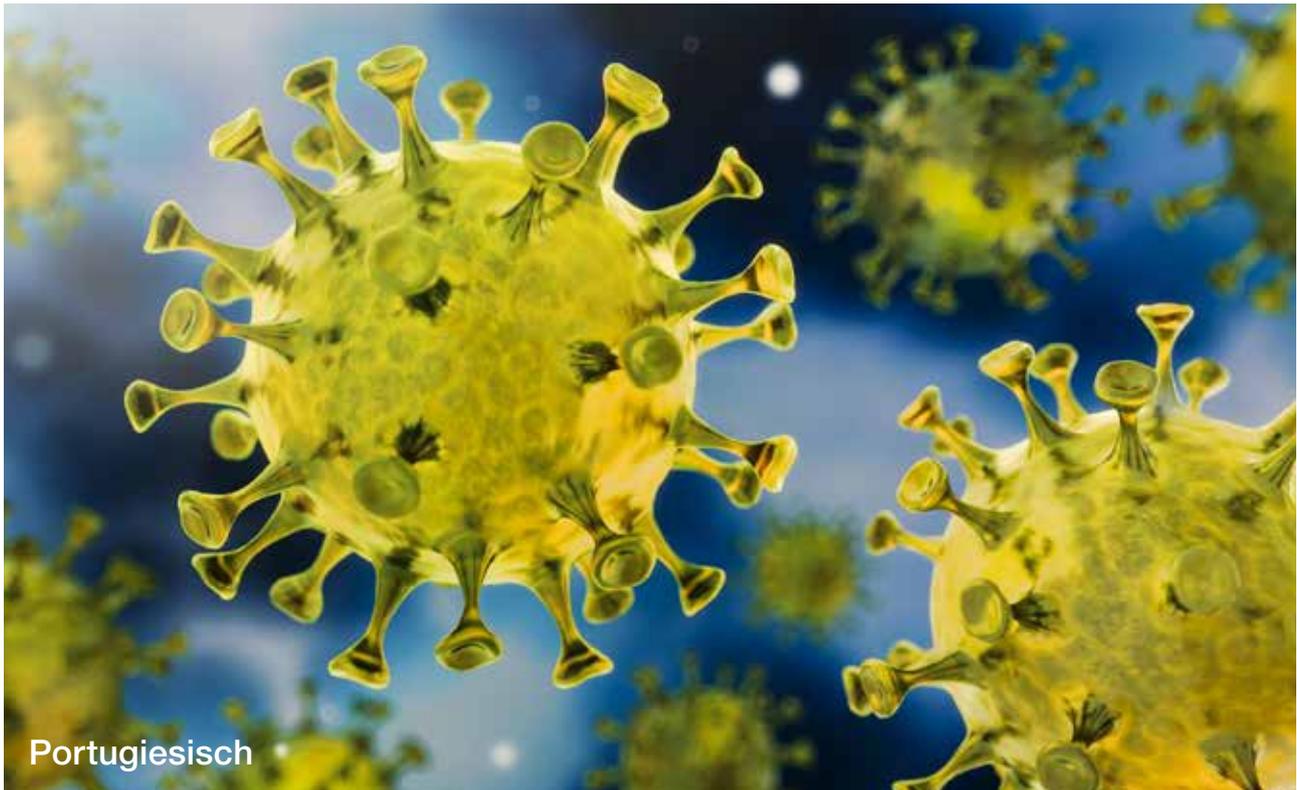


# Coronavírus SARS-CoV-2

## Regras e apoios



- Regras sobre o coronavírus
- Possibilidades de teste
- Normas de viagem
- [Vacinação em Munique](#)
- Ofertas de apoio
- Carta a pessoas com um teste positivo ao Coronavírus
- Carta às pessoas de contacto próximas das pessoas afetadas



# Regras sobre o Coronavírus em Munique

Os governos federal e regionais adotaram um plano para aliviar gradualmente as restrições do Coronavírus. Estes níveis dependem da “incidência de 7 dias”. Isto refere-se ao volume de novas infeções de Coronavírus por 100 000 habitantes nos últimos 7 dias.

Para Munique, aplicam-se atualmente as regulamentações para valores de incidência “inferiores a 50”.

Se o valor de incidência de 7 dias for novamente superior a 50 ou 100, poderá haver outras regulamentações.

O atual valor de **incidência de 7 dias** para a capital de estado Munique pode ser encontrado no portal oficial da cidade na Internet.

[www.muenchen.de/rathaus/Stadtfinfos/Coronavirus-Fallzahlen.html](http://www.muenchen.de/rathaus/Stadtfinfos/Coronavirus-Fallzahlen.html)

O Ministério da Saúde e Cuidados do Estado da Baviera fornece informações sobre os regulamentos atualmente válidos.

[www.stmgp.bayern.de/coronavirus](http://www.stmgp.bayern.de/coronavirus)

## Obrigatoriedade do uso de máscara

A obrigatoriedade do uso de máscara no centro da cidade foi levantada.

Uma máscara FFP2 deve ainda ser usada em lojas, consultórios médicos, lares de idosos e casas de repouso, durante os serviços religiosos, bem como em todos os metropolitanos, comboios suburbanos, comboios, elétricos e autocarros.

As crianças entre os 6 e os 15 anos de idade só são obrigadas a usar uma cobertura de boca e nariz em vez de máscaras FFP2. As crianças até aos 6 anos de idade não têm de usar máscara.

Muitas pessoas carenciadas recebem máscaras FFP2 gratuitamente. Por favor informe-se no seu alojamento ou pergunte no Centro do Comunitário Social.

## Restrições de contacto

As regras para reuniões privadas dependem da “incidência de 7 dias”.

Para valores de incidência “abaixo de 50” aplica-se: As reuniões privadas são possíveis com um máximo de dez pessoas, independentemente do número de agregados familiares (ou famílias) a que estas pertencem.

As pessoas totalmente vacinadas contra o Coronavírus ou recuperadas da doença de COVID-19 não estão sujeitas às regulamentações de restrição de contacto e, por conseguinte, não estão incluídas.

## Restrições de saída

Não existe recolher obrigatório ao nível de valor de incidência atual de “menos de 50”.

A proibição do consumo de álcool em espaços públicos foi levantada. As exceções são Gärtnerplatz e Wedekindplatz. Há aí uma proibição de ingestão de bebidas alcoólicas das 20h00 às 6h00.

Mais informações podem ser obtidas junto do Ministério do Interior do Estado da Baviera. [stmi.bayern.de/miniwebs/coronavirus/faq/](http://stmi.bayern.de/miniwebs/coronavirus/faq/)

## Visitas a lares de idosos e casas de repouso

Os/As visitantes devem usar uma máscara FFP2. Se os visitantes já estiverem completamente vacinados ou tiverem recuperado de uma doença COVID-19, é suficiente uma proteção médica de nariz e boca.

Com o valor de incidência atual de “menos de 50”, a obrigatoriedade de teste para todos os visitantes é dispensada.

É permitido acompanhar e apoiar as pessoas que estejam a morrer em qualquer altura.

## As pessoas totalmente vacinadas

...estão isentas de restrições de contacto.

...não têm de ser incluídas nas reuniões em espaços privados, familiares ou públicos.

A obrigatoriedade de usar máscara e a exigência de distanciamento continuam a aplicar-se às pessoas vacinadas. É importante que possa ser mostrado um cartão de vacinação a todo o momento.

## Restauração e cervejarias ao ar livre (Biergärten)

Para Munique, aplicam-se atualmente os regulamentos para valores de incidência “inferiores a 50”:

A restauração pode abrir os espaços interiores e exteriores até às 00h00 sem testes obrigatórios para os clientes.

No caso dos bares, estes podem abrir apenas os serviços relacionados com a restauração ao ar livre.

Nos espaços interiores, todos os clientes devem usar uma máscara FFP2, a menos que estejam sentados à mesa.

Public Viewing (apresentação pública): Se for a uma cervejaria ao ar livre (Biergarten) ou a um espaço de restauração com mais de 1000 pessoas, necessitará de um resultado negativo no teste rápido de antígenos PCR ou POC.

Este não deve ter mais de 24 horas no início do jogo de futebol a ser transmitido.

As pessoas que foram totalmente vacinadas contra o Coronavírus ou que recuperaram da COVID-19 não precisam de ser testadas. É importante que possa ser mostrado um cartão de vacinação a todo o momento.

## Escolas e creches

**Creches:** as creches e centros de dia para crianças estão abertos regularmente.

**Escolas:** devido à determinação da incidência de “menos de 50”, as aulas presenciais normais podem ter lugar em todas as escolas.

Contudo, os testes e a máscara são obrigatórios, bem como a regra da distância mínima de 1,5 metros.

Os alunos devem ser capazes de mostrar um resultado negativo escrito ou eletrónico de um teste de antígeno PCR ou POC duas vezes por semana. O teste também pode ser feito na escola.

No caso de valores de incidência entre 50 e 165, haverá novamente aulas alternadas para muitos alunos.

As informações atuais sobre o funcionamento das escolas e as taxas de incidência atuais estão disponíveis na Internet, no site da cidade de Munique: [www.muenchen.de/rathaus/Stadtverwaltung/Referat-fuer-Gesundheit-und-Umwelt/Infektionsschutz/Neuartiges\\_Coronavirus.html#Schule](http://www.muenchen.de/rathaus/Stadtverwaltung/Referat-fuer-Gesundheit-und-Umwelt/Infektionsschutz/Neuartiges_Coronavirus.html#Schule)

O Ministério da Educação e dos Assuntos Culturais do Estado da Baviera oferece informações gerais em vários idiomas sobre o funcionamento das escolas em 2021. [www.km.bayern.de/allgemein/meldung/7011/informationen-zum-schuljahr-202021-in-anderen-sprachen.html](http://www.km.bayern.de/allgemein/meldung/7011/informationen-zum-schuljahr-202021-in-anderen-sprachen.html)

Nas **universidades**, podem ser realizados eventos presenciais normais. Contudo, os testes e a máscara são obrigatórios, bem como a regra da distância mínima de 1,5 metros.

As **escolas de música** estão abertas.

As **escolas de condução** estão abertas.

As ofertas de ensino digital na Internet são possíveis.

Cursos presenciais normais são possíveis para formação profissional, contínua e de adultos.

## Eventos e lazer

Por favor, respeite as seguintes regras:

- **Serviços religiosos:** estes são permitidos para todas as religiões. Mantenha uma distância mínima de 1,5 metros de outras pessoas. Utilize uma máscara FFP2. Mesmo quando estiver sentado!
- **Demonstrações:** mantenha uma distância mínima de 1,5 metros de outras pessoas. Utilize uma máscara adequada (FFP2 em espaços interiores).
- **Eventos privados:** no caso de valores de incidência “inferiores a 50”, são permitidos eventos privados para ocasiões especiais. Isto aplica-se, por exemplo, a aniversários, casamentos e festas de batizado ou reuniões de associações. Aqui, é permitido reunir 100 pessoas em espaços exteriores e 50 pessoas em espaços interiores. As pessoas totalmente vacinadas contra o Coronavírus ou recuperadas da doença de COVID-19 não estão sujeitas às regulamentações de restrição de contacto e, por conseguinte, não estão incluídas.
- **Eventos culturais ao ar livre:** Com lugares sentados fixos, são permitidos até 500 espectadores/as.
- **Instituições culturais:** No caso de se apresentarem valores de incidência “inferiores a 50”, estão abertos museus, exposições, bem como memoriais. São permitidos visitantes em teatros, óperas, salas de concertos, palcos e cinemas. Todos os visitantes devem registar-se para rastreio de contactos. Bibliotecas e arquivos estão abertos para empréstimo com o seguimento de um conceito de higiene. A Volkshochschule München (Universidade Popular de Munique) está novamente a disponibilizar aulas normais no local.

- **Instalações de lazer:** no caso de se apresentarem valores de incidência “abaixo de 50”, estas podem ser visitadas sem testes obrigatórios. Atualmente abertos estão jardins zoológicos e botânicos, parques de diversões, parques infantis cobertos, piscinas, piscinas de hotel, termas, centros de bem-estar (Wellness), saunas e solários. Salões de jogo, casinos e casas de apostas também estão abertos.
- **Instalações desportivas:** as instalações desportivas e os ginásios estão abertos. No entanto, estão limitados a um determinado número de pessoas. São permitidos desportos recreativos numa área exterior ou espaços interiores sem limite de tamanho de grupo e sem exigência de testes.
- **Eventos desportivos ao ar livre:** com lugares sentados fixos, são permitidos até 500 espectadores/as.
- **UEFA EURO 2021:** são permitidos cerca de 14000 espectadores/as (20 por cento da capacidade total) em cada um dos quatro jogos do Campeonato Europeu de Futebol no Allianz Arena de Munique.
- **Public Viewing (apresentação pública):** Se for a uma cervejaria ao ar livre (Biergarten) ou a um espaço de restauração com mais de 1000 pessoas, necessitará de um resultado negativo no teste rápido de antígenos PCR ou POC. Este não deve ter mais de 24 horas no início do jogo de futebol a ser transmitido. As pessoas que foram totalmente vacinadas contra o Coronavírus ou que recuperaram da COVID-19 não precisam de ser testadas. É importante que possa ser mostrado um cartão de vacinação a todo o momento.
- **Turismo:** as ofertas de hospedagem para fins turísticos são novamente possíveis em Munique desde 21 de maio. São também permitidos os passeios turísticos à cidade e visitas guiadas.
- **Clubes e discotecas:** estes permanecem fechados.
- **Feiras comerciais:** estas não se realizam.
- **Congressos e conferências:** estes podem ter lugar com o cumprimento de um conceito de higiene.
- **Locais de prostituição:** estes permanecem fechados.

Mais informações podem ser obtidas junto do Ministério do Interior do Estado da Baviera. [www.corona-katastrophenschutz.bayern.de](http://www.corona-katastrophenschutz.bayern.de)

## Lojas e empresas de serviços

Para Munique, aplicam-se atualmente as regulamentações para valores de incidência “inferiores a 50”.

No caso de se apresentar um valor de incidência “inferior a 50”, as lojas abrem regularmente. O número de pessoas dentro das lojas é limitado.

As empresas de serviços de cuidados pessoais estão novamente abertas.

As repartições da **administração municipal de Munique** estão disponíveis, na sua grande maioria. Deve usar sempre uma máscara adequada nas repartições. Mantenha uma distância mínima de 1,5 metros de outras pessoas.

Para se proteger de infeções, evite os ajuntamentos de pessoas nas repartições.



Com a aplicação Corona-Warn-App, pode ser notificado anónima e rapidamente se tiver estado nas proximidades de uma pessoa infetada.

A aplicação está disponível gratuitamente na App Store e no Google Play.

## Possibilidades de teste/Contacto com pessoas infetadas

Ao visitar consultórios médicos ou outros locais de testagem, deve usar uma máscara FFP2. Mantenha uma distância mínima de 1,5 metros de outras pessoas.

O que deve saber sobre o teste do Coronavírus na cidade de Munique:

- É possível realizar um **teste ao Coronavírus em consultórios médicos**. Pessoas com sintomas (sinais de doença), como febre, tosse e falta de ar, podem fazer um teste no/na seu/sua médico/a. Também é possível um teste para pessoas sem seguro de saúde. Estas devem marcar uma consulta com antecedência, por telefone. Depois disso, podem ir ao consultório médico. Não se esqueça de usar uma máscara FFP2 e do seu cartão de utente! Pode encontrar consultórios médicos na Internet, em “Pesquisa de médicos para o teste ao Coronavírus”.  
<https://dienste.kvb.de/arztsuche/app/suchergebnisse.htm?hashwert=a126d5d04b692b87be6ccbe3b2717826&lat=48.1351253&lng=11.5819805&zeigeKarte=true>
- **Se a aplicação Corona-Warn-App** mostrar um “risco aumentado” a vermelho, por favor marque uma consulta de teste com os seus/as suas médicos/as por telefone.
- **A estação de testes da capital de estado de Munique** no Theresienwiese oferece um teste ao Coronavírus, onde comparece no seu próprio carro sem sair do mesmo (“drive-through”). Os testes são gratuitos para a população de Munique. Traga uma máscara (FFP2) e o seu cartão de utente, se disponível. Por favor, visite a estação de testes somente depois de marcar uma consulta. A consulta será confirmada por SMS e por e-mail. Registe-se na Internet com o seu número de telemóvel e o seu endereço de e-mail pessoal.  
[www.corona-testung.de](http://www.corona-testung.de)

- O “**consultório médico de prontidão para infetados**” está também localizado em Theresienwiese (em Behördenhof, Matthias-Pschorr-Straße 4). Os pacientes podem vir sem marcação prévia. Traga uma máscara FFP2 e o seu cartão de utente, se disponível. Aberto sete dias por semana: Segundas, terças e quintas, das 18 às 21 horas  
Quartas e sextas, das 16 às 21 horas  
Sábados, domingos e feriados, das 10 às 21 horas.
- **Testes rápidos:** Como parte das chamadas “testagens aos cidadãos”, cada pessoa pode fazer um teste rápido gratuito de antigénios pelo menos uma vez por semana. Estes testes rápidos estão disponíveis em farmácias designadas e centros de testes privados. Pode saber onde fazer um teste rápido aqui: [www.testen-muenchen.de](http://www.testen-muenchen.de)

### Regras a cumprir no caso de um resultado de teste positivo

Se obtiver um resultado positivo no teste, deve isolar-se imediatamente (quarentena) e fazer um teste PCR. Para o efeito, marque uma consulta o mais depressa possível.

A quarentena não termina até que tenha obtido um resultado negativo do teste PCR. Se este teste também for positivo, deve informar imediatamente a autoridade de saúde.

Dados de contacto da autoridade de saúde:

Tel. 089 233 96333

E-mail: [infektionsschutz.gsr@muenchen.de](mailto:infektionsschutz.gsr@muenchen.de)

Se tiver estado em contacto com uma pessoa infetada (KP 1), deve permanecer em quarentena doméstica durante 14 dias.

Para terminar a quarentena, é necessário apresentar um resultado negativo do teste.



# Normas de viagem

Por favor, observe todas as regras e obrigações ao entrar na Alemanha se vier de uma área de risco, área de alta incidência ou área de variante de vírus.

**Pode encontrar uma lista de áreas de risco na Internet:** [www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/Risikogebiete\\_neu.html](http://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogebiete_neu.html)

- Para as pessoas que viajam de avião, os testes são obrigatórios antes da partida para a Alemanha. O transporte por empresas transportadoras só é permitido com um certificado negativo do teste PCR.

- Se chegar de uma área de risco terá de preencher um registo de entrada na Internet antes de entrar no país. Receberá então um documento de confirmação (PDF).

Pode preencher o registo de entrada online.  
[www.einreiseanmeldung.de/#/register](http://www.einreiseanmeldung.de/#/register)

- Se chegar de uma **área de risco** e não tiver sido vacinado, terá de apresentar um teste negativo ou terá de ficar em quarentena. Se chegar de uma **área de alta incidência**, deve ficar em quarentena durante 5 dias. A quarentena só terminará se conseguir apresentar um teste negativo atual no final dos 5 dias.

Se esteve numa área de risco ou numa área de alta incidência, envie por favor um e-mail com o seu certificado de teste.  
[corona-einreisende.gsr@muenchen.de](mailto:corona-einreisende.gsr@muenchen.de)

- Se tiver chegado de uma **área com variante de vírus**, deve entrar imediatamente em quarentena doméstica durante 14 dias. Não é possível uma redução do período de quarentena.

Se entrou no país vindo de uma área de variante de vírus, envie por favor o seu certificado de teste por e-mail para  
[virusvarianten-gebiete.gsr@muenchen.de](mailto:virusvarianten-gebiete.gsr@muenchen.de)

- Em determinados casos, existem exceções à exigência de quarentena. O Ministério Federal da Saúde fornece informações sobre isto em muitos idiomas.

[www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus-infos-reisende/merkblatt-dea.html](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus-infos-reisende/merkblatt-dea.html)

- Se os sintomas típicos (sinais de doença) de uma infeção por Coronavírus SARS CoV-2 aparecerem no prazo de dez dias após a sua chegada, deve dirigir-se a um consultório médico ou um centro de testes e efetuar um teste ao Coronavírus. Os sintomas típicos podem incluir tosse, febre, constipação ou perda de olfato e sabor.

- Para países nos quais as variantes particularmente infecciosas do Coronavírus se espalharam fortemente (áreas de risco de variantes de vírus), aplica-se na Alemanha uma proibição de entrada e uma proibição de transporte, temporariamente limitada. Isto aplica-se a rotas aéreas, ferroviárias, rodoviárias, marítimas e outras rotas de transporte. Existem algumas exceções. Em particular para todos os cidadãos alemães que vivem na Alemanha e estrangeiros que trabalham em profissões relevantes para o sistema, bem como por razões humanitárias. Um teste negativo deve já estar disponível no momento da chegada.

- Não existem requisitos de testes para aqueles que regressam de carro ou comboio de uma **área sem risco**.

Estão disponíveis mais informações no Instituto Robert Koch (RKI).

[www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/Risikogebiete\\_neu.html](http://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogebiete_neu.html)

## Regulamentação para pessoas totalmente vacinadas

As pessoas que tenham sido totalmente vacinadas contra o Coronavírus há pelo menos 15 dias com uma vacina autorizada na União Europeia não precisam de ser colocadas em quarentena após uma estadia numa zona de risco. No entanto, devem dispor de um certificado de vacinação em inglês, francês ou alemão.

O mesmo se aplica a pessoas que demonstrem ter estado infetadas com SARS-CoV-2 ou que tenham estado doentes (teste PCR positivo) e que tenham recuperado completamente. A validade do teste PCR positivo começa 28 dias após a data do teste e termina 6 meses após a data do teste. Depois disso, é necessária apenas uma vacinação para ser considerada totalmente imunizada.

Esta exceção só se aplica se e na medida em que a pessoa em questão não apresenta sintomas sugestivos de infeção pelo SARS-CoV-2 e for sempre portadora do cartão de vacinação.

Após uma estadia numa área de variante do vírus, esta cláusula de isenção para pessoas vacinadas não se aplica.

# Vacinação em Munique

A vacinação é voluntária e gratuita.

Existem muitas formas de se vacinar em Munique: No Centro de vacinação, nas campanhas de vacinação, com médicos de família, pediatras ou médicos da empresa.

Não se esqueça de trazer consigo o bilhete de identidade ou o passaporte válido para a vacinação. Se for caso disso, traga também o seu certificado de vacinação amarelo.

Se sofrer de alguma doença específica, traga os documentos do seu médico, caso os tenha.

Todas as pessoas com idade igual ou superior a 16 anos, que vivem na Alemanha, podem ser vacinadas com as vacinas aprovadas.

São necessárias duas vacinas da BioNTech, Moderna e AstraZeneca, que podem ser administradas no Centro de vacinação e em todas as campanhas de vacinação.

No entanto, é necessário manter um intervalo de tempo desde a primeira dose da vacina:

- **BioNTech** 3 semanas,
- **Moderna** 4 semanas,
- **AstraZeneca** de vacinação cruzada com a vacina mRNA 4 semanas.

Para a segunda dose da vacina, deve trazer prova da primeira dose da vacina (certificado de vacinação amarelo ou certificado de vacinação).

Também pode ser vacinado com a **Johnson & Johnson**. Neste caso, só é necessária uma dose da vacina. A vacina da Johnson & Johnson só está aprovada para pessoas com idade superior a 18 anos.

## Vacinação no Centro de vacinação

Pode ser vacinado no Centro de vacinação de Riem de segunda a domingo entre as 9h00 e as 17h45. Mesmo sem marcação da vacina e sem registo prévio no portal de vacinação.

No entanto, o registo no portal de vacinação é mais rápido: <https://impfzentrum.bayern/citizen/> Tenha alguém junto a si que conheça bem a língua alemã para ajudá-lo com o registo.

Também pode fazer a marcação por telefone: 089 90429 2222

## Vacinas para as famílias no Centro de vacinação

O Centro de vacinação de Riem disponibiliza vacinas para famílias todos os dias das 9h00 às 17h45. Esta oferta destina-se a crianças e jovens com 12 anos ou mais e aos seus pais. Receberá uma consulta médica detalhada. Não é necessário fazer uma marcação prévia.

## Como é que chego ao Centro de vacinação?

O Centro de vacinação está localizado em Messe Munique, Paul-Henri-Spaak-Straße, no pavilhão de exposições C3 (entrada norte – portão 17).

É possível chegar aqui da seguinte forma:

- De carro: Autoestrada A 94, cruzamento 5 “München-Riem” sinalização “Centro de vacinação”, seguir pela Paul-Henri-Spaak-Straße até à entrada norte do centro de exposições (acesso pelo portão 17). Existem lugares de estacionamento disponíveis em número suficiente.
- De transporte público: Linha U2 do metro até Messestadt West ou Messestadt Ost. A partir daí pode utilizar o serviço gratuito de transporte em autocarro da MVG (linha especial 99) para o Centro de vacinação. Este serviço está disponível todos os dias a cada 6 ou 7 minutos entre as 7h30 e as 19h30. Pode encontrar mais informações sobre horários na Internet: [www.mvg.de](http://www.mvg.de)

## Campanhas de vacinação em toda a cidade

Existem campanhas de vacinação em toda a cidade. A vacinação é gratuita. Não precisa de marcação. Basta aparecer. Todas as pessoas com idade igual ou superior a 16 anos que vivem na Alemanha podem ser vacinadas.

Não se esqueça de trazer consigo o bilhete de identidade ou o passaporte válido para a vacinação. Espera-se que todas as vacinas autorizadas estejam disponíveis. Após a vacinação, receberá um certificado de vacinação com o código QR para o certificado digital de vacinação no seu smartphone.

Pode encontrar todas as datas e locais aqui: [www.muenchen.de/rathaus/Stadtverwaltung/Referat-fuer-Gesundheit-und-Umwelt/Infektionsschutz/Neuartiges\\_Coronavirus.html#Termine](http://www.muenchen.de/rathaus/Stadtverwaltung/Referat-fuer-Gesundheit-und-Umwelt/Infektionsschutz/Neuartiges_Coronavirus.html#Termine)

## Prova digital de vacinação

O Centro de vacinação de Munique emite um certificado digital de vacinação imediatamente após a vacinação. Os certificados digitais de vacinação são impressos no Centro de vacinação como um código QR, sendo-lhe o mesmo fornecido.

O código QR é digitalizado na aplicação Corona-Warn ou na aplicação CovPass através do telemóvel.

As pessoas que já tenham sido completamente vacinadas no Centro de vacinação podem descarregar a sua prova digital através da sua conta no centro de vacinação da Baviera e digitalizar o código QR com a aplicação Corona-Warn ou a aplicação CovPass. [impfzentren.bayern](http://impfzentren.bayern)

Em alternativa, as pessoas totalmente vacinadas podem obter o seu certificado digital de vacinação nas farmácias. Recebê-lo-á gratuitamente mediante a apresentação do certificado de vacinação amarelo ou dos certificados de vacinação dos Centros de vacinação.

O site das farmácias disponibiliza uma visão geral das farmácias que emitem o certificado digital de vacinação:

[www.mein-apotheke-manager.de](http://www.mein-apotheke-manager.de)

Para além do certificado de vacinação digital ou do certificado de vacinação do Centro de vacinação, o certificado de vacinação amarelo clássico ainda é válido como prova da vacinação contra o Corona.

Mais informações na Internet:

[digitaler-impfnachweis-app.de](http://digitaler-impfnachweis-app.de)

## Informação nacional sobre vacinação

A informação atual sobre a vacinação COVID-19 com a vacina mRNA está disponível em muitos idiomas no Instituto Robert Koch (RKI). [www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/COVID-19-Aufklaerungsbogen-Tab.html](http://www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/COVID-19-Aufklaerungsbogen-Tab.html)

O Ministério do Estado da Saúde e Cuidados fornece informações sobre a estratégia de vacinação do Estado Livre da Baviera.

[www.stmgp.bayern.de/coronavirus/haeufig-gestellte-fragen/#Schnellsuche](http://www.stmgp.bayern.de/coronavirus/haeufig-gestellte-fragen/#Schnellsuche)

O Comissário do Governo Federal para a Migração, Refugiados e Integração fornece informações sobre o Coronavírus e a imunização em 22 idiomas.

[www.integrationsbeauftragte.de/ib-de/staatsministerin/corona](http://www.integrationsbeauftragte.de/ib-de/staatsministerin/corona)

A aplicação “aidminutes.rescue (COVID-19)” fornece informações em linguagem digital sobre vacinação em mais de 35 idiomas.

A aplicação está disponível gratuitamente na App Store e no Google Play.

<https://apps.apple.com/de/app/aidminutes-rescue-covid-19/id1507581865>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.aidminutes.rescue.covid19>

# Informações e apoios

## Informações sobre o Coronavírus

### A autoridade de saúde de Munique

Informações online em muitos idiomas:

[muenchen.de/corona](https://muenchen.de/corona)

### Linha direta de serviço sobre o Coronavírus da cidade de Munique

Informações por telefone: 089 23396333

### COVID Alliance – Multilingual-Online-Info

Informações sobre o Coronavírus com downloads e guias de bolso para smartphones em mais de 30 idiomas: [www.COVID-Information.org](https://www.COVID-Information.org)

### Ethno-Medizinisches Zentrum e.V. (Centro Etnomédico)

Dicas contra o stress no seio familiar no contexto do Coronavírus em 26 idiomas:

<https://mimi-gegen-gewalt.info-data.info/>

### Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Centro Federal de Educação para a Saúde)

Informações sobre o Coronavírus e a doença COVID-19 em muitos idiomas. Site:

[infektionsschutz.de/coronavirus/materialienmedien/informationen-in-anderen-sprachen.html](https://infektionsschutz.de/coronavirus/materialienmedien/informationen-in-anderen-sprachen.html)

## Ofertas de apoio

### Serviço de Crise de Psiquiatria da Alta Baviera

Apoio para as pessoas infetadas e os seus familiares com problemas mentais. A taxa é de, no máximo, 60 cêntimos por chamada. Disponível 24 horas por dia. Tel. 0180 6553000

### Isar-Amper-Klinikum, Klinikum München Ost (Clínica Munique Oriental)

Para pessoas que precisam de se dirigir a um hospital psiquiátrico. Marcação por telefone:

089 45620

Site: [kbo-iak.de/index.php?fs=0](https://kbo-iak.de/index.php?fs=0)

### Serviço de aconselhamento por telefone

Preocupações, problemas ou pensamentos de suicídio? As pessoas do serviço de aconselhamento por telefone irão ouvi-lo.

Tel. 0800 1110111 ou 0800 1110222.

Também pode escrever um e-mail ou utilizar um chat. Registo na Internet: [online.telefonseelsorge.de](https://online.telefonseelsorge.de)

Informações sobre aconselhamento noutros idiomas: [telefonseelsorge.de/international-helplines/](https://telefonseelsorge.de/international-helplines/)

### Münchner Insel

Aconselhamento em relação a crises e à vida por telefone em alemão e inglês, também de forma anónima. Desde meados de janeiro de 2021, é também possível o aconselhamento por vídeo. Em casos urgentes, pode ser marcada uma consulta no local por marcação.

Tel. 089 220041 ou 089 21021848

### Linha direta de apoio Violência contra mulheres

Apoio a mulheres com problemas relacionados com a violência. As conselheiras também ajudam a encontrar um abrigo para mulheres. Aconselhamento gratuito e anónimo em 17 idiomas. Disponível 24 horas por dia.

Tel. 08000 116 016

Site: [hilfetelefon.de/das-hilfetelefon.html](https://hilfetelefon.de/das-hilfetelefon.html)

### Trauma Hilfe Zentrum München e.V. (THZM) (Centro de Apoio a Traumas de Munique)

Ajuda no caso de más experiências. Nos cursos aprende-se a viver melhor com más experiências.

Registo na Internet:

[thzm.de/ressourcenorientierte-stabilisierungsgruppen/](https://thzm.de/ressourcenorientierte-stabilisierungsgruppen/)

### Refugio München (Refúgio Munique)

Apoio para crianças, jovens e adultos que tiveram de fugir do seu país de origem. Ofertas: Psicoterapia, acompanhamento no processo de asilo e mediação de cursos de línguas. Apoio na procura de emprego, formação ou alojamento.

Tel. 089 982957 0

Site: [www.refugio-muenchen.de](https://www.refugio-muenchen.de)

### Serviço psicológico da Cáritas para estrangeiros

Aconselhamento gratuito na língua materna para migrantes de Itália, Grécia, Espanha, Portugal, América Latina, Croácia, Sérvia, Bósnia, Rússia e Turquia.

Ofertas sobre questões de educação, uniões de facto, separação e divórcio. Também aconselhamento psiquiátrico social e aconselhamento em relação à vida. Aconselhamento telefónico ou online.

Tel. 089 2311490

E-mail: [pds@caritasmuenchen.de](mailto:pds@caritasmuenchen.de)

**Psychologischer Dienst der Arbeiterwohlfahrt (AWO) München (Serviço Psicológico da Associação do Bem-Estar dos Trabalhadores (AWO) Munique)**

Aconselhamento gratuito por psicoterapeutas na língua bósnia, croata, sérvia e turca. É oferecido aconselhamento individual e de grupo sobre questões de educação, casamento, família, e situações de crise pessoal. Informações sobre ofertas e sobre brochuras multilíngues:

E-mail: [psych.migration@awo-muenchen.de](mailto:psych.migration@awo-muenchen.de)

Site: [awo-muenchen.de/migration/psychologischer-dienst](http://awo-muenchen.de/migration/psychologischer-dienst)

**Donna Mobile**

Aconselhamento para mulheres, famílias, crianças e jovens sobre questões de saúde e trabalho migrante (também por telefone):

- Aconselhamento pedagógico social em alemão e turco.
- Aconselhamento psicológico, por exemplo, para terapia individual, de casal e familiar em alemão, polaco, húngaro, russo, espanhol, grego, búlgaro, italiano e inglês.
- Aconselhamento médico em alemão e turco.

Tel. 089 505005

Site: [donnamobile.org](http://donnamobile.org)

**Ärzte der Welt e. V. – open.med (Médicos do Mundo e. V. – open.med)**

Assistência médica e aconselhamento social para pessoas sem seguro de saúde. Marcação de consultas das 09h30 às 17h00

Tel. 0177 5116965

Site: [aerztederwelt.org/wem-wir-beistehen/hilfe-fuer-patientinnen](http://aerztederwelt.org/wem-wir-beistehen/hilfe-fuer-patientinnen)

Moradas:

- Dachauer Str. 161, 80636 Munique.
- Autocarro para tratamento na estação principal, entrada norte, Arnulfstr. 1-3., 80335 Munique.
- Bayernkaserne, Haus 12, Heidemannstr. 50., 80939 Munique.

**Serviço de assistência maltês/Medicina maltesa para pessoas sem seguro de saúde**

As pessoas sem seguro de saúde recebem aqui tratamento por médicos/as ou profissionais médicos. Por exemplo, em caso de emergência, ferimentos, gravidez. Existem pediatras, dentistas, médicos de clínica geral e uma consulta para mulheres.

Por favor, marque uma consulta:

Tel. 089 43608411

Morada: Streitfeldstr. 1, 81673 Munique  
[malteser.de/fileadmin/Files\\_sites/Fachbereiche/Migranten-Medizin/Downloads/Flyer MMM.pdf](http://malteser.de/fileadmin/Files_sites/Fachbereiche/Migranten-Medizin/Downloads/Flyer MMM.pdf)

**Refugee Stairway Center da Diaconia de Munique e Alta Baviera (Missão Interna)**

Apoio para poder tirar partido das ofertas de integração, p. ex., em contacto com agências especializadas, instalações de acolhimento e alojamento partilhado.

Marcação de consultas: Tel. 089 1269915102

E-mail: [rsc@im-muenchen.de](mailto:rsc@im-muenchen.de)

**Migrationsambulanz (LMU) (Clínica Ambulatória de Migração), Departamento de Psiquiatria e Psicoterapia da Universidade de Munique**

Apoio para pessoas com antecedentes migratórios com problemas e doenças mentais e psiquiátricas. O aconselhamento está disponível em vários idiomas. Trata-se de:

- Depressões, manias, psicoses
- Perturbações de stress pós-traumático
- Perturbações de ajustamento e de ansiedade
- Distúrbios relacionados com vícios

Marcação de consultas: Tel. 089 440053307

E-mail:

[Migrationsambulanz.LMU@med.uni-muenchen.de](mailto:Migrationsambulanz.LMU@med.uni-muenchen.de)

Morada: Nussbaumstr. 7, 80336 Munique

**IN VIA KOFIZA**

Ofertas, atividades, eventos e apoio com as autoridades. Para mulheres imigrantes a partir dos 18 anos de idade provenientes de África, Ásia, Europa e América Latina. Todas as mulheres são aconselhadas, independentemente da sua nacionalidade, religião e idioma.

Tel. 089 5488895 0

E-mail: [kofiza@invia-muenchen.de](mailto:kofiza@invia-muenchen.de)

## Cartas e informações da capital de estado de Munique

### **Sozialdienst katholischer Frauen (SkF) (Serviço Social de Mulheres Católicas)**

Apoio e aconselhamento para mulheres necessitadas, aconselhamento para mulheres grávidas (menores de idade), famílias jovens, agregados mães-filhos e abrigos para mulheres sem abrigo.  
Tel. 089 55981 0  
Site: [skf-muenchen.de/](http://skf-muenchen.de/)

### **Katholischer Männerfürsorgeverein e. V. (KMFV) (Associação Católica do Bem-Estar do Homem e. V.)**

Apoio e aconselhamento pessoal em casos de desalojamento, dependência, delinquência e desemprego.  
Site: [kmfv.de/einrichtungen-und-dienste/einrichtungssuche/index.html](http://kmfv.de/einrichtungen-und-dienste/einrichtungssuche/index.html)

### **DIE ARCHE – Aconselhamento para pessoas com pensamentos suicidas**

Aconselhamento para adolescentes e adultos que já não conseguem lidar com as suas vidas, que já não querem viver. Os/As conselheiros/as da ARCHE apoiam as pessoas com pensamentos suicidas e os seus familiares.  
Marcação de consultas: Tel. 089 334041  
Site: [die-arche.de/](http://die-arche.de/)

### **Suchthotline (Linha direta para pessoas com vícios) – Aconselhamento telefónico sobre problemas de dependência**

Aconselhamento sobre um vício, como por exemplo, o vício do álcool. Para pessoas afetadas e familiares, em alemão, inglês, francês, espanhol e italiano.  
Aconselhamento por telefone ou e-mail.  
Tel. 089 282822  
E-mail: [kontakt@suchthotline.info](mailto:kontakt@suchthotline.info)  
Site: [suchthotline.info](http://suchthotline.info)

### **BZgA – Aconselhamento telefónico sobre saúde mental**

Aconselhamento gratuito para problemas de saúde mental. De segunda a quinta feira, das 10h00 às 22h00. De sexta a domingo, das 10h00 às 18h00.  
Tel. 0800 2322783  
Site: [infektionsschutz.de/coronavirus/psychische-gesundheit.html](http://infektionsschutz.de/coronavirus/psychische-gesundheit.html)

### **Para pessoas doentes e infetadas**

Testou positivo ao novo Coronavírus (SARS-CoV-2) através de um teste PCR ou padece da doença das vias respiratórias COVID-19?  
Carta da cidade de Munique para si.  
Disposição geral, memorando e ficha de recolha de dados.

[www.mimi.bayern/index.php/muenchen-corona-alltag#flyout1](http://www.mimi.bayern/index.php/muenchen-corona-alltag#flyout1)

### **Para contactos próximos de pessoas infetadas e de pessoas com a doença**

É uma pessoa de contacto ou familiar de uma pessoa infetada (Coronavírus SARS-CoV-2) ou doente (COVID-19)?  
Carta da cidade de Munique para si.  
Disposição geral, memorando e ficha de recolha de dados.

[www.mimi.bayern/index.php/muenchen-corona-alltag#flyout2](http://www.mimi.bayern/index.php/muenchen-corona-alltag#flyout2)

## Impressum

### Herausgeber\*in:

Ethno-Medizinisches Zentrum e. V.  
MiMi Zentrum für Integration in Bayern  
80337 München  
E-Mail: [bayern@mimi.eu](mailto:bayern@mimi.eu)

im Auftrag von:

Landeshauptstadt München  
Gesundheitsreferat  
80335 München  
E-Mail: [gvo4.rgu@muenchen.de](mailto:gvo4.rgu@muenchen.de)

Stand: 16.08.2021 | Version 013

Layout: eindruck.net, 30175 Hannover

Titelbild: [peterschreiber.media/stock.adobe.com](https://peterschreiber.media/stock.adobe.com)

Online: [muenchen.corona-mehrsprachig.de](https://muenchen.corona-mehrsprachig.de)

Sprachen: Verfügbar in verschiedenen Sprachen

URL-Verweise: Für Inhalte externer Seiten, auf die hier verwiesen wird, ist der jeweilige Anbieter verantwortlich.

Quellen: Gesundheitsreferat der Landeshauptstadt München, Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege, BMG, RKI, BZgA, KVB, StMUK, StMI, StMAS, StMWI, Covid Alliance

Übersetzungen: Dolmetscherdienst  
Ethno-Medizinisches Zentrum e. V.

### Presseanfragen:

Pressestelle Gesundheitsreferat München  
[presse.gsr@muenchen.de](mailto:presse.gsr@muenchen.de)

Anfragen MiMi Bayern  
[bayern@mimi.eu](mailto:bayern@mimi.eu)  
[www.mimi.bayern](http://www.mimi.bayern)

V.i.S.d.P.: Ethno-Medizinisches Zentrum e. V.



Landeshauptstadt  
München

Unterstützt von:

