrança desta taxa.

## Trasportes

Os transportes públicos no cantão do Valais são garantidos por uma significativa rede ferroviária e rodoviária. Poderá obter informações sobre as diversas possibilidades de passes bem como os horários detalhados de toda a Suíça junto dos balcões de atendimento das estações ou no site dos caminhos de ferro federais (CFF) ou das carreiras rodoviárias - car postal.



## Carta de condução

As pessoas titulares de uma carta de condução estrangeira têm um prazo de 12 meses após a sua chegada para trocar a sua carta estrangeira por um documento suíço, dirigindo-se ao Service cantonal de la circulation routière et de la navigation (Serviço Cantonal da Circulação Rodoviária e da Navegação). Obterá todas as indicações necessárias no site do serviço.

ASLOCA - Association suisse des locataires  
- Associação Suíça dos Inquilinos

- Tel. 027 322 92 49
  - Rue de l'industrie 10, 1950 Sion
- [asloca.ch/valais](http://asloca.ch/valais)

Sociedade Serafe

- [serafe.ch/de](http://serafe.ch/de)

CFF

- [sbb.ch](http://sbb.ch)

PostAuto

- [postauto.ch](http://postauto.ch)

Service cantonal de la circulation routière  
et de la navigation - Serviço Cantonal da  
Circulação Rodoviária e da Navegação

- [vs.ch/web/scn](http://vs.ch/web/scn)

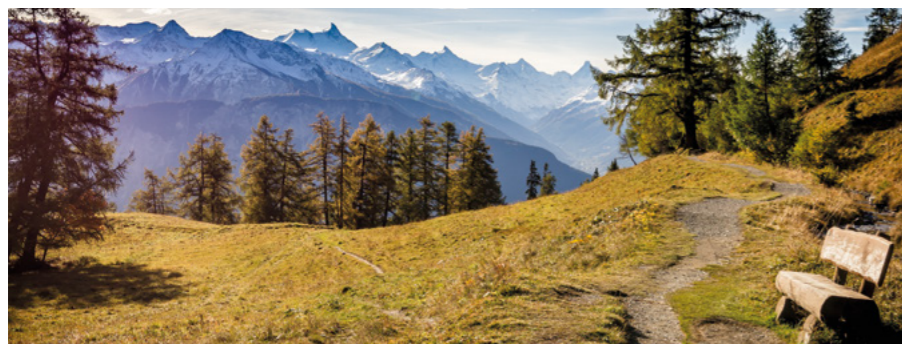


---

## Meio Ambiente

O seu meio de vida é um bem precioso cuja manutenção requer a contribuição de todos. O desenvolvimento sustentável é um elemento central nas propostas comunais para os projectos de desenvolvimento, de educação ambiental e da gestão dos lixos. Todas as comunas disponibilizam informações sobre esta questão.

Na Suíça, os vários tipos de lixos são recolhidos separadamente pelos particulares e colocados nos respectivos contentores. Encontram-se à sua disposição aterros para eliminação de materiais volumosos e que não podem ser evacuados com os lixos domésticos.



---

## Finanças, impostos

Em princípio, qualquer pessoa adulta tem a possibilidade de abrir uma conta bancária na Suíça através da apresentação de um documento de identidade oficial. Um título de residência ou um atestado de domicílio poderão igualmente ser exigidos.

Qualquer pessoa residente ou que tenha uma fonte de rendimentos no cantão do Valais é obrigada a pagar os seus impostos, proporcionais ao seu salário e à sua fortuna. As pessoas beneficiárias de uma autorização de estabelecimento (permis C) e os cidadãos suíços devem preencher anualmente uma declaração de impostos e remetê-la às autoridades competentes. Para as pessoas detentoras de um título de residência L e B (permis L ou permis B), os impostos são deduzidos directamente do salário.

---

## Números de telefone de urgência

- Incêndios **118**
- Policia **117**
- Informações telefónicas **1811 ou 1818**

---

Site de informação sobre a separação de lixos

→ [taxe-au-sac-valais.ch](http://taxe-au-sac-valais.ch)

---

Service cantonal des contributions - Serviço Cantonal das Contribuições (Fiscais)

- Tel. 027 606 24 50
- Avenue de la Gare 35, 1950 Sion

→ [vs.ch/web/scc](http://vs.ch/web/scc)

---

Atendimento telefónico

→ [consultar a pág. 8](#)

---

## Este guia encontra-se disponível em

- alemão
- árabe
- espanhol
- francês
- inglês
- italiano
- português
- sérvio

---

### Bureau cantonal de l'intégration

- Avenue de la Gare 39, 1950 Sion
  - Tel. 027 606 55 85
  - Tel. 027 606 55 59
- [vs.ch/web/spm/integration](https://vs.ch/web/spm/integration)



---

### Impressum

Redacção: État du Valais, 2021  
Design: Forme  
Fotografias: Valais/Wallis Promotion,  
État du Valais, Unsplash,  
Interpret