

## Índice

<b>Ajuda em caso de emergência</b>	<b>2</b>
<b>Números de emergência - SOS</b>	<b>2</b>
<b>Serviço de urgência médica, serviço de urgência farmacêutica</b>	<b>2</b>
<b>Polícia</b>	<b>3</b>
<b>Como proteger-se dos autores de fraudes</b>	<b>3</b>
<b>Polícia na Alemanha</b>	<b>4</b>
<b>Esquadra de polícia de Ingolstadt</b>	<b>5</b>
<b>Proteção civil</b>	<b>6</b>
<b>Aviso por sirene e altifalante</b>	<b>6</b>
<b>Aplicações de proteção civil</b>	<b>7</b>
<b>Conselhos de segurança para nadar no lago e no rio</b>	<b>8</b>
<b>Conselhos de segurança para o gelo no lago e no rio</b>	<b>9</b>
<b>Traumas, crises agudas e stress psicológico</b>	<b>11</b>
<b>Ajuda contra a violência e o abuso - É uma mulher necessitada?</b>	<b>13</b>
<b>Intercâmbio e criação de redes para todos</b>	<b>16</b>
<b>Problemas na família</b>	<b>18</b>
<b>Apoio, aconselhamento e ajuda em caso de casamento forçado (iminente)</b>	<b>18</b>
<b>Apoio a crianças e jovens</b>	<b>19</b>
<b>Apoio a homens e rapazes</b>	<b>19</b>
<b>Ajuda em caso de problemas de habitação, ajuda em caso de falta de alojamento iminente, ajuda aos sem-abrigo</b>	<b>21</b>
<b>Médicos do Mundo - Centro de Aconselhamento de Munique</b>	<b>26</b>

## Ajuda em caso de emergência

### Números de emergência - SOS

Uma emergência é uma ameaça grave para a saúde. Só deve contactar um médico de urgência ou um serviço de ambulância em caso de emergência ou de ameaça grave para a saúde.

#### Contactos de emergência

☎ **Polícia [110](#)**

☎ **Bombeiros, serviços de socorro [112](#)**

☎ **Ambulância, médico de urgência [112](#)**

**Número de emergência para venenos Nuremberga [0911/3982451](#)**

**Número de emergência em caso de envenenamento Munique [089/19240](#)**

💡 Os números de emergência dos telemóveis funcionam sempre, mesmo que tenha um cartão pré-pago sem crédito/dinheiro!

🌐 Também interessante: [Como funciona a localização por telemóvel em caso de emergência - enviar localização.](#)

#### Informações importantes para uma chamada de emergência

- **Quem está** a telefonar (o seu nome)?
- **Onde** é que aconteceu alguma coisa (morada)?
- **O que é que** aconteceu?
- **Quantas** pessoas estão feridas ou doentes?
- **Que tipo** de doenças ou ferimentos existem?
- **Aguardar** por mais perguntas!

Mantenha-se calmo. Fale devagar e com clareza para ser melhor compreendido. Não termine a chamada. O centro de emergência / polícia terminará a chamada quando todas as informações importantes tiverem sido transmitidas.

💡 Não se esqueça do seu bilhete de identidade ou do comprovativo de chegada ao hospital! Se estiver inscrito numa companhia de seguros de saúde, leve consigo o seu cartão de seguro.

👤 Enquanto requerente de asilo, só pode ir ao hospital sem um vale de tratamento em caso de urgência. No hospital, deve provar que é requerente de asilo com o seu comprovativo de chegada e as despesas serão pagas através do Serviço de Assuntos Sociais.

#### Serviço de urgência médica, serviço de urgência farmacêutica

#### Serviço de assistência médica

Já é tarde da noite, domingo ou feriado?

Precisa de um médico? Não se está a sentir bem.

O seu médico não está aberto?

Pode telefonar para aqui. ☎ Número: [116 117](tel:116117)  
Peça um médico de prevenção.  
Mas não para emergências!

## **Emergência com risco de vida ou acidente**

Foi envenenado, teve um acidente grave ou tem uma ferida que sangra muito?

☎ Ligue para o número de emergência: [112](tel:112)

### **Ou dirija-se ao hospital:**

[GOIN-Ärztliche Bereitschaftspraxis Ingolstadt](#)

Serviço de urgência Klinikum Ingolstadt GmbH:

📍 [Levelingstraße 21](#), 85049 Ingolstadt

☎ [0841/8802750](tel:08418802750)

Serviço de Urgência Clínica Dr Maul GmbH:

📍 [Östliche Ringstraße 4](#), 85049 Ingolstadt

☎ [0841/93580](tel:084193580)

## **Serviço de urgência dentária**

Uma emergência com um dente?  
Por exemplo, dor, hemorragia, acidente?  
O seu dentista não está aberto?

Onde está o serviço de urgência? 🌐 Veja [aqui](#)

## **Serviço de urgência das farmácias**

Que farmácia em Ingolstadt está aberta ao fim de semana ou à noite?

Procurar aqui: [Farmácia de serviço de urgência](#)

## **Polícia**

### **Como proteger-se dos autores de fraudes**

### **De truques com netos a falsos agentes da polícia**

Os autores de fraudes estão sempre a inventar novos truques para se apoderarem dos seus valores. Muitas vezes, aproveitam-se da credulidade das pessoas mais velhas. Fazem-se passar por comerciantes, falsos agentes da polícia ou angariadores de fundos.

- Por isso, só abra a porta a pessoas que conhece.
- Descubra primeiro quem está à sua porta.
- Conhece a pessoa pessoalmente?
- Se for um estranho, tenha cuidado em qualquer caso.

- Tem uma fechadura na porta?
  - Isto significa que só pode abrir a porta da frente por uma fresta e que ninguém pode entrar em sua casa sem a sua autorização.
- Tem um sistema mãos-livres?
  - Pergunte antes de abrir a porta, mas mantenha-se cético.
- Os criminosos podem obter informações de antemão e invocar informações falsas.
  - Por exemplo, um dos seus vizinhos pode tê-los enviado para si por determinados motivos.
- Em todo o caso, desconfie se não conseguir ver a pessoa. Há muitos truques desagradáveis.

<https://www.deutsche-rentenversicherung.de/Shared...>

## Truque do neto

Nunca dê qualquer informação por telefone se não conhecer a pessoa a quem está a telefonar. É melhor desligar antes de se envolver numa conversa. É melhor dizer que vai consultar primeiro os seus netos ou filhos antes de cair num truque destes e transferir dinheiro para alguém.

## Falsos agentes da polícia

O truque do neto está a ser cada vez mais substituído por falsos agentes da polícia.

Um **alegado agente da polícia** telefona-lhe:

- O número "**110**" aparece no visor do seu telefone como um **falso identificador de chamadas**.
- O alegado agente da polícia afirma que houve um assalto no seu bairro.
- O autor da chamada informa que os ladrões foram apanhados e que foi encontrada uma lista dos endereços onde os ladrões entraram.
- A polícia teria, portanto, de verificar a sua casa para recuperar os objectos de valor.

Em casos semelhantes, um **alegado funcionário de um banco** telefona e quer verificar se há irregularidades na sua conta.

- Não forneça o seu PIN em nenhuma circunstância.
- Não aceite quaisquer outras exigências, como colocar o seu cartão bancário ou o seu PIN num envelope e entregá-lo a um alegado funcionário do banco à porta de casa."



De seguida, ligue imediatamente para a polícia e comunique a fraude para  **110**

<https://www.polizei-dein-partner.de/themen/diebst...>

## Polícia na Alemanha

**A polícia protege a segurança interna e a ordem na Alemanha.**

Tem de investigar se alguém não está a cumprir a lei e assegurar que os criminosos possam ser punidos.

A polícia cuida das vítimas de infracções penais.

Além disso, presta assistência prévia e aconselha as pessoas sobre a forma de se protegerem de infracções penais, como, por exemplo, de assaltantes.

É importante que as vítimas se dirijam à polícia e lhes contem o que aconteceu ou o que viram. Só assim é que a polícia pode encontrar e punir os autores dos crimes.

As forças policiais de cada estado federal têm as suas próprias cores e estruturas nacionais. No entanto, as suas tarefas são geralmente as mesmas em toda a Alemanha.

Estas tarefas incluem o seguinte

- Prevenção da criminalidade e das infracções rodoviárias;
- Combate e investigação de infracções penais (§ 163 StPO)
- Regulamentação do tráfego rodoviário, registo e investigação de acidentes de viação (§ 44 Para. 2 StVO);
- Investigação e luta contra a cibercriminalidade;
- Formação de jovens agentes da polícia

Em situações de perigo para si ou para terceiros, ligue para o número de emergência  [110](tel:110)

### **Esquadra de polícia de Ingolstadt**

Área de responsabilidade:

Cidade de Ingolstadt e os municípios de

- Gaimersheim
- Großmehring
- Hepberg
- Kösching
- Lenting
- Manching
- Wettstetten

Em caso de perigo para si ou para os outros, ligue para o número de emergência  [110](tel:110)

### **Dizer o que é importante**

- O que é que aconteceu?
- Onde é que ocorreu a emergência ou o acidente?
- Quantas pessoas estão feridas?
- Que tipo de ferimentos?
- Aguarde pelas perguntas do centro de controlo de salvamento!

### **Polizeiinspektion Ingolstadt | Polizei**

 [Esplanade 40, 85049 Ingolstadt](#)

 [+49 \(0\) 84193430](tel:+49(0)84193430)

 <https://www.polizei.bayern.de/wir-ueber-uns/organ...>

## Proteção civil

### Aviso por sirene e altifalante

### Testes de sirenes e sua importância em Ingolstadt

Todos os meses são efectuados testes das sirenes em Ingolstadt. Isto significa que as sirenes são testadas.

As sirenes também são testadas nos dias nacionais de alerta.  [Últimas notícias](#)



[Últimas notícias.](#)

### O que significam as sirenes

As sirenes avisam-nos de perigos como incêndios ou outras emergências. São também importantes para a proteção civil.

### Os sinais da sirene:



 Três toques contínuos ( [12 segundos de ligação, 12 segundos de pausa, três vezes](#)):

- Isto significa que os bombeiros estão a ser alertados.



 Som longo, ascendente e descendente ( [1 minuto](#)):

- Existe um grande perigo.
- Ouvir a rádio ou ver a televisão para obter informações.
- Consoante o risco de perigo local, significa também que todas as janelas e portas devem ser imediatamente fechadas.
- Não acender faíscas, por exemplo, num fogão a gás.
- Não fumar.
- Desligar o ar condicionado.
- Não permanecer ao ar livre.
- Deixe os seus filhos no infantário ou na escola.
- Ajude outros transeuntes vulneráveis e acolha-os.
- Só faça chamadas telefónicas em caso de emergência absoluta, pois as linhas telefónicas ficarão sobrecarregadas.
- Utilize apenas os números de emergência 110 e 112.

Tudo limpo:

- Um sinal sonoro contínuo durante 1 minuto.
- O perigo já passou.

## Alarmes de teste e testes

- Duas vezes por ano, são efectuados testes de alarme em toda a Baviera.
- As aplicações de alerta, como a NINA e a KATWARN, também são testadas.
- Os avisos são também enviados para os telemóveis sob a forma de notificações push.
- O Ministério do Interior da Baviera anuncia antecipadamente a data de realização dos testes.
- Estes testes não são perigosos.

## Mais informações

💡🌐 As datas e outras informações podem ser consultadas no [sítio Web do Ministério do Interior da Baviera](#).

💡 O Serviço Federal de Proteção Civil tem uma brochura com conselhos para situações de emergência. 🌐 A brochura intitula-se "[Katastrophen Alarm](#)" e está disponível em alemão, inglês e francês.

## Aplicações de proteção civil

### Aplicações de proteção civil: KATWARN e NINA

A polícia, os bombeiros e as autoridades utilizam aplicações para avisar o público sobre tumultos, riscos naturais ou bombas.

Os avisos são emitidos através da rádio, da televisão ou dos altifalantes da polícia. Também através de sirenes ou das redes sociais. Existem também aplicações de prevenção de catástrofes. Regra geral, as mensagens de aviso devem ser divulgadas do maior número possível de formas. Desta forma, assegura-se que a maior parte da população possível seja atingida.

A aplicação NINA (aplicação de emergência, informação e notícias) é operada pelo Gabinete Federal de Proteção Civil e Assistência a Catástrofes. A aplicação contém

- Informações dos serviços de proteção civil,
- do Serviço Meteorológico Alemão,
- dos centros de situação dos estados federais e
- centros de controlo de incêndios e salvamento das cidades e municípios.

🌐 [Clique aqui para obter a aplicação para smartphones Android.](#)

🌐 [Pode descarregar o NINA para iPhones aqui.](#)

A aplicação KATWARN foi desenvolvida em nome das seguradoras públicas. Para além dos avisos a nível nacional do Serviço Meteorológico Alemão, a aplicação KATWARN também distribui mensagens regionais ou a nível da Baviera. O KATWARN também envia mensagens

do sistema de alerta modular do governo federal (MoWaS) e também é utilizado internacionalmente.

 [Clique aqui para aceder à ligação na Apple App Store.](#)

 [Clique aqui para a hiperligação no Google Play.](#)

A aplicação DWD Warn Weather do serviço meteorológico alemão. Fornece aos seus utilizadores informações sobre a situação meteorológica atual. Em toda a Alemanha ou nas regiões. O utilizador pode subscrever informações para locais seleccionados ou para a sua própria localização. Esta aplicação avisa sobre condições meteorológicas severas, tais como

1. trovoadas, neve e gelo,
2. inundações, tempestades, avalanches e calor.
3. Naturalmente, a aplicação também inclui previsões meteorológicas, precipitação e mapas meteorológicos.
4. Os avisos desta aplicação também são introduzidos no NINA e no KATWARN.

 [Clique aqui para aceder à aplicação DWD Warn Wetter na Google Playstore.](#)

 [Clique aqui para aceder à aplicação DWD Warn Wetter para dispositivos Apple.](#)

 Também interessante: [é assim que funciona a localização por telemóvel em caso de emergência - enviar a localização](#).

## Conselhos de segurança para nadar no lago e no rio

Nadar num lago ou num rio pode ser muito divertido, mas é importante estar seguro. Eis algumas dicas simples a ter em conta:

1. **Não nade sozinho:** Vá sempre nadar com amigos. Se precisar de ajuda, mais ninguém pode ajudar.
2. **Preste atenção às condições climatéricas:** Não nade durante trovoadas ou ventos fortes. Isso é perigoso.
3. **Nadar apenas em locais seguros:** Só entre na água onde for permitido e onde outros estejam a nadar. É frequente existirem sinais que indicam onde é permitido nadar.
4. **Verifique a profundidade da água:** Nunca salte para águas desconhecidas. Pode ser demasiado rasa ou pode haver pedras na água.
5. **Não nade para muito longe:** Mantenha-se perto da margem. Se se cansar, será mais fácil regressar.
6. **Cuidado com as correntes:** Nos rios, há muitas vezes correntes que o podem arrastar. Tenha cuidado e não nade contra a corrente.
7. **Cuidado com as crianças:** As crianças devem estar sempre sob a supervisão de um adulto quando brincam na água.
8. **Utilize auxiliares de natação:** Se não for um bom nadador, utilize um colete salva-vidas ou asas de água.

9. **Ouçã o seu próprio corpo:** Se tiver frio ou se sentir cansado, saia da água. O seu corpo precisa de uma pausa.
10. **Não leve consigo garrafas de vidro:** O vidro pode partir-se e causar ferimentos. Utilize garrafas de plástico ou latas.

💡 Com estas dicas, pode nadar em segurança no lago ou no rio e desfrutar do verão. Tenha cuidado e cuide bem de si!



### Conselhos de segurança para o gelo no lago e no rio

Os lagos e os rios podem congelar no inverno. Isto pode ser bonito e divertido, mas também é perigoso. Eis algumas dicas simples para se manter em segurança:

1. **Verifique o gelo:** Só vá para o gelo se este for suficientemente espesso. Deve ter pelo menos 10 centímetros de espessura. Pergunte a alguém que saiba se o gelo é seguro.
2. **Não vá para o gelo sozinho:** Vá para o gelo sempre acompanhado. Assim, alguém o pode ajudar se acontecer alguma coisa.
3. **Evite zonas com gelo:** Não se aproxime de pontes, canaviais ou locais com água corrente. O gelo é muitas vezes mais fino nessas zonas.
4. **Preste atenção aos sinais de aviso:** Esteja atento aos sinais que o avisam quando o gelo não é seguro. Não entre no gelo nesses locais.
5. **Use roupa quente:** vista-se bem para não congelar. Use várias camadas de roupa.
6. **Leve consigo equipamento de salvamento:** Leve consigo uma corda ou uma vara. Se alguém cair no gelo, pode utilizá-los para o ajudar.
7. **Cuidado com as fendas:** Se vir fissuras no gelo ou se este se partir, volte **imediatamente** para a costa.
8. **Supervisione as crianças:** As crianças nunca devem ir para o gelo sem a supervisão de um adulto.
9. **Evitar zonas de gelo no escuro:** Não vá para o gelo no escuro. É mais difícil ver e ser visto em relação aos perigos.
10. **Conhecer os primeiros socorros:** Sabe o que fazer se alguém cair no gelo? Chame **imediatamente** ajuda e tente puxar a pessoa para fora da água com uma corda ou um pau.

💡 Com estas dicas, pode manter-se seguro no gelo e desfrutar do inverno. Tenha cuidado e cuide bem de si e dos outros!



Stadt Ingolstadt

Vorsicht! • Caution  
Prudence • الحذر

im Winter  
In winter

en hiver  
في الشتاء



### Traumas, crises agudas e stress psicológico

A fuga e a migração ocorrem quando as pessoas têm de fugir da guerra e da violência. Isto coloca-as em situações muito difíceis. Muitas pessoas sofrem as consequências para o resto das suas vidas. Algumas só recebem ajuda numa fase tardia. O apoio ao traumatizado não é uma terapia. Mas pode ajudar as pessoas a viver com as consequências do trauma.

Existem brochuras destinadas a ajudar as pessoas. Estas brochuras destinam-se a pessoas que passaram por situações insuportáveis. Algumas destinam-se a pessoas que cuidam de crianças ou jovens afectados. Outras destinam-se a adultos que foram afectados. Estas brochuras foram concebidas para ajudar as pessoas a enfrentar melhor a vida quotidiana após tais acontecimentos. Fornecem dicas práticas e conselhos sobre como lidar melhor com a nova

situação.

Seguem-se algumas informações úteis e contactos para apoio em caso de trauma. Especialmente para refugiados e outras pessoas afectadas:

### **Informações gerais e ajuda**

#### [Ajuda para refugiados traumatizados](#)

- Informações em várias línguas.
- Conselhos para a autoajuda.

#### [Psicoterapia em linha](#)

- O programa "Ilajnafsy" oferece apoio psicológico através da Internet.
- Especialmente para pessoas do mundo de língua árabe.
- Para pessoas que sofrem de depressão e traumas.
- Está disponível em inglês, alemão e árabe.

#### [Livro de imagens sobre traumas](#)

- Está disponível em várias línguas.
- Ajuda as crianças a compreenderem as suas experiências.

#### [Ajuda para crianças traumatizadas](#)

- Conselhos para os pais sobre como ajudar os filhos.

 [Brochuras](#) da Unfallkasse Berlin sobre o tema "Trauma - o que fazer?", também disponíveis em várias línguas.

- Informação para familiares e ajudantes de crianças e jovens traumatizados: Descreve o comportamento de crianças e jovens traumatizados. Dá dicas sobre como lidar com eles.
- Informação para adultos gravemente afectados e seus familiares: uma brochura sobre como lidar com a vida quotidiana após um acontecimento traumático.

#### [Guia para pais de refugiados](#)

- Como é que as crianças traumatizadas se comportam consoante a sua idade?
- E como podem os pais reagir corretamente?

---

Aqui encontra também contactos para aconselhamento telefónico e apoio em situações de crise.

#### **Serviço de crise psiquiátrica:**

Aconselhamento telefónico e apoio em situações de crise

 [+49 \(0\) 8006553000](tel:+49(0)8006553000) gratuitamente

**Clínica Danuvius Ingolstadt**  
**Ambulatório de traumas**



[Preysingstraße 3-5](#)

85049 Ingolstadt

 [+49 \(0\) 8419339800](tel:+49(0)8419339800)

**Hospital de Ingolstadt**  
**Ambulatório de Traumatologia**



[Krumenauerstr. 25](#)

85049 Ingolstadt

 [+49 \(0\) 8418800](tel:+49(0)8418800) / [+49 \(0\) 8418802205](tel:+49(0)8418802205)

**Ajuda contra a violência e o abuso - É uma mulher necessitada?**

**Ajuda contra a violência e o abuso:**

**É uma mulher necessitada?**

Como mulher, pode dirigir-se aos seguintes centros:

- se for ameaçada de violência ou

- for vítima de abuso:

**Centro Distrital da Caritas de Ingolstadt - Refúgio para mulheres**

 [Jesuitenstr. 1](#)

85049 Ingolstadt

 [0841/309 700](tel:0841309700)



[0841/309 799](tel:0841309799)

@f [rauenha.us@caritas-ingolstadt.de](mailto:rauenha.us@caritas-ingolstadt.de)

 [Refúgio para mulheres da Caritas](#)

O refúgio para mulheres pertence ao centro distrital da Caritas em Ingolstadt, mas não está aí sediado. O endereço do centro não é indicado para proteção das mulheres em causa.

 Disponível por telefone 24 horas por dia, 7 dias por semana (incluindo domingos e feriados):

 [0841/309-700](tel:0841309700)

**Contacto telefónico de emergência**

**Linha de apoio "Violência contra as mulheres**

Serviço de aconselhamento gratuito e anónimo em 17 línguas

  [1 60 16](tel:16016) 00:00 - 24:00 (24/7)

 [ww.hilf.etelefon.de](http://ww.hilf.etelefon.de)

## Está a **correr perigo iminente**, a si ou a outras pessoas ?

 Ligue imediatamente para o **número de emergência da polícia: [110](tel:110)**

### Centros de aconselhamento para violência doméstica:

#### **Centro Distrital da Caritas de Ingolstadt**

##### **Centro de intervenção contra a violência doméstica**

 [Jesuitenstraße 1](#)

85049 Ingolstadt

 [0841/309-199](tel:0841309199)

 [nterven\\_tionsstelle@caritas-ingolstadt.de](mailto:nterven_tionsstelle@caritas-ingolstadt.de)

#### **Wirbelwind Ingolstadt e.V.**

##### **Aconselhamento especializado em violência sexual**

[Am Stein 5](#)

85049 Ingolstadt

 [0841/17353](tel:084117353)

 [eratung\\_stelle@wirbelwind-ingolstadt.de](mailto:eratung_stelle@wirbelwind-ingolstadt.de)

 [www.wirbelwind-ingolstadt.de](http://www.wirbelwind-ingolstadt.de)

 Marcações apenas por marcação

Disponibilidade telefónica:

Segunda-feira

Terça-feira 09:00 - 10:00

Quarta-feira 18:00 - 19:00

Quinta-feira 16:00 - 17:00

Sexta-feira 10:00 - 11:00

#### **Serviço Social das Mulheres Católicas e.V. Ingolstadt**

##### **Centro de aconselhamento familiar e de vida**

[Schrannenstr. 1a](#)

85049 Ingolstadt

 [0841/93755-0](tel:0841937550)



[0841/93755-30](tel:08419375530)

 [nfo@skf-ingolstadt.de](mailto:nfo@skf-ingolstadt.de)

#### **Diakonie Ingolstadt - Aconselhamento para mulheres**

##### **Centro de aconselhamento**

[Schulstr. 14](#)

85049 Ingolstadt

 [0841/37 08 303](tel:08413708303)

Segunda-feira 08:00 a.m. - 12:00 p.m., 13:00 p.m. - 7:00 p.m.

Terça-feira 08:00 a.m. - 12:00 p.m., 1:00 p.m. - 5:00 p.m.

Quarta-feira 08:00 a.m. - 12:00 p.m., 1:00 p.m. - 3:00 p.m.

Quinta-feira 08:00 a.m. - 12:00 p.m., 1:00 p.m. - 5:00 p.m.

Sexta-feira 08:00 - 12:00, 13:00 - 15:00

## Centros de aconselhamento em caso de violência ou discriminação

### Centro para a Igualdade de Oportunidades - Cidade de Ingolstadt

[Praça da Câmara Municipal 4](#)

85049 Ingolstadt

 [0841/305-1166](tel:08413051166)



0841 305-1169

@g [leichst.ellungsstelle@ingolstadt.de](mailto:leichst.ellungsstelle@ingolstadt.de)

### Centro de combate à discriminação

[Praça da Câmara Municipal 4](#)

85049 Ingolstadt

 [0841/305-1165](tel:08413051165)

@a [ntidisk.riminierungsstelle@ingolstadt.de](mailto:ntidisk.riminierungsstelle@ingolstadt.de)

## Ajuda e aconselhamento por telefone

**Serviço de aconselhamento telefónico protestante:** [0800/11 10 111](tel:08001110111) (gratuito)

 24 horas por dia - 24 horas por dia

@ou chat: [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

**Serviço de aconselhamento telefónico católico:** [0800/11 10 222](tel:08001110222) (gratuito)

 24 horas por dia

@ou chat: [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

### Linha telefónica de aconselhamento muçulmano (MuTeS)

 [030 / 443 50 98 21](tel:030443509821)

 24 horas por dia

 [ww.mute.s.de](http://ww.mute.s.de)

A Linha de Apoio à Pastoral Muçulmana oferece aconselhamento e apoio tanto em conversas pessoais como através de chat. Falamos alemão, turco, árabe, inglês, francês, bósnio, curdo, urdu / hindi, persa, bengali, somali, marroquino e indonésio. Outras línguas a pedido. Muçulmanos qualificados trabalham aqui 24 horas por dia numa base voluntária.

### Telefone Doweria

 [030 / 440 30 84 54](tel:030440308454)

 24 horas por dia

 [ww.diak.onie-portal.de/telefon-doweria](http://ww.diak.onie-portal.de/telefon-doweria)

O Telefon Doweria é um serviço de aconselhamento telefónico em russo, gerido pelo Diakonisches Werk Berlin Brandenburg. Funciona 24 horas por dia, com conselheiros telefónicos voluntários com formação, muitos dos quais são eles próprios migrantes e alguns são judeus.

 **Weißer Ring - linha telefónica de apoio às vítimas: [116 006](tel:116006)**, das 7h00 às 22h00  
(gratuito em todo o país)

### **Gabinete da Juventude e da Família / Serviços Sociais Gerais:**

 [0841305-45717](tel:084130545717)

Segunda-feira 08:00 às 12:30, 13:30 às 16:00

Terça-feira 08:00 h às 12:30 h, 13:30 h às 16:00 h

Quarta-feira 08:00 às 12:30, 13:30 às 16:00

Quinta-feira 08:00 às 12:30, 13:30 às 17:30

Sexta-feira das 08:00 às 12:30

Serviço de permanência fora do horário de funcionamento através da polícia

### **Linha direta de aconselhamento para vítimas de crimes:**

 Sede da Polícia da Alta Baviera Norte: [0841/9343-1077](tel:084193431077)

### **Serviço de crise psiquiátrica:**

Aconselhamento telefónico e apoio em situações de crise

 [0800/655 30 00](tel:08006553000) Gratuito

## **Intercâmbio e criação de redes para todos**

## **Centros de bairro em Ingolstadt**

Existem vários centros de bairro em Ingolstadt. Estes centros oferecem vários serviços, como aconselhamento, cursos e eventos. Os serviços são geralmente gratuitos ou de baixo custo para os residentes do bairro.

### **Vive no bairro de Piusviertel?**

#### **Centro do bairro Piusviertel**

Endereço: [Pfitznerstraße 19a](#), 85057 Ingolstadt

Telefone: [+49 \(0\) 84130545840](tel:+49084130545840) ou [+49 \(0\) 84130545849](tel:+49084130545849)

No Stadtteiltreff Piusviertel existem várias ofertas para o bairro. Quer tenha perguntas ou queira simplesmente conhecer pessoas do bairro - é bem-vindo aqui. Pode encontrar mais informações sobre os programas actuais e os horários de funcionamento no sítio [Web](#).

### **Vive no bairro Augustinviertel?**

#### Centro de vizinhança Augustinviertel

Endereço: [Stollstraße 2](#), 85053 Ingolstadt

Telefone: [+49 \(0\) 84130545820](tel:+49084130545820) ou [+49 \(0\) 84130545829](tel:+49084130545829)

Existe também um ponto de encontro de bairro no Augustinviertel. Aqui pode participar em eventos. Pode obter aconselhamento ou simplesmente encontrar um local para socializar. Pode encontrar mais informações online no sítio [Web](#) do ponto de encontro.

### **Vive no bairro Konradviertel?**

#### **Ponto de encontro do bairro Konradviertel**

Endereço: [Oberer Taubentalweg 65](#), 85055 Ingolstadt

Telefone: [+49 \(0\) 84130545830](tel:+49084130545830) ou [+49 \(0\) 84130545839](tel:+49084130545839)

No bairro Konradviertel também se realizam muitos eventos e cursos. Quer sejam jovens ou

idosos, há algo para todos. As ofertas exactas e os horários de abertura podem ser consultados no [sítio Web](#) do centro distrital.

## Café Internacional

Endereço: Teatro Municipal de Ingolstadt - Foyer Workshop Stage, [Schlosslände 1](#), 85049 Ingolstadt

Horário de funcionamento: Segunda-feira e quarta-feira, das 15:00 às 17:30 (encerrado durante os feriados)

Nota importante:

No verão de 2024, o Café Internacional terá lugar noutros locais. De 29.07. a 14.08. e de 02.09. a 11.09.2024, o café pode ser encontrado na Bürgerhaus. [Flyer-Bürgerhaus Neuburger Kasten -Summer.pdf](#)

## O que é o Café Internacional?

O [Café Internacional](#) é um ponto de encontro para pessoas de diferentes culturas. É um sítio onde todos se sentem bem-vindos. Quer sejam homens ou mulheres, quer tenham nascido aqui ou venham de outro país - todos são bem-vindos.

As pessoas reúnem-se aqui para

- trocar ideias,
- passar tempo juntos,
- receber aconselhamento,
- encontrar novos amigos.

Há também [reuniões especiais](#) onde são organizadas excursões ou projectos especiais. Estas reuniões têm lugar uma vez por mês.

## Centro comunitário - centro multigeracional da cidade de Ingolstadt

- Kreuzstraße 12 (Centro Comunitário Alte Post)
- Fechtgasse 6 (Centro Comunitário Neuburger Kasten)  
Telefone: [+49 \(0\) 8413052800](#) ou [+49 \(0\) 8413052830](#)  
Correio eletrónico: [buergerhaus@ingolstadt.de](mailto:buergerhaus@ingolstadt.de)

Pessoas de todas as idades e culturas encontram-se no centro comunitário. É um local onde todos são bem-vindos. Para mais informações, consultar o sítio [Web](#).

## IN VIA Bayern e.V. - Realidade da vida na Baviera

Esta associação apoia raparigas e mulheres através de [programas e projectos sociais](#). Os eventos destinam-se a mulheres e crianças de todas as nacionalidades.

Pode encontrar informações [aqui](#).

## Clubes e associações culturais

Existem muitas associações em Ingolstadt que oferecem projectos culturais e sociais. O responsável pela integração da cidade trabalha em estreita colaboração com o Conselho de Migração e outros organismos para coordenar estes programas.

Uma lista das organizações culturais de Ingolstadt pode ser consultada no sítio [Web](#) da cidade.

## Problemas na família

### Problemas na família

Tem grandes problemas na sua família? Está a ter uma discussão grave com os seus filhos? Ligue para aqui.

Linha de apoio aos pais (anónima e gratuita):

 [0800/1110550](tel:08001110550)

 [ww.numm](http://ww.numm.ergegenkummer.de) ergegenkummer.de

O seu filho tem grandes problemas? Por vezes, é mais fácil falar com um estranho. O seu filho pode encontrar ajuda aqui.

**Linha de apoio a crianças e jovens** (anónima e gratuita):

 [116 111](tel:116111)

 [ww.numm](http://ww.numm.ergegenkummer.de) ergegenkummer.de

 [ww.1161](http://ww.116111.eu) 11.eu

## Apoio, aconselhamento e ajuda em caso de casamento forçado (iminente)

### Apoio, aconselhamento e ajuda em caso de casamento forçado (iminente) e de violência em nome da honra

**Terre des femmes** publicou uma brochura sobre a parentalidade em oito línguas e incentiva os pais a concentrarem-se no bem-estar e na felicidade dos seus filhos.

A brochura explica os direitos e a terminologia. Esclarece os preconceitos religiosos e, sobretudo, chama a atenção para o perigo da violência no casamento.

A brochura está disponível em alemão, inglês, francês, turco, curdo, árabe, romani e farsi:

 [TERRE DES FEMMES - Menschenrechte für die Frau e.V.: Brochura dos pais "Famílias fortes têm filhas fortes" em oito línguas \(frauenrechte.de\)](http://frauenrechte.de)

O **Papatya - Centro de Coordenação contra o Rapto** oferece apoio a nível nacional.

Destina-se diretamente às raparigas afectadas e às pessoas que as rodeiam, como os amigos.

A linha telefónica nacional de ajuda às mulheres

 [+49 \(0\) 8000116016](tel:+490800116016)

 24 horas por dia, em 17 línguas, de forma gratuita e anónima, se desejado.

Responde a perguntas e presta ajuda concreta. Por telefone, na Internet e no chat:

 [ww.hilf](http://ww.hilf.etelefon.de) etelefon.de

A **linha de apoio aos homens a nível nacional** também presta ajuda

 [+49 \(0\) 8001239900](tel:+4908001239900)

de segunda a sexta-feira - gratuita e anónima, a pedido, uma vez que os homens também podem ser afectados pelo casamento forçado.

 [ww.maen](http://ww.maen.nerhilfetelefon.de) nerhilfetelefon.de

## Apoio a crianças e jovens

Quando há conflitos e talvez até violência em casa, as crianças e os jovens precisam de ajuda.

Na Alemanha, todas as pessoas - incluindo os pais - estão proibidas de

- maltratar física ou emocionalmente ou
- assédio e abuso sexual.

O aconselhamento é gratuito e as crianças e os jovens podem manter o anonimato. Os familiares ou amigos também podem dar a conhecer a sua situação.

Aconselhamento

### **Número contra o luto - linha de apoio a crianças e jovens**

Aconselhamento telefónico para problemas na família, na escola, com amigos, depressão, bullying, abuso, dependência, etc. Gratuito e anónimo, também aconselhamento em linha.

 [116 111](tel:116111)

 [ww.numm](http://ww.numm.ergegenkummer.de) ergegenkummer.de

 Segunda-feira - Sábado 14:00 - 20:00

## Rapazes necessitados

**Diaconia Ingolstadt**

**Centro de aconselhamento, trabalho aberto para jovens**

[Schrannenstr. 5](#)

85049 Ingolstadt

 [0841/93 30 90](tel:0841933090)

 [nfo@dw-](mailto:nfo@dw-in.de) in.de

 Segunda-feira - Sexta-feira: 8:00 - 12:00

 Segunda-feira - Quinta-feira: 13:00 - 16:00

**Apoio a homens e rapazes**

**Apoio para homens e rapazes**

**Dicas para o stress e a perda iminente de controlo**

Um folheto para homens sob pressão foi escrito em resposta à crise do coronavírus. No entanto, os conselhos deste folheto também são adequados para outras situações de stress e de crise. Ajudam a evitar a perda de controlo e a violência contra os outros.

 [Kit de sobrevivência para homens sob pressão.pdf](#)

**Contactos na Alemanha:**

O Bundesforum Männer apoia a procura de opções de aconselhamento e ajuda através do portal [www.maennerberatungsnetz.de](http://www.maennerberatungsnetz.de). Pode encontrar outros centros de aconselhamento para rapazes e homens que se tornaram violentos ou têm medo de se tornar violentos através do serviço de aconselhamento sobre violência SKM(<https://www.skmev.de/beratung-hilfe/>) ou do BAG Täterarbeit([www.bag-taeterarbeit.de](http://www.bag-taeterarbeit.de)).

## Homens carenciados

**Refúgio anónimo para homens com os seus filhos, independentemente da cultura, classe social ou origem,**

### Riposo - Caritas Nuremberga

Contacte-nos por telefone ou e-mail.



[Obstmarkt 28](#), 90403 Nuremberga (endereço postal)

 [+49 \(0\) 9112354235](tel:+49(0)9112354235)

 [@riposo@caritas-nuernberg.de](mailto:@riposo@caritas-nuernberg.de)

 [Centro de acolhimento de homens Riposo Caritas Nuremberga](#)

### Linha direta de ajuda a nível nacional: Violência contra os homens

 **gratuito 08001239900**

Segunda-feira a quinta-feira 08:00 - 20:00, sexta-feira 08:00 - 15:00

Horário de aconselhamento por chat: De segunda a quinta-feira das 12:00 às 15:00 horas, das 17:00 às 19:00 horas.

 [www.maennergewaltschutz.de](http://www.maennergewaltschutz.de)

 [beratung](#) @maennerhilfetelefon.de

## Outros centros de aconselhamento:

### MIM

**Centro de Informação para Homens de Munique e.V.**



[Feldmochinger Str. 6](#)

80992 Munique

 [+49 \(0\) 895439556](tel:+49(0)895439556)



[+49 \(0\) 895439662](tel:+49(0)895439662)

Segunda-feira 10:00 - 12:00

Terça-feira 10:00 - 12:00

Quarta-feira 12:00 - 14:00

Quinta-feira 12:00 - 14:00

@i [nfo@mae](mailto:nfo@mae) nnerzentrum.de

### **MIM - Sucursal de Ingolstadt**

Centro especializado para o trabalho de infractores

☎ [+49 \(0\) 17655206002](tel:+49(0)17655206002)

Segunda-feira 09:00 -10:00

Quarta-feira 09:00 -10:00

Sexta-feira das 10:00 às 12:00 horas

### **Grupos de autoajuda -**

**Centro comunitário, casa multigeracional da cidade de Ingolstadt**



[Kreuzstr. 12](#) (Centro Comunitário da Antiga Estação de Correios)



[Fechtgasse 6](#) (Centro Comunitário Neuburger Kasten)

☎ [+49 \(0\) 8413052800](tel:+49(0)8413052800) / [+49 \(0\) 8413052830](tel:+49(0)8413052830)

@b [uergerh](mailto:uergerh) aus@ingolstadt.de

Ofertas e mais informações: [www.buergerhaus-ingolstadt.de](http://www.buergerhaus-ingolstadt.de)

## **Meninos necessitados**

### **Diaconia Ingolstadt**

**Centro de aconselhamento, trabalho aberto com jovens**



[Schrannenstr. 5](#)

85049 Ingolstadt

☎ [+49 \(0\) 841933090](tel:+49(0)841933090)

@i [nfo@dw-](mailto:nfo@dw-in.de) in.de

Segunda-feira 08:00 a.m. - 12:00 p.m., 1:00 p.m. - 4:00 p.m.

Terça-feira 08:00 a.m. - 12:00 p.m., 1:00 p.m. - 4:00 p.m.

Quarta-feira 08:00 a.m. - 12:00 p.m., 1:00 p.m. - 4:00 p.m.

Quinta-feira 08:00 a.m. - 12:00 p.m., 1:00 p.m. - 4:00 p.m.

Sexta-feira 08:00 - 12:00

**Ajuda em caso de problemas de habitação, ajuda em caso de falta de alojamento iminente, ajuda aos sem-abrigo**

**Problemas de habitação - é altura de agir**

Se tiver problemas com o seu senhorio ou não conseguir pagar a renda ou as taxas de serviço, pode acabar por ficar endividado ou ser despejado e, em última análise, ficar sem casa. Não espere até ser demasiado tarde! Procure ajuda rapidamente, enquanto ainda tem a possibilidade de mudar as coisas. Existem várias possibilidades de aconselhamento e apoio.

 Pode encontrar a [brochura "Manter a sua casa"](#) aqui.

## Definição dos termos

 Não tem alojamento? Tem ou vai ter de passar a noite na rua? Então, é um **sem-abrigo** e deve receber alojamento. Este alojamento deve cumprir os requisitos de um alojamento humano. O direito fundamental à integridade física deve ser respeitado.

 Uma pessoa é **sem abrigo** se não tiver um contrato de arrendamento seguro ou uma propriedade residencial adequada. Ou que esteja apenas alojada numa instituição.

 Qualquer pessoa em risco de perder a sua casa devido a uma notificação do senhorio para sair ou a uma ação de despejo está **em risco de ficar sem abrigo**.

## Ajuda da autoridade local

A autoridade local pode prestar-lhe várias formas de assistência:

- Se estiver ameaçado de perder a sua casa
- e não conseguir encontrar um novo alojamento por si próprio,
- ou se ficou sem casa devido a um acontecimento súbito.

 [Brochura "Mantenha o seu apartamento".PDF](#)

## O que é que tenho de fazer?

As pessoas que vivem ou permanecem na região de Ingolstadt e que estão ameaçadas de ficar sem casa

- devem contactar, o mais rapidamente possível, o centro especializado da cidade de Ingolstadt para a prevenção dos sem-abrigo
- Deve fazer tudo o que estiver ao seu alcance para manter a sua habitação atual ou encontrar uma nova
- deve dirigir-se ao serviço de habitação da cidade de Ingolstadt para requerer [um certificado de direito à habitação](#) e/ou [um subsídio de habitação](#).

## Cidade de Ingolstadt - Centro especializado para a prevenção dos sem-abrigo e dos sem-abrigo

 [Auf der Schanz 39](#)

85049 Ingolstadt

 [0841-305 50 205](#), [-305 50 206](#), [-305 50 207](#)



[0841-305 50 239](tel:0841-305 50 239)

@o [bdachlo](mailto:bdachlo@ingolstadt.de) senhilfe@ingolstadt.de

 [www.ingolstadt.de/wohnungslosigkeit](http://www.ingolstadt.de/wohnungslosigkeit)

- Acabou de perder o seu apartamento?
- Tem problemas com o seu senhorio?
- Deve renda ou contas de energia ou recebeu uma notificação de despejo do tribunal (carta amarela)?
- Está sem casa há muito tempo e precisa de um sítio para dormir?

💡 Contacte o centro especializado da cidade de Ingolstadt para a prevenção dos sem-abrigo.

O centro especializado ajudá-lo-á a esclarecer os problemas com a sua casa. Se for atualmente sem-abrigo, a cidade de Ingolstadt dar-lhe-á um lugar para dormir.

💡 **Importante: O centro especializado não providencia alojamento.**

 Pode vir a estas horas de consulta sem marcação prévia:

Segunda-feira 08:00 - 09:00, 14:00 - 15:00

Terça-feira 08:00 - 09:00, 14:00 - 15:00

Quarta-feira 08:00 a.m. - 09:00 a.m.

Quinta-feira 08:00 a.m. - 09:00 a.m., 2:00 p.m. - 3:00 p.m.

Sexta-feira 08:00 - 09:00, 11:00 - 12:00

💡 Traga um documento de identidade válido e todos os documentos relativos à sua situação atual de alojamento.

💡 Também pode marcar uma consulta separada fora do horário de expediente.

💡 Se não falar alemão ou inglês, é favor trazer um tradutor consigo.

## Pessoas de contacto importantes

## Associação de inquilinos de Ingolstadt e arredores

📍 [Mauthstrasse 2](#)

85049 Ingolstadt

📞 [0841 17744](tel:0841 17744)



[0841 17734](tel:0841 17734)

@i [nfo@mie](mailto:nfo@mie) terverein-ingolstadt.de

 [www.mieterverein-ingolstadt.de](http://www.mieterverein-ingolstadt.de)

É necessário ser ou tornar-se membro e pagar uma taxa.

## Quem pode tornar-se membro?

Qualquer inquilino pode tornar-se membro. Um inquilino é qualquer pessoa que tenha celebrado ou assinado um contrato de arrendamento. Só uma pessoa pode tornar-se membro. Pode consultar as taxas de adesão na página inicial.

## Como é que me posso tornar membro?

A forma mais fácil é inscrever-se online. Ou pode dirigir-se à nossa sede na Mauthstraße 2 durante o horário de expediente e preencher o formulário de adesão.

## O que é que recebo em troca?

Os nossos consultores jurídicos e advogados experientes aconselham-no gratuitamente em todas as questões relacionadas com o direito de arrendamento:

- Declarações de custos de exploração
- Defeitos na habitação
- Aumento da renda
- Contrato de arrendamento
- Cancelamento do senhorio
- Depósito de renda
- Reparações cosméticas
- Boletim informativo do inquilino: Também pode receber o boletim informativo do inquilino numa edição em linha ou no formato tradicional em papel.
- Seguro de despesas legais para inquilinos: Um seguro de despesas legais sólido ajudá-lo-á se tiver de ir a tribunal.
- Trabalho de informação e relações públicas: Fazemos apresentações. Influenciamos a política através da nossa associação estatal e federal.

## Existem também possibilidades de apoio adicional:

### Ambulância da Rua São Francisco

 [Moritzstr. 2](#)

85049 Ingolstadt

 [0841 14 28 784](tel:08411428784)

 [@b ruder-m artin-ambulanz@web.de](mailto:artin-ambulanz@web.de)

 [ww.stra.ssenambulanz-ingolstadt.de](http://ww.stra.ssenambulanz-ingolstadt.de)

 Horário de funcionamento:

Segunda-feira a sexta-feira 09.00 - 17.00

No ambulatório de rua, pode obter comida barata, tomar um duche e lavar a sua roupa. Recebem cuidados médicos e de enfermagem e são apoiados em muitas áreas.

### Villa Johannes - Centro Distrital da Caritas em Ingolstadt

 [Rua Gaimersheimer 15 ½](#)

85057 Ingolstadt

 [0841 309-177](tel:0841309177)



[0841 309-179](tel:0841309179)

 [illa-jo hannes@caritas-ingolstadt.de](mailto:hannes@caritas-ingolstadt.de)

 [http://w ww.villa-johannes.de](http://www.villa-johannes.de)

 **Horário de abertura e de consulta:**

Segunda-feira 08:00 - 16:00

Terça-feira 08:00 - 16:00

Quarta-feira 08:00 - 16:00

Quinta-feira 08:00 - 16:00

Sexta-feira 08:00 a.m. - 13:30 p.m.

Villa Johannes é um centro de dia para pessoas que sofrem de toxicodependência. O centro oferece um pequeno-almoço e um almoço a baixo custo, actividades e ajuda prática, como a utilização de máquinas de lavar roupa. Receberá também aconselhamento e apoio sobre todos os aspectos da dependência.

## **Café NeuHaus - SkF Ingolstadt e.V.**

 [Schrannenstr. 1a](#)

85049 Ingolstadt

 0841 93755-0

 [afe.neu haus@skf-ingolstadt.de](mailto:haus@skf-ingolstadt.de)

 [www.skf-ingolstadt.de/cafe-neuhaus](http://www.skf-ingolstadt.de/cafe-neuhaus)

 **Horário de abertura**

Segunda-feira 09:00 a.m. - 11:30 a.m., 1:00 p.m. - 5:00 p.m.

Terça-feira 09:00 a.m. - 11:30 a.m., 1:00 p.m. - 5:00 p.m.

Quarta-feira 09:00 a.m. - 11:30 a.m., 1:00 p.m. - 5:00 p.m.

Quinta-feira 09:00 a.m. - 11:30 a.m., 1:00 p.m. - 5:00 p.m.

Sexta-feira 09:00 a.m. - 11:30 a.m., 1:00 p.m. - 5:00 p.m.

O Café NeuHaus oferece um lugar seguro a todas as mulheres que estão prestes a perder a sua casa ou que se encontram em situação de sem-abrigo grave e a viver na rua.

Aqui encontrarão aconselhamento, intercâmbio, paz e apoio. De mulheres para mulheres. Não só pode beber café e comer bolo, como também lavar roupa, receber correio ou obter aconselhamento. O pessoal do café pode também ajudá-la em questões administrativas.

[Folheto do café para mulheres](#)

## **Missão da estação ferroviária Estação principal de Ingolstadt**

 [Rua da estação 8](#)

Estação Central / Plataforma 1  
85051 Ingolstadt

 [0841 309-500](tel:0841309500)



[0841 309-509](tel:0841309509)

@ [ahnhofs\\_mission@caritas-ingolstadt.de](mailto:ahnhofs_mission@caritas-ingolstadt.de)

 [www.bahnhofsmmission.de](http://www.bahnhofsmmission.de)

 Horário de funcionamento:

Segunda-feira 09.00 a.m. - 5.00 p.m.

Terça-feira 09.00 a.m. - 17.00 p.m.

Quarta-feira 09.00 a.m. - 5.00 p.m.

Quinta-feira 09.00 a.m. - 5.00 p.m.

Sexta-feira 09.00 a.m. - 5.00 p.m.

Sábado e domingo **fechados**.

Também **encerrado** nos feriados e nos dias 24 e 31 de dezembro.

A missão da estação ajuda-o se

- estiver exausto.
- tiveres fome ou sede.
- está ferido, doente ou fraco.
- algo o incomoda e está à procura de apoio ou de conselhos.
- precisa de um momento de reflexão, consigo mesmo ou com a sua fé.
- não consegue encontrar um sítio para mudar de roupa ou amamentar o seu filho.
- danificou a sua roupa devido a um acidente.
- precisa urgentemente de fazer um telefonema.
- não tem sítio para dormir.
- foi assaltado.

 A missão da estação também oferece assistência em viagens em trajectos regionais na Baviera.

**Médicos do Mundo - Centro de Aconselhamento de Munique**

**Médicos do Mundo - Centro de Aconselhamento de Munique**

**Páginas de informação em várias línguas podem ser encontradas aqui:**

- Folheto "[Saúde sexual e autodeterminação sexual, gravidez e parto, proteção contra a violência baseada no género: informação para refugiados](#)"
- Folheto "[Os meus direitos no processo de asilo, O sistema de saúde alemão, Saúde mental: Informação para os refugiados na Alta Baviera](#)"

## **Pessoas sem seguro de saúde**

Nem toda a gente na Alemanha tem seguro de saúde. Muitas mulheres, homens e crianças não têm acesso a cuidados médicos. Os "Médicos do Mundo" ajudam gratuitamente em Munique, Estugarda, Hamburgo e Berlim.

## **Migrantes e refugiados**

Milhões de pessoas estão a fugir em todo o mundo, incluindo muitas crianças. Os "Médicos do Mundo" ajudam migrantes e refugiados em muitos países. Oferecemos cuidados médicos e aconselhamento.

## **Vítimas de crises**

As catástrofes naturais e os conflitos destroem os meios de subsistência. "Médicos do Mundo" presta ajuda de emergência e ajuda na reconstrução.

## **Mulheres e crianças**

As mulheres grávidas, mães e crianças precisam de proteção especial. Muitas adoecem porque não há médico ou porque o tratamento é demasiado caro. Os "Médicos do Mundo" melhoram a sua saúde e reforçam os seus direitos.

## **Grupos de risco**

As crianças de rua, os toxicodependentes e os trabalhadores diurnos correm grandes riscos de saúde. "Médicos do Mundo" ajuda com projectos em todo o mundo.

## **Ajuda aos doentes**

Na Alemanha, oferecemos ajuda médica a pessoas sem acesso ao sistema de saúde. Exemplos disso são o "open.med" em Munique, Berlim e Hamburgo, bem como o "MedMobil" em Estugarda.

## **Vítimas de violência - aconselhamento para refugiados**

Todas as pessoas na Alemanha têm direito à saúde. No entanto, os recém-chegados têm muitas vezes dificuldades com o sistema. Para receberem cuidados médicos, precisam de um certificado da segurança social, que muitas vezes só cobre situações de emergência.

Os refugiados são frequentemente vítimas de violência, nomeadamente nos centros de acolhimento da Baviera. As barreiras linguísticas e a discriminação dificultam o acesso à ajuda e agravam a situação.

**"Médicos do mundo"**

Escritório em Munique:

[Landsberger Str. 428](#)

81241 Munique

 [+498945230810](tel:+498945230810)

 [info@aerztderwelt.org](mailto:info@aerztderwelt.org)

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