

GUIA

Bem-vinda a Berlin



Advertência

O conteúdo desta Cartilha, em todo ou em parte, foi fornecido ao/à leitor(a) apenas como um ponto de referência preliminar às informações, leis e organizações relacionadas à integração em Berlim. Todas as informações contidas neste documento são interpretadas por conta e risco do(a) leitor(a). Os responsáveis pela elaboração, produção e distribuição deste Guia não se responsabilizam por erros, omissões ou alterações que possam ter ocorrido antes, durante ou após a publicação ou atualização do conteúdo fornecido neste documento, em todo ou em parte. Os responsáveis pela elaboração, produção e distribuição deste Guia não apoiam ou garantem a qualidade de nenhum serviço ou organização citada. Aos leitores deste Guia não será garantida aprovação ou aceitação por nenhuma organização citada neste instrumento.

Quem somos nós

O Grupo Mulheres do Brasil foi criado em 2013 por 40 mulheres de diferentes segmentos com o intuito de engajar a sociedade civil na conquista de melhorias para o país. É presidido pela empresária Luiza Helena Trajano e tem mais de 89 mil participantes no Brasil e no exterior. Na Alemanha temos voluntárias em seis núcleos: Berlim, Düsseldorf, Frankfurt, Munique, Stuttgart e Wolfsburg.

Somos um grupo **suprapartidário**, e o nosso partido é o Brasil.

Não usamos o nome e nem registro do grupo para **benefícios pessoais ou profissionais**.

Não somos contra os homens. Somos a **favor das mulheres**.

Não reinventamos a roda, nos engajamos em projetos e instituições já existentes.

Nossos valores são:

- Agir com **leveza**.
- Dar **aconchego**.
- Ter **atitude** de ser meu.
- **Fazer acontecer**.
- Promover **impacto social** mensurável.
- Buscar **diversidade**.

Novas voluntárias serão sempre bem vindas. O grupo tem função de integração das brasileiras residentes em Berlim, então se você quer fazer amigas, ajudar outras pessoas e contribuir com o nosso trabalho, convidamos você a se inscrever nos site: <https://www.grupomulheresdobrasil.org.br>, procure o núcleo Berlim e entre em contato. Se preferir entrar em contato pelo instagram @grupomulheresdobrasilberlim ficaremos imensamente felizes em recebê-las.

Índice

- 1. Editorial**
- 2. A chegada no país**
- 3. Acomodação no país**
- 4. Seguros**
- 5. Curso de Integração**
- 6. Saúde**
- 7. Transporte Público**
- 8. Separação de Lixo**
- 9. Cultura**
- 10. Dicas para lidar com o inverno alemão**
- 11. O que não fazer**
- 12. Telefones úteis**
- 13. Nota final ao/à leitor(a)**
- 14. Fontes Principais de Pesquisa**

1. Editorial

Nosso grupo de trabalho e agradecimentos

Este trabalho foi criado e desenvolvido pelo Grupo das Mulheres do Brasil Núcleo Berlim. O objetivo do Guia é ser um auxílio para orientar e ajudar com informações básicas de como se estabelecer e se integrar na cidade de Berlim.

A presente cartilha foi elaborada tendo como base o trabalho desenvolvido pelo **Núcleo Düsseldorf**. Além disso, duas fontes principais foram utilizadas como referência para a elaboração da cartilha. A primeira é a publicação “Bem-vindos à Alemanha”, divulgada no âmbito do trabalho de comunicação do Ministério Federal do Interior. A segunda é a publicação “Bem-vindos a Berlim”, elaborada pelo Departamento do Senado para Trabalho, Integração e Mulher de Berlim.

Os documentos publicados gratuitamente podem ser acessados através dos seguintes links:

[Cartilha 'Bem-vindos à Alemanha'](#)

[Cartilha 'Bem-vindos a Berlim'](#)

Também foram utilizados sites oficiais da cidade, sendo parte do conteúdo deste Guia a tradução livre dos mesmos, assim como demais links que serão sempre citados ao longo do texto para maior facilidade de acesso e compreensão.

Agradecemos imensamente a todas aquelas que foram fundamentais na produção deste conteúdo. Em especial a toda a equipe de Düsseldorf, inspiração para a elaboração da presente cartilha.

Responsáveis pela leitura, compilação e disposição das informações: Maria Emília, Dilmari, Estrela, Ellen, Tatiane, Belisa, Débora (capa).

É importante salientar que o conteúdo desta cartilha poderá sofrer alterações para incorporar atualizações e modificações nas informações e contatos divulgados.

Esperamos que, de alguma forma, este Guia seja útil e venha facilitar a sua chegada a Berlim!

2. A chegada ao país

Registro na cidade

Ao chegar à cidade, é necessário se registrar no Einwohnermeldeamt ou Bürgerbüro nas

primeiras duas semanas após a sua chegada. Em razão da pandemia da COVID-19, os serviços do Einwohnermeldeamt só podem ser solicitados com marcação prévia e há maior flexibilidade em relação ao prazo de 15 dias, mas é importante estar atento às regras vigentes na ocasião. As marcações antecipadas para os próximos dias podem ser reservadas on-line ou por telefone.

O registro mais cedo possível pode ser feito no dia da mudança real para o novo apartamento. É importante que o seu senhorio (ex.: proprietário, gerente de propriedade ou inquilino principal) confirme que você se mudou usando a confirmação do senhorio (Wohnungsgeberbestätigung). Caso você seja a proprietária do apartamento ou propriedade, você mesmo(a) confirma a mudança. O envio do contrato de locação não é suficiente. Uma advertência ou multa pode ser imposta, se o prazo de relatório for excedido por um longo período de tempo.

Existem diversos escritórios em Berlim que fazem esse registro. Você pode escolher o mais próximo se sua residência. O link a seguir traz mais informações e os locais para agendamento online: <https://service.berlin.de/dienstleistung/120686/>

Carteira de habilitação

A carteira de habilitação brasileira tem a validade de 180 dias a partir do momento em que você se registrar na cidade onde reside. Durante este período, é necessário realizar a mudança de habilitação. Durante tal processo, é importante contactar uma escola de condução que poderá auxiliar em parte ou em todo o processo. Inicialmente, o/a aplicante deverá realizar curso de primeiros socorros e teste de visão, encaminhar uma foto e tradução da carteira de identidade (sugestão: o ADAC realiza esse tipo de serviço), sendo que em algumas cidades é necessário também o cartão de residência que se adquire depois de visitar o Serviço de Estrangeiros. Além disso, o aplicante terá que dar entrada nas autoridades locais (Straßenverkehrsamt), mais especificamente na Führerscheinstelle. Para a transferência da carteira de habilitação brasileira para Alemanha, é necessário fazer apenas o teste teórico e o teste prático. Para o último, é necessário estar vinculado a uma autoescola e as aulas práticas são altamente recomendadas.

Após esse processo inicial, é necessário pagar as taxas da escola de condução, realizar o exame teórico (que poderá ser feito em português, se requisitado na escola) e o prático (será realizado em alemão, mesmo realizando o exame teórico português). O processo é considerado longo. Caso você não tenha uma carteira de habilitação brasileira e quiser fazer a carteira de habilitação alemã, precisará fazer todo o processo, incluindo as aulas teóricas.

Obs.: Caso você venha apenas por um período menor ou de até no máximo de doze meses, e puder comprovar esse período de permanência na Alemanha, você poderá receber uma autorização especial a ser obtida junto às autoridades competentes (Führerscheinstelle) da cidade de sua residência.

Registro perante autoridades fiscais:

Alguns dias depois de você se registrar na sua cidade, você receberá em casa (importante ter o(s) seu(s) sobrenome/s na caixa do correio) uma carta da Bundeszentralamt für Steuer com o seu número de identificação fiscal (Identifikationsnummer). Se você trabalha, necessita dar este número ao seu empregador, porque sem ele você terá dificuldades em receber o seu primeiro salário.

Os bancos também necessitam saber o seu número de identificação fiscal. As autoridades fiscais são chamadas de Finanzamt, sendo que, dependendo do tamanho da cidade, podem existir vários departamentos fiscais.

Classes de Imposto:

O sistema de imposto de renda na Alemanha é dividido em classes, e a sua classe de imposto depende do seu estado civil (solteiro, em união estável, casado, divorciado, viúvo) e do fato de você ter filhos ou não.

- Classe 1: trabalhadores solteiros, viúvos, separados ou divorciados
- Classe 2: pais ou mães solteiros
- Classes 3 e 5: casados* ou companheiros (mesmo sexo) que tenham declarado união estável. A combinação de classe 3 e 5 funciona para casais que recebem salários muito diferentes. O que recebe mais deduz menos (classe 3) e o que recebe menos deduz mais (classe 5). No final o casal é beneficiado.
- Classe 4: casados ou companheiros que tenham declarado união estável e que não tenham pedido a mudança para a classe anterior.
- Classe 6: para pessoas que tenham mais de uma fonte de renda, ou seja, não dependem do estado civil. Por exemplo: Se uma pessoa tem uma ocupação principal, de tempo integral e ainda trabalha como freelancer em alguma outra coisa, essa segunda fonte de renda vai pagar imposto conforme a porcentagem da classe 6.

Se você gostaria de calcular quanto vai receber de salário, o site <https://www.brutto-netto-rechner.info/gehalt/calculadora-salarial-salario-bruto-neto-alemania.php> (espanhol) vai ajudar a ter uma ideia.

Obs.: Na Alemanha, se você declara no ato de registro que tem religião (só conta para a religião católica e protestante) será descontado do seu salário cerca de 8% do seu imposto de renda.

Registro perante autoridades previdenciárias:

Depois do seu registro na cidade, você deverá receber uma carta a ser enviada para a sua residência pela Deutsche Rentenversicherung. Na carta, você encontrará o seu número de segurança social, o Sozialversicherungsnummer. Caso você não receba esta carta, pode perguntar ao seu provedor de seguro de saúde, já que ele terá acesso a esta informação.

3. Acomodação no país

A busca e visitas a possíveis residências

A busca por uma moradia em Berlim pode ser bem desafiadora no início. Não existe segredo que a busca começa na Internet. Vários portais especializados estão disponíveis. Assim que encontrar o imóvel que lhe agrade entre em contato, geralmente os portais oferecem um campo direto para contato. Não se surpreenda que haja uma demora na resposta, ou que algumas aplicações nem serão respondidas. Outra forma bem comum é entrar nas comunidades de brasileiros e ficar de olho nas pessoas que anunciam que estão deixando seus imóveis. Muitas vezes essa intermediação auxilia na negociação e poupa bastante tempo. Os imóveis melhores localizados ou com valores abaixo de mercado serão

bastante concorridos, e muitas vezes as visitas serão feitas com muitos outros interessados ao mesmo tempo.

Você poderá utilizar a ajuda de um corretor de imóveis, em alemão chamado de Immobilienmakler. Eles mediam apartamentos e casas quando pagos. Caso a pessoa esteja sem emprego ou apenas em período probatório, se torna mais difícil encontrar um imóvel.

Dentre muitos documentos que podem ser solicitados como passaporte, comprovante de renda, etc. Provavelmente você vai se deparar com a SCHUFA. Inclusive alguns portais já oferecem esse serviço. A SCHUFA é um órgão de proteção de crédito. É como um certificado de bom pagador. Para obter a SCHUFA você precisa ter uma conta no banco, e pagar aproximadamente €30, debitados automaticamente da sua conta, e claro, não ter dívidas cadastradas no órgão. Você receberá o comprovante pelo correio e ele tem validade de 30 dias.

AVISO IMPORTANTE: Se quiser levar em conta a assistência de um(a) corretor(a) de imóveis, isso pode lhe custar, no máximo, dois meses de aluguel adicionados do valor do IVA. Quando de compra, a comissão de corretagem, normalmente, é de três a seis por cento do preço de compra, adicionado do valor IVA.

Alguns portais para busca de imóveis:

<https://www.immobilienscout24.de/>

<https://www.immowelt.de/>

<https://www.immonet.de/>

Logo que tenha um novo apartamento e, com isso, também um novo endereço, você deve notificar o serviço de registro (Bürgeramt) mais próximo.

AVISO IMPORTANTE: Se realizar uma alteração de registro com atraso, você poderá ter de pagar multa eventualmente. Além disso, uma alteração de registro atrasada pode ter efeitos negativos, dependendo da situação, no seu estado de permanência. Algumas administrações prescrevem um prazo de uma semana.

Correspondências: Pedido para reencaminhar

Se tiver mudado, você deverá conceder ao correio um pedido para reencaminhar sua correspondência, chamado em alemão de Nachsendeantrag. A sua correspondência e pacotes serão então repassados por um período acordado automaticamente para o seu novo endereço. Por esse serviço é cobrado uma taxa. Você deverá também utilizar o período no qual o pedido de reencaminhamento decorre para informar bancos, seguros, departamentos e outros sobre a sua mudança.

Notificar a mudança do telefone: se tiver um telefone na rede fixa, você deve notificar a mudança ou desligamento a tempo antes da mudança.

Aluguel e lei do inquilinato

O contrato de locação é um documento importante e regula muitos detalhes da relação de

locação. Ele é vinculado tanto para você como também para o/a locador(a), desde que o conteúdo não contradiga as prescrições legais para a proteção do aluguel. Por isso, você deve ler atentamente o contrato de locação antes de assiná-lo.

Um contrato de locação pode, de fato, também ser acordado oralmente, por motivos de segurança legal, recomenda-se, entretanto, fechar o contrato por escrito. Na prática, os locadores utilizam, na maioria das vezes, contratos pré-impresos, que são publicados por associações de locadores. Mesmo esses contratos devem corresponder às normas de proteção legais de aluguéis.

LISTA DE CONTROLE:

Antes do fechamento de um contrato de locação, você deverá informar-se sobre todos os detalhes, por exemplo, sobre:

- o valor do aluguel
- o valor das despesas acessórias (especialmente também as despesas de aquecimento; você poderá solicitar o comprovante de energia)
- o valor da caução
- uma possível comissão de corretagem
- um possível aluguel indexado (um aluguel que é aumentado regularmente)
- a duração do contrato de locação (temporário ou permanente)
- obrigações de renovação

DICA: Exija que todos os acordos estejam registrados por escrito no contrato de locação, pois acordos verbais podem levar frequentemente a litígios mais tarde.

Adicionalmente ao contrato de locação, você deverá assinar – frequentemente – um denominado protocolo de entrega, quando mudar-se para um apartamento novo. Com a sua assinatura, irá confirmar em qual estado o apartamento estava no momento em que o assumiu. Leia com atenção o protocolo de entrega. Por danos que não estão marcados ali, seu/sua locador(a) poderá responsabilizá-lo(a) mais tarde.

O/a locador(a) pode, como segurança para o apartamento, exigir uma caução. Se deixar o apartamento após a sua mudança num mau estado ou não tiver pagado o aluguel completamente, ele retém a caução. A soma da caução deve ser de no máximo três meses de aluguel (aluguel sem despesas acessórias).

Informe-se aqui: Associação Alemã de Inquilinos e.V.: www.mieterbund.de

Custos operacionais e descarte de lixo

Juntamente ao aluguel para imóveis para habitação (também designado aluguel frio líquido) você deverá pagar, geralmente, as denominadas custas operacionais (frequentemente também designadas despesas acessórias), que serão calculadas uma vez por ano. A isso pertencem sobretudo as custas para aquecimento e água, bem como as taxas de esgotos e lixo. Normalmente, você irá pagar mensalmente um determinado valor para as despesas acessórias como adiantamento e receberá, o mais tardar um ano após o encerramento do período de prestação de contas (na maioria das vezes o ano do calendário), um cálculo. Quando recebê-lo, você deverá verificar exatamente esse cálculo das custas operacionais.

O lixo é recolhido e descartado separadamente na Alemanha. Para papel, papelão, lixo biológico (restos de frutas e legumes) e o lixo restante estão à disposição, na maioria das vezes, recipientes separados. Adicionalmente, existem postos de coleta ou contêineres em diversos pontos da cidade para outros tipos de lixo, por exemplo, para vidro e para lixo

especial (como tintas e vernizes).

Uma boa vizinhança: Os horários de silêncio legais protegem o silêncio noturno das 22 até às 6 horas. Além disso, pode existir um regulamento interno. Esse é um regulamento voluntário, que irá aprovar com a sua assinatura no contrato de locação. O regulamento interno determina as normas para a vida em comum de todos os moradores. Eles recebem o regulamento interno da administração do prédio/condomínio ou do seu/da sua locador(a).

Informe-se aqui: Associação Alemã de Inquilinos e.V.: www.mieterbund.de Associação de proteção aos inquilinos e.V.: www.mieterschutzbund.de.

4. Seguros

Seguro social público (Sozialversicherung)

O seguro social alemão é um sistema de seguro legal que oferece proteção financeira efetiva contra grandes crises da vida e suas consequências, como doenças, desemprego, velhice e cuidados de longa duração. Ele garante a cada indivíduo um padrão de vida estável, fornece a pensão, e também concede apoio quando as pessoas estão excluídas do emprego.

O seguro social é um seguro obrigatório.

Metade da contribuição para o regime legal de seguro social é paga pelo empregador; a outra metade é paga pelo funcionário e é automaticamente deduzido de seu salário ou vencimentos. Pagando estas contribuições, você constrói seu direito a benefícios de diferentes áreas do regime legal de seguro social.

A contribuição para o seguro social geralmente varia de acordo com sua renda. Para contribuições para o fundo de pensão legal e seguro saúde há um teto de avaliação; se a renda estiver acima disso, as contribuições não aumentam mais.

Seguro de pensões (Rentenversicherung)

Basicamente, os trabalhadores estão segurados obrigatoriamente no seguro de pensões legal. Através do seguro de pensões, estará assegurado na aposentadoria financeiramente. Até 2012, as pessoas podiam receber uma pensão aos 65 anos. A partir de 2012, a idade de aposentadoria será aumentada gradualmente para 67 e a partir de 2029 esse limite de idade se aplicará a todos aqueles que nasceram a partir de 1964. Existem exceções, por exemplo, para pessoas que tenham pagado contribuições por tempo muito longo para o seguro de pensões legal.

O seguro de pensões apoia também antes da idade legal de pensão em caso de invalidez. Por exemplo, recebe apoio se tiver uma doença grave ou deficiência, o que significa que já não pode trabalhar ou só pode trabalhar a tempo parcial, ou ainda se for viúvo(a) ou órfão(ã).

AVISO IMPORTANTE: A pensão legal é menor do que a renda durante a atividade de trabalho. Para poder manter o seu padrão de vida na aposentadoria, você deverá complementar o seguro de pensão legal através de prevenção privada.

Seguro saúde (Krankenversicherung)

O seguro de saúde legal ajuda você e sua família em caso de enfermidade. Além disso, o seguro assume muitas despesas para a previdência de saúde (por exemplo, no caso de

dentista), paga medidas de reabilitação e assume despesas para o nascimento de seus filhos. Se você não pode trabalhar devido a uma doença por longo tempo e, por isso, não receber nenhum salário do empregador, a seguradora paga-lhe um denominado subsídio de doença (*Krankengeld*) como compensação.

A cobertura do seguro saúde legal é obrigatória para os trabalhadores com rendimento até um determinado nível (limites de rendimento anual geral e especial). Os empregados que ganham mais do que esses limites podem escolher se querem ser um membro do seguro de saúde legal (*gesetzliche Krankenversicherung*) ou de um plano de seguro de saúde privado (*private Krankenversicherung*).

DICA: Mesmo que seja autônomo(a), você poderá decidir livremente se quer ser segurado(a) pelo regime legal de seguro de saúde ou por um regime privado. Os seguros de doença privados diferenciam-se geralmente nas suas contribuições e prestações. Informe-se exatamente e compare sempre várias propostas.

Seguro de cuidados por longo prazo (Pflegeversicherung)

O seguro de cuidados por longo prazo oferece assistência quando você não puder mais cuidar de si mesmo na velhice ou devido a uma doença grave, e ficar dependente de assistência de enfermagem. Além disso, o seguro apoia financeiramente e através de aconselhamento as pessoas que cuidam de seus familiares. Se você quiser considerar os serviços do seguro de cuidados a longo prazo, é necessário sempre apresentar um pedido. Se estiver assegurado(a) pelo seguro de saúde legal você será automaticamente membro do seguro de cuidado de longa duração público. Se for assegurado(a) em um seguro de saúde privado, você deverá fechar adicionalmente um seguro de cuidados de longa duração.

Seguro acidente (Unfallversicherung)

O seguro acidente legal ajuda você e sua família a resolver problemas financeiros e de saúde que são consequência imediata de acidentes de trabalho ou doença profissional. Os acidentes de trabalho incluem também os acidentes no caminho de ida e volta para o trabalho ou escola.

Ao contrário do seguro de saúde ou de pensão, o seguro legal de acidentes é da responsabilidade do seu empregador.

Seguro desemprego (Arbeitslosengeld)

Aquele que na Alemanha torna-se desempregado sem culpa recebe suporte do Estado. Nesta ocasião, receberá não apenas ajuda financeira, mas terá também a oportunidade de aproveitar os serviços de colocação de empregos da Agência Federal de Emprego. Caso necessário, poderá participar em medidas para a inclusão profissional (por exemplo formação e treinamento adicional) e receber para isso, caso necessário, pagamentos de apoio e benefícios.

No caso de se demitir voluntariamente do emprego, ainda pode receber o seguro desemprego na Alemanha. No entanto, você só receberá compensação por 9 meses, ou seja, durante os primeiros 3 meses de desemprego você não receberá o benefício.

Subsídio desemprego

Se você perder seu emprego e, anteriormente, tiver trabalhado no mínimo 12 meses pagando seguro social, pode apresentar um pedido para subsídio de desemprego. A Agência Federal para o Trabalho verifica se você preenche as condições. Você receberá o subsídio desemprego por, no máximo, 12 meses; a partir da idade de 50 anos, no máximo, 15 meses; a partir de 55 anos por, no máximo, 18 meses e a partir da idade de 58 anos por, no máximo, 24 meses.

O valor total depende do salário anterior e da duração do trabalho.

Desempregado por mais tempo? Subsídio desemprego II

Mesmo quem fica desempregado por mais tempo tem direito a um apoio. O subsídio desemprego II é recebido por todos os que podem trabalhar, mas não encontram nenhum trabalho a longo prazo e tem necessidade de auxílio. Também as pessoas que não ganham o suficiente para o seu sustento e o de seus familiares, que vivem com elas, recebem essa forma de suporte do estado. O subsídio desemprego II será pago enquanto estiver desempregado e caso não haja renda suficiente para assegurar o seu sustento.

Seguros materiais e pessoais

Ao lado dos seguros legais, existem muitos seguros privados, sendo alguns deles listados a seguir:

Seguro de responsabilidade civil (Haftpflichtversicherung)

Seguro de habitação (Haushaltsversicherung)

Seguro de incapacidade de trabalho (Berufunfähigkeitsversicherung)

Seguro de vida (Lebensversicherung)

Seguro obrigatório de veículos (Autoversicherung)

Cada seguro custa dinheiro. Você deverá pensar bem o que realmente necessita, antes de fechar um contrato de seguro. Se possuir um automóvel ou uma motocicleta, você tem a obrigação de fechar um contrato de seguro de responsabilidade de veículos.

Muito importante é também o seguro de responsabilidade civil, que pode ser traduzido como seguro de responsabilidade pessoal. Ele é um dos seguros voluntários mais populares e importantes da Alemanha e oferece cobertura quando você tiver ocasionado dano material inadvertido a uma outra pessoa (por exemplo, danos à propriedade ou ferir alguém acidentalmente).

5. Curso de Integração

O Curso de Integração (Integrationskurs) é indicado para pessoas que acabaram de chegar na Alemanha (após 01 de janeiro de 2005) e não possuem um alemão intermediário-avançado (nível B1 certificado por instituições específicas). Se você está na

Alemanha com um visto de residência de longa poderá frequentar um curso de integração custeado parcialmente pelo governo se possuir algum desses vistos abaixo:

- Autorização de residência para trabalho remunerado;
- Reagrupamento familiar, por razões humanitárias;
- Como residente de longa duração;
- Ter recebido uma autorização de residência permanente de acordo com a Seção 23 (2) da Lei de Residência, ou seja, são imigrantes na Alemanha de origem alemã proveniente da Europa Oriental ou da ex-União Soviética;
- Cidadãos da União Europeia também têm direito.

Você pode solicitar uma autorização de participação (Berechtigungsschein) no Ausländerbehörde quando for fazer seu visto. Também é possível pedir diretamente ao BAMF.

Apenas em alguns casos o Departamento de Estrangeiros pode exigir que você faça o curso de integração. Por exemplo, se você se casa com um cidadão alemão ou recebe o seguro desemprego Arbeitslosengeld II. Se você recebeu uma carta do BAMF como uma pessoa obrigada a participar, você deve cumprir esta solicitação e participar do curso. Também é sua responsabilidade assistir às aulas regularmente e fazer os testes finais.

O Curso de Integração é composto por um curso de alemão (até o nível B1), com cerca de 600 horas/aula, e um curso de orientação, sobre a história, cultura e política alemã, com mais 100 horas/aula. Uma aula geralmente custa 2,20 €. Um curso de integração geral com 700 horas letivas custa, portanto, 1.540 €, mas você vai pagando conforme avança os níveis. Em alguns casos, você pode solicitar o subsídio completo pelo governo e até pedir auxílio com o transporte para a escola, caso ela fique a mais de 3 km da sua casa. É preciso enviar uma solicitação (Antrag auf Kostenbefreiung) para o Escritório Federal para Migração e Refugiados (Bundesamt für Migration und Flüchtlinge - BAMF), antes do início do curso.

Ao final de cada curso você realiza dois testes: um dos testes é pelo curso de idiomas, chamado Deutsch-Test für Zuwanderer, equivalente a um certificado A2-B1, e o outro teste é referente ao curso de orientação, chamado Leben in Deutschland. Se você conseguir êxito nos dois, recebe o certificado do Curso de Integração.

Se você tiver participado com êxito do Curso de Integração em até dois anos após a emissão de sua autorização para participar, poderá solicitar o recebimento de metade da contribuição que fez para os custos.

Muitas escolas de língua oferecem este curso. Procure uma escola perto de você, ou então no site: <https://bamf-navi.bamf.de/de/>

6. Saúde

Seguro Estatal e Privado de Saúde

O seguro de saúde obrigatório alemão foi introduzido na Alemanha pela Lei do Seguro Saúde dos Trabalhadores (em alemão: *Gesetz betreffend der Krankenversicherung der Arbeiter*) de 15 de junho de 1883 com Otto von Bismarck, e foi o primeiro seguro de saúde do mundo voltado para os trabalhadores.

Baseado no princípio da solidariedade garante que a população em geral tenha um nível uniforme de utilização de serviços médicos. Na década de 20 surgiram também os seguros

de saúde privados, estes se baseiam no princípio da equivalência. Hoje, 90% dos alemães estão assegurados pelo sistema estatal de saúde. Os cidadãos empregados pagam 14,6% do seu salário como contribuição para o seguro estatal, e os membros da família também estão cobertos. Se na família mais de uma pessoa tem renda, todos devem contribuir individualmente.

Quem trabalha para uma empresa paga 50% da contribuição e trabalhadores autônomos pagam 100% sozinhos.

As pessoas que recebem mais de 64.350 € por ano (dado de 2021), podem optar pelo seguro privado, o seguro privado é calculado de acordo com os serviços escolhidos, o risco individual (que aumenta com a idade) e doenças preexistentes. Quando se é jovem ele é geralmente mais barato que o público, porém conforme a idade, o valor se torna significativamente maior e **a troca para o seguro estatal não é permitida.**

Atenção: pode ser tentador a escolha por um seguro privado, mas tenha em mente que esse é um caminho sem volta e que pode comprometer o seu futuro.

Os dentistas também estão cobertos pelos planos de saúde na Alemanha. Os medicamentos para crianças e jovens até os 18 anos de idade são gratuitos, quando forem prescritos por um(a) médico(a).

Hausarzt é um clínico geral que vai resolver grande parte dos problemas e quando necessário encaminhar você para um especialista. Os remédios são pagos pelo plano, geralmente se paga entre 5 e 10 € por qualquer medicamento com indicação médica.

Visite o site abaixo se quiser conferir a lista de operadoras de seguro de saúde público:

<https://www.gesetzlichekrankenkassen.de/kassen/kassen.html>

Medicamentos

Cores das receitas médicas:

Vermelha:

- os custos são cobertos pelo seguro de saúde;
- pode-se ter que pagar entre 5 e 10€;
- ficará retida na farmácia;
- validade de 4 semanas (com cobertura de custos), mas até dois meses depois pode ser usada para compra, mas os custos não serão cobertos;

Branca/Azul:

- pacientes de seguros privados recebem receita azul, e depois podem pedir reembolso;
- deve-se pagar integralmente na hora da compra o valor do medicamento;
- pacientes do seguro público também podem receber receita azul dos medicamentos que não estão cobertos no plano, exemplo: anticoncepcionais;
- a farmácia pode fornecer uma cópia da receita mediante solicitação;
- válida por três meses

Verde:

- medicamentos que complementam a terapia, exemplo de xaropes;
- devem ser pagas pelo paciente;
- são devolvidas para os pacientes depois da compra;
- não tem validade;
- podem ser incluídos como encargos extraordinários junto a declaração de imposto de renda;

Amarela:

- narcóticos ou analgésicos fortes com venda controlada;
- podem ser emitidos para seguros públicos ou privados;
- o paciente recebe duas vias, uma fica com a farmácia e outra é enviada para o seguro;
- validade de sete dias.

7. Transporte Público

Aproveite os serviços de transporte público de Berlim! Você deve ser capaz de chegar na maioria dos destinos dentro da cidade usando o transporte público sem muita dificuldade.

Enquanto a parte oeste da capital é conectada principalmente por trens U-Bahn e ônibus, a parte leste da cidade é coberta principalmente por trens S-Bahn, bondes e ônibus. Após a queda do Muro de Berlim em 1989, muitas das conexões cortadas entre o leste e o oeste foram restauradas.

As grandes empresas de transporte – BVG (Berliner Verkehrsbetriebe), Deutsche Bahn, S-Bahn, Verkehrsbetriebe Potsdam e outras empresas se fundiram para criar a empresa guarda-chuva Verkehrsverbund Berlin-Brandenburg (VBB). Isso permitirá que você descubra facilmente Berlim e regiões vizinhas.



Em Berlim, o S-Bahn é uma subsidiária da Deutsche Bahn, e o metrô, ônibus e bondes são mantidos pela BVG. Desta forma, como o sistema é integrado e a tarifa unificada, se você adquirir os bilhetes do S-Bahn, eles também são válidos para U-Bahn, ônibus, bondes e vice-versa.

Tipos de transporte público

A seguir serão listados os tipos de transporte público ofertados em Berlim: trens S-Bahn e U-Bahn, bondes (Tram), ônibus e balsas (Ferry).



S-Bahn

A S-Bahn Berlin cobre 15 linhas em uma rede regional de 330 quilômetros e quase 170 estações de trem. No centro de Berlim, o S-Bahn passa principalmente acima do solo. As estações de trem podem ser identificadas pelo símbolo S verde e branco.

Nos dias de semana, o S-Bahn começa a circular por volta das 4h30 e interrompe o serviço à 1h30. Dependendo da hora do dia, os trens operam em intervalos de cinco, dez ou 20 minutos. Nos finais de semana, os trens S-Bahn operam 24 horas, à noite, em intervalos de 30 minutos.

Importante: o Ringbahn consiste nas linhas S-Bahn S41 e S42: S41 se move no sentido horário, o S42 no sentido anti-horário. Os trens circulam durante todo o dia, durante a hora do *rush*, em intervalos de cinco minutos, à noite, em intervalos de dez minutos.



U-Bahn (metrô)

Com suas dez linhas, o U-Bahn corre ao longo de uma rede de aproximadamente 146 quilômetros e inclui 173 estações. A maioria das linhas de metrô opera no subsolo, mas algumas funcionam em trilhos acima do solo. O U-Bahn Berlin é conhecido por seus trens amarelos e as estações são identificadas com o símbolo U branco em um fundo azul.

Nos dias de semana, a maioria das linhas de U-Bahn funciona das 4h à 1h, e no intervalo, as linhas noturnas de ônibus fornecem transporte público. Durante o dia, o U-Bahn opera em intervalos de 5 minutos, à noite em intervalos de 10 minutos. No fim de semana funciona 24 horas: durante o dia em intervalos de dez minutos, durante a noite em intervalos de 15 minutos.



Ônibus

O serviço de transporte na área urbana de Berlim é fornecido por várias linhas de ônibus públicos, cobrindo rotas que não são cobertas por outros transportes públicos. Uma característica especial são os ônibus de dois andares, cujos andares superiores oferecem uma bela vista da cidade.

Os pontos de ônibus são identificados com um poste/coluna com o símbolo H. Durante o dia, as linhas de ônibus 100 a 399 conectam os subúrbios ao centro da cidade ou às estações de S-Bahn e U-Bahn. Os ônibus noturnos são marcados com um N e operam

durante toda a noite, substituindo também as linhas diurnas mais importantes do U-Bahn.



Tram (Bondes)

As linhas de bonde estendem a rede de rotas do U-Bahn e mais de 20 linhas passam por Berlim. Elas são marcadas com um M e são constituídas por nove linhas (M1 a M17) e 13 linhas complementares (12 a 68).

Balsas/Ferrys

Berlim tem uma extensa rede de vias navegáveis dentro dos limites de sua cidade, incluindo os rios Havel, Spree e Dahme, e muitos lagos e canais interligados. Estes são atravessados por seis rotas de ferry de passageiros operadas pela BVG.



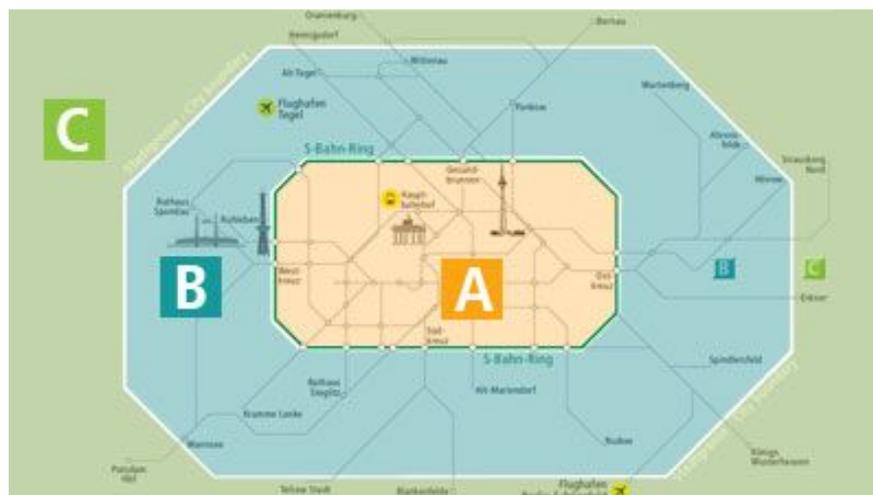
Bilhetes, zonas tarifárias e mapas de rotas de transporte público

Com um bilhete válido, os titulares do bilhete têm acesso a todos os transportes públicos em Berlim: S-Bahn, U-Bahn, ônibus, bondes e balsas. A tarifa depende da zona tarifária e do período de validade do bilhete.

Zonas tarifárias

A área tarifária de Berlim é dividida nas subáreas A, B e C. Você pode obter bilhetes para as áreas combinadas de Berlim AB, BC e ABC, conforme necessário.

A zona tarifária A está limitada ao anel S-Bahn e inclui o centro da cidade. A Zona B termina nos limites da cidade de Berlim. A Zona C inclui a área circundante (por exemplo, Berlin Brandenburg Airport BER, Potsdam, Oranienburg).



Para identificar a zona em que você se encontra, você pode pesquisar no site das empresas de transporte, verificar no mapa de transporte público, ou se estiver em deslocamento, no ponto do ônibus/estação existe a indicação da zona tarifária.

Mapa das estações e paradas de transporte público:

https://sbahn.berlin/fileadmin/user_upload/Liniennetz/S_U-Bahn-Liniennetz.pdf

E aqui é apresentado um mapa de transporte público interativo com as linhas selecionadas:

<https://sbahn.berlin/en/route-map/>

Para planejar a sua viagem e também saber o custo do deslocamento, você pode consultar o site das empresas, como o da BVG:

<https://fahrinfo.bvg.de/Fahrinfo/bin/query.bin/en>

Tarifas

Tipo	Nome	Valor		Descrição
		Tarifa normal / Tarifa de concessão		
Bilhete único AB	Einzelfahrschein	AB € 3,00	€ 1,90	- Bilhete só de ida, válido para uma pessoa e é permitida a troca de meio de transporte. - Validade de duas horas após a compra/validação. Para o regresso deve ser adquirido um
		BC € 3,50	€ 2,40	
		ABC € 3,80	€ 2,70	

				novo bilhete único.
Bilhete de curta distância	Kurzstrecke	€ 2,00	€ 1,50	- Válido para três paradas com S- e U-Bahn. Mudar de trem é permitido; ou - válido para seis paradas de ônibus e bondes, somente se não houver troca de veículo.
Extensão	Anschlussfahrausweis	A/C € 1,80	€ 1,40	Extensão de um bilhete AB para a zona C, ou de um bilhete BC para a zona A.
Bilhete diário	24-Stunden-Karte	AB € 8,80 BC € 9,20 ABC € 10,00	€ 5,60 € 5,90 € 6,10	Permite viajar 24 horas para quantas viagens desejar. Tarifas de transporte para até três crianças de seis a quatorze anos estão incluídas no preço do bilhete.
Grupo - Bilhete diário		AB € 25,50 BC € 26,00 ABC € 26,50		Permite que até 5 pessoas usem todos os serviços de transporte público por 24 horas.

A tarifa normal aplica-se a adultos e a tarifa de concessão é para crianças de 6 a 14 anos de idade inclusive. Crianças menores de 6 anos não precisam de bilhete.

Se você utiliza os transportes públicos com frequência pode adquirir um passe semanal, mensal ou anual, válido para todos os transportes públicos, cujos preços dependem da zona tarifária escolhida. Para obter mais detalhes acerca dos vários preços oferecidos, acesse o seguinte site:

https://www.bvg.de/images/content/tickets_tarife/englisch/BVG_TariffInfo_PricesJan2021.pdf

Comprando ingressos

Os tickets podem ser adquiridos em máquinas multilíngues nas plataformas das estações S- e U-Bahn. Nos ônibus, as tarifas são pagas ao motorista e nos bondes os bilhetes são comprados nas máquinas dentro dos trens.

Em estações maiores existem balcões de bilheteria.

Pelo celular também é possível comprar bilhetes através dos aplicativos das empresas BVG, S-Bahn ou VBB.

Validação

Os bilhetes devem ser validados carimbando-os nas caixas amarelas ou vermelhas nas plataformas dos trens e metrô antes de embarcar, ou no interior dos ônibus e bondes. Em caso de fiscalização, o ticket não carimbado é inválido.

Fare Evasion em Berlim

Quem for apanhado em transportes públicos sem bilhete válido tem de pagar uma tarifa de 60 euros. Mesmo quem se esqueceu de carimbar o bilhete deve pagar a multa. Os fiscais de passagens estão vestidos à paisana; quem for pego tem que apresentar carteira de identidade, caso contrário a polícia será chamada.

Viajando com bicicletas e cães

Em carros marcados do S-Bahn, U-Bahn e bonde, as bicicletas podem ser transportadas quando houver espaço suficiente disponível. Em algumas circunstâncias, usuários de cadeiras de rodas e carrinhos de bebê são tratados com prioridade. Os passageiros não têm direito a levar bicicletas a bordo do meio de transporte, é necessário adquirir ticket para tal. Transportar a bicicleta custa 2 €, além da tarifa básica na zona tarifária AB, por exemplo.

Os cães e outros animais de estimação são geralmente permitidos no transporte público em Berlim, sendo necessário observar algumas regras para o transporte.

Os cães devem ser mantidos na coleira nos trens S-Bahn e subterrâneos, ônibus e bondes, bem como nas estações ferroviárias, além de usar uma focinheira adequada. Se você estiver viajando com um bilhete único, precisará de um bilhete com tarifa reduzida separado para o cão. Ao usar um bilhete diário ou bilhete diário para pequenos grupos, um cão pode ser levado gratuitamente.

Cães de pequeno porte, que não excedam o tamanho de um gato doméstico, podem viajar gratuitamente em ônibus e trens. A condição é que sejam colocados em um contêiner fechado, como uma caixa de transporte ou bolsa. Os cães-guia são obviamente gratuitos.

Outras opções de transporte na cidade

Bicicletas, scooters elétricos e carros compartilhados

Berlim oferece várias opções de transporte que permitem que você navegue pela cidade com facilidade.

Uma boa maneira também de aproveitar a cidade é utilizar um meio de transporte favorito por muitos: a bicicleta. Para viagens rápidas individuais pela cidade, a bicicleta é uma boa escolha. A cidade e seus arredores frequentemente apresentam uma extensa rede de ciclovias e a maioria das rotas são facilmente percorridas. Bicicletas estão disponíveis em várias locadoras e lojas.

Todas as regras de trânsito devem ser respeitadas e cumpridas ao andar de bicicleta. Assim como um carro, a bicicleta deve estar tecnicamente em condições de uso (iluminação, freios, etc.).

Mais informações estão disponíveis no site <https://www.adfc.de>. A administração do Senado para o desenvolvimento urbano criou um mapa das ciclovias existentes em Berlim, que está disponível online em: <http://www.stadtentwicklung.berlin.de/verkehr/mobil/fahrrad/radrouten/>.

No espírito de flexibilidade e sustentabilidade, os berlinenses e visitantes podem circular pela capital em bicicletas de ação. Alguns fornecedores de sistemas de compartilhamento de bicicletas e aluguel de bicicletas em Berlim são Wheels, Nextbike, LimeBike, Jump e Donkey Republic.

Desde meados de junho de 2019, scooters com acionamento elétrico também podem ser

alugados convenientemente em Berlim via app, assim como bicicletas, carros e scooters (motocicletas).

Os scooters elétricos ou e-scooters são a mais recente forma de mobilidade elétrica nas ruas de Berlim. Os e-scooters são pequenos, manobráveis e especialmente adequados para percorrer distâncias mais curtas de forma rápida e confortável. Em Berlim, as scooters elétricas são aprovadas pelos operadores de compartilhamento Lime, Vio, Bird, Tier e Circ.

Você pode ainda facilmente passar sem seu próprio carro, através da alternativa do Car sharing. Alguns fornecedores de Car sharing em Berlim são WeShare, Share Now, Miles.

Se precisar utilizar um carro, você pode alugar um através do serviço de compartilhamento de carros. Alguns fornecedores de Car sharing em Berlim são WeShare, Share Now, Miles.

8. Separação do lixo

A separação do lixo na Alemanha é uma grande novidade para nós, pois aqui os resíduos devem ser separados de várias formas. É importante conhecer as regras e colocá-las em prática, para descartar corretamente o lixo. É um exercício diário!

Em Berlim a BSR (Berliner Stadtreinigung) é responsável pelos resíduos produzidos, além da manutenção e limpeza de ruas, parques e espaços públicos.

Você sabe separar corretamente seu lixo? Aqui vão algumas dicas:

Lixo doméstico

By properly separating waste, you can take an active role in helping the environment, and you can save money for waste disposal as well.

 BASIC MATERIALS	 COLOURED GLASS	 WHITE GLASS	 PAPER/CARDBOARD	 ORGANIC WASTE	 HOUSEHOLD WASTE
YELLOW & ORANGE BIN for example: <ul style="list-style-type: none">• Packaging• Cans• Plastic foils• Metal• Synthetic material Please no electrical appliances, batteries, textiles or wood!	GREEN & WHITE BIN for example: <ul style="list-style-type: none">• Beverage bottles• Oil and vinegar bottles• Storage jars• Jam jars• Glasses for baby food Please separate white glass from coloured glass!	BLUE BIN for example: <ul style="list-style-type: none">• Books• Cardboard boxes• Brochures/catalogues• Magazines• Newspapers Please fold or shred cardboard boxes!	BROWN BIN for example: <ul style="list-style-type: none">• Fruit and vegetable scraps• Tea and coffee filters• Leftover food• Flowers• Garden waste and debris Please wrap damp or moist scraps in a magazine or newspaper.	GREY BIN for example: <ul style="list-style-type: none">• Sanitary products• Vacuum cleaner bags• Wallpaper• Animal bedding• Nappies Do not place any construction materials, harmful substances, electronic appliances or scraps inside or next to the bin!	

Resíduos orgânicos (BIOGUT)

Esse tipo de lixo deve ser descartado na lixeira de cor **marrom**.

- Sobras de comida, mesmo que cozidas;
- Comida velha (sem embalagem);
- Sobras de frutas / vegetais, cascas, incluindo frutas cítricas;
- Borra de café, filtros, chá, saquinhos de chá, cascas de ovo;
- Estacas / aparas verdes, folhas, flores.

***Importante: não descartar com sacolas plásticas ou compostáveis.**

O processamento do lixo orgânico é transformado em biogás.

Restmüll

Esse tipo de lixo deve ser descartado na lixeira de cor **preta**.

- Produtos e lenços de higiene, fraldas, cama animal;
- Louças, vidros de espelhos e janelas;
- Sacos de aspirador de pó, lixo;
- Papel sujo ou revestido, filme, fotos;
- Sobras de papel de parede, tintas secas;
- Cinzas e conteúdo de cinzeiro.

No processamento do restmüll o vapor superaquecido é usado para gerar eletricidade e calor.

Plastik / Wertstoffe

Esse tipo de lixo deve ser descartado na lixeira de cor **amarela**.

- Recipientes, por exemplo, para iogurte, margarina;
- Garrafas de plástico, por exemplo, para produtos de higiene, sabão e detergente;
- Objetos do dia a dia, por exemplo, regadores de plástico, pratos, brinquedos;
- Filme plástico, por exemplo, filme de embalagem, sacos plásticos;
- Materiais de espuma, por exemplo, recipientes de poliestireno para alimentos;
- Latas de bebidas, latas, tampas de garrafa;
- Panelas, ferramentas, talheres, parafusos;
- Folha de alumínio, tampas, recipientes;
- Caixas de bebidas.

Este tipo de lixo é processado e transformado em novos produtos.

Papier

Esse tipo de lixo deve ser descartado na lixeira de cor **azul**.

- Jornais, revistas, caixas, papelão;
- Embalagem de papel;
- Folhetos, catálogos;
- Livros, cadernos, papel para escrever.

Este tipo de lixo é processado e transformado em papel reciclável.

Você pode consultar o dia da coleta do lixo no seu endereço:

[Abfuhrkalender](#)

Na dúvida de como separar? Este site te ajuda a buscar o item desejado e descobrir onde descartar, disponível em várias línguas:

[Für die Tonne](#)

Vidros

Garrafas de vidro não retornáveis são recolhidas em contêineres especiais. Para não misturar os tipos, os contêineres têm as cores correspondentes: marrom, verde e branco. Se a cor do vidro não puder ser claramente atribuída a uma das três categorias, jogue-a no vidro verde: é o menos sujeito à descoloração, razão pela qual cacos azuis ou amarelos também podem ser descartados ali.

Cerca de 250.000 contêineres de resíduos de vidro estão instalados em todo o país. Em Berlim, a Berlin Recycling cuida do descarte de vidros antigos, com 5.000 iglus espalhados pela cidade.

Alguns prédios/condomínios dispõem de locais próprios para disposição de vidro, e a separação das cores pode ser reduzida, então fique atento! Se esse não é o seu caso, por favor procure um container mais próximo de você!

Com o uso de vidros quebrados, a produção de novos recipientes consome menos energia. Além disso, o uso de resíduos reduz a necessidade de matérias-primas primárias, que são obtidas da mineração. Com isso, a reciclagem do vidro pode gerar uma proteção maior ao meio ambiente com um consumo mais sustentável.

O que é **permitido**:

- Garrafas, como de suco, vinho, vinagre;
- Jarras, como de geléia ou comida de bebê;
- Potes de conserva;
- Embalagem de vidro;
- Frascos de perfume, frascos de remédios.

***Importante: não descartar com tampas de metal e de garrafas.**

O que é **proibido**:

Certos vidros não devem ser jogados nos contêineres em função da sua composição química diferente das garrafas. Esses vidros devem ser jogados no lixo normal (preto). Lâmpadas de LED devem ser jogadas junto com o lixo eletrônico. Segue a lista:

- Copos;
- Bules de chá;
- Cristais; tigelas de vidro;
- Cerâmicas;
- Espelho.

Horários permitidos para descarte de vidros:

Os horários permitidos para o uso dos contêineres são: **7h - 13h e 15h - 20h**. Aos **domingos e feriados é proibido** jogar garrafas de vidro, para que o barulho não incomode os vizinhos e moradores do entorno.

No que o vidro reciclado se transforma



Imagem retirada do site Berlin Recycling.

Confira onde achar os contêineres mais perto da sua casa:
[Standorte Glasiglus](#)

Garrafas retornáveis - Pfand

O que é Pfand?

É um valor pago adiantado na compra de garrafas de plástico ou vidro (uma espécie de caução), que será resgatado mediante a devolução da embalagem vazia. Na Alemanha o valor dos recipientes varia entre 8 e 25 centavos de euro. Os supermercados têm máquinas de recolhimentos de garrafas para reciclagem, operadas pelo cliente. O ticket com o valor pode ser descontado nas compras ou trocado por dinheiro no caixa. Esse sistema também funciona em eventos, por exemplo, você paga um valor a mais pela caneca/copo de chopp, e depois solicita o seu dinheiro do depósito ao devolver o copo.

Frascos recicláveis com Pfand:

- Garrafas de cerveja, refrigerante (vidro ou plástico), de água (vidro ou plástico);
- Latas de alumínio;
- Pote de vidro de iogurte (alguns, como landliebe e amigurte) com tampa;
- Frascos de uso múltiplo (Mehrweg).

Procure por estes símbolos nos frascos:



Frascos recicláveis sem Pfand:

- A maioria das garrafas de leite, suco e garrafas de vinho;
- Garrafas compradas em outros países;
- Garrafas com logotipo da Grüne Punkt.

Símbolo Grüne Punkt:



Onde devolver

- Supermercados (Atenção! Muitas vezes as máquinas só aceitam as garrafas vendidas naquele estabelecimento);
- Supermercados online ou empresas de bebidas online: o estabelecimento realiza um novo cálculo de sua compra incluindo os valores do Pfand.
- Instituições de caridade: algumas instituições de caridade aceitam doações de garrafas. O site Pfundgeben é a melhor maneira de localizar estas instituições.

Resíduos volumosos

Você sabe descartar resíduos volumosos? O descarte pode ser feito por até três metros cúbicos de resíduos volumosos e é de forma gratuita.

Em Berlim há 15 centros de reciclagem da BSR (Berliner Stadtreinigung) espalhados pela cidade, ou ainda você pode usar o serviço de coletas da própria BSR.

Resíduos volumosos incluem:

- Móveis grandes e pequenos desmontados;
- Tapetes, colchões;
- Madeira doméstica;
- Sucata, como bicicletas velhas, carrinhos de bebê e similares;
- Laminado, caixilhos de portas, portas e caixilhos de janelas de plástico (sem vidro);
- Plástico como calhas, canos, cisternas e banheiras;
- Dispositivos elétricos;
- Têxteis antigos (em bolsas).

Além desses itens, nos Centros de Reciclagem você pode entregar gratuitamente:

- 1 m³ de cortes de árvores e arbustos;
- Aparelhos elétricos;

- Papelão e papel;
- Lâmpadas econômicas, tubos fluorescentes.

Algumas peças são definitivamente muito grandes para um tonel de lixo. Por isso, há dias especiais em que móveis, colchões ou sofás, por exemplo, são recolhidos. Como muitas vezes o material descartado ainda pode ser usado, é comum, logo no início do dia, observar concidadãos avaliando as peças e levando-as consigo.

Lixo especial

Pilhas usadas podem ser devolvidas em supermercados ou em lojas de eletrônicos. O lixo especial não pode ser eliminado junto com os resíduos domésticos, porque durante a queima pode liberar gases tóxicos ou até mesmo explodir.

Elektrogeräte – Lixo eletrônico

Lixo eletrônico como eletrodomésticos, cabos, etc, obviamente não podem ser jogados no lixo comum. Para se desfazer desses são algumas as alternativas:

- Você pode levar em um dos pontos de coleta de lixo - [BRS - Recyclinghöfe Location](#)
- Lojas grandes de eletrônicos também coletam eletrônicos e eletrodomésticos velhos para o lixo. A regra oficial é que as lojas com mais de 400m² recolhem qualquer objeto de até 25cm de tamanho. Objetos maiores são recolhidos se você comprar um similar. Então, por exemplo, quando comprar uma máquina de lavar nova, na entrega eles levam a antiga embora sem custo.

Roupas e Calçados

Você sabe o que acontece com roupas velhas ou como elas são recicladas?

Itens como calças, jaquetas, saias, suéteres, vestidos, bolsas e sapatos podem ser colocados em contêineres especiais que são próprios para esse tipo de descarte. Muitas vezes eles fazem parte de fundações e associações caritativas, que reciclam e vendem as peças em uma melhor qualidade. Além disso, é importante que a roupa não tenha grandes furos, manchas de óleo ou graxa. Se a roupa ficar muito danificada, mais cedo ou mais tarde ela será separada de qualquer maneira e acabará no lixo.

O que acontece com a reciclagem de roupas

- 50% dos têxteis são adequados para uso em segunda mão. Desse montante:
- Menos de 10% é usado pelas organizações sem fins lucrativos para seu trabalho social local. O restante é vendido a empresas comerciais de segunda mão.
- Apenas 2% a 4% permanecem na Alemanha.
- A maior parte das roupas usadas acaba na Europa Oriental e na África.
- Os 50% restantes das roupas velhas são reciclados ou incinerados.

Como as roupas velhas são recicladas

A lei de reciclagem estabelece que apenas o que não pode ser usado de outra forma pode ser queimado para gerar calor ou de outra forma descartado como lixo.

O problema: nossas roupas quase sempre consistem em muitos tecidos diferentes e não há uma rotulagem clara e uniforme da composição exata. É por isso que é muito demorado reciclar roupas e transformar roupas velhas em fios para camisetas e calças novas.

Downcycling

Pensando em sustentabilidade, uma alternativa para o reaproveitamento é o downcycling. Camisetas e calças velhas são transformadas em trapos de limpeza, ou desgastadas por grandes rolos com riscador, sopradas por sistemas de tubos longos e desfiadas até que haja confete de fibra. Essas pequenas fibras são então processadas em material de isolamento. No final, apenas 8% a 10% das roupas em um container de roupas usadas precisam ser descartadas como lixo e incineradas.

Dicas:

Em uma pesquisa do Greenpeace, 2/3 dos entrevistados disseram que passaram suas roupas para os amigos. 45% também compraram ou venderam roupas usadas. Boas roupas podem ser usadas por muito mais tempo do que uma temporada. Tente consertar seus jeans favoritos antes de jogá-los no cesto de roupas usadas e troque suas roupas com amigos ou passe-as adiante se não servirem mais para você.

Você pode encontrar esses contêineres no site oficial:

<https://altkleiderspenden.de/>

Pinheiros de Natal

Uma vez por ano, em janeiro, as empresas de gestão de lixo recolhem os pinheiros de Natal, que devem ser colocados na calçada, mas sem nenhuma decoração. Eles servem para fazer composto orgânico ou são queimados. A coleta também pode ser feita por bombeiros, escoteiros ou entidades caritativas. Os pinheiros não vendidos antes do Natal geralmente vão parar nos zoológicos.

Má separação dos lixos

Se os tonéis estiverem cheios demais ou contiverem resíduos inadequados, os lixeiros podem se recusar a esvaziá-los. Portanto, não adianta colocar mais alguns sacos em cima do tonel cheio. Há inclusive moradores que trancam seus lixos à chave. É possível também encomendar um tonel maior à prefeitura, mas isso se reflete no Imposto Predial e Territorial Urbano.

Alternativas Sustentáveis

O que o lixo tem a ver com a proteção do clima? A proteção climática significa menos lixo?

O melhor desperdício é aquele que não surge, em primeiro lugar. Se conseguirmos reduzir a quantidade de produtos descartáveis ou de curta duração, muitos processos de produção intensivos em energia se tornarão desnecessários. Isso também quer dizer que menos gases prejudiciais ao clima serão emitidos. Os resíduos que não podem ser evitados devem ser reciclados com prioridade.

Com a reciclagem de resíduos é evitado o consumo de matéria-prima e as emissões de gases de efeito estufa são reduzidas. Além disso, há uma maior proteção do clima e, ao mesmo tempo, a conservação dos recursos finitos.

Com pensamento sustentável, nesta sexta-feira vamos dar algumas dicas mais conscientes de como incluir alternativas na nossa rotina. Pequenos gestos e mudanças de hábitos podem fazer toda a diferença para uma economia mais circular.

Dicas mais conscientes:

Existem várias formas desse material continuar na cadeia de consumo. Segue alguns exemplos:

- **Evite embalagens plásticas:** resíduos plásticos são um dos maiores problemas ambientais;
- **Não desperdice comida:** compre apenas o necessário e seja criativa;
- **Beba água da torneira:** sempre que possível, reutilize a sua garrafa de água;
- **Use sacolas mais sustentáveis:** opte por seus próprios sacos de pano, cestos e mochilas;
- **Defenda-se da publicidade:** para evitar o desperdício de recursos publicitários, você pode colocar um adesivo “Keine Werbung” na caixa de correio;
- **Explore a criatividade:** você pode reutilizar objetos, evitando assim, o desperdício;
- **Compartilhe itens:** esse é o princípio da economia de compartilhamento que busca a proteção ambiental e o bem comum.
- **Venda ou doe itens:** ao invés de jogar no lixo procure por sites de venda (ex.: eBay Kleinanzeigen) ou anuncie para doação (ex.: Free Your Stuff Berlin, Instituições de caridade).

9. Cultura

Berlim é uma cidade que respira cultura, arte e história. Ela é uma cidade estado e capital da Alemanha. Berlin tem 175 museus, 150 teatros, 91 cinemas, 185 clubes noturnos associados, 5000 restaurantes, cafés e bares, 80 bibliotecas públicas, 3 casas de ópera, 300 galerias de arte. Berlin sedia o festival de cinema Berlinale, o vencedor recebe o famoso urso de ouro. Carnaval das Culturas, Fête de la Musique, são alguns dos festivais mais conhecidos que acontecem aqui. Com certeza qualquer pessoa vai encontrar muitas coisas para se divertir por aqui. Aproveite!

Natureza e ar livre:

Berlim conta com aproximadamente 30% de área verde, entre parques e florestas. Quase 7% de área com água, rios, canais e lagos. A natureza é parte importante da vida do berlinense, que na primavera não perde tempo para fazer picnics, churrasco e no verão frequentar os lagos e praias que a cidade oferece.

Arte:

País conhecido por muitos como das Land der Dichter und Denker (a terra dos poetas e dos pensadores), a Alemanha foi o berço de artistas importantes e ainda hoje conhecidos, seja na música, como Johann Sebastian Bach, Georg Friedrich Händel; na filosofia temos Hegel, Marx, Nietzsche, Schopenhauer, Heidegger; o teólogo Lutero; escritores como os irmãos Grimm e Anne Frank; Goethe, Schiller e Heine são alguns dos mais importantes poetas alemães. A Bauhaus foi uma das mais importantes expressões do que é chamado Modernismo no design e na área da arquitetura, sendo a primeira escola de design do mundo. Em diversas áreas encontram-se alemães que se destacaram.

Nudez:

Na Alemanha, você será confrontado(a) talvez com atitude muito mais tolerante e aberta em relação à nudez pública e a cultura do FKK (Freikörperkultur: cultura do corpo livre). Isso vale para saunas, determinados horários nas piscinas públicas, para as praias de nudismo e até no Tierpark tem um espaço reservado para os praticantes.

Festas:

Berlim é mundialmente conhecida por suas festas e baladas eletrônicas. Desde 1920 a cidade já era conhecida como Sin City a cidade do pecado. As festas começam na sexta e só terminam na segunda de manhã. Muitas estão localizadas em fábricas desativadas, prédios abandonados e esse é considerado o diferencial. Música de boa qualidade também é o atrativo, já que aqui estão os melhores e mais famosos DJ 's do mundo. Na entrada os "convidados" são selecionados, só entra quem poderá se divertir lá dentro (como isso é avaliado, ninguém sabe explicar). Você não é julgado pela sua aparência, pelo que veste ou como dança. Aliás, isso parece valer para toda a cidade, não só nas festas. Geralmente as câmeras dos celulares são vedadas e o que acontecer dentro do clube, só fica por lá.

Feiras de Natal (Weihnachtsmarkt):

O evento natalino é esperado durante todo o ano. Na Idade Média, o trabalho no campo era pausado no inverno. A população precisava de suprimentos, roupas e especiarias para a estação mais fria do ano, então eram realizados na época do Natal os mercados na praça da igreja. Hoje os mercados se espalham pelas cidades da Alemanha, tendo nas barracas artesanato, comidas típicas e o famoso Glühwein (vinho quente). Berlim oferece cerca de 80 mercados de natal, cheio de guloseimas e entretenimento no duro inverno alemão.

10. Dicas para lidar com o inverno alemão

O inverno alemão pode ser muito temido por nós, brasileiras. É comum que a gente se sinta mais desanimada em sair de casa ou não pense em atividades para fazer no frio. Porém, devemos tomar cuidado para que isso não se torne regra à rotina. Lembrando que é importante tomar sol por causa da vitamina D. Então aqui mostraremos algumas dicas que

podem ajudar a se adaptar ao inverno em Berlim.

Há um ditado na Alemanha que diz: "**Faça frio ou calor ou chuva, não há tempo ruim, apenas roupas inadequadas**". Ou seja, não precisamos nos preocupar em sentir frio se seguirmos algumas dicas básicas.

É bastante comum encontrarmos alemães fazendo as mais diversas atividades, mesmo em dias chuvosos ou frios: basta usar roupas adequadas. Jaquetas "corta-vento", impermeáveis e que vão abaixo da cintura são excelentes opções para lidar com o tempo ruim. Os sapatos também devem ser adequados, impermeáveis e principalmente com solas antiderrapantes para não escorregar no chão congelado ou com neve. Proteja bem as mãos e a cabeça, pois são os locais em que mais perdemos calor.

Há também muitas atividades *indoor*, em que a temperatura interna é bem mais agradável, basta nos vestirmos bem para chegar ao local.

Encontramos uma lista de dicas para ajudar a lidar com as temperaturas baixas no inverno alemão.

- **Use touca, cachecol e casacos mais resistentes:** elas devem ser de preferência de lã, pele ou penas naturais, pois as sintéticas não esquentam tanto. Existem diversas lojas que vendem vestuário para o inverno.
- **Mantenha os pés quentes:** o solado dos calçados tem de ser grosso, para afastar o pé do chão frio. Se o sapato de inverno não é forrado, os alemães costumam comprar um número maior, para poder usar meias grossas e palmilhas de lã natural com revestimento de alumínio contra o frio. Já existem até palmilhas aquecidas com baterias. E o mesmo princípio vale para esquentar as mãos nos bolsos.
- **Evitar ducha muito quente e longa:** banhos muito quentes e longos retiram a umidade e a oleosidade da pele. Por isso, também no inverno, é recomendável proteger a pele com hidratante, para formar uma película protetora.
- **Proteja a pele:** as baixas temperaturas ou o vento podem provocar ressecamento excessivo nas mãos e no rosto, sensação de repuxamento, ardência ou coceira. Se a pele for naturalmente seca, o frio pode até causar rachaduras. Por isso não se deve esquecer de proteger o rosto.
- **Cuide de seus lábios:** os lábios sofrem especialmente com o frio, ficando secos, ásperos e rachados. Ao passar instintivamente a língua para molhá-los, só se agrava a situação, ao remover a película hidrolipídica. No inverno, os lábios requerem cuidados extras com produtos à base de aloe vera ou jojoba.
- **Faça o bom e velho escalda-pés:** um banho nos pés gelados com aumento progressivo da temperatura ajuda a aquecer e prevenir resfriados. O banho não deve durar mais de 15 a 20 minutos, e a temperatura máxima não deve passar de 39 °C ou 40 °C. Seque bem, coloque meias e, se possível, deite-se por meia hora. Os alemães recomendam, ainda, tapar o rosto, para não perder calor através da pele.
- **Movimente-se ao ar livre:** corridas ao ar livre promovem a circulação sanguínea. Uma caminhada ou aeróbica ou chuveiros frios também são importantes para aumentar o fluxo sanguíneo para a pele.
- **Use e abuse de chás e condimentos:** uma dieta com frutas e verduras fornece vitaminas que ajudam o sistema imunológico a prevenir resfriados. Ao contrário da crença popular, o álcool não aquece o corpo. Já pimenta, pimentão, curry, gengibre, mostarda e outros condimentos picantes são ideais para pratos de inverno. Um chá de gengibre ralado ou em pedaços, por exemplo, ajuda a digestão e proporciona sensação de calor.
- **Tenha cuidados especiais com as crianças:** ao vestir as crianças para sair de casa,

lembre-se de não "empacotá-las", impedindo-as de correr e se movimentar. Também os cremes para o rosto e a proteção dos lábios são imprescindíveis.

- **Esteja atento ao seu cão:** sair para fazer as necessidades é inevitável, mas se o cão começar a tremer de frio, a Associação Alemã de Proteção aos Animais recomenda voltar para casa e sair mais vezes ao dia. Cachorros mais velhos, doentes ou de pelo muito curto podem sofrer com o vento frio. Para um cão saudável, a pelagem basta como proteção. Se o animal ficar molhado, ele deve ser secado ao chegar em casa.

11. Dicas sobre o que não fazer

Telefonema:

Não telefone para as pessoas em casa depois das 22 horas, a menos que você tenha perguntado antes se estavam de acordo.

Senhorita:

Esse tratamento Fräulein (senhorita) para moças é antiquado. Ele não é tido mais como cortês e atualmente chega a ser considerado ofensivo. O tratamento usual é Frau (senhora).

Beijo:

Quando bons amigos se saúdam, é comum darem beijinhos nas faces esquerda e direita. Normalmente, quando pessoas estranhas se conhecem inicialmente ou no mundo de negócios, apenas um aperto de mão.

Respeite os monumentos históricos:

Berlim foi palco de Guerra e da maior tragédia da humanidade, o holocausto. Então saiba se comportar ao visitar os memoriais que são homenagem àqueles que perderam suas vidas. Vale também para os campos de concentração, e em toda a Alemanha. É importante lembrar que negar de qualquer forma o genocídio dos judeus é ilegal em todo o território alemão.

Não faça saudação nazista ou divulgue a suástica:

É passível de prisão. Simplesmente não o faça. Mais uma vez respeite a história e os mortos durante o Holocausto.

Falta de compromisso e pontualidade:

Característica da personalidade alemã: pontualidade. Se você marcar um encontro com algum alemão, chegue no horário. Se for atrasar, deve avisar a tempo. Outra atitude importante é não se comprometer se não for cumprir. Aquele nosso vago "eu te ligo" não é comum por aqui. Se você falar que vai ligar, a pessoa vai esperar receber seu telefonema.

Barulho:

Atente-se para não fazer muito barulho ou poderá não ser benquisto pelos vizinhos, que poderão acionar a polícia, se for o caso. Respeite, principalmente, o horário de silêncio após às 22:00 horas e aos domingos.

Atravessar fora da faixa de pedestre e em sinal vermelho:

Aqui é proibido, mas muitos imigrantes e turistas não sabem. Se você vier a atravessar em sinal de pedestre vermelho, é possível que algum alemão reclame prontamente ou até tome multa caso seja visto por um policial ou agente do Ordnungsamt. É um péssimo exemplo para crianças que possam estar vendo a atitude.

Fotografar pessoas sem permissão:

Isso é caso de processo na Alemanha. Não se deve tirar foto de alguém sem permissão. Se

for aceita tirar a fotografia, não se deve publicá-la ou divulgá-la sem permissão. Publicação de fotos de pessoas indefesas, como sob influência de álcool, também é ilegal.

Andar nos espaços reservados para ciclovias:

Normalmente, as ruas têm um espaço na lateral de fora da calçada para os ciclistas. Mesmo que não haja nenhuma bicicleta passando no momento, os pedestres devem andar na sua área, parte de dentro da calçada.

12. Telefones úteis

Polícia: 110

Bombeiros: 112

Ligar em casos de emergências agudas, com risco de morte, como ameaça de infarto, acidentes, sintomas de derrame, queimaduras graves, entre outros.

Serviço médico: 116 117

Ligar em casos urgentes, sem risco de morte aparente. Este é o call-center do serviço médico de plantão, que o encaminhará para as práticas de plantão que você poderá visitar se necessário. Em alguns casos, um médico de plantão virá até sua casa - se o seu estado de saúde não permitir que você vá a um consultório ou se o consultório em questão não tiver atendido a ligação.

Controle de envenenamento:

- Berlim, Brandemburgo: (030) 192 40
- Bremen, Hamburgo, Schleswig-Holstein, Baixa Saxônia: (0551) 192 40
- Mecklemburgo-Pomerânia Ocidental, Saxônia, Saxônia-Anhalt, Turíngia: (0361) 730 730 - Baden-Württemberg: (0761) 192 40
- Bavaria: (089) 192 40
- Hessen, Renânia-Palatinado: (06131) 192 40
- Renânia do Norte-Vestfália: (0228) 192 40
- Sarre: (06841) 192 40

Violência contra as mulheres: 08000 116 016.

Oferece aconselhamento em 18 línguas sobre todas as formas de violência contra as mulheres.

Linha de ajuda para abusos sexuais: 0800 22 55 530.

Seja abuso infantil ou adulto, você consegue ajuda e informações nestes sites:

[https://nina-info.de/;](https://nina-info.de/)

<https://www.deine-playlist-2020.de;>

<https://www.hilfeportal-missbrauch.de/startseite.html>

Linha direta para pessoas com depressão: 0800 33 44 533.

Lá encontra-se informações e, inclusive, um fórum de discussão online sobre a depressão para troca de experiências. Mais informações no site:

<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/start>.

Aconselhamento por telefone para crianças, jovens e pais: 116 111.

Pais, educadores, jovens e crianças podem encontrar aconselhamento, ajuda, consolo e apoio por telefone.

O aconselhamento on-line está disponível para crianças e adolescentes também no site www.nummergegenkummer.de.

Telefone dos pais: 0800 111 0550

É um serviço nacional para discussões, conselhos e informações sobre questões referentes à criação dos filhos de forma rápida, confidencial e anônima.

Mais informações: <https://www.hilfetelefon.de>

13. Nota final ao leitor

Esperamos que este guia possa ter ajudado, de alguma forma, todas as mulheres que estão morando em Berlim e região, ou aquelas que ainda estão se preparando para realizar essa mudança. O Grupo Mulheres do Brasil, Núcleo Berlim, agradece a todos que, de alguma forma, nos ajudaram na produção deste Guia. Caso ainda existam outras dúvidas ou interesse em conhecer o nosso Núcleo e fazer parte desse grupo de mulheres, acesse as nossas redes sociais.

<https://www.instagram.com/grupomulheresdobrasilberlim>

14. Fontes Principais da pesquisa:

- Brochura “Guia bem-vinda à Düsseldorf” organizado pelo Grupo Mulheres do Brasil - Düsseldorf.

- Brochura “Bem-vindo à Alemanha – Informações adicionais para repatriados alemães” organizado pelo Governo Federal da Alemanha:

<https://www.bundesregierung.de/breg-de/service/publikationen/bem-vindo-%C3%A0-alemanha-willkommen-in-deutschland-portugiesisch--734410>

- Site do Escritório Federal para Migração e Refugiados:

https://www.bamf.de/EN/Startseite/startseite_node.html

- Site DEUTSCHLAND.de, que tem cooperação com o Ministério das Relações Exteriores de Berlim:

<https://www.deutschland.de/pt-br>

- Informações sobre separação de lixo, reciclagem e afins:

<https://www.bsr.de/>

www.berlin-recycling.de

<https://www.bmu.de/ziek/klimaschutz-heisst-weniger-muell>

<https://utopia.de/galerien/15-wege-zu-weniger-muell>

• Sites sobre curso de integração

<https://www.bamf.de/>

<https://kleincarolina.com/2021/01/17/curso-de-integracao/>

<https://www.goethe.de/prj/mwd/ptbr/idl/deu/iku.html>