

**“O SEU PROBLEMA É 3 VEZES PIOR QUE OS  
OUTROS: É MULHER, É PRETA E NÃO NASCEU EM  
PORTUGAL”**

NARRATIVAS DE INTEGRAÇÃO E DISCRIMINAÇÃO DE  
MULHERES MIGRANTES NUM ANTIGO PAÍS COLONIAL

MARIA JOÃO CONDE

Orientadora de Dissertação:

PROFESSORA DOUTORA MARIA JOÃO VARGAS-MONIZ

Professora de Seminário de Dissertação:

PROFESSORA DOUTORA MARIA JOÃO VARGAS-MONIZ

Dissertação submetida como requisito parcial para a obtenção do grau de:

**MESTRE EM PSICOLOGIA COMUNITÁRIA**

Especialidade em Psicologia Comunitária

2021

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação de  
Professora Doutora Maria João Vargas-Moniz, apresentada  
no ISPA – Instituto Universitário para obtenção de grau de  
Mestre na especialidade de Psicologia Comunitária



## AGRADECIMENTOS

Este é um estudo sobre mulheres que escolheram deixar o que lhes é familiar e confortável para descobrir novas oportunidades e desafios num ambiente desconhecido e, por vezes, hostil. O meu primeiro agradecimento dirige-se às participantes deste trabalho, à Conceição, Micaele, Rosa, Patrícia, Vitória, Teodora, Shemime, Ivete, Mirela, Sarah, Joaquina, Hermínia, Romi, Nanbunbua, Leonor, Oxana, Núria, Amélia, Valeriana e Sofia. Espero ter conseguido honrar e respeitar as histórias de resiliência e empoderamento que me ofereceram.

Presto o meu reconhecimento profundo à Professora Maria João Vargas-Moniz pela sua mestria na orientação desta dissertação e pela singular conjugação de criatividade, visão estratégica e capacidade de trabalho que nela encontro, que me inspira diariamente.

Neste percurso comunitário-feminista das migrações, não posso deixar de agradecer ao Professor José Ornelas, fonte de empoderamento inesgotável e responsável maior pela opção pelo caminho da Psicologia Comunitária. À Professora Francesca Esposito fico grata por nos ter revelado a injustiça inerente ao contexto migratório mas também pela humanidade e humildade que transmite aos seus alunos. Da Professora Raquel Cardoso conservo a referência de resiliência e de ativismo feminista, que muito admiro. Ao Professor Jorge Malheiros, Professora Bárbara Ferreira e Professora Katielle Silva agradeço o entusiasmo e humildade que imprimem à docência. Fico também grata ao Professor Alipio Sanchez-Vidal por ter suscitado em mim a reflexão ética sobre a intervenção comunitária. Agradeço a todos/as docentes que fizeram do Mestrado da Psicologia Comunitária a descoberta de uma narrativa alternativa à psicologia do intrapsíquico e dos défices.

Às minhas queridas colegas do Mestrado, atuais e dissidentes, parceiras desta viagem incrível, agradeço a amizade e o companheirismo. À Marta em especial, que encarna o valor do suporte social e da amizade e pelo exemplo inspirador de transformação pessoal. À Gilda e Ana Leal, com quem tive a sorte de me cruzar e com quem gostaria de me parecer quando for grande. Ao ISPA, que me proporcionou o encontro com tantas pessoas fascinantes, docentes e colegas.

Quero também agradecer à Felismina Mendes da Associação Cabo-Verdiana de Setúbal, à Ema Cravid da Associação Mén Non, à Filipa Bolotinha da Renovar a Mouraria, ao Rasel da Portugal Multicultural Academy e à Associação de Ucrrianos em Portugal por me

te terem facultado os contactos destas vinte mulheres fascinantes e pelo importante trabalho que desenvolvem nas suas comunidades.

Agradeço à Ana Medina, Bárbara Marques, Beatriz Duarte, Bárbara Santos, Ana Fidalgo, Luciana Alarcão, Michela Casula e Miriam Isolde por me terem apoiado numa etapa crucial do estudo, a transcrição das entrevistas.

Para o meu marido João e meus filhos João e Maria, as palavras de agradecimento que possa endereçar nunca serão suficientes, tal é o amor, suporte incondicional e confiança que depositam em mim e nas minhas escolhas. Ao meu pai João, à minha mãe Antónia e à minha irmã Patrícia, que me proporcionaram um micro sistema de afetos e de desafios, que levo para a vida.

À tia Maria e tia Virgínia que me ofereceram na infância histórias de ativismo pelos direitos das mulheres e que semearam em mim, há quatro décadas atrás, o que a Psicologia Comunitária veio a nomear: respeito pela diversidade humana, justiça social, empoderamento e participação cívica.

Obrigada e até sempre!

**Palavras-chave**

migrantes - género - integração – discriminação - narrativa

**Key-words**

Migrants – gender – integration – discrimination – narrative

## RESUMO

A população estrangeira representa apenas 6,4% da população total residente em Portugal. Todavia, as pessoas com passado migratório excedem largamente a estatística de cidadãos estrangeiros devido à aquisição de nacionalidade. Os Censos 2021 mostram a importância dos migrantes para a economia e sustentabilidade do regime de proteção social de uma população envelhecida.

Partindo da análise sistemática das narrativas de vinte mulheres (n=20) migrantes de primeira geração, oriundas de dez países, este estudo apresenta uma reflexão crítica das mulheres migrantes sobre os determinantes do seu processo de integração.

Através de entrevistas online, identificou-se áreas críticas de integração de natureza estrutural (regularização, habitação, educação, trabalho) e sociocultural (suporte social, envolvimento na comunidade, adaptação cultural, saúde e bem-estar). O suporte social, a regularização, a participação associativa, a adaptação cultural e tolerância religiosa, foram considerados como fatores facilitadores. A dificuldade na aquisição de competências linguísticas e a discriminação no trabalho são áreas que devem merecer a atenção das políticas e práticas de integração. Salientou-se a sobre qualificação no trabalho, o preconceito e o estereótipo ligado à mulher brasileira e a discriminação mais severa relativamente às migrantes cujos países de origem tiveram ligações coloniais a Portugal. Verificou-se que a integração não é uniforme em todos os domínios de vida e que depende da interação de fatores situados em distintos níveis ecológicos. São examinados os processos de resiliência e empoderamento das mulheres migrantes face à discriminação e violência.

Este trabalho demonstrou que as narrativas das mulheres migrantes são contribuições cruciais para informar políticas e práticas de acolhimento.

## ABSTRACT

Official statistics of 2020 on immigration report that 6,4% of the residents in Portugal are of foreign origin although immigrant communities are substantially larger due to naturalization. The Census 2021 is illustrative of the role of migrants in the renovation of the population in a rapidly aging country.

Based on a systematic analysis of the narratives of twenty women (n=20) first-generation migrants from ten countries, this study presents a critical reflection of migrant women on the determinants of their integration process.

Through online interviews, critical areas of integration both structural (regularization, housing, education, work) and sociocultural (social support, cultural adaptation, health, and well-being) were highlighted. Social support, regularization, community-based organizations' participation, cultural adaptation, religious tolerance were considered facilitating factors. Difficulty in acquiring language competence and discrimination at work are areas that deserve attention from integration policies and practices. The over-qualification of the participants at work, the prejudice and stereotype linked to Brazilian women, and the more severe discrimination against migrants whose countries of origin had colonial links to Portugal were highlighted. Results indicate that integration is not uniform in all areas of life and that depends on the interaction of factors located at different ecological levels. The processes of resilience and empowerment of migrant women in face discrimination and violence are also explored.

This work demonstrated migrant women's narratives are crucial contributions for policy formation.

# ÍNDICE

1: INTRODUÇÃO	1
PARTE I: PERCURSOS DE INTEGRAÇÃO E DISCRIMINAÇÃO NA MIGRAÇÃO FEMININA EM PORTUGAL	4
2.1: Portugal na encruzilhada das migrações	4
2.2: Integração de migrantes: da aculturação aos determinantes da integração	8
2.3: Migração feminina: da invisibilidade à resiliência e empoderamento	26
PARTE II: ESTUDO EMPÍRICO	32
3: Método	32
3.1. Objetivos e questões de investigação	32
3.2. Desenho de investigação	33
3.3. Participantes	39
3.4. Instrumento	42
3.5. Procedimento	46
3.6. Considerações éticas	54
4: Resultados	56
5: DISCUSSÃO	106
5.1. Principais conclusões	106
5.2. Pontos fortes, desafios e limitações do estudo	111
5.3. Futuros estudos	113
5.4. Implicações para a política e ação	114
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	117
ANEXOS	130
Anexo A - Diagrama de Gantt do planeamento e execução do estudo	130
Anexo B - Guião de Entrevista	131
Anexo C - Goal attainment scaling: aplicação à integração/adaptação de migrantes brasileiros em Portugal	133
Anexo D - Consentimento Informado	136
Anexo E – Transcrição das entrevistas	137
Anexo F - Índice de temas	161
Anexo G - Matrizes temáticas	164
Anexo H - Matrizes temáticas com categorias (exemplo)	263

## **Índice de Tabelas**

Tabela 1 - Caracterização sociodemográfica das participantes .....	40
Tabela 2 - Temas implicados na integração social dos migrantes, constantes do guião de entrevista...	43
Tabela 3 – Categorias ligadas ao tema Regularização .....	58
Tabela 4 – Categorias ligadas ao tema Habitação .....	61
Tabela 5 – Categorias ligadas ao tema Serviços.....	64
Tabela 6 – Categorias ligadas ao tema Educação .....	66
Tabela 7 – Categorias ligadas ao tema Trabalho .....	68
Tabela 8 – Categorias ligadas ao tema Segurança Financeira .....	71
Tabela 9 – Categorias ligadas ao tema Decisão / Motivação para migração .....	73
Tabela 10 – Categorias ligadas ao tema Suporte social .....	75
Tabela 11 - Categorias ligadas ao tema Envolvimento na comunidade.....	77
Tabela 12 – Categorias ligadas ao tema Adaptação cultural e social.....	81
Tabela 13 – Categorias ligadas ao tema Ligação ao país de origem.....	86
Tabela 14 – Categorias ligadas ao tema Saúde e bem-estar .....	88
Tabela 15 – Categorias ligadas ao tema Discriminação experimentada/percebida .....	90
Tabela 16 – Categorias ligadas ao tema Violência experimentada/observada .....	98
Tabela 17 – Impacto da pandemia .....	103

## **Índice de Figuras**

Figura 1 - Nacionalidades de migrantes mais representativas em Portugal (ano 2019).....	6
Figura 2 - Distribuição geográfica das participantes por país de origem .....	41
Figura 3 - Países de origem das participantes.....	42
Figura 4 - Associações de migrantes que colaboraram na identificação de participantes.....	47
Figura 5 - Estratégia de análise de dados adotada .....	52
Figura 6 - Número de excertos codificados em cada tema (em percentagem) .....	57
Figura 7 - Determinantes da integração de migrantes identificadas nas narrativas, de acordo com o modelo ecológico.....	108

## 1: INTRODUÇÃO

A migração e os contatos interculturais foram e são constantes em quase todas as sociedades, ao longo da história. A dinâmica migratória esteve presente na história de Portugal desde tempos imemoriáveis. Apesar da população estrangeira representar atualmente apenas 6,4% da população total residente em Portugal (Pordata, 2021), esta estatística não permite abarcar a totalidade do fenómeno migratório uma vez que largos milhares de pessoas com passado migratório adquiriram a nacionalidade portuguesa e não são considerados estrangeiros. Atualmente, 34 milhões de habitantes da União Europeia (UE) nasceram fora da União (cerca de 8 % da população) e 10 % dos jovens (15-34 anos) nascidos na UE têm pelo menos um progenitor nascido no estrangeiro, o que remete para uma percentagem de migrantes de primeira e segunda geração próxima dos 20% (Comissão Europeia, 2021).

Geralmente, a migração não ocorre sob condições favoráveis. Pelo contrário, a maioria dos migrantes enfrenta enormes desafios nos países de acolhimento: superar barreiras linguísticas, encontrar uma habitação condigna, ter acesso a um trabalho e adaptar-se a novos sistemas e expectativas. A estes desafios, somam-se barreiras físicas, legais, estruturais e sociais que afetam a sua integração, para além dos fatores mais subjetivos como o isolamento social e a falta de controlo relativamente às condições de trabalho (Del Pino-Brunet, Hombrados-Mendieta, Gómez-Jacinto, García-Cid & Millán-Franco, 2021).

O Plano de Ação Europeu para a Integração e Inclusão 2021-2027 (COM(2020) 758 final) (Comissão Europeia, 2021) destaca a relevância de monitorizar a integração dos migrantes no espaço europeu e dos Estados-membros desenvolverem políticas de inclusão baseadas em evidências e dados. O Plano incentiva a investigação sobre a integração, a discriminação, a participação de migrantes e dos seus descendentes e as atitudes e perceções das populações de acolhimento face aos imigrantes. O presente estudo insere-se neste âmbito, na medida em que pretende caracterizar as experiências das mulheres migrantes na sua integração em Portugal.

A integração e inclusão social de migrantes configura-se quer como um dever moral, de respeito pelos direitos humanos e dos valores civilizacionais da UE, quer como um imperativo económico, pois os migrantes contribuem de forma significativa para os regimes fiscais e de pensões, compensando a estrutura demográfica envelhecida dos países da União Europeia (Comissão Europeia, 2021). Por outro lado, uma sociedade mais coesa e inclusiva dos migrantes é do interesse de todos, na medida em que tende a impedir a propagação de

ideologias extremistas passíveis de conduzir ao terrorismo e ao extremismo (Del Pino-Brunet et al., 2021). Os migrantes e os cidadãos com antecedentes migratórios desempenham, por todas as razões, um papel fulcral na economia e na sociedade.

Os migrantes enfrentam um conjunto de desafios de integração nas sociedades europeias, em função da forma como chegaram ao país de acolhimento, do seu nível de competências e do conhecimento da língua. As políticas devem consagrar práticas e instrumentos de apoio que permitam uma integração rápida e eficaz de quem chega. As mulheres e as raparigas migrantes enfrentam obstáculos adicionais à integração quando comparadas com os homens migrantes, devido a obstáculos sociais, como os estereótipos e os papéis de género, que poderão impedir a sua plena participação no mercado de trabalho. As mulheres com antecedentes migratórios têm mais probabilidade de sofrer de sobre qualificação no trabalho, comparativamente às nacionais dos países de destino (Comissão Europeia, 2021).

No caso das mulheres migrantes, à desvantagem associada à experiência migratória somam-se outras desigualdades decorrentes da identidade de género e de outras pertenças como a étnica, de classe ou etária. Uma integração eficaz destas mulheres implica que se reconheçam estas diversas pertenças e as experiências que identificam como determinantes da sua adaptação à sociedade de acolhimento. Quais os domínios da vida que as mulheres migrantes identificam como favoráveis à integração e que dimensões se manifestam mais adversas? Estes determinantes da integração situam-se num nível mais proximal ou mais distal da mulher migrante, segundo a perspetiva ecológica? No caso das dimensões que se revelam mais desafiantes, quais as que se configuram como discriminatórias e/ou violentas e de que forma as mulheres migrantes reagem e integram esta adversidade no seu dia-a-dia? Com base no valor da participação e da investigação colaborativa que caracterizam a Psicologia Comunitária, que contributos e sugestões podem as mulheres migrantes oferecer para responder mais eficazmente às suas necessidades e de outras mulheres com experiência migratória?

Partindo da análise sistemática das narrativas de vinte mulheres migrantes e de uma perspetiva ecológica, crítica e feminista, este estudo tem como objetivo dar visibilidade e apresentar uma reflexão crítica das mulheres migrantes, com distintos percursos migratórios, sobre os determinantes do seu processo de integração no contexto de acolhimento (Portugal). Tem ainda como finalidade contribuir para informar práticas, serviços e políticas de

integração de mulheres migrantes, que facilitem a aquisição da cidadania plena. A investigação narrativa contribui para uma compreensão em profundidade das dinâmicas relacionais que se estabelecem entre poder, normas sociais e empoderamento. Abordar o processo de integração das mulheres migrantes através da narrativa permite destacar as forças e competências destas mulheres para se adaptarem, resistirem ou reagirem ao contexto de acolhimento. Os estudos realizados sobre mulheres migrantes em Portugal são pontuais (Miranda, 2009; Vieira & Trindade, 2008; Wall, Nunes & Matias, 2008; Wall & Matias, 2005) e centram-se em fatores individuais, comportamentais e relacionais. De acordo com o nosso melhor conhecimento, esta é uma investigação pioneira no recurso ao método narrativo para estudar a integração de mulheres migrantes em Portugal e que apresenta como elemento inovador a sua capacidade de resiliência e empoderamento e o foco nos fatores do contexto mais distais, comunitários e sociais.

O interesse pelo tópico das migrações, particularmente pela mobilidade das pessoas em busca de um espaço de justiça e democracia, foi sendo uma constante discreta ao longo do nosso percurso de vida e profissional. Tendo estudado Relações Internacionais no início da idade adulta, altura em que fez uma breve incursão migratória no Luxemburgo, o interesse por ‘people on the move’ veio a ressurgir anos mais tarde, no primeiro ano do Mestrado de Psicologia Comunitária, na unidade curricular sobre Migrações, da responsabilidade da Prof. Doutora Francesca Esposito. Foi especialmente impactante a visita à associação de migrantes Casa do Brasil de Lisboa, onde se tomou contacto com situações de injustiça social e de discriminação centrada na mulher brasileira, narradas na primeira pessoa, pelos participantes do grupo de ajuda mútua Acolhida. Finalmente, no primeiro ano do Mestrado, no decurso da unidade curricular de Métodos de Investigação, lecionada pela Professora Doutora Maria João Vargas-Moniz aplicou-se um instrumento designado de Goal-Attainment Scaling (Kiresuk, Smith & Cardillo, 1994; Kiresuk & Sherman, 1968), uma escala de objetivos atingidos que permite avaliar a mudança ao longo do tempo relativamente às várias dimensões de integração de uma mulher brasileira.

A dissertação desdobra-se em quatro secções principais: i) revisão de literatura (parte I); ii) método, iii) resultados e iv) discussão, que integram a parte II “Estudo empírico”. Na parte teórica revisita-se Portugal como destino de imigração, os modelos vigentes sobre integração de migrantes e os determinantes da integração e faz-se uma breve alusão à feminização dos movimentos migratórios. Na descrição do Método, recupera-se as vantagens dos métodos qualitativos e, particularmente, da entrevista em profundidade e do estudo

narrativo para abordar temas sensíveis como a integração e discriminação envolvendo mulheres com um histórico de migração. O procedimento é escrupulosamente detalhado para assegurar a replicabilidade por outros investigadores. Nos Resultados é apresentada uma seção de excertos narrativos das participantes, organizados por quinze temas e extraídas as principais categorias relativas a cada tema. A partir das conclusões enunciadas na Discussão, procurar-se-á extrair algumas implicações para a política e ação.

## **PARTE I: PERCURSOS DE INTEGRAÇÃO E DISCRIMINAÇÃO NA MIGRAÇÃO FEMININA EM PORTUGAL**

Para enquadrar as questões de investigação, importa revisitar as principais teorias sobre a integração de migrantes e os estudos empíricos mais recentes no âmbito da Psicologia Comunitária, bem como identificar os principais determinantes da integração identificados pela literatura, com destaque para o tema da discriminação. Antes disso, porém, será caracterizada a situação de Portugal como país destino de imigração. Por fim, será realizada uma breve incursão pela literatura de género e migrações, que abordará a temática da violência, seguida de uma breve revisão das teorias desenvolvidas no âmbito da resiliência e empoderamento das mulheres migrantes perante a adversidade dos contextos de acolhimento.

### **2.1: Portugal na encruzilhada das migrações**

O passado colonial fez com que Portugal se transformasse uma sociedade multicultural devido ao fluxo de pessoas que transitavam entre a metrópole e as colónias, localizadas no continente africano (Angola, Moçambique, Cabo Verde, Guiné Bissau e S. Tomé e Príncipe), americano (Brasil) e asiático (Macau, Timor Leste, Goa, Damão e Diu na Índia). A partir da segunda metade da década de 70, meio milhão de portugueses que viviam em Angola e Moçambique refugiaram-se em Portugal devido às guerras civis que eclodiram nestes países, após se terem tornado independentes. Cabo Verde, desde então, manteve um fluxo constante de migração com Portugal ao longo dos anos. Da Guiné-Bissau e de Timor-Leste começaram a registar-se fluxos significativos na década de 90 também devido à guerra civil. Embora sempre tenham existido fluxos migratórios com o Brasil desde a sua independência há 200 anos atrás, observou-se um fluxo acrescido nos anos 80, constituído por pessoas com qualificações elevadas, e na década de 90 com migrantes com um perfil menos

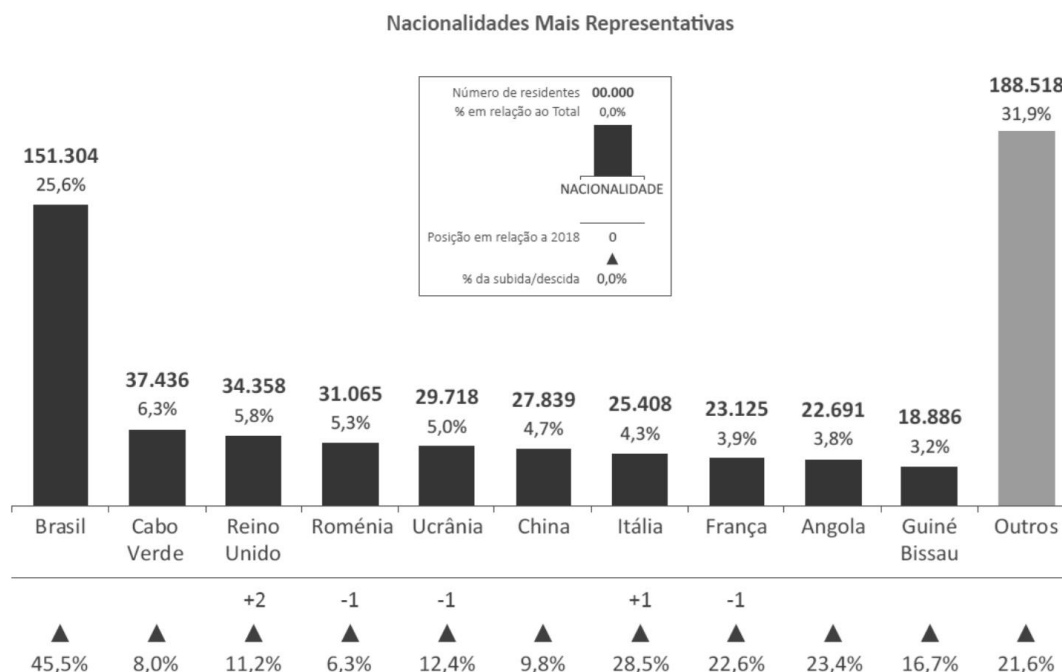
qualificado. No final da década de 80, chegam também os imigrantes da Europa de Leste, nomeadamente da Ucrânia, Moldávia, Croácia, Rússia e Roménia (Vieira & Trindade, 2008; Wall & Matias, 2005).

Dados recentes evidenciam que os residentes em Portugal com nacionalidade estrangeira representava 6,4% da população residente em Portugal (Pordata, 2021). O facto da maioria das fontes em Portugal apenas recolher a informação da nacionalidade e não o local de nascimento, faz com que os milhares de migrantes que já adquiriram a nacionalidade portuguesa (mais de meio milhão de cidadãos tornaram-se cidadãos portugueses, entre 2007 e 2019) não surjam nestas estatísticas, não se dispondo de informação oficial sobre o número de pessoas que, de facto, são migrantes e que são visadas nesta investigação. Desta forma, nesta secção utilizaremos o termo ‘nacional’ e não ‘migrante’, já que o primeiro constitui um critério objetivo na sistematização de dados. Atualmente, 34 milhões de habitantes da União Europeia nasceram fora da UE (cerca de 8% da população) e 10% dos jovens (15-34 anos) nascidos na UE têm pelo menos um progenitor nascido no estrangeiro, o que remete para uma percentagem de migrantes (primeira e segunda gerações) a residir na Europa próxima dos 20% (Comissão Europeia, 2021). Atualmente, em Portugal, não existe informação estatística e administrativa que permita abarcar com rigor a totalidade do fenómeno da imigração.

As nacionalidades mais representativas de imigrantes correspondem maioritariamente a países que têm um histórico comum com Portugal, conforme ilustra a Figura 1.

**Figura 1**

*Nacionalidades de migrantes mais representativas em Portugal (ano 2019)*



Fonte: Relatório de Imigração, Fronteiras e Asilo 2019 (Machado et al., 2020)

O número de pessoas de nacionalidade brasileira ultrapassou, desde 2008, as de nacionalidade cabo-verdiana, como a principal comunidade estrangeira residente em Portugal. Em 2019, os brasileiros representavam 25,6% do total de população estrangeira, os cabo-verdianos 6,3%, seguidos pelo Reino Unido (5,8%), Roménia (5,3%) e Ucrânia (Machado, Reis, Esteves, Sousa & Rosa, 2020). A descida de representatividade dos nacionais dos Países Africanos de Língua Oficial Portuguesa (PALOP) na última década, parece estar associada quer à aquisição da nacionalidade portuguesa por esses cidadãos (fazendo-os desaparecer das estatísticas da população estrangeira residente), quer ao retorno destas populações aos seus países de origem ou a outros destinos migratórios em virtude da degradação das condições do mercado de trabalho português no início da década. Em 2018, a entrada e da permanência de estrangeiros residentes em Portugal atingiu valores inéditos, com quase meio milhão de estrangeiros residentes (Oliveira, 2020).

No que se refere à distribuição geográfica, os estrangeiros residentes tendem a fixar-se principalmente nas zonas urbanas, como Lisboa (44,1%), Faro (15,7%) e Setúbal (8,8%),

onde dispõem de redes sociais de interajuda (áreas de residência das primeiras vagas de migrantes) e onde percebem mais oportunidades de emprego (Oliveira, 2020).

A partir de 2008, verificou-se uma alteração nos perfis das entradas de estrangeiros, com o aumento de estudantes, profissionais altamente qualificados, trabalhadores independentes, investigadores, investidores e reformados e a diminuição de entradas para o exercício de atividades subordinadas. Entre 2009 e 2019, as razões de solicitação de entrada no país estiveram principalmente associadas ao estudo (50,3%), ao reagrupamento familiar (16,9%) e a entrada de reformados (18%). As razões de natureza laboral, especialmente para exercício de atividade subordinada, deixaram de ser a principal razão de entrada no país devido à crise económica e ao decréscimo das oportunidades de trabalho nos setores económicos onde os imigrantes habitualmente se inseriam (Oliveira, 2020).

A distribuição dos vistos de residência em função do sexo mostra perfis bastante distintos entre as mulheres e os homens estrangeiros. Em 2019, os homens mantiveram-se ligeiramente mais representados no total de vistos (50,9%) e nos títulos para atividade subordinada (89,3%) e independentes/imigrantes empreendedores (77,4%), enquanto as mulheres continuaram a representar um número superior nas entradas por reagrupamento familiar (64,2%) e nos vistos de residência para estudo (50,8%). Os motivos para entrada em Portugal não são idênticos para todas as nacionalidades. Os nacionais do Brasil, de Angola, de Cabo Verde e da Guiné-Bissau refletem principalmente razões de estudo, no caso dos nacionais da Índia e do Nepal é o reagrupamento familiar. Já a entrada de reformados estrangeiros tem estado mais associada a nacionalidades da União Europeia e também brasileira (Oliveira, 2020).

No que toca à distribuição etária, a população estrangeira residente é tendencialmente mais jovem que a população portuguesa. Pelo facto de 81% dos imigrantes estarem na idade ativa, a trabalhar, apresentam um forte contributo para a segurança social (Oliveira, 2020).

Durante vários anos, os homens estrangeiros tinham maior peso na imigração em Portugal. Desde o início desta década e até 2019, deu-se a feminização do fluxo migratório, com maior preponderância das mulheres (Oliveira, 2020; Wall, Nunes, & Matias, 2008). A imigração das mulheres deixou de estar relacionada, como no passado, a um percurso e projeto «familiar» no qual o homem iniciava a migração e, posteriormente, a mulher e os filhos migravam ao abrigo do estatuto do reagrupamento familiar. Desde o final do século passado, que foi possível verificar um crescente número de mulheres que migram por decisão

própria e autónoma (Wall, Nunes & Matias, 2008), sem relação com o reagrupamento familiar. As razões de solicitação de entrada no país estiveram principalmente associadas ao estudo às atividades altamente qualificadas, para estudo no ensino superior e investigação e para o exercício de trabalho independente (Oliveira, 2020). As mulheres brasileiras migram mais do que os homens (56,9% em 2019) (Costa & De Paula, 2020; Oliveira, 2020). As mulheres de Angola, Ucrânia e Cabo Verde também assumem igualmente maior importância do que os homens no fluxo migratório para Portugal (Oliveira, 2020).

De referir ainda que, em 2018, as mulheres estrangeiras foram responsáveis por 11% do total de nascimentos em Portugal. Considerando que a população estrangeira apenas representava 4,7% do total da população residente em Portugal em 2018 (Oliveira, 2020), demonstra-se assim o contributo muito positivo das mulheres estrangeiras na compensação do saldo demográfico negativo, contributo que é crítico tendo em atenção os resultados dos últimos Censos, que dão conta de um decréscimo populacional de 2% da população portuguesa na última década (INE, 2021).

O estudo das mulheres migrantes em Portugal tem colhido interesse por parte de investigadores sobretudo da área da sociologia e economia social, destacando-se os trabalhos de Wall & Matias (2005) e de Wall, Nunes & Matias (2008) sobre trajetórias de mulheres migrantes, de Miranda (2009) sobre a integração de mulheres brasileiras, ucranianas e cabo-verdianas em Portugal, de Ramalho & Trovão (2010) sobre os “repertórios femininos em construção num contexto migratório pós-colonial”, de Peixoto et al. (2006) sobre o universo das mulheres imigrantes em Portugal, na perspetiva da inserção no mercado de trabalho, da educação e da formação profissional, das condições familiares e da vida privada, da inserção em redes sociais e mecanismos jurídicos e políticos relevantes para a condição migrante. Embora não reflita uma perspetiva de género, salienta-se ainda os trabalhos de Vieira e Trindade (2008) sobre a identidade cultural e as dinâmicas de identificação com a cultura de origem de destino de migrantes em Portugal e de Malheiros (2007) sobre a imigração brasileira em Portugal.

## **2.2: Integração de migrantes: da aculturação aos determinantes da integração**

Estudar o processo de integração das mulheres migrantes implica, antes de mais, recuperar os conceitos de migrante e de integração. Quanto ao conceito de migrante, apesar de não existir uma definição jurídica internacional consensualizada, a Organização Internacional

das Migrações (OIM), das Nações Unidas, define como migrante “qualquer pessoa que se mova ou se desloque através de uma fronteira internacional ou dentro de um Estado, para longe do seu local habitual de residência, independentemente (1) do estatuto legal da pessoa; (2) do movimento ser voluntário ou involuntário; (3) das causas do movimento; ou (4) da duração da estadia” (Nações Unidas, 2021). Buckingham e Brodsky (2021) utilizam o termo "imigrante" para abranger “todas as pessoas que nasceram fora do país onde vivem, independentemente do motivo da migração e do estatuto específico de imigração, incluindo refugiados, requerentes de asilo e aqueles frequentemente denominados migrantes económicos” (p. 364). Para os objetivos desta investigação, serão considerados unicamente as mulheres que migraram voluntariamente (por iniciativa própria) ou dos familiares (para aquelas que migraram na infância).

A definição de integração não é tão pacífica quanto a de migrante. Pelo facto do tema das migrações despertar o interesse de várias disciplinas, tendo uma forte tradição na antropologia e sociologia (Birman & Simon, 2013; Del Pino-Brunet et al., 2021; Paloma, Gracia-Ramirez & de la Mata, 2010), a investigação sobre a integração dos migrantes na sociedade de acolhimento assume diversas designações na literatura da psicologia: aculturação psicológica, inclusão social, adaptação, ajustamento, podendo ainda estar associada aos conceitos de bem-estar e qualidade de vida, que mais do que sinónimos são considerados como medidas ou indicadores da integração dos migrantes. Neste estudo, serão recuperados sobretudo os conceitos de integração, assimilação psicológica e satisfação com a vida, que são mais recorrentemente utilizados pelos autores da Psicologia Comunitária das migrações.

Não existe uma definição consensual de integração na psicologia. Na psicologia, percorreu-se um longo caminho desde a definição mais globalmente aceite de Berry (2005) do bi-culturalismo, que considera que o migrante está integrado quando o nível de ligação à cultura de origem se equipara ao da cultura de acolhimento, até aos mais recentes enquadramentos teóricos de García-Ramírez, de la Mata, Paloma e Hernández-Plaza (2011) e Paloma, García-Ramirez e de la Mata (2010) que consideram que a integração aculturativa é um processo ecológico e multidimensional de empoderamento psicopolítico, de reconstrução da pessoa migrante e de apropriação da cidadania. Outras definições mais operacionais consideram a integração como o conjunto de processos que aumentam as oportunidades de migrantes e seus descendentes de obterem as "coisas" valiosas de uma sociedade, bem como a aceitação social, através da participação em instituições relevantes, como o sistema

educacional e político e os mercados de trabalho e habitação (Alba & Foner, 2016). Distinta de integração, com um âmbito conceptual mais restrito, a aculturação psicológica é entendida como a dinâmica do processo de transformação, moldado por fatores sociais, comunitários e individuais, resultante do contato com um nova cultura (Birman & Simon, 2013). Finalmente, a satisfação de vida define-se como a avaliação cognitiva que a pessoa faz relativamente à sua vida como um todo. É um indicador de saúde mental e de qualidade de vida percebida pelos migrantes face à sociedade de acolhimento (Paloma, Escobar-Ballesta, Galván-Veja, Díaz-Batista e Benítez (2021).

Mas, mais importante do que consensualizar um conceito de integração, é compreender como é que a integração dos migrantes tem sido compreendida ao longo dos tempos, na ótica da Psicologia Comunitária.

A psicologia social consagrou muita da sua investigação à experiência individual da aculturação, isto é, à forma como as pessoas migrantes se relacionam com a cultura da comunidade que as acolhe. Surgiu assim o modelo de Berry (2005) que prevê quatro tipos de estratégias de adaptação dos migrantes: 1) assimilação (adoção da cultura do país de acolhimento e manutenção de uma baixa ligação com a cultura do país de origem); 2) integração ou bi-culturalismo (orientação para os dois grupos, em que o nível de ligação à cultura de origem e de acolhimento é equiparado); 3) separação (baixo nível de adoção da cultura de destino, vivendo os migrantes segregados da comunidade de acolhimento); 4) marginalização (quando não existe ligação a nenhuma das duas culturas). Berry (2005) considerou que a integração é a melhor estratégia de aculturação na medida em que admite a participação e a construção de novos relacionamentos na comunidade de acolhimento, ao mesmo tempo que mantém a herança cultural do país de origem. Mais tarde, o mesmo autor, desenvolve a sua teoria e passa a incorporar a ideologia e atitudes da sociedade que recebe os migrantes, como determinantes da aculturação. Assim, em função das políticas adotadas nas comunidades de acolhimento, a aculturação pode ser descrita como: 1) assimilação (quando o país de acolhimento impõe a aprendizagem da língua como acontece, por exemplo, nos EUA, ilustrado pela metáfora do *melting pot*); 2) multiculturalismo, que celebra a diversidade e a convivência entre as diversas culturas (simbolizado pela metáfora do mosaico, conotada com o Canadá); 3) separação, quando se impõe que populações culturalmente distintas estejam organizadas no espaço, separadamente; ex: bairro dos italianos, bairro dos portugueses); 4) exclusão, quando a marginalização é imposta pelo grupo dominante e os migrantes ficam confinados aos subúrbios (Berry, 2005; Birman & Bray, 2016; Neto, 2006).

Nos últimos anos, têm surgido várias críticas a esta conceptualização de Berry (2005): por um lado, não reconhece a complexidade do fenómeno da integração de pessoas migrantes, que pode envolver o encontro de mais do que duas culturas; considera a aculturação como um traço de personalidade em vez de a considerar um processo dinâmico no tempo que depende do contexto e do tipo de aculturação considerado (identidade, linguagem e/ou comportamento); tece um juízo de valor relativamente à melhor estratégia a adotar, implicando a desvalorização de quem adota a assimilação ou a separação; não presta atenção às forças estruturais que criam diferentes pressões em termos dos processos de aculturação (Birman & Bray, 2016; Birman & Simon, 2013); prevê apenas quatro formas de aculturação possíveis e tende a considerar que a integração só é possível quando a sociedade recetora é ideológica e explicitamente multicultural (Rudmin, 2006).

O estado atual da arte conclui que não existe ‘one best way’ para a integração pois trata-se de um processo que está na dependência dos vários contextos em que o migrante se move. As características individuais dos migrantes ou da comunidade de acolhimento não são suficientes para explicar o processo de integração (Birman & Bray, 2016).

Segundo Trickett (1996), fatores como a aceitação e o suporte dos membros da cultura anfitriã, as condições em que o migrante deixou o país de origem, a solidariedade e recursos partilhados na comunidade imigrante, a condição de existir ou não planos para regressar ao país de origem, são determinantes do processo de aculturação, que se interseccionam e dão origem a experiências individuais diversas. Adotar uma perspetiva contextual na análise dos processos de aculturação e integração de migrantes permite transcender categorias genéricas como as de etnia ou género, situando as populações migrantes em circunstâncias e momentos históricos específicos, evitando a perpetuação dos estereótipos e a homogeneização da diversidade.

Uma outra perspetiva de análise, designada por Ecological Acculturation Framework (Birman & Bray, 2016), considera que a experiência da migração é afetada por vários níveis do contexto, incluindo do macrossistema segundo a terminologia de Bronfenbrenner (cit. por Birman & Bray, 2016). Esta abordagem ecológica considera que as exigências e oportunidades aculturativas podem ser encontradas nos macrossistemas culturais, sociais ou políticos, que interagem com contextos variados como, por ex., casa, escola, local de trabalho, bairro ou comunidade. Fatores como a pressão para a aculturação, os diferentes domínios da vida e a densidade étnica dos bairros, parecem influenciar a adaptação cultural das pessoas migrantes nos países de acolhimento. Neste enquadramento, as autoras sugerem substituir o

termo aculturação (categoria individual e estática) por pressões para a aculturação, que coloca a ênfase nos comportamentos que os ambientes encorajam (por ex., uma escola que encoraje o multiculturalismo), suportam (por ex., políticas públicas), valorizam (por ex. história de colaboração entre os países de origem e imigração) ou punem. Por outro lado, a adaptação também depende dos fatores de stress e de proteção existentes nos vários domínios da vida (família, trabalho, vizinhança), que podem não ser congruentes entre si, isto é, a adaptação num domínio não implica necessariamente adaptação nos outros domínios (Birman & Bray, 2016). A densidade étnica dos bairros (mesossistema) constitui um determinante na adaptação cultural dos migrantes. Embora exista um estereótipo negativo associado aos bairros étnicos (guetos), foi demonstrado que eles podem exercer efeitos protetores (permitem a circulação de recursos, acesso ao capital social e cultural, oportunidades de emprego e protegem da discriminação), de tal modo que parecem favorecer os processos de aculturação. Todavia, se a classe social predominante corresponder a uma população desfavorecida e com carências, o efeito da densidade étnica produzirá o efeito oposto, ou seja, não proporcionará a circulação de recursos, nem a integração social (Birman & Bray, 2016). Num estudo recente, Vinokurov, Trickett e Birman (2019) descobriram que diferentes contextos integram e interagem com características e experiências individuais. Neste estudo, que envolve migrantes russos nos EUA e que entra em consideração com a densidade étnica, verificou-se que a aculturação americana foi mais adaptativa na comunidade étnica dispersa e menos adaptativa na comunidade étnica densa, enquanto a aculturação étnica e o suporte social foram mais adaptativos na comunidade densa e menos adaptativa na comunidade dispersa. A aculturação constitui um construto ecológico inseparável dos contextos sociais e comunitários.

Birman (2011) fez uma revisão de seis estudos, que adotam a perspetiva ecológica e que descrevem múltiplas formas de aculturação e de adaptação dos migrantes às comunidades de acolhimento. Estes estudos sugerem que a aculturação é moldada pelas oportunidades existentes no ambiente, que tanto podem ser favoráveis (de suporte) como desfavoráveis (de condicionamento ou opressão). A perspetiva ecológica sugere que os mesmos comportamentos ou fontes de suporte podem estar vinculados a ajustamentos nuns contextos e a desadaptação noutros contextos; por ex., a família e a comunidade étnica tanto podem ser fatores de proteção, como fontes de problemas e constrangimentos; da mesma forma, as pressões tanto podem ter origem na comunidade étnica como na comunidade de acolhimento. Birman e Simon (2013) estudaram comunidades latinas e asiáticas nos EUA e constataram que quanto maior for discriminação que os imigrantes experienciam, maior é a sua vinculação

à herança cultural ou étnica. Esta estratégia aculturativa parece cumprir uma função protetora, permitindo ao migrante maior acesso ao suporte social junto dos seus compatriotas. Todavia, ao mesmo tempo, a sociedade de acolhimento espera que estes migrantes assimilem a sua cultura, pelo que esta atitude pode induzir maior discriminação e marginalização. No geral, os resultados sugerem que a aculturação à cultura hospedeira é vantajosa para amostras asiáticas; para os latinos, a maior vinculação à cultura de origem parece mais vantajosa, independentemente dos domínios da vida considerados. Nos contextos em que os ambientes escolar e doméstico são culturalmente semelhantes, a aculturação que tem por referência a cultura de origem pode ser particularmente adaptativa e morar em um bairro etnicamente denso pode assumir uma função protetora face à discriminação da sociedade em geral. No entanto, para a comunidade asiático-americana, que é mais propensa a viver em bairros predominantemente habitados por norte-americanos brancos e frequentar escolas menos segregadas, pode ser mais adaptativa a aculturação à cultura anfitriã. O resultado desta investigação sugere que a ligação entre a aculturação e o ajustamento da comunidade de migrantes latinos e asiáticos parece ser mais influenciada pelos fatores do mesossistema e macrossistema do que pelos fatores do microsistema (família, escola).

Birman (2011) considera ainda que alguns determinantes da aculturação podem transcender o nível macrossistémico, tal como Brofenbrenner o concebeu, situando-se a nível global, como o contexto económico e geopolítico global. Tomando como exemplo a investigação de Siankam (cit. por Birman, 2011), a autora reflete sobre como a instabilidade política e insegurança na África Subsariana faz com que os médicos africanos migrem para os EUA. Desta forma, a decisão/motivação para a migração não depende exclusivamente de fatores individuais (projeto de vida, busca de uma melhor qualidade de vida), mas é também influenciada pelas políticas do país de origem.

Por parte da Psicologia Crítica e da Libertação também têm surgido críticas ao conceito de integração (García-Ramírez et al., 2011; Nelson & Prilleltensky, 2010; Prilleltensky, 2008; Watts & Serrano-García, 2003). Esta perspetiva permite-nos compreender a integração aculturativa como um processo de empoderamento pelo qual os migrantes se transformam a si próprios e às suas condições sociais (Watts & Serrano-García, 2003). Esta visão acrescenta dois aspetos aos anteriores modelos de aculturação: (a) a compreensão de que o migrante é alvo de processos de exclusão social e opressão; e (b) os processos de resiliência que os migrantes desenvolvem para fazer face às adversidades através da

construção de nichos e do desenvolvimento de práticas, com o intuito de se protegerem, resistirem e superarem a opressão de acordo com seus valores e cultura.

Prilleltensky (2008) combina a perspectiva ecológica com a perspectiva sociopolítica e sugere orientações para que as intervenções comunitárias possam ser promotoras de maior justiça social. Para este autor o bem-estar dos migrantes resulta do equilíbrio entre necessidades materiais e necessidades psicológicas e manifesta-se a vários níveis: individual, relacional, organizacional/comunitário e social. Em cada nível ecológico existem fatores de risco e fatores de proteção, bem como condições objetivas/materiais e condições subjetivas/psicológicas, negativas e positivas, que determinam o nível de bem-estar das pessoas migrantes. Desta forma, a autoestima e o sentimento de controlo sobre a própria vida podem ser considerados como fatores que determinam o bem-estar subjetivo; já as doenças físicas são consideradas manifestações objetivas e negativas da falta de bem-estar. O balanço entre condições positivas e negativas depende de um valor fundamental, a justiça social adotada pela sociedade de acolhimento. Este autor elenca vários fatores de proteção como, por ex.: amigos / redes de apoio e conhecimento da língua (nível individual); suporte da família (nível relacional); habitação adequada, sensibilidade/adaptação cultural e serviços (nível organizacional/comunitário); emprego (nível social).

Contrariamente a Berry (2005), que considerava que a integração dos migrantes só poderia ser atingida em sociedades multiculturais, Garcia-Ramirez e colegas (2010) e Paloma e colegas (2010) demonstraram que a integração dos migrantes pode ser alcançada em contextos adversos, não multiculturais, através por um processo de empoderamento que leva a população envolvida a transformar esses contextos em ambientes mais justos e multiculturais. A integração aculturativa é um processo multidimensional, ativo e ecológico através do qual os migrantes são aceites na nova sociedade através do desenvolvimento de consciência crítica, do envolvimento em atividades, da aquisição de novas capacidades, recursos sociais e pessoais, alcançando uma nova ação sobre o mundo de acordo com seus novos objetivos e oportunidades para influenciar o seu contexto. Trata-se de um processo de reconstrução de uma identidade simultaneamente pessoal e comunitária. O processo aculturativo pode ser facilitado por associações de base comunitária, que criam contextos empoderadores e facilitadores das transações entre a sociedade de acolhimento e os migrantes recém-chegados, permitindo-lhes adquirir uma nova visão sobre si e o mundo. Garcia-Ramirez e colegas (2010) distinguem diferentes significados de integração consoante o nível ecológico: ao nível da cidadania, a integração baseia-se na igualdade de acesso a serviços, a condições de

trabalho justas e a uma habitação padrão. Ao nível interpessoal, a integração está associada a apoio social positivo e a oportunidades de participação, compromisso e responsabilidade mútua. No nível intrapessoal, a integração está relacionada ao bem-estar psicológico, controlo, competência e autonomia.

Este breve roteiro pela investigação produzida pela Psicologia Comunitária sobre os processos migratórios evidencia a consolidação de uma linha de investigação sistemática, que podemos designar por Psicologia Comunitárias das Migrações. Tal como a Psicologia Comunitária tem inscrita no seu património genético os valores adotados na conferência fundadora em Swampscott (Ornelas, 2008a), também a Psicologia Comunitária das migrações recuperou e adaptou alguns destes valores para o contexto da mobilidade das pessoas. Segundo Birman & Bray (2016) estes valores são a perspetiva ecológica, a justiça social e a diversidade.

A *perspetiva ecológica* da imigração, inspirada em Brofenbrenner e adaptada por Kelly (2006) e Trickett (Trickett, Watts & Birman, 1993) à Psicologia Comunitária, coloca o foco da compreensão na pessoa em contexto, nos aspetos socioeconómicos, culturais e históricos que influenciam as experiências individuais. A perspetiva ecológica permite fazer a transição das explicações individuais, ‘blaming the victim’, para explicações mais holísticas, orientadas para modelos de explicação sistémica. A abordagem comunitária das migrações caracteriza-se pelo reconhecimento de contextos interconexos e multinível (Sládková & Bond, 2011). A abordagem multinível significa que, na análise do objeto de estudo, emergem vários contextos para além do âmbito individual, como o contexto nacional, o contexto económico e o contexto político internacional, o contexto interpessoal e social (famílias, redes sociais, pares) e os contextos organizacionais. Estes diversos níveis combinam-se, interseccionam-se, assumindo um impacto diferenciado sobre a vida dos migrantes e as suas experiências no país de acolhimento.

Outro valor essencial da Psicologia Comunitária das migrações é a *diversidade*. A investigação clássica reconhece habitualmente a diversidade inter grupos (entre migrantes e nacionais), ignorando a diversidade dentro dos grupos (intra grupos). Os migrantes não são uma categoria homogénea, pertencem a diferentes classes socioeconómicas, são portadores de diferentes culturas e histórias de migração (Nelson & Prilleltenski, 2010). Quando falamos em migrantes, podem estar em causa várias representações externas, atribuídas por quem detém o poder, quase todas ligadas a categorias jurídicas como: refugiado, migrante, requerente de asilo, deslocado interno ou apátrida. Existe uma representação ideológica, que tende a

desumanizar os migrantes e a essencializar os grupos, isto é, a reduzi-los a coletividades unidimensionais homogêneas (Birman & Bray, 2016). Nos últimos anos, a diversidade tem sido cada vez mais abordada no sentido da *interseccionalidade*, isto é, a constatação de que características diferentes que se cruzam (raça, classe social, género, orientação social, grupo etário, limitação de capacidades), criando experiências psicológicas e psicossociais particulares, situadas em contexto. As múltiplas entidades e pertenças acabam por configurar relações de poder diferenciadas e diferentes expectativas da comunidade relativamente a estas pessoas (Kloos et al., 2012; Sládková & Bond, 2011). Assim, importa compreender o migrante tendo em conta as várias identidades interseccionadas, no caso específico deste trabalho, das mulheres migrantes, de determinada nacionalidade, credo ou idade.

A diversidade proporcionada pela migração gera, quase sempre, nos países ocidentais destinos de imigração, marginalização e outros mecanismos que configuram processos de injustiça social para os migrantes. A Psicologia Comunitária procura intervir para eliminar a opressão e promover a justiça social através de abordagens colaborativas e de empoderamento dos grupos marginalizados, que lhes permita recuperar o sentimento de valor, poder e de controlo sobre a própria vida, repondo a igualdade de direitos e oportunidades face aos naturais do país de destino. Um dos temas, no âmbito da *justiça social*, sobre os quais se tem produzido investigação na Psicologia Comunitária das migrações e em Portugal (Esposito, Murtaza, Peano, & Vacchiano, 2020), é a detenção de migrantes ilegais, que corresponde a uma prática infelizmente cada mais generalizada nos países ocidentais, representando a criminalização da mobilidade humana e a desumanização em nome do legalismo.

Depois de revisitadas as várias perspetivas dos conceitos de integração e aculturação e os valores da Psicologia Comunitária das migrações, é fundamental operacionalizar os determinantes da integração que influenciam as comunidades de migrantes e os contextos de acolhimento, que se repercutem na satisfação e qualidade de vida dos migrantes.

Paloma e colegas (2021) fizeram uma revisão sistemática de 30 artigos publicados entre 2005 e 2018 sobre os fatores que influenciam a satisfação com a vida demonstrada pela população imigrante em contextos de acolhimento. Os resultados indicam que a satisfação com a vida dos migrantes é facilitada por doze determinantes, estruturados em três categorias: integração estrutural (acesso a recursos comunitários, condições de habitação, estatuto jurídico/regularização e condições de trabalho); inclusão social e cultural (adaptação à cultura de receção, envolvimento na comunidade, discriminação percebida e rede de apoio social); e

competências individuais (segurança financeira, saúde, competências linguísticas e ligação à cultura de origem).

A nível nacional, o relatório estatístico anual de 2020 sobre os indicadores de integração de imigrantes do Observatório das Migrações (Oliveira, 2020) considera a integração de imigrantes em Portugal um processo multidimensional que depende de quinze dimensões: demografia, educação e qualificações, aprendizagem da língua portuguesa, trabalho, inclusão e proteção social, condições de habitação, saúde, acesso à nacionalidade, recenseamento eleitoral, sistema de justiça, discriminação de base racial e étnica e remessas. O relatório mede o resultado da população migrante em cada indicador por comparação ao resultado da população nacional.

Já ao nível local, o Plano Municipal para a Integração de Imigrantes de Lisboa (CML, 2018) organiza as dimensões relevantes para a integração social dos migrantes em três eixos: acolhimento e direitos (serviços de acolhimento e integração, urbanismo e habitação, educação e língua, saúde, solidariedade e resposta social), integração e participação (mercado de trabalho, capacitação e formação, igualdade de género, racismo e discriminação, cidadania e participação cívica) e interculturalidade (cultura, *media* e sensibilização da opinião pública, religião, relações internacionais).

Os vários estudos e relatórios parecem indicar que a integração não pode ser entendida apenas na sua forma objetiva (e.g. emprego, habitação, estatuto legal), importando também considerar a integração subjetiva, (e.g. bem-estar psicológico, controlo, competência e autonomia) (Paparusso, 2019).

De seguida, caracterizam-se os principais determinantes da integração dos migrantes elencados pela literatura, referindo-se sempre que possível os dados relativos à migração em Portugal. São eles: regularização, habitação, interação com serviços, educação, trabalho, segurança financeira, motivação para migrar, suporte social, envolvimento na comunidade, adaptação cultural, ligação ao país de origem, saúde e bem-estar, justiça e discriminação experimentada/percebida.

A **legalização ou regularização legal** do migrante, que habitualmente se traduz pela emissão de autorizações de residência e vistos, é fundamental porque tem impacto direto no acesso ao mercado de trabalho e à habitação. A ineficácia, a demora, a burocracia dos serviços e a falta de informações sobre os procedimentos e a documentação necessária no processo de regularização têm sido apontados como os principais obstáculos no acesso dos

migrantes ao mercado de trabalho (CML, 2018; Roberto & Moleiro, 2016). As associações de imigrantes desempenham um papel preponderante no apoio ao processo de regularização destas pessoas (CML, 2018; Sardinha, 2009). A regularização pode, de acordo com a legislação de cada país e por opção do/a migrante, culminar no acesso à nacionalidade do país de destino (Oliveira, 2020). Mais de meio milhão de pessoas obtiveram a nacionalidade portuguesa, entre 2007 e 2019, o que faz de Portugal um país modelo no enquadramento legal de acesso à nacionalidade (Oliveira, 2020). A atribuição da nacionalidade entra em linha de conta com dois critérios: o critério da ascendência ou filiação (*ius sanguinis*) – a nacionalidade dos progenitores determina a dos filhos –; e o critério do território (*ius soli*) – a nacionalidade é determinada pelo local de nascimento. Além do princípio da consanguinidade, a atribuição da nacionalidade também é aplicável a pessoas nascidas no território português, filhos de pais estrangeiros e que residam legalmente em Portugal há pelo menos um (1) ano, de acordo com a última alteração introduzida pela Lei Orgânica n.º 2/2020, que reforça o princípio do *ius soli*. A lei da concessão da nacionalidade portuguesa tem evoluído no sentido da maior flexibilidade, porventura como instrumento para combater o envelhecimento da população portuguesa. São os estrangeiros com origem na Comunidade de Países de Língua Portuguesa (CPLP) que mais adquirem a nacionalidade em Portugal. As populações imigrantes que não apresentam a mesma tendência para a aquisição da nacionalidade portuguesa podem ser influenciados por fatores como, por exemplo, a política do país de origem quanto ao acesso à nacionalidade do país de residência dos imigrantes, a possibilidade ou não de assumir dupla nacionalidade, a intenção de retorno ao país de origem ou a expectativa da duração da estadia (Oliveira, 2020).

É inegável que o acesso à **habitação** e as condições de alojamento têm um impacto direto na integração dos migrantes (CML, 2018; Oliveira, 2020). É comum nos vários países da União Europeia (UE) que os migrantes assumam uma condição de desvantagem face aos nacionais em matéria de habitação. A precaridade dos alojamentos, a sobrelotação, a falta de infraestruturas básicas, as condições de habitabilidade deficientes, muitas vezes localizados em bairros segregados espacial e socialmente, degradados e estigmatizados, o mais difícil acesso à propriedade da habitação, parecem estar frequentemente associados a populações que tiveram um passado migratório (Fonseca & Malheiros, 2005; Oliveira, 2020; Paloma et al., 2010).

A **interação da população migrante com os serviços** de saúde, segurança social, finanças, Serviço de Estrangeiros e Fronteiras (SEF) e outros revela-se essencial para o

exercício de cidadania. Dados estatísticos permitem concluir que a taxa de utilização de serviços de saúde por imigrantes é menor quando comparados aos não-imigrantes. Esta constatação parece poder alargar-se a todos os serviços e pode ser explicada por várias razões. Alguns estudos e relatórios referem a falta de preparação cultural dos técnicos que fazem o atendimento aos migrantes (CML, 2018). Um aspeto positivo a ter em conta na prestação de serviços para a população migrante é a tendência crescente de integrar mediadores culturais e profissionais mais adaptados às necessidades da diversidade cultural que passou a caracterizar a população residente (CML, 2018; Oliveira, 2020).

No que se refere à **educação**, em 2019, os alunos estrangeiros representaram 5,3% do total de alunos matriculados no ensino básico e secundário em Portugal. Já o ensino superior português recebeu um número de estudantes estrangeiros estimados em 15,4% face à população estudantil total (Oliveira, 2020). Nos últimos anos tem-se verificado uma tendência para que os estudantes imigrantes consigam ter um desempenho escolar equivalente aos restantes estudantes. Segundo (Oliveira, 2020), o facto dos desafios escolares serem superiores não estão apenas ligados à condição imigrante, sobrepondo-se às condições socioeconómicas que aumentam a desigualdade: a classe socio económica e as características dos agregados familiares (e.g. as qualificações dos pais, o meio onde reside rural/urbano ou centro/subúrbio), verificando-se que estes fatores constituem uma explicação mais adequada do que a origem étnica ou cultural. De referir ainda, que o domínio da língua de instrução configura-se uma importante barreira ao sucesso escolar dos imigrantes. Outra questão educacional que assume relevo na integração dos migrantes no sistema educativo e no mercado de trabalho são as barreiras ao reconhecimento de graus académicos e diplomas que subsistiam até 2018 e que prejudicou substancialmente, no passado, o acesso ao mercado de trabalho de estrangeiros com qualificações superiores (Oliveira, 2020).

Existem evidências da importância da integração no mercado de **trabalho** e do acesso a empregos de boa qualidade para o bem-estar psicológico dos migrantes. A investigação tem demonstrado que os migrantes assumem um papel crucial na melhoria da eficiência dos mercados de trabalho. Sem os migrantes, alguns setores económicos e atividades certamente não teriam subsistido. Em Portugal, verifica-se também que há ocupações que os nacionais evitam (trabalhos mais sujos, exigentes, perigosos, mal pagos, instáveis, jornadas de trabalho mais longas) e nos quais os trabalhadores migrantes estão representados com grande expressão (Oliveira, 2020). Nas últimas décadas, tem-se assistido a uma segmentação do mercado de trabalho em função da nacionalidade dos trabalhadores, em que os trabalhadores

estrangeiros estão sobre representados em algumas atividades e setores económicos no país, em particular nos grupos profissionais menos qualificados, mais precários, mais expostos a instabilidade na relação laboral, com remunerações mais baixas e de maior incidência de sinistralidade laboral, como nos setores da construção civil, hotelaria e restauração e serviço doméstico (Oliveira, 2020; Oliveira et al., 2019; Roberto & Moleiro, 2016). Existe um maior número de imigrantes europeus a trabalhar em profissões mais qualificadas. No setor dos serviços, existe uma larga maioria de trabalhadores migrantes do Brasil, Índia e China. Em relação aos migrantes dos PALOP, importa denotar uma diferença significativa em termos de género. Os homens trabalham principalmente no setor da construção civil e as mulheres trabalham principalmente na limpeza sector ou nos serviços domésticos privados (Wall & Matias, 2005). Em paralelo a estas realidades, desenham-se novas tendências no mercado de trabalho português, sobretudo desde o início do século. Por um lado, os imigrantes têm vindo a revelar-se cada vez mais empreendedores e responsáveis pela criação de postos de trabalho (Oliveira, 2020). Por outro lado, Portugal começou a ter no seu mercado de trabalho trabalhadores em situação de sobre qualificação, isto é, trabalhadores cujo nível de qualificações é superior ao exigido pelas tarefas que desempenhavam. Este fenómeno da sobre qualificação esteve ligado a alterações verificadas nos fluxos imigratórios do final dos anos 90, principalmente com a chegada de imigrantes de países da Europa de Leste, com um perfil mais qualificado do que os fluxos de imigração que Portugal recebia tradicionalmente (habitualmente dos PALOP marcados por uma população com baixas qualificações), que acabaram por ser integrados no mercado de trabalho nas mesmas atividades pouco ou nada qualificadas dos segmentos profissionais da base, devido à necessidade de responderem às oportunidades mais imediatas do mercado de trabalho para assegurarem a sua regularização. Destaca-se também a manutenção de desigualdade nas remunerações base médias quando se compara com os trabalhadores portugueses (Oliveira, 2020). Comparativamente aos trabalhadores nacionais, os trabalhadores estrangeiros têm menos beneficiários do sistema de proteção social por contribuinte. Daqui se conclui que a imigração é para Portugal essencialmente ativa e contributiva, tendo um papel fundamental no equilíbrio das contas públicas da Segurança Social. Em 2019, o contributo para a segurança social dos trabalhadores estrangeiros foi de 884 milhões (Oliveira, 2020).

Em Portugal, os fluxos de imigração são em grande parte mobilizados por razões económicas, tendo em vista ocupar vagas no mercado de trabalho. Em momentos de crise, foram os trabalhadores estrangeiros quem mais sofreu os impactos e manifestou maior

**insegurança financeira**, nomeadamente com a redução das oportunidades de trabalho, maior taxa de desemprego e o aumento da desigualdade salarial. Verifica-se que os estrangeiros são mais afetados pelas flutuações do desemprego que os nacionais, atendendo também aos setores económicos e grupos profissionais em que se inserem, assumindo-se como trabalhadores necessários em tempos de crescimento económico e dispensáveis em tempos de crise (Oliveira, 2020). À semelhança do verificado nos restantes países europeus, em Portugal observa-se que os estrangeiros residentes apresentam maiores riscos de pobreza, vivendo com maior privação material (Oliveira, 2020).

As principais fontes de **suporte social** dos migrantes são a família e os amigos. Por efeito da democratização dos meios eletrónicos e do acesso às comunicações em tempo real, a migração já não tem o significado de outros tempos, de corte radical com a cultura de origem e com as redes de suporte natural (Birman & Bray, 2016). No entanto, a presença de membros da família no país de destino torna possível partilhar as dificuldades vivenciadas no processo de migração, contribuindo para diminuir sentimentos de isolamento e melhorar a satisfação com a vida. Os amigos, especialmente os do país de origem, são especialmente relevantes pelo papel que desempenham na descodificação de códigos simbólicos culturais e linguísticos (Roberto & Moleiro, 2016).

A constituição de um espaço de interações reais e simbólicas, geralmente partilhado por familiares e amigos, permite a manutenção e a vivência dos hábitos e tradições do país de (Roberto & Moleiro, 2016). No que se refere à **adaptação cultural**, as pessoas que vivem entre culturas podem optar por adotar uma atitude pragmática de integração nas práticas, valores e atividades da sociedade em que vivem ou privilegiar uma dimensão mais ligada ao seu país de origem ou ambas (Vieira & Trindade, 2008). Um dos aspetos mais críticos da adaptação cultural dos migrantes, em qualquer país, é **falar e compreender o idioma** do país de acolhimento. Trata-se de uma competência crítica para que crianças e adultos tenham acesso à escola e ao mercado de trabalho, mas também para interagir com a comunidade residente (Birman & Simon, 2013; Oliveira, 2020; Roberto & Moleiro, 2016). Os Estados-membros da UE têm adotado diferentes abordagens quanto ao ensino da língua aos imigrantes. Portugal não está entre os Estados-membros que implementam o domínio da língua como um requisito obrigatório à entrada no país (Oliveira, 2020).

A literatura evidencia que a saúde e o bem-estar dos migrantes estão associados à **participação na comunidade** e a um sentimento de comunidade bem desenvolvido (Birman

& Simon, 2013). A participação na comunidade pode assumir diversos formatos, destacando-se a participação em associações de migrantes, em comunidades religiosas/espirituais e a participação política. Sládková e Bond (2011) caracterizam as associações de migrantes de base comunitária como tendo uma importância fundamental para incrementar a participação social nos processos de tomada de decisão sobre temas que afetam a vida dos migrantes e em facilitar o acesso a recursos sociais, culturais e de emprego. Estas organizações de migrantes intervêm em vários níveis do contexto para poder transformar as situações adversas em bem-estar. De referir ainda o importante papel das associações no combate ao isolamento e na facilitação dos contactos com as entidades no âmbito da regularização (Wall & Matias, 2005). A **pertença a uma comunidade espiritual ou religiosa** pode representar para as mulheres migrantes: (a) uma oportunidade para crescimento e desenvolvimento pessoal; (b) a proteção contra influências sociais negativas; e (c) o acesso a recursos e serviços de apoio. Contudo, da mesma forma que apoiam e empoderam as mulheres migrantes, as comunidades religiosas podem também contribuir para enfraquecer a posição destas mulheres (Salusky, Tull, Case, & Soto-Nevarez, 2021; Trovão, Ramalho, & David, 2017). A **participação política** dos imigrantes nas sociedades de acolhimento constitui um veículo para que os imigrantes possam influenciar as políticas que afetam diretamente os vários domínios da sua vida. Portugal é dos poucos países que, no contexto europeu, concedem direitos eleitorais para as eleições legislativas nacionais para pelo menos uma nacionalidade (caso dos brasileiros). Ao nível local, Portugal integra os cerca de catorze Estados membros que permitem o voto, pelo menos para algumas nacionalidades de imigrantes. Não obstante, a expressão do recenseamento eleitoral (0,30% do total de recenseados) e da participação política dos imigrantes é reduzida, possivelmente por desconhecimento dos direitos políticos pelos imigrantes que induzem à falta de pedido de recenseamento (Oliveira, 2020).

Independentemente de se identificarem com a cultura do país de acolhimento, os migrantes mantêm habitualmente uma **ligação ao seu país de origem**, utilizando a sua língua de origem, frequentando o comércio ligado à sua comunidade, participando em eventos culturais ou religiosos da sua comunidade, mantendo relacionamentos próximos com seus conterrâneos, consumindo a cultura e entretenimento do país de origem ou produzida dentro da comunidade imigrante (Birman & Simon, 2013).

A **saúde** pode ser definida como um estado de bem-estar físico, psicológico, social e material. Saúde é mais do que ausência de doença, é um estado positivo que inclui pessoal, dimensões relacionais e coletivas (Nelson & Prilleltensky, 2010b). Considera-se que o estado

de saúde dos migrantes, a acessibilidade e a utilização dos serviços de saúde das sociedades de acolhimento constituem condições críticas para a saúde e bem-estar das populações migrantes (Oliveira, 2020). De uma forma geral, os migrantes revelam indicadores do estado de saúde mais favoráveis do que os portugueses possivelmente porque se situam maioritariamente numa faixa etária jovem, com menor prevalência de doença crónica. Contudo, os determinantes da saúde associados à integração na sociedade de acolhimento refletem, muitas vezes, desigualdades que contribuem para uma maior propensão à doença: situação socioeconómica, situação no mercado de trabalho – trabalhos com risco elevado e mais exigentes em carga horária e esforço físico -, condições de habitabilidade deficitárias, pior alimentação, dificuldades linguística ou de comunicação com os sistemas administrativos e legais de saúde, determinantes culturais associados a atitudes e comportamentos de saúde, percepções ou exposição a discriminação e estigmatização (Oliveira, 2020). A Constituição da República Portuguesa salvaguarda, desde os anos 70, o direito à proteção da saúde como um direito universal de todos os imigrantes por via do Serviço Nacional de Saúde (SNS), sob os princípios de universalidade, de generalidade e (tendencialmente) de gratuidade. Contudo, na prática, observam-se constrangimentos no acesso dos migrantes a este direito, nomeadamente porque nem todos os estrangeiros residentes no país têm o mesmo estatuto legal, podendo existir variações quanto ao que se paga pelos cuidados de saúde, entre outras questões. Estão em vigor, desde os anos 70, acordos de cooperação no domínio da saúde entre Portugal e estados terceiros à União Europeia, designadamente os Países Africanos de Língua Oficial Portuguesa (PALOP), que permitem a vinda de doentes para Portugal no caso do Estado de origem não deter as competências técnicas e humanas necessárias para prestar os cuidados de saúde. Segundo dados do Ministério dos Negócios Estrangeiros, os vistos de estada temporária para tratamento médico em Portugal têm conhecido um elevado acréscimo nos últimos dez anos. Nos últimos anos, tem-se observado que, embora exista um relativo equilíbrio no número de homens e mulheres estrangeiros que receberam tratamento médico em Portugal, no caso dos acompanhantes familiares da pessoa sujeita a tratamento médico, existe uma clara sobre representação do sexo feminino, sendo principalmente mulheres as titulares de visto de estada temporária para acompanhamento (72,2% em 2019) (Oliveira, 2020).

No que concerne à *justiça*, uma leitura imediata dos dados administrativos de Portugal parece associar os estrangeiros a uma maior propensão para a criminalidade, dada a maior taxa de reclusão quando comparados com os nacionais portugueses (em 2019 a proporção de

reclusos estrangeiros no total de reclusos atingiu os 15,4%). A evolução do número de estrangeiros nas prisões portuguesas não está inteiramente correlacionada com a evolução dos fluxos imigratórios acolhidos em Portugal, uma vez que a maior parte dos reclusos estrangeiros são ‘indivíduos em trânsito’, ou seja, são estrangeiros, mas não são imigrantes, não tendo nem residência nem atividade profissional em Portugal. Devido ao foco deste estudo, observou-se, em 2019, 11% de condenações de cidadãos estrangeiros contra 9% dos nacionais relativamente ao crime de violência doméstica contra cônjuges ou análogos (Oliveira, 2020).

As condições precárias de trabalho a que alguns migrantes estão sujeitos levam-nos a viver em áreas rurais segregadas ou bairros urbanos segregados (Fonseca & Malheiros, 2005). Além disso, as redes sociais das pessoas com passado migratório têm habitualmente poucos membros da população recetora. Por parte dos residentes dos países de destino, existe frequentemente a perceção que os migrantes ameaçam os seus empregos, valores e modo de vida (Nelson & Prilleltenski, 2010). Diversos estudos mostraram que estas circunstâncias de vida levam a uma espiral descendente de **marginalização** que aumenta o **preconceito** e a desconfiança da população recetora, que gera **discriminação** em relação aos imigrantes (García-Ramírez et al., 2011). Embora os migrantes tenham suas próprias forças que os ajudam a enfrentar as adversidades, a discriminação condiciona a sua satisfação de vida ao criar uma estrutura que limita a inclusão sociocultural, bem como a integração nas instituições do Estado recetor (Paloma et al., 2021). A relação entre a população migrante e a população nacional caracteriza-se por relações de poder desiguais, em que os grupos têm acesso diferenciado a recursos sociais, culturais e materiais, tendo os migrantes habitualmente menos poder. Esta desigualdade de poder pode envolver várias formas de opressão, segundo Kloos et al. (2012) e Nelson & Prilleltenski (2010). Os migrantes tendem a sofrer discriminação direta ou indireta, são vítimas de racismo quando procuram casa ou emprego e na vida quotidiana, quer seja na escola, na vizinhança ou no trabalho. Essa discriminação pode ter apenas por base os antecedentes migratórios das pessoas, mas também pode ser interseccionada por outras características como origem étnica ou racial, religião ou crença ou idade (Comissão Europeia, 2021). Num estudo com adolescentes angolanos, cabo-verdianos e indianos em Portugal, Neto (2006) descobriu que os jovens percecionavam um maior nível de discriminação relativamente ao seu grupo étnico do que relativamente a si próprios, enquanto pessoas. O referido estudo permitiu apurar que quanto mais discriminação os adolescentes

enfrentam, maiores problemas de ajustamento psicossocial (nomeadamente baixa autoestima), sintomas psicológicos e problemas comportamentais apresentam.

Reconhecendo que um grande número de pessoas que vivem na Europa são vítimas de discriminação, o que põe em causa a dignidade humana, as oportunidades de vida, de prosperidade e bem-estar e até a própria segurança pessoal, a discriminação de base racial e étnica é monitorizada regularmente, quer ao nível das perceções sobre a sua existência na União Europeia, quer ao nível das experiências reportadas de discriminação de imigrantes e minorias étnicas a residir na UE. O **racismo** assume várias manifestações, desde as mais explícitas, de racismo individual e de discriminação racial, às mais estruturais, que se perpetuam por comportamentos racistas e discriminatórios enraizados nas instituições sociais, financeiras e políticas. Os dados acerca da perceção da existência de discriminação racial e étnica são escassos, o que justifica que a Comissão Europeia promova Eurobarómetros especiais sobre perceções de discriminação na União Europeia (European Commission, 2018), que procura avaliar quatro dimensões: 1) perceção da discriminação na sociedade; 2) atitudes pessoais face à discriminação; 3) conhecimento dos direitos em matéria de discriminação e 4) políticas de combate à discriminação. O Eurobarómetro identifica que 4 em cada 10 inquiridos considera a imigração de pessoas nascidas fora dos 28 Estados membros da UE mais como um problema do que como uma oportunidade (38%). Apenas 31% dos respondentes consideram que é tanto um problema como uma oportunidade e uma percentagem ainda menor (20%) considera a imigração como uma oportunidade. Por outro lado, 33% de inquiridos portugueses têm a perceção de que os esforços do país em combater todas as formas de discriminação são ‘totalmente ineficazes’ (contra 28% no caso da média da UE28) e 4% considera que o país não faz qualquer esforço (3% na UE28) (European Commission, 2019).

Mais recentemente, o Inquérito sobre Minorias e Discriminação na União Europeia (cit. por Oliveira, 2020), promovido pela Agência da União Europeia para os Direitos Fundamentais - baseado em entrevistas presenciais realizadas com 25.515 pessoas de diferentes grupos de imigrantes e minorias étnicas nos 28 Estados-membros da União Europeia, procurou identificar experiências de discriminação e crimes de ódio (incluindo assédio e violência). No caso de Portugal, verifica-se que 7% dos inquiridos de origem africana declararam ter tido experiências de discriminação com base na sua origem étnica e 23% com base na sua cor de pele. Ao nível europeu, os grupos que mais sofrem de discriminação em razão da sua etnia ou origem imigratória são os naturais do Norte de África

(31%), ciganos (26%) e os imigrantes da África Subsaariana (24%). O estudo identifica ainda que os respondentes da segunda geração de imigrantes sentem-se mais discriminados (20%) do que os respondentes da primeira geração de imigrantes (12%) no país onde residem. O Reino Unido (23%) e Portugal (33%) mostram-se como os contextos onde os imigrantes africanos subsarianos e seus descendentes reportam menos experiências de discriminação (European Commission, 2019).

Em Portugal, a Comissão para a Igualdade contra a Discriminação Racial (CICDR), que tem como missão assegurar a aplicação do regime jurídico que proíbe a discriminação no exercício de direitos por motivos baseados na raça, cor, nacionalidade ou origem étnica, recebeu, em 2019, 436 queixas, 83 de discriminação étnico-racial. As participações justificaram-se por discriminação dos *media*, discriminação na área laboral, discriminação do setor do comércio, discriminação por publicações na internet e redes sociais. Quanto ao fundamento da queixa de discriminação, em 2019, a “etnia cigana” (19,3% em 2019), a “cor da pele negra/negro/preto/raça negra” (17,7% em 2019) destacam-se como os principais fatores de discriminação. Entre as nacionalidades identificadas, continua a destacar-se a nacionalidade brasileira (17% das queixas em 2019) como fundamento da discriminação (Oliveira, 2020).

### **2.3: Migração feminina: da invisibilidade à resiliência e empoderamento**

Nas últimas décadas, a mulher tem ganho uma maior relevância como protagonista dos fluxos migratórios (Espín & Andrea, 2015; Fleury, 2016). A experiência migratória das mulheres apresenta assinaláveis diferenças face à dos homens: nas motivações, nas relações com as famílias e com as comunidades de origem, nas responsabilidades que assumem, na experiência de vida no novo contexto, na inserção no mercado de trabalho, no protagonismo económico e produtivo e nas expectativas de retorno à comunidade de origem. Estas diferenças justificam a necessidade de incorporar a variável género na conceção de políticas públicas e programas socioeducativos ligados ao âmbito da migração (Caro & De Mora, 2019; Monreal-Gimeno, Cárdenas, & Martínez, 2019; Monreal-Gimeno, Terrón-Caro, & Cárdenas-Rodríguez, 2014). Segundo o Index da Igualdade de Género (EIGE, 2019) constata-se grandes disparidades entre mulheres e homens pertencentes a grupos populacionais migrantes. Os homens apresentam uma taxa de emprego a tempo inteiro 23% superior às mulheres.

Também as mulheres migrantes tendem a enfrentar maiores obstáculos do que os homens para aceder a empregos de qualidade (Alam et al., 2019; EIGE, 2019; Fleury, 2016; WHO, 2017).

O projeto de imigração implica habitualmente uma redefinição dos papéis de género, com impacto nas relações familiares e de casal (Monreal-Gimeno et al., 2019). O facto das mulheres se tornarem nas principais provedoras de rendimento da família, pode levar a que os homens rejeitem os novos papéis criados, em consequência da redistribuição de tarefas produtivas e reprodutivas de maneira mais equitativa para ambos os sexos. Dependência do álcool, aumento do abandono familiar ou violência de género são exemplos de algumas reações negativas dos homens à condição migratória das mulheres (Monreal-Gimeno et al., 2019). Por outro lado, cada vez mais, as mulheres assumem um projeto migratório próprio (não acompanhada pelo homem) e com características diferenciadas das migrações masculinas. Para muitas mulheres, a migração significa uma mudança na sua identidade, que se cristaliza num maior poder de decisão dentro da família (Monreal-Gimeno et al., 2019), mais fácil acesso ao emprego e educação e a melhoria da igualdade de género (Fleury, 2016).

O acesso ao mercado de trabalho das mulheres migrantes tem contribuído decisivamente para melhorar a condição económica e social feminina. A atividade produtiva das mulheres migrantes tem um impacto positivo na comunidade de origem, tanto ao nível das remessas que a família recebe, quanto na perceção que essas mulheres têm sobre si próprias e que os outros têm delas, contribuindo para revalorizar a imagem da mulher (Fleury, 2016; Monreal-Gimeno et al., 2019). Para além da independência económica, a mulher migrante acede a novas ideias, imaginários, símbolos, crenças, que lhes proporcionam mais liberdade. Levitt (cit. por Monreal-Gimeno et al., 2019) designa este conjunto de recursos de "remessas sociais", pelo impacto profundo que assumem na promoção da igualdade de género. Inspiradas pelas novas formas sociais em vigor nos países de acolhimento, as mulheres migrantes passam a assumir a liderança do lar e ampliam a sua participação social em espaços públicos, isto é, acedem a espaços sociais que estavam interditos devido à divisão sexual do trabalho antes da migração (Monreal-Gimeno et al., 2019). O acesso a novos espaços de participação social permite incrementar o seu poder na tomada de decisões, conquistar autoconfiança, maior autonomia e contribuir para renegociar os papéis de género na estrutura familiar e na comunidade (Caro & De Mora, 2019).

Embora a migração feminina possa promover uma mudança nas relações de género, pode, por outro lado, contribuir para fortalecer os papéis tradicionais de género, o que representa uma dupla discriminação contra as mulheres migrantes (Fouskas et al., 2019). As

mulheres migrantes que apresentam baixa qualificação e formação, veem o seu acesso ao mercado laboral restrito a trabalhos reprodutivos, na esfera privada, sem visibilidade, que as mulheres dos países de acolhimento rejeitam. Com frequência, as mulheres migrantes têm empregos com baixos salários, no âmbito da economia informal e sem proteção social, o que incrementa o risco destas mulheres serem objeto de exploração laboral e abusos (Fleury, 2016; Fouskas et al., 2019; Oliveira et al., 2019). Estes empregos estão habitualmente relacionados com trabalho doméstico, com o cuidado de terceiros, habitualmente idosos ou crianças, ou com a indústria do sexo, o que evidencia que, também nas sociedades de destino, mais desenvolvidas, o trabalho ligado aos papéis femininos continua a ser desvalorizado. Assim, um dos efeitos dos processos de migração é a construção de sistemas intersectoriais de género com base na interação entre desigualdades de género, classe e etnia, que potencia a vulnerabilidade das mulheres migrantes (Alam et al., 2019; Caro & De Mora, 2019; Fouskas et al., 2019; Monreal-Gimeno et al., 2019; Oliveira et al., 2019).

As mulheres imigrantes estão sujeitas no país de acolhimento a diferentes manifestações de **violência** como a violência doméstica, o assédio sexual, a violação, entre outras. Esta realidade não é diferente das mulheres nacionais, mas configuram-se especificidades nas mulheres migrantes que devem ser consideradas: podem encontrar-se em situação de irregularidade, encontram-se distantes das redes sociais e familiares de apoio, podem ter conhecimento insuficiente sobre os seus direitos, podem não ter uma habitação segura ou viver em situação de isolamento devido à pertença a comunidades étnicas ou a grupos culturais minoritários, não compreenderem nem falarem a língua nacional e serem alvo de discriminação e de preconceitos, quer pelos cidadãos, quer a nível institucional, por parte das autoridades e serviços (Duarte, 2012; Silva & Azevedo, 2005). Estes fatores de risco somam-se a outras condições próprias das sobreviventes de violência como o medo de perder os filhos, a dependência económica do agressor, o sentimento de vergonha, que fazem com que a violência não extravase o espaço familiar (Duarte, 2012). As intervenções com mulheres migrantes sobreviventes de violência devem levar em conta os referidos fatores de risco mas também as múltiplas discriminações decorrentes da sobreposição ou interseção de diferentes sistemas de poder (classe social, orientação sexual, etnia, nacionalidade, idade) a que estas mulheres estão sujeitas, para além da desigualdade de género (Craveiro, 2018; Duarte, 2012). Diversos estudos têm demonstrado de que forma a cultura e origem étnica influenciam a resposta à violência (Sullivan, Senturia, Negash, Shiu-Thornton, & Giday,

2005) e a eficácia de envolvimento da comunidade na defesa cívica das sobreviventes (Allen & Javdani, 2016; Sullivan, 2012).

Como reagem as mulheres migrantes perante a discriminação, violência e outras adversidades a que são sujeitas? Diversos estudos evidenciam que o/as migrantes se deparam com um contexto adverso à sua chegada e durante a sua estadia em Portugal, caracterizado por perdas, impossibilidades ou dificuldades nas interações com os portugueses e as instituições (Roberto & Moleiro, 2016; Wall, Nunes & Matias, 2008; Wall & Matias, 2005). Sládková e Bond (2011) demonstram que, contrariamente à representação do senso comum, segundo a qual o/as migrantes são vítimas passivas das forças sociais e deficitários em diversas competências, os migrantes conseguem mobilizar recursos do contexto para criar espaços de resistência e processos de adaptação, com diversos níveis de resiliência e de agência (de ação sobre o mundo). Na literatura da Psicologia Comunitária das migrações, a resiliência surge, não como um traço individual, mas como o resultado da interação entre os contextos de vida e fatores protetores. A **resiliência** é um processo dinâmico na medida em que a mesma pessoa pode manifestar diferentes níveis de resiliência ao longo da vida em função do acesso a recursos da comunidade, a redes de suporte social, entre outros (García-Ramírez, et al., 2011).

A integração do/a migrante requer a superação das experiências adversas e o desenvolvimento de bem-estar psicológico, ou seja, o alcance da satisfação, autoconfiança, otimismo para o futuro e a perceção de controlo sociopolítico (García-Ramírez et al., 2011; Prilleltensky, 2008). A resiliência, o empoderamento e o ativismo são algumas estratégias possível que o/as migrantes adotam para atingir o bem-estar psicológico.

Tendo como ponto de partida o Modelo Transteórico de Empoderamento e Resiliência de Brodsky e Cattaneo (2013), Buckingham e Brodsky (2021) analisaram em que circunstâncias as comunidades migrantes ‘latinas’ nos Estados Unidos utilizam a resiliência ou o empoderamento. Apesar de serem conceitos recorrentemente associados, resiliência e empoderamento configuram processos distintos na sua natureza e objetivos: a) a resiliência ocorre sempre num contexto que representa algum nível de risco para a pessoa, enquanto o empoderamento não tem de ocorrer necessariamente dentro de um contexto hostil; b) a resiliência é focada em objetivos internos - adaptação, resistência - enquanto o **empoderamento** está direcionado para mudanças externas orientadas para a aquisição de poder. Alguns exemplos de adaptação são a assimilação, a rejeição de identificação com um

grupo que é segregado ou a tentativa de ser percebido como membro de um grupo mais privilegiado. Já a resistência à adversidade poderá acontecer por via da acomodação, tentando adquirir recursos através de uma adaptação estratégica à população com mais privilégios, ao mesmo tempo que mantém a identificação social de origem. O/as migrantes podem desenvolver espaços sociais alternativos, que potenciem o desenvolvimento do sentido de comunidade (Sarason cit. por Ornelas, 2008b), através dos quais se envolvem em práticas e atividades culturais marginalizadas pela sociedade de acolhimento e fazem o *healing* das suas experiências de adversidade (Buckingham & Brodsky, 2021).

O *empowerment* ou empoderamento foi definido como “um processo ativo e participativo através do qual as pessoas, organizações e comunidades adquirem maior controlo, eficácia e justiça social” (Peterson & Zimmerman, 2004, p. 129). Para Buckingham & Brodsky (2021), os processos de empoderamento envolvem movimentos organizados e com grande visibilidade, como as organizações de base comunitária que reivindicam por justiça social. Podem envolver ativismo, produção de narrativas alternativas e de testemunhos, mobilização de multidões, comícios, protestos e contactos com as autoridades eleitas. O empoderamento supõe que é possível fazer mudanças diretas no contexto através de ações coletivas.

Os resultados da investigação de Buckingham e Brodsky (2021) indicaram que quando o contexto representa um nível de risco elevado, as pessoas respondem através de comportamentos e atitudes de resiliência. Quando o nível de risco do contexto diminui, as pessoas respondem à adversidade através do empoderamento. Para além do risco do contexto, as autoras constataram que o sentido de comunidade (Sarason cit. por Ornelas, 2008b) pode influenciar a opção por processos de resiliência ou empoderamento. Descobriram também que, previamente a envolverem-se em ações de empoderamento, o/as migrantes tentam adquirir recursos e privilégios (e.g. obter a nacionalidade, aprender a língua ou estudar na universidade). Embora um conjunto de recursos individuais e partilhados (de todos os níveis ecológicos) apoiem tanto a resiliência quanto o empoderamento, o sentido de comunidade parece apoiar particularmente o empoderamento, na medida em que aqueles que partilham um maior sentido de pertença às suas comunidades estão mais aptos a perspetivar a mudança social. As autoras concluem que as iniciativas que promovam a mudança social nas comunidades devem ter um enfoque no aumento do acesso equitativo aos recursos e no desenvolvimento do sentido de comunidade.

Aceros, Duque e Paloma (2021) estudaram a experiência de ativismo de mulheres sul-americanas que trabalham no serviço doméstico em Espanha e que integram associações de base comunitária. Os autores concluíram que a atividade sociopolítica confere a estas mulheres oportunidades de conhecer pessoas, de partilhar as suas histórias de adversidade com pares, fortalecer as suas redes sociais geralmente fracas e desenvolver o sentido de comunidade. Contudo, o ativismo também acarreta diversos custos para as mulheres migrantes, designadamente os conflitos com a família, empregadores, companheiras ativistas e membros de outras organizações. As migrantes relataram também sentimentos de desesperança e esgotamento. De referir ainda que, embora as oportunidades de partilhar narrativas de discriminação tenham sido relatadas como benéficas para membros de grupos oprimidos, tal prática pode tornar as ativistas mais vulneráveis à designada fadiga da compaixão (Paloma, de la Morena, Sladkova, & López-Torres, 2020).

A Psicologia Comunitária utiliza nas suas intervenções a resiliência e o empoderamento para eliminar a opressão e promover a justiça social através de abordagens colaborativas e do empoderamento dos grupos marginalizados. Estas intervenções têm como finalidade permitir que o/as migrantes recuperem o sentimento de poder e de controlo sobre a própria vida e repor a igualdade de direitos e oportunidades face aos cidadãos do país de destino (Birman & Bray, 2016; Kloos et al., 2012).

A Psicologia Comunitária pode ter um papel fundamental no tema das migrações já que tem como desígnio a melhoria dos problemas sociais, estando comprometida com questões de diversidade, incluindo de género, etnia e cultura (Trickett et al., 1993), valoriza as competências em vez dos défices, a perspetiva ecológica (Kelly, 2006), o *empowerment* (Peterson & Zimmerman, 2004; Rappaport, 1981), a prevenção (DuBois, 2016; Menon & Allen, 2020; Rappaport, 1981), a mudança social, equidade e justiça social (Aber et al., 2011; Prilleltensky, 2008). Os psicólogos comunitários podem desempenhar um papel fundamental no processo de adaptação cultural dos migrantes e das populações que os recebem: como facilitadores da mudança, fomentando a reflexividade e o conhecimento sobre direitos, oportunidades e recursos para poder aceder ao bem-estar; como mediadores através da promoção da participação social e relacionamento entre migrantes e comunidade; e como defensores dos direitos dos migrantes e da justiça social (García-Ramírez et al., 2011).

Mais do que desenhar intervenções para os migrantes, os investigadores devem desenvolver investigações e intervenções participativas que incluam os próprios migrantes e

as suas associações de base comunitária em todo o processo, num contexto de liderança partilhada, de negociação de valores, papéis e identidades, para que os migrantes adquiram conhecimento e influência sobre as decisões que afetam as suas vidas (Garcia-Ramirez et al., 2010; Paloma et al., 2010).

Na Parte I começámos por caracterizar Portugal enquanto destino de imigração e revisitámos as principais teorias sobre a integração de migrantes, destacando o fenómeno da discriminação de migrantes. Por fim, realizámos uma breve incursão pela literatura de género e migrações e focámos os processos de resiliência e empoderamento dos migrantes em geral e das mulheres migrantes em particular, perante a adversidade dos contextos de acolhimento.

## **PARTE II: ESTUDO EMPÍRICO**

### **3: Método**

Na Parte II deste estudo serão definidos os objetivos e questões de investigação e será explanado o desenho que norteou a investigação, nomeadamente os paradigmas de investigação subjacentes. Após a caracterização da investigação narrativa, serão caracterizadas as 20 participantes do estudo e descrito o guião de entrevista (instrumento). Foi detalhado, passo a passo, o procedimento para que possa ser facilmente replicável, no qual se destaca a seleção das participantes e o uso da análise temática. Por último, tecem-se breves considerações de carácter ético que estiveram presentes ao longo da investigação.

#### **3.1. Objetivos e questões de investigação**

Tendo como intenção contribuir para o desenvolvimento de contextos empoderadores, impregnados dos valores de diversidade e de justiça social que potenciem a aquisição da cidadania plena pelas mulheres migrantes em Portugal, este estudo exploratório tem como objetivo responder à questão: de que forma as mulheres migrantes experimentam a sua integração em Portugal?

Para este objetivo, foram formuladas as seguintes questões de investigação:

- Quais são os **fatores estruturais do país de acolhimento** que mais se salientam nas narrativas das mulheres migrantes?

- Que **situações são experimentadas** como bloqueadoras e/ou favoráveis no contexto de acolhimento?
- Como **reagem perante situações que envolvem discriminação** e outras formas de violência?
- Quais são os seus **contributos e sugestões** para responder mais eficazmente às necessidades de integração das mulheres que elegem Portugal como destino?

### 3.2. Desenho de investigação

Para responder às questões de investigação, optou-se, no presente estudo, por um método qualitativo, tendo-se recorrido à entrevista em profundidade para poder recolher dados detalhados e contextualizados sobre perceções, vivências e reflexões das mulheres migrantes. Sendo o propósito primordial deste trabalho fazer emergir as mulheres como peritas das suas experiências através da valorização da sua perspetiva, do seu sentir e das suas opiniões, os trabalhos de Willig e Rogers (2017) sintetizam como objetivos fundamentais da investigação qualitativa: 1) captar novos significados sociais e culturais resultantes de um mundo em acelerada transformação; 2) descobrir os significados subjacentes às opiniões, crenças e experiências, buscando uma maior compreensão dos processos e forças ocultas; 3) fazer emergir dados que os métodos quantitativos não alcançam como os *insights* e as opiniões das pessoas, que podem ser usados para informar as políticas públicas, práticas e defesa cívica de grupos sociais marginalizados (Frost & Ouellette, 2011); 4) promover a justiça social, especificamente desafiando a pseudoneutralidade política da psicologia positivista, defender os direitos de grupos marginalizados e realinhar a investigação psicológica como libertadora e emancipatória.

Ungar (2003) e Zapata-Barrero e Yalaz (2018) mencionam a importância dos métodos qualitativos no estudo das migrações, enfatizando que permitem: a) levar em consideração os contextos sociais e culturais das sociedades de origem e destino; b) fornecer compreensão quer da ação social individual quer da comunidade; c) dar voz às minorias; d) contextualizar os dados e evitar generalizações. Os métodos qualitativos mais utilizados nas migrações têm sido: as entrevistas em profundidade semiestruturadas, a análise documental, a observação participante, os *focus groups*, a análise histórica, a análise visual, a investigação-ação participada, a *grounded theory*, o método etnográfico e os métodos mistos (combinação de

métodos quantitativos e qualitativos) (Stevens & Dropkin, 2019; Zapata-Barrero & Yalaz, 2018).

Deste modo, o recurso aos métodos qualitativos surge como incontornável quando se pretende aceder à compreensão profunda da experiência humana, para tornar mais acessíveis as experiências aos olhos de terceiros e potenciar a transformação, quer ao nível individual, quer ao nível das políticas e práticas sociais (Azevedo et al., 2017). Por outro lado, os métodos de investigação qualitativos, sobretudo aqueles que são inspirados pela perspectiva feminista, permitem acomodar o posicionamento reflexivo do/a investigador/a, considerando as suas observações como parte integrante da investigação (Cosgrove & McHugh, 2000; Elliott, 2005).

Tratando-se de uma investigação qualitativa que adota um paradigma interpretativo construcionista, esta investigação assume uma ontologia relativista (a realidade nunca é objetiva, é sempre contextual e histórica; as perceções da realidade são filtradas de acordo com a cultura e o contexto local), uma epistemologia subjetivista (a investigação resulta de um processo de co construção, que incorpora as visões e perceções não apenas das informantes, mas também do/a investigador/a) e naturalística (a partir da observação dos contextos naturais) (Denzin & Lincoln, 2018; Trickett et al., 1993).

Para a análise de dados, optou-se pela análise temática combinada com a análise narrativa (Braun & Clarke, 2013; Elliott, 2005) para poder compreender a vida humana em toda a sua complexidade e nos contextos em que é experimentada.

O presente estudo é enquadrado por uma perspectiva ecológica, feminista e crítica na medida em que foca a experiência e a visão das mulheres, habitualmente sub-representadas na sociedade patriarcal e na literatura de investigação, contextualizando as suas vivências nos processos sociais e nos vários níveis ecológicos.

A mais-valia da *perspetiva ecológica* consiste em contextualizar as questões que as pessoas enfrentam, levando em conta níveis de análise mais alargados, para além do nível individual (Ornelas, 2008c). Olhar para a realidade a partir dos vários níveis ecológicos de análise permite esclarecer que um problema pode ter várias causas, situadas em distintos níveis ecológicos. Estes níveis podem corresponder a sistemas proximais, envolvendo o contato face a face, ou podem corresponder a sistemas distais, menos imediatos para a pessoa e com efeitos mais amplos. Os sistemas ou níveis estão sobrepostos porque são interdependentes, na medida em que cada pessoa está envolvida em vários sistemas situados

em diferentes níveis ecológicos (por ex., família e amigos, local de trabalho e vizinhança) (Kloos et al., 2012a). O paradigma ecológico da psicologia comunitária tem surgido como alternativa ao tradicional enfoque nas experiências individuais, aculturais, ahistóricas, apolíticas e acontextuais (Birman & Bray, 2016; Esposito et al., 2019; Tseng & Yoshikawa, 2008) e na responsabilização dos indivíduos, na valorização dos seus défices e na patologização das experiências das pessoas (Birman & Bray, 2016). A perspetiva ecológica coloca o foco da compreensão na pessoa em contexto, nos aspetos socioeconómicos, culturais e históricos que influenciam as experiências individuais (Trickett, 2009; Trickett et al., 1993), nas forças estruturais e nas relações de poder em que as vivências individuais estão inseridas, a partir das quais as pessoas constroem significado para as suas vidas (Esposito et al., 2019).

A *investigação feminista* visa capturar as experiências vividas pelas mulheres de uma maneira respeitosa, legitimando as vozes das mulheres como fontes de conhecimento. Na investigação de inspiração feminista, o processo de investigação é tão importante quanto seu resultado (Campbell & Wasco, 2001) e permite que as próprias investigadoras possam integrar as suas próprias experiências, como mulheres e investigadoras (reflexividade), quer na condução do processo de investigação, quanto na partilha das suas vivências com o/as participantes. A investigação feminista está focada no género e na desigualdade de género, tendo por finalidade ampliar o posicionamento das mulheres e outros grupos tradicionalmente reconhecidos como tendo menos poder social (Liamputtong, 2007; Renzetti et al., 2011).

De acordo com a *perspetiva crítica*, a investigação procura revelar como o poder pode moldar as experiências das pessoas, destacando os temas do domínio e do controlo. O paradigma crítico interessa-se pela forma como o poder é mediador do discurso e ação e assume o compromisso de reduzir e eliminar a opressão na sociedade (Nelson & Prilleltenski, 2010). É importante que o/a investigador/a, oriundo/a de meios privilegiados, possa ser ciente do seu ponto de partida e de onde os seus antecessores estiveram historicamente em relação a grupos oprimidos. Essa consciência reflexiva e posicional é necessária para que os grupos dominantes possam iniciar nas suas próprias jornadas de mudança, a fim de criar relações mais justas e equitativas (Nelson & Prilleltenski, 2010; Stein & Mankowski, 2004).

O uso da *investigação narrativa* e dos métodos qualitativos para validar e ampliar as vozes daqueles(as) que não têm poder na sociedade, tornou-se mais aceite na última década, uma vez reconhecido o seu carácter colaborativo, ecológico, culturalmente sensível e focado nos pontos fortes e potencialidades dos grupos minoritários. Valorizar as histórias de vida das pessoas menos representadas torna essas narrativas mais disponíveis para os próprios,

profissionais e público em geral, contribuindo para a transformação das narrativas culturais dominantes (Elliott, 2005; Rappaport, 1995).

No âmbito da Psicologia Comunitária, Rappaport foi um dos primeiros autores a defender o uso dos métodos narrativos (Rappaport, 1995, 2000, 2011) com o objetivo de transformar “contos de terror” em “contos de alegria”. Para este autor, distinguem-se três tipos de narrativas, que interagem e se influenciam mutuamente: 1) as narrativas culturais dominantes na sociedade, 2) as narrativas comunitárias partilhadas e 3) as histórias pessoais (Rappaport, 1993, 1995). As histórias pessoais referem-se às representações cognitivas de eventos que são exclusivas da história de vida da pessoa. As narrativas comunitárias são histórias comuns a um grupo de pessoas ou a um contexto (bairros, organizações), podendo ser reveladoras da identidade das pessoas, dos seus heróis, do seu passado e do seu futuro. As narrativas culturais dominantes referem-se a histórias que são comunicadas através dos meios de comunicação social e outras instituições e que são interiorizadas, mais ou menos subliminarmente, pelas pessoas (Rappaport, 1995). A abordagem narrativa mostra-se consistente com a abordagem do *empowerment*, introduzida por Rappaport na Psicologia Comunitária (Rappaport, 1981). O *empowerment* acontece quando as pessoas criam ou dão voz a uma narrativa que sustenta positivamente a sua própria história de vida (Rappaport, 1995).

A sociedade construiu e constrói histórias sobre pessoas desfavorecidas, distinguindo-as dos membros dos grupos dominantes. Essas histórias, que Rappaport (2000) designa de narrativas culturais dominantes, contribuem muitas vezes para culpabilizar a vítima e permitir que os membros de grupos dominantes perpetuem a opressão sobre as pessoas e grupos desfavorecidos. Mas, as narrativas também servem para conectar as pessoas aos seus percursos. Ouvir e sistematizar as histórias de pessoas pertencentes a grupos sociais com menos poder é o primeiro passo para reformular as histórias prejudiciais que a sociedade construiu sobre aquelas pessoas. Quando ouvimos histórias, as experiências e o sofrimento dessas pessoas tornam-se mais reais e vívidos e têm um impacto sobre nós. Ouvir implica uma atitude de total abertura, de presença plena, de escuta apaixonada de quem tem interesse, é afetado e é responsável pelo que está a ouvir. Ao testemunhar histórias de vida que envolvem preconceito e discriminação de pessoas com menos poder, o/ investigador/a confronta-se com a sua própria condição de privilégio e com a natureza da injustiça social (Stein & Mankowski, 2004).

Por outro lado, as narrativas contribuem para que as pessoas se sintam competentes e ajudam a criar uma visão de um futuro melhor. Uma parte importante da missão do psicólogo comunitário passa por apoiar as pessoas a desafiar as narrativas dominantes, a construir narrativas alternativas que sejam positivas, a compreender e apreciar seus pontos fortes, resiliência e resistência, para superar seu silêncio e vergonha e a desenvolver contextos empoderadores (Nelson & Prilleltenski, 2010; Yoshikawa & Olazagasti, 2011). As narrativas podem ser usadas para manter o *status quo*, o privilégio da classe dominante, mas também assumem um potencial transformador e libertador. Ao fornecer um meio pelo qual as experiências dos indivíduos podem ser representadas pelas suas próprias palavras, a narrativa participa da reescrita da vida social (Cosgrove & McHugh, 2000; Elliott, 2005; LeCompte & Schensul, 2010).

A narrativa é simultaneamente uma história, uma forma de conhecer e um método de investigação (Bamberg, 2012). Segundo este autor, vigoram atualmente três abordagens que utilizam a narrativa na investigação: (a) uma abordagem baseada na linguística, que analisa as configurações lexicais e sintáticas dos textos e a organização temática do texto, (b) uma abordagem de natureza cognitiva, que parte do pressuposto de que os segmentos da história são organizados de acordo com uma estrutura lógica e abrangente, e (c) uma abordagem baseada na interação, que entende que as histórias (e os seus significados) são locais de realização para quem as conta (qual a utilidade da história para quem a conta). A presente investigação utiliza principalmente a segunda abordagem, que valoriza as temáticas que estão incrustadas nas narrativas, mas também leva em conta a utilidade da narrativa para quem a conta.

O processo de reflexão e de "dar sentido" à experiência torna o ato de contar histórias uma atividade de criação de significado. Uma das vantagens da investigação narrativa é permitir o acesso à pessoa reflexiva, à pessoa como narrador ativo, que edita permanentemente a sua história (Elliott, 2005). A opção pela investigação narrativa enquadra-se na intenção de abandonar o papel de porta-voz dos outros e de revelar o pensamento de terceiros (Cosgrove & McHugh, 2000). A investigação narrativa não se limita a permitir que as vozes do/as entrevistado/as sejam ouvidas. As palavras do/as participantes serão sempre editadas pelo investigador e filtradas através do seu referencial teórico. O investigador tem a responsabilidade de fazer mais do que valorizar a voz narrativa dos entrevistados e de conduzir uma análise que esclareça o contexto social e cultural em que as narrativas foram produzidas. Isto faz do investigador um narrador e da narrativa um exercício de reflexividade,

mediadora da consciência do *self* num mundo social (Elliott, 2005; Stein & Mankowski, 2004).

A justiça social e a diversidade cultural continuam a ser desafios atuais e urgentes para a Psicologia Comunitária, surgindo a investigação narrativa como um método e recurso valioso para promover esses valores e, desta forma, informar a investigação, as políticas e a intervenção no terreno (Nelson & Prilleltensky, 2010; Sládková & Bond, 2011; Trickett et al., 1993). Nos últimos 15 anos, tem surgido um número crescente de investigações que utiliza o estudo narrativo para dar voz àqueles que não têm qualquer poder na sociedade, sobretudo as minorias étnicas, e provocar mudança social. Os trabalhos sobre a Associação Revolucionária das Mulheres do Afeganistão (Brodsky, 2003) e das comunidades da Guatemala e América do Sul na busca de uma nova identidade pós-guerra (Lykes, Hamer, & Blanche, 2003) são exemplo disso. As investigações de Bhatia (2011) sobre as narrativas transnacionais de migrantes, de Segalo (2014) sobre as mulheres sul-africanas que utilizam os bordados como narrativa de sofrimento e cura, de Gemignani (2011) sobre as narrativas de *healing* dos refugiados da ex-Jugoslávia ou ainda as narrativas das mulheres marroquinas que enfrentam contextos opressivos na Andaluzia (García-Ramírez et al., 2011), evidenciam que as narrativas não são apenas produtos da esfera pessoal e individual. Os contextos históricos, culturais e políticos influenciam significativamente as narrativas individuais (Chase, 2018).

Numa ótica de justiça social, vários autores (Esposito et al., 2019; Esposito et al., 2020; Esposito & Kellezi, 2020; Lykes et al., 2003; Sládková, 2014) têm explorado as narrativas dos migrantes, especialmente de refugiados e migrantes não documentados, tendo em vista chamar a atenção para as suas condições de vida, de facilitar o acesso aos recursos básicos da sociedade, como o emprego, a habitação, a educação ou o rendimento. Numa investigação de Esposito et al. (2019), que envolveu mais de 3 anos de trabalho de campo num centro de detenção para migrantes ilegais em Itália, foi utilizada a perspetiva ecológica para evidenciar o carácter opressivo da detenção e os seus efeitos nefastos nas vidas das pessoas (detidos e profissionais). A perspetiva ecológica foi facilitada pelo método etnográfico e narrativo, que permitiu descrever como os recursos eram utilizados e transformados no centro e detenção e dar voz às mulheres injustiçadas que, pela afirmação da sua narrativa, puderam recuperar algum controlo sobre as suas vidas. O método narrativo apresenta, no contexto das migrações, várias vantagens, nomeadamente a possibilidade de as pessoas poderem dar um sentido aos episódios de violência; a compreensão da negociação de identidades em contextos culturais, institucionais, históricos, que podem conter a herança de

relações coloniais, racismo e de relações de poder assimétricas, que facilitam ou dificultam as narrativas das identidades de origem.

Revisitados que foram os objetivos da investigação qualitativa, as perspetivas ecológica, feminista e crítica e as virtudes da análise narrativa, importa agora caracterizar as 20 mulheres participantes que aceitaram participar no estudo e que, juntamente com a investigadora, de acordo com o paradigma construtivista, co construíram a presente investigação.

### **3.3. Participantes**

Foi utilizada uma amostra propositiva, um método de amostragem não probabilístico, que se foca nas características das pessoas escolhidas (APA, 2021), neste caso a condição de ser mulher e migrante.

A amostra foi constituída por vinte (n=20) mulheres migrantes, residentes nos distritos de Lisboa e Setúbal. Uma das participantes encontra-se atualmente a residir na Suíça. Procurou diversificar-se a amostra quanto à origem, à idade e ao nível de educação, com o intuito de identificar as semelhanças e as diferenças no percurso migratório dessas mulheres. A dimensão da amostra (n=20) resulta de um compromisso entre um volume de dados suficientes e diversos para poder extrair considerações e o tempo disponível para realizar o trabalho dentro do calendário letivo.

Apesar de, numa fase inicial, se ter procurado aproximar a composição da amostra ao *stock* da população estrangeira residente (Machado et al., 2020), optou-se por sacrificar a representatividade da amostra em prol da diversidade, no sentido de ganhar perspetiva sobre a transversalidade dos fatores de integração e discriminação.

No quadro deste estudo, foram considerados os seguintes critérios de inclusão: (1) ser mulher, (2) pertencer à primeira geração de migrantes (independentemente de ter adquirido a nacionalidade portuguesa), (3) ter origem num país com economia emergente, (4) ser referenciada por associações de migrantes e (5) ter acesso a videoconferência.

De acordo com as sugestões metodológicas de Birman e Simon (2013) para estudos sobre aculturação psicológica, foram recolhidos os dados sociodemográficos descritos na Tabela 1: nome fictício (os nomes foram alterados e as alternativas escolhidas pelas

participantes para preservação da sua identidade), país de origem, idade, número de anos de residência em Portugal, ocupação (situação perante o emprego) e nível de escolaridade.

**Tabela 1**

*Caracterização sociodemográfica das participantes*

<b>Nome fictício</b>	<b>Origem</b>	<b>Nível de educação</b>	<b>Ocupação</b>	<b>N.º anos em Portugal</b>	<b>Idade</b>
Sofia	Cabo Verde	Ensino Básico	Empregada de balcão	40	46
Valeriana	S. Tomé e Príncipe	Ensino Superior	Auxiliar de cuidados geriátricos	16	52
Amélia	Brasil	Ensino Superior	Chefe de mesa	5	32
Núria	Cabo Verde	Ensino Superior	Lojista	10	27
Oxana	Ucrânia	Ensino Superior	Porteira	12	64
Leonor	China	Ensino Superior	Agente imobiliária	5	30
Nanbunbua	Angola	Ensino Superior	Jurista	45	49
Romi	Polónia	Ensino Superior	Guia turística	7	33
Hermínia	Cabo Verde	Ensino Superior	Administradora	14	32
Joaquina	Cabo Verde	Ensino Básico	Empregada limpeza	46	53
Sarah	Brasil	Ensino Superior	Atriz	4	52
Mirela	Roménia	Ensino Superior	Empregada limpeza	19	48
Ivete	Moçambique, Cabo Verde	Ensino Básico	Cabeleireira	28	54
Shemime	Bangladesh	Ensino Superior	Lojista	0	24
Teodora	Brasil	Ensino Superior	Produtora	7	35
Vitória	Cabo Verde	Ensino Superior	Técnica Superior	13	33
Patrícia	Angola	Ensino Secundário	Empregada limpeza	26	53
Rosa	S. Tomé e Príncipe	Ensino Superior	Pasteleira	26	51
Micaele	S. Tomé e Príncipe	Ensino Superior	Professora	35	42
Conceição	S. Tomé e Príncipe	Ensino Superior	Assistente Operacional	27	49

*Nota:* a codificação da identificação das participantes integra o nome fictício que escolheram (primeira posição), as iniciais do país de origem (segunda posição) e a idade (terceira posição). Por ex. Sofia\_CV\_46

A média de idades é de 43 anos ( $M=43$ ), tendo a mais nova 24 anos e a mais velha 64 anos. 60% das participantes são casadas, 35% solteiras e 5% (1 pessoa) viúva.

À data das entrevistas, todas as participantes se encontravam a trabalhar, por conta de outrem ou por conta própria, 65% trabalham no setor do comércio e 35% desenvolvem atividade no âmbito dos serviços.

80% das participantes deste estudo frequentou ou concluiu o ensino superior, 15% o nível de educação básico e 5% o nível de educação secundário.

Relativamente à idade de migração, 65% das participantes migraram já em idade adulta (idade igual ou superior a 20 anos), 15% na adolescência (dos 12-20 anos) e 20% durante a infância. A média de anos de residência em Portugal é de 19 anos. A participante que chegou mais recentemente, à data da entrevista, tinha chegado há 6 meses a Portugal e a participante que está há mais tempo em Portugal reside há 46 anos no país.

As Tabelas 2 e 3 identificam a proveniência geográfica das participantes, que está dispersa por 10 países de quatro continentes. As três origens com maior expressão na amostra são: 25% de Cabo Verde, 20% de S. Tomé e Príncipe e 15% do Brasil.

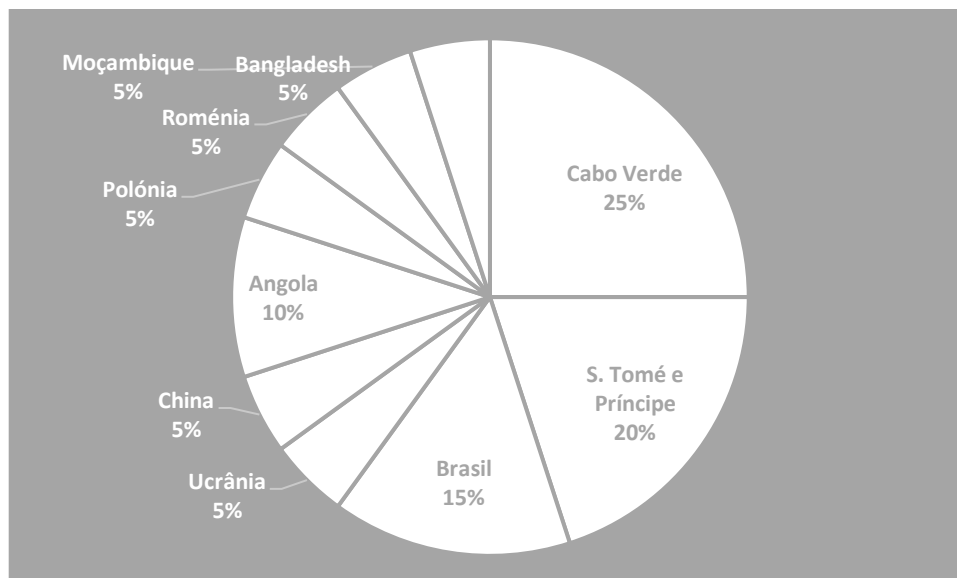
## **Figura 2**

*Distribuição geográfica das participantes por país de origem*



### Figura 3

#### *Países de origem das participantes*



### 3.4. Instrumento

A escolha das técnicas de recolha de dados está intimamente relacionada com a questão de investigação. Os instrumentos inicialmente planeados para este estudo foram os diários de campo, utilizados para registar a observação participante e o guião de entrevista. A observação participante ou etnográfica tinha como propósito compreender como as pessoas pensam, acreditam e se comportam, situadas no tempo e espaços naturais, e promover uma interação mais próxima e face a face com as participantes (LeCompte & Schensul, 2010), o que poderia ter sido alcançado através da participação em encontros organizados por associações de migrantes. No entanto, devido à situação pandémica, as associações de migrantes não promoveram encontros presenciais, pelo que não foi possível fazer a observação participante.

Para realizar a recolha dos dados, foi utilizado um guião de entrevista semiestruturada, especificamente elaborado para a presente investigação (Anexo B) em função dos fatores identificados na literatura que mais determinam as experiências de migração.

Considerando que a experiência de migração é um fenómeno multinível, ecológico e dinâmico (García-Ramírez et al., 2011; Prilleltensky, 2008), o guião privilegiou dimensões

que extravasam o nível individual e que se centram nos níveis mais amplos. Foram identificadas 14 dimensões, que foram agrupadas em: 1) fatores estruturais (onde se incluem os temas ligados à regularização, à habitação, à interação com os serviços, à educação, ao trabalho e à segurança financeira); 2) fatores ligados à adaptação social e cultural, que incluem os fatores subjacentes à decisão/motivação para migrar, as fontes de suporte social, as formas de envolvimento na comunidade (associativismo, espiritualidade, religião, cidadania e participação), a adaptação cultural (que abrange vários subtemas como sejam as competências linguísticas, o sentimento de pertença, as manifestações da multiculturalidade na sociedade de acolhimento), a ligação ao país de origem e as manifestações de saúde e bem-estar. Como determinantes de falta de integração foram consideradas as experiências vividas e observadas de discriminação (nos vários âmbitos da vida social: habitação, educação, trabalho, serviços, entre outros) e as experiências de violência vividas e observadas ligadas à comunidade de origem. Das várias dimensões de integração abordadas na revisão da literatura, tomou-se a opção de não incluir a justiça como tema, uma vez que não é expectável que a análise deste fator contribua para responder à questão de investigação. Estes temas foram selecionados com base da revisão de literatura sintetizada na Tabela 2.

**Tabela 2**

*Temas implicados na integração social dos migrantes, constantes do guião de entrevista*

<b>Temas</b>	<b>Tópico</b>	<b>Autores</b>
<b>Fatores estruturais</b>		
Regularização	Ineficácia, demora, burocracia dos serviços e a falta de informações como obstáculos no acesso ao mercado de trabalho	(CML, 2018) (Oliveira et al., 2019) (Prilleltensky, 2008) (Roberto & Moleiro, 2016)
Habitação	Espaço público, transporte, habitação Portugal: dificuldade no acesso à habitação, alojamentos sobrelotados, más condições de habitabilidade, bairros segregados socialmente	(CML, 2018) (Fonseca & Malheiros, 2005) (García-Ramírez et al., 2011) (Prilleltensky, 2008)
Serviços	Barreiras no acesso Competência cultural	(Oliveira, 2020)
Educação	Promoção da escola na integração, equidade na escola (oportunidades, acesso, tratamento),	(Fonseca & Malheiros, 2005) (Oliveira, 2020)

	educação de adultos, reconhecimento de graus acadêmicos	
Trabalho	Dificuldade de manter a ocupação do país de origem devido sobre qualificação Empregos pouco qualificados, longas jornadas de trabalho e salários baixos reduzidos	(García-Ramírez et al., 2011) (Roberto & Moleiro, 2016) (Oliveira et al., 2019) (Wall & Matias, 2005)
Segurança Financeira	Emprego/desemprego Risco de pobreza	(Oliveira, 2020)
<b>Adaptação social e cultural</b>		
Decisão/motivação para migrar	Oportunidades de trabalho, guerra, reagrupamento familiar, amor	Birman (2011)
Suporte social	Família, amigos, vizinhos, colegas	(García-Ramírez et al., 2011) (Prilleltensky, 2008) (Roberto & Moleiro, 2016)
Envolvimento na comunidade	Associações Espiritualidade / Religião Participação política Cidadania	(García-Ramírez et al., 2011) (Paloma et al., 2021) (Prilleltensky, 2008) (Sardinha, 2009)
Adaptação cultural	Aculturação, assimilação, integração Competência linguística Sentimento de pertença Multiculturalismo	(CML, 2018) (Paloma et al., 2021) (Prilleltensky, 2008) (Roberto & Moleiro, 2016) (Vieira & Trindade, 2008)
Ligação ao país de origem	Atividades culturais e artísticas Desejo de retorno	(Birman & Simon, 2013) (Paloma et al., 2021)
Saúde e bem-estar	Estado geral de saúde, monitorização da saúde, acesso e serviços, barreiras culturais Vitalidade, aspetos emocionais, saúde mental, saúde física	(Fonseca & Malheiros, 2005) (Oliveira et al., 2019) (Paloma et al., 2021) (Santinho, 2005)
<b>Desadaptação social</b>		
Discriminação experimentada/percebida	Desigualdade de oportunidades no acesso ao trabalho, na habitação, no atendimento dos serviços Racismo, xenofobia	(CML, 2018) (Oliveira et al., 2019) (Roberto & Moleiro, 2016) (Prilleltensky, 2008) (Paloma et al., 2021)
Violência experimentada/observada	Especificidades da mulher migrante	(Allen, 2021) (Duarte, 2012)

O guião da entrevista foi dividido em cinco partes. A primeira parte debruça-se sobre a decisão e motivação das participantes relativamente à migração. Segue-se a secção dedicada às condições estruturais, de natureza mais objetiva, como a regularização da documentação, habitação, serviços, educação, trabalho e segurança financeira. Um exemplo de questão formulada nesta parte pode ser: “Encontra-se a trabalhar? (em caso afirmativo) Como foi encontrar um emprego em Portugal?”. Na terceira parte foram abordados vários temas pertencentes à dimensão social e cultural, como sejam o suporte social, o envolvimento na comunidade, a adaptação cultural e a ligação ao país de origem. Ex. de questão “[para não falantes de Português] Como foi a adaptação à língua portuguesa?”. A quarta secção procura abordar experiências e perceções sobre a discriminação e violência. “Acha os migrantes em geral e as mulheres migrantes são bem recebido/as em Portugal?” é um exemplo de uma questão colocada. Por fim, são exploradas dimensões relacionadas com a esperança e o futuro, que incluía uma última pergunta de carácter aberto “Há alguma coisa que gostaria de acrescentar que eu não tenha perguntado?”.

A opção pela entrevista semiestruturada justificou-se atendendo ao objetivo da investigação, garantindo que os participantes não se afastam muito do tema, ao mesmo tempo que permite uma margem de liberdade suficiente para o entrevistado abrir a discussão e introduzir tópicos relacionados, tornando-a exploratória por natureza e colaborativa em termos de produção de conhecimento (Fedyuk & Zentai, 2018). Diferentemente de outros métodos de investigação qualitativa, como os grupos focais, a observação ou a análise de conteúdo, o papel do investigador passa a ser parte integrante do método, seja pela proximidade do contato estabelecido e o nível de intimidade alcançado em ambiente de entrevista, seja através o papel simbólico que o entrevistador pode (in)voluntariamente representar por meio de sua associação com uma determinada classe, género, nacionalidade ou etnia. Este tipo de entrevista concede maior empoderamento e controlo ao entrevistado, que pode seleccionar as suas próprias palavras para articular sua experiência e conhecimento, sem ser necessário que tal experiência seja enquadrada na agenda e nas referências do investigador (Fedyuk & Zentai, 2018).

Seguiu-se a entrevista propriamente dita, com questões semiestruturadas, que possibilitou às informantes estruturar o seu pensamento em torno da questão proposta, ao mesmo tempo que conferiu liberdade para falar sobre as suas vivências. Por fim, recolheu-se os dados sociodemográficos mais relevantes das participantes (Tabela 1). Esta recolha ocorreu no final da entrevista por se considerar que seria mais confortável para as participantes, uma

vez que já teria sido estabelecida uma relação de confiança com a entrevistadora. Através da realização da entrevista em profundidade, procurou obter-se informações de natureza qualitativa, relativamente às experiências, emoções reflexões sobre o processo migratório das mulheres abrangidas no estudo através da recolha de narrativas.

As questões foram formuladas de forma aberta e com recurso a linguagem acessível para facilitar a comunicação e o diálogo estabelecido através da plataforma on-line de videoconferência. Os tópicos do guião de entrevista (Anexo B) foram memorizados pela entrevistadora, sem necessidade de recorrer à formulação exata das questões do guião. O guião foi traduzido em inglês atendendo a que uma entrevistada não falava português.

Os temas que constituem a entrevista foram testados, em termos da compreensão das questões, por uma respondente de nacionalidade brasileira, através de uma escala de *Goal-Attainment Scaling* (Anexo C) elaborada e aplicada no âmbito do trabalho para a unidade curricular de Métodos de Investigação, no ano letivo de 2020 (Conde, 2020).

### **3.5. Procedimento**

Face aos objetivos de investigação, foi desenvolvido um planeamento das várias etapas de implementação do estudo através um diagrama de Gantt (Anexo A).

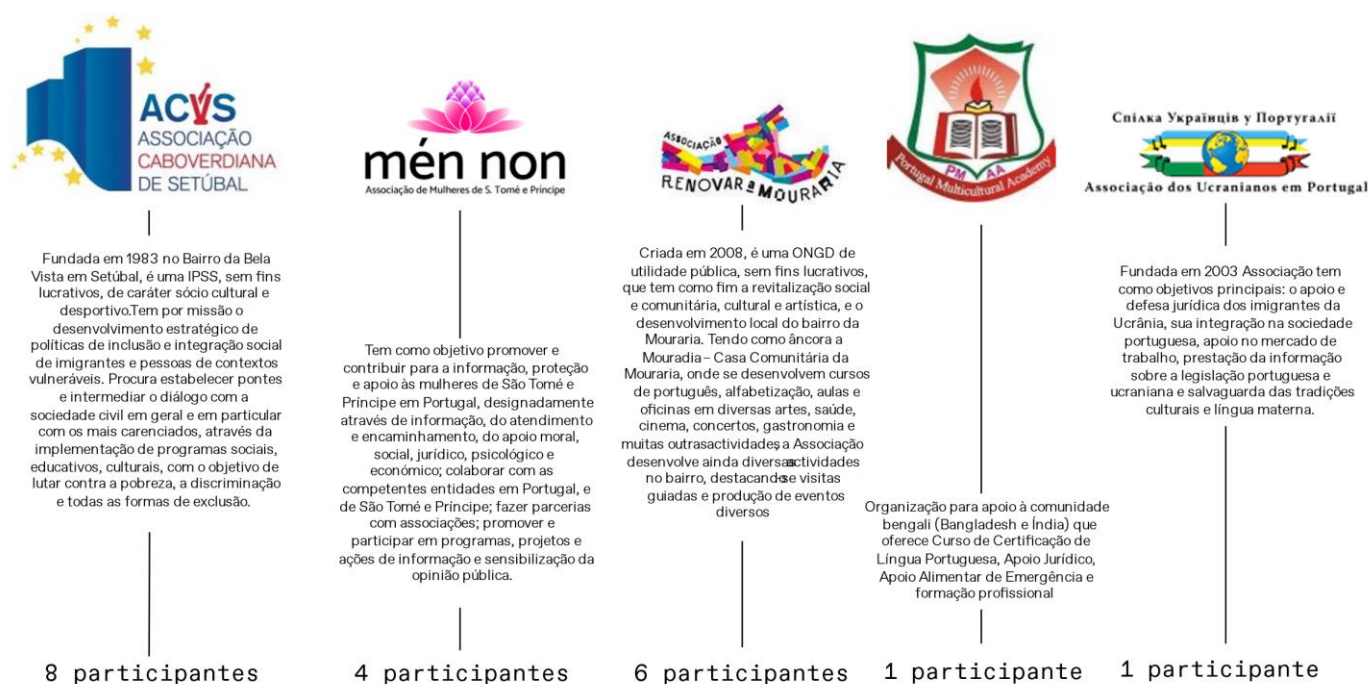
A investigação iniciou-se pelo desenvolvimento da pesquisa documental sobre o tema, através do levantamento de artigos, relatórios, livros e legislação. Posteriormente, com base na revisão da literatura, foi elaborado o guião de entrevista (Anexo B), que foi apresentado na secção [4.4. Instrumento](#).

Tratando-se de uma amostra propositiva, a seleção das participantes foi realizada em colaboração com várias associações de migrantes de base comunitária, designadamente a Associação Cabo-verdiana de Setúbal, a Mén Non - Associação das Mulheres de São Tomé e Príncipe, a Associação dos Ucrrianos em Portugal, a Associação Renovar a Mouraria e a Portugal Multicultural Academy, que facilitaram o contacto com várias mulheres utilizadoras dos serviços das associações. A investigadora contactou cada associação e explanou os objetivos do projeto e a colaboração pretendida para as entrevistas, enviando posteriormente informação detalhada. As associações contactaram as potenciais participantes, quer de forma personalizada, quer através de grupo de WhatsApp, tendo fornecido à investigadora uma lista de possíveis candidatas e/ou deixando às candidatas interessadas os contactos da

investigadora caso estivessem interessadas em participar no estudo. A Figura 4 apresenta sucintamente as associações de migrantes que colaboraram neste estudo e o número de participantes selecionadas a partir dos contactos das associações.

**Figura 4**

*Associações de migrantes que colaboraram na identificação de participantes*



Após a receção das listagens elaboradas pelas associações e dos contactos diretos das potenciais candidatas, a investigadora contactou telefonicamente todas as mulheres com o intuito de explicar o objetivo da entrevista e da investigação, a duração prevista e avaliar a disponibilidade de sistema de videoconferência. Em função do interesse e disponibilidade demonstradas, foram agendadas as entrevistas, enviou-se o consentimento informado online, assegurando a participação voluntária, o anonimato e a confidencialidade dos dados (Anexo D) e o *link* para a vídeo conferência. Duas mulheres contactadas declararam não ter disponibilidade para participar no estudo e/ou não ter condições técnicas para realizar a entrevista. As restantes participantes acederam a colaborar na investigação por sentirem que o seu contributo seria importante para a investigação (as motivações das participantes e da

investigadora parecem estar alinhadas conforme notam Stein & Mankowski, 2004). Cinco informantes referiram ainda que tinham gosto em participar pelo facto de a investigadora ser mulher e se encontrar num percurso de qualificação académica, numa perspetiva de sororidade. No consentimento informado, as participantes poderiam assinalar se desejavam receber os resultados do estudo, bastando indicar o email para receber a referida informação. Esta possibilidade foi encarada como possível retribuição da ajuda dada pelos participantes, como também como um exercício de credibilidade, procurando devolver o produto da investigação e obter retorno das participantes.

A investigadora despendeu aproximadamente dezasseis (16) horas no estabelecimento de contactos com as associações, com as candidatas, na obtenção dos consentimentos informados, no agendamento e confirmação do agendamento. Foram feitos vinte e dois (22) contactos para alcançar vinte (20) entrevistas.

Foram realizadas dezanove (19) entrevistas através de videoconferência devido aos constrangimentos colocados pelo contexto pandémico da Covid-19. Após comparadas as características, facilidades e questões de segurança inerentes às várias plataformas disponíveis no mercado (Lobe et al., 2020), foi selecionada a plataforma Zoom, tendo as entrevistas sido gravadas em áudio para preservar a máxima confidencialidade. Apenas uma (1) entrevista foi realizada presencialmente, em Lisboa, numa esplanada, tendo sido garantidas as condições necessárias para que a informante se sentisse segura e descontraída para poder responder à entrevista. Atendendo ao foco que as entrevistas narrativas colocam na interação entre o entrevistador e o entrevistado, a investigadora optou por gravar a entrevista em vez de tirar notas para dar plena atenção à entrevistada e à captação dos detalhes da interação (Elliott, 2005).

Apesar do ambiente virtual em que a entrevista decorreu, conseguiu-se criar um *setting* adequado, capaz de reproduzir um ambiente empático, seguro e de confiança, que permitiu a revelação das narrativas e a captação das motivações, perspetivas e significados das participantes (Teti et al., 2020). As entrevistas decorreram entre 29 de fevereiro e 8 de maio de 2021 e foram agendadas principalmente ao fim de semana, em horário considerado conveniente pelas entrevistadas. O tempo mínimo de realização das entrevistas foi de 00:48:23 minutos e o tempo máximo de 01:48:00 horas. O tempo médio de entrevista foi de 01:16:00. Alguns autores sugerem que a duração ideal de uma entrevista de investigação qualitativa é de 90 minutos (Elliott, 2005).

Após as duas primeiras entrevistas e perante uma aparente inibição inicial das participantes, a investigadora decidiu iniciar a entrevista com uma partilha pessoal do seu percurso de vida, designadamente o que a levou a ingressar em Psicologia já em idade adulta, com dois filhos, com uma carreira construída noutra área profissional e o que a motivou a escolher o tema das migrações. No âmbito da investigação feminista, os investigadores são encorajados a partir de sua própria experiência, a partilhar livremente informações sobre si próprios e as suas vidas pessoais e as suas opiniões com os participantes. O estabelecimento de reciprocidade, *rapport* e confiança entre os investigadores e os participantes, potencializa o sucesso de um processo de investigação (Campbell & Wasco, 2001; Liamputtong, 2007; Renzetti et al., 2011). Esta inovação introduzida permitiu criar um ambiente mais favorável a uma partilha intimista e equalizar as relações de poder entre a entrevistadora e participante (Elliott, 2005). Em vez de adotar uma atitude de mera recolha de dados sobre as vidas, experiências e perceções das participantes, a entrevistadora assumiu conscientemente um papel na produção de dados, contribuindo com episódios da sua história de vida durante a conversa que antecedeu o início da entrevista (Elliott, 2005).

A entrevista foi conduzida de forma fluida pela investigadora, tendo as questões e os temas sido introduzidos na sequência das respostas e comentários das entrevistadas. Com exceção da primeira questão “Há quanto tempo está em Portugal?”, as entrevistadas iniciaram a narrativa onde quiseram. As participantes foram incentivadas a falar sobre o que achavam mais importante e a enquadrar esses temas da maneira que lhes parecesse mais apropriada. Desta forma, as participantes apropriaram-se do tempo, da sequência e do contexto dos tópicos discutidos. Partilhar histórias de vida confere sentido à existência (Anderson & Kirkpatrick, 2016), pelo que, com um pequeno incentivo, as informantes ofereceram espontaneamente e com regozijo as experiências e vivências que entenderam ser significativas no seu percurso de vida.

Na condução das entrevistas (e na formulação das questões), procurou-se a promoção da abordagem feminista de *empowerment*, no sentido de procurar o reforço das experiências, das competências e dos recursos das participantes, mesmo quando foram abordados temas sensíveis como a discriminação ou a violência. Em algumas entrevistas, a investigadora sentiu não estarem reunidas as condições para abordar a questão da violência, quer por uma questão de gestão de tempo, quer por falta de contexto para abordá-la. Especialmente no relato de temas mais sensíveis, como a discriminação ou violência, a entrevistadora procurou manter uma posição discreta e sensível na condução de entrevista, interrompendo o menos possível a

interlocutora e procurando não demonstrar surpresa ou julgamento (Campbell, Adams, Wasco, Ahrens, & Selfl, 2009). A capacidade para ouvir a história de outra pessoa envolve a aptidão para imaginar a experiência do outro, exigindo uma atitude de humildade por parte do investigador, para que se possa estabelecer uma base de confiança para um diálogo genuíno (Chase, 2018; Elliott, 2005).

Os dados foram recolhidos e analisados por uma única investigadora. Na transcrição das entrevistas, duas (2) entrevistas foram transcritas pela investigadora e dezoito (18) foram transcritas com a colaboração de alunas do programa de desenvolvimento de competências de investigação e integradas no programa de *Service-Learning* onde se desenvolveu o projeto Rede de Pares do ISPA. Todas as transcrições foram revistas e anonimizadas pela investigadora. A transcrição consiste em reproduzir, o mais precisamente possível, as sequências de palavras proferidas (características verbais), mas também a sua forma acústica (características prosódicas) e a linguagem não linguística-comportamental (paralinguística) (Braun & Clarke, 2013). Atendendo ao destaque que se pretendia dar às narrativas, renunciou-se à transcrição *verbatim*, que reproduz o que é dito e como é dito e privilegiou-se a transcrição não naturalista, que preserva o discurso verbal, mas anula os elementos idiossincráticos do discurso, tais como pausas, repetições, gaguez, vocalizações involuntárias e linguagem não-verbal, tendo-se corrigido erros de oralidade grosseiros (Azevedo et al., 2017). O resultado da transcrição permite tornar visíveis as características de uma conversa única e observar repetidamente e com detalhe o conteúdo e sequência da entrevista, partilhar estas informações e reutilizar os dados (Azevedo et al., 2017; Flick et al., 2004). O tempo total de transcrição e de verificação das vinte (20) entrevistas foi de 304:34:00 horas. O tempo médio de transcrição foi de 15:13:42 horas por entrevista. A fase de transcrição é considerada a primeira etapa de análise de dados, não se resumindo a uma tarefa mecânica trivial, uma vez que implica uma primeira imersão nos dados em bruto e também a tomada de algumas decisões (Braun & Clarke, 2013; Elliott, 2005).

Após a gestão dos dados brutos (transcrição), foram realizadas leituras sucessivas e feita uma análise exploratória, tendo presente as questões de investigações e os temas resultantes da revisão de literatura (Braun & Clarke, 2013; Rädiker & Kuckartz, 2020; Ritchie & Lewis, 2003). Devido ao elevado volume de dados produzidos pelas transcrições das entrevistas e à diversidade de códigos/temas (15 temas), decidiu-se utilizar o software de análise qualitativa MaxQDA. A investigadora frequentou várias formações online sobre o software e recorreu ao manual de Rädiker e Kuckartz (2020), que a conduziu nas várias etapas

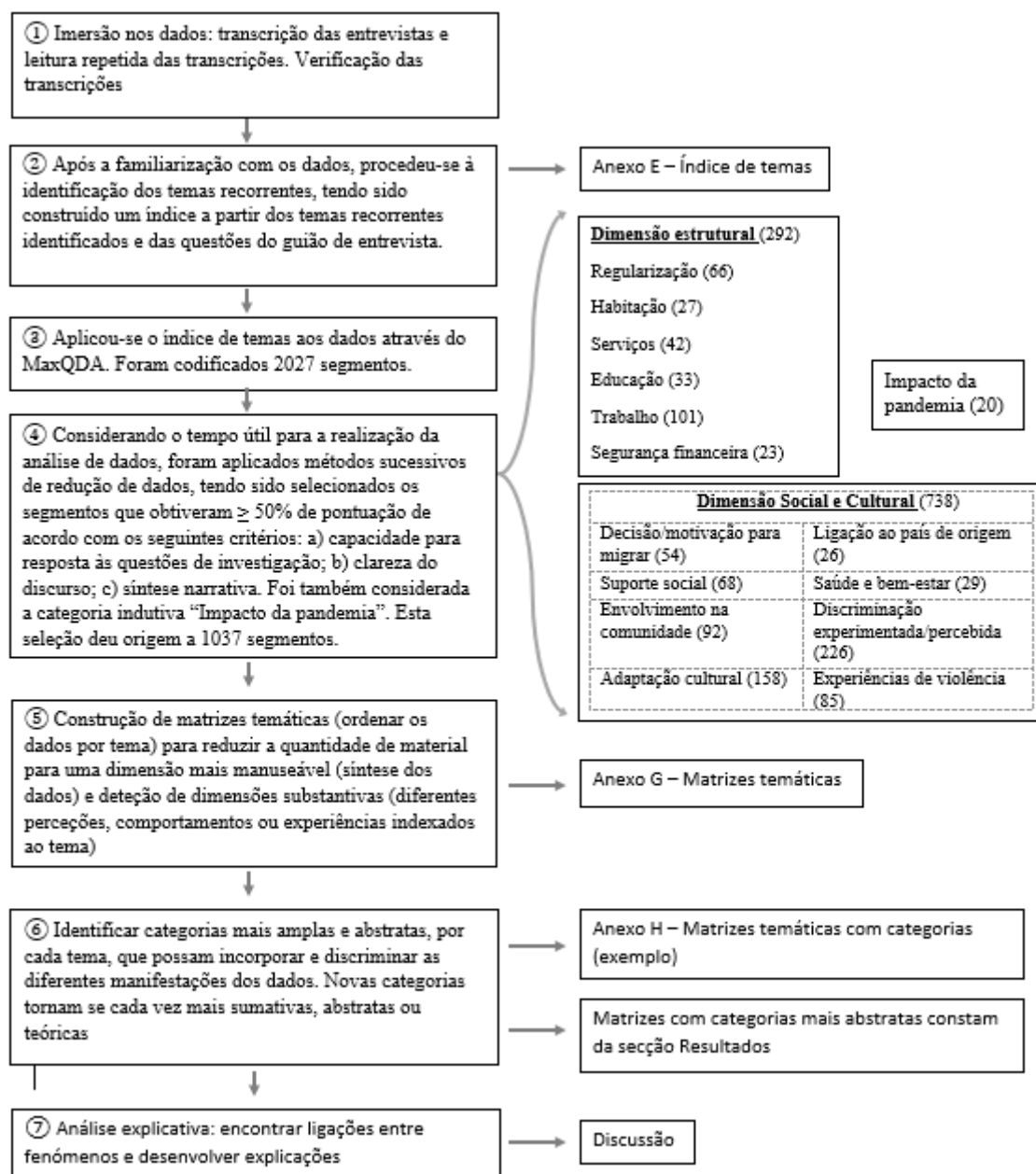
da investigação. As transcrições e áudios respetivos foram importados para o software MaxQDA. De seguida, procedeu-se à identificação dos temas recorrentes e à construção de um índice (Anexo F). Os segmentos das entrevistas, correspondentes a um ou vários parágrafos sobre o mesmo tema, foram codificados (ou indexados a um tema) por uma única investigadora de acordo com as categorias / temas previstos no guião de entrevista. Para além dos temas dedutivos, que derivam da teoria e da revisão de literatura, os dados foram também agrupados de acordo com uma (1) categoria que se salientou das narrativas (construção de categorias indutivas), o impacto da pandemia, totalizando quinze (15) temas (O'Connor & Joffe, 2020). Tanto quanto possível, tentou-se fazer corresponder cada segmento a um único tema. Todavia, a complexidade e riqueza das narrativas, fez com que, em algumas situações, um segmento mais extenso fosse indexado a dois ou três temas (O'Connor & Joffe, 2020). Depois de aplicado o índice de temas aos dados brutos, procedeu-se à ordenação dos dados e à sua síntese em matrizes temáticas (Anexo G) (O'Connor & Joffe, 2020), com base nas orientações dos manuais de Braun e Clarke (2013) e de Ritchie e Lewis (2003). Para a análise de dados e dentro das várias estratégias oferecidas pelos métodos qualitativos de investigação, optou-se pela análise temática devido à sua flexibilidade face aos métodos de recolha de dados, tamanho da amostra e perspectiva teórica, bem como à sua acessibilidade a investigadores com pouca experiência (Braun & Clarke, 2013).

Com base em cada uma das matrizes temáticas (Anexo G), procedeu-se à análise descritiva dos dados. Procurou-se detetar as dimensões substantivas de cada tema, antes de proceder à identificação de categorias mais amplas e de atribuir grupos de categorias a classes mais abstratas (Anexo H). No caso das matrizes temáticas mais complexas como “Adaptação Cultural”, “Discriminação experimentada/percebida” e “Violência experimentada/observada”, sentiu-se a necessidade de criar subtemas de análise devido à riqueza e ao elevado volume de dados. Tratando-se de uma investigação que privilegia a narrativa, foram recuperados vários excertos, que sofreram edições de síntese para facilitar a leitura e compreensão.

A estratégia de análise de dados adotada, com base nas orientações de Braun e Clarke, (2013) e de Ritchie e Lewis (2003), encontra-se detalhadamente descrita na Figura 5.

**Figura 5**

*Estratégia de análise de dados adotada*



A análise temática é naturalmente menos estruturada do que a investigação quantitativa, criando mais oportunidades do investigador poder influenciar os resultados. Na investigação qualitativa, o investigador impregna o processo de investigação com as suas visões sobre o mundo, os seus valores e a sua experiência de vida (Riger & Sigurvinsdottir, 2016). A reflexividade é um processo de reflexão crítica que permite ao investigador dar transparência ao processo de investigação e afastar a influência de fatores que não beneficiam

o estudo. A reflexividade, que tem como pressuposto que a completa objetividade é impossível, não visa anular os viesamentos, mas apenas excluir as influências indesejadas e assumir como a identidade e as vivências passadas da/o investigador/a afetam o processo de investigação. Assim, a reflexividade implica que os investigadores tomem consciência de como as suas motivações e as suas perspetivas moldam a investigação, quer no que é vantajoso, quer no que é prejudicial. Com o objetivo de incrementar a transparência do processo de investigação, a investigadora foi elaborando um diário de campo à medida que os dados foram sendo recolhidos e as entrevistas foram sendo realizadas. Estes diários foram elaborados nos minutos seguintes a cada entrevista com a intenção de registar o impacto imediato de cada participante na investigadora e os traços distintivos de cada uma, de forma a poderem ser invocados mais tarde. Aquando das leituras sucessivas das transcrições, foi importante retomar estas notas para invocar a participante e o seu contexto. Por outro lado, a investigadora sentiu uma natural identificação com as participantes atendendo ao paralelismo e semelhança (migração de uma mulher natural de um país do Sul para um país do Norte) com uma experiência migratória passada. O facto da investigadora ter cerca de 40 anos, uma faixa etária próxima da maior parte das participantes, ter partilhado a sua história de vida com as participantes e de revelar que a investigação tinha um pendor feminista, que procura respeitar, compreender e empoderar as mulheres (Campbell & Wasco, 2001), perspetiva que foi assumidamente partilhada por várias informantes, terá eventualmente contribuído para um maior equilíbrio das relações de poder entre investigadora e participantes.

Na condução desta investigação, procurou ter-se presentes os quatro critérios que Lincoln e Guba (cit. por Riger e Sigurvinsdottir, 2016) propõem para avaliar a qualidade da investigação qualitativa, à semelhança do que acontece com a validade e fiabilidade para os métodos quantitativos: credibilidade, transferibilidade, dependência e confirmabilidade. A credibilidade acontece quando os participantes entendem que os resultados são credíveis, já que o objetivo da investigação é descrever os seus pontos de vista (Aires, 2015; Riger & Sigurvinsdottir, 2016). Nesta medida, este trabalho foi enviado às participantes, que demonstraram interesse em recebê-lo, para que pudessem comentá-lo. Contudo, não foi possível integrar as reações das participantes em tempo útil da conclusão do presente relatório. A transferibilidade refere-se ao grau em que os resultados podem aplicar-se a outros contextos (Aires, 2015; Riger & Sigurvinsdottir, 2016). Uma vez que uma parte significativa dos resultados deste estudo são produzidos por fatores de natureza societal, ao nível do macrossistema, como a política de habitação e a lei da nacionalidade, a probabilidade de

encontrar os mesmos resultados noutros contextos como, por exemplo, o da violência doméstica, é elevado. A dependência acontece quando se demonstra que o processo de análise é consistente e os resultados podem ser repetidos/reproduzidos a partir dos dados (Aires, 2015; Riger & Sigurvinsdottir, 2016). Embora os dados tenham sido analisados por uma única investigadora, para atenuar esta desvantagem, procedeu-se a uma descrição minuciosa e detalhada do procedimento de recolha e análise de dados. Finalmente, a confirmabilidade tem a ver com a capacidade de demonstrar que os resultados podem ser corroborados por outros e não são enviesados pelos valores do investigador (Riger & Sigurvinsdottir, 2016), que estão suportados na evidência (utilização de excertos narrativos) e enquadrados contextualmente (história de vida de cada mulher) (Levitt et al., 2018). Ao longo do presente estudo, foi explicitado o posicionamento e a reflexividade da investigadora, que vão ao encontro da preocupação com a confirmabilidade. A conjugação destes quatro fatores suporta a integridade metodológica dos resultados do estudo.

### **3.6. Considerações éticas**

Uma vez que a investigação narrativa lida com pessoas reais em situações reais, nunca é possível garantir que o risco de dano pessoal é nulo quando se publica um trabalho (Josselson, 2007). Contudo, o uso da narrativa em entrevistas qualitativas é considerado um procedimento mais ético e mais empoderador do que os métodos tradicionais de entrevista estruturada (Elliott, 2005). No entanto, a investigação narrativa revela-se desafiante no que diz respeito à obtenção do consentimento informado, à identificação da melhor forma de partilhar os resultados da análise com os entrevistados e à preservação da confidencialidade e do anonimato das participantes na investigação (Josselson, 2007). Tendo estas preocupações presentes, foi proporcionado um tempo de reflexão (1-2 semanas) às participantes que manifestarem interesse em participar no estudo, para que pudessem avaliar a sua participação e até reconsiderar, após o qual foi obtido o consentimento informado via online.

De notar que, na organização das questões do guião, os temas com maior carga emocional (discriminação e violência) foram colocados na segunda metade do guião, quando supostamente já tinha sido construído um clima de confiança com a entrevistada (Josselson, 2007). Na abordagem dos temas mais sensíveis, como a discriminação e a violência, a investigadora procurou evitar a indução da recordação das experiências traumáticas, tendo conduzido a narrativa para a revelação de estratégias de resiliência, *empowerment*, *recovery* e

agência destas mulheres sobre a sua realidade. Além disso, as entrevistas foram conduzidas em grande parte pelas informantes e, mesmo no caso em que as participantes induziram a investigadora a conduzir a entrevista, no final da entrevista, quando era colocada a questão “Há alguma coisa que gostaria de acrescentar que eu não tenha perguntado?”, as participantes poderiam retomar o poder e o controlo da situação. Houve o cuidado de terminar a entrevista com uma nota positiva, sobre o futuro da participante (Josselson, 2007). Após cada entrevista, foi reservado um tempo para o *debriefing*, para a partilha de emoções e pensamentos que surgiram durante a entrevista e para o esclarecimento de eventuais dúvidas (Josselson, 2007). As participantes tiveram também acesso ao contato telefónico da investigadora caso necessitassem de algum esclarecimento ou quisessem cancelar a sua participação. Conforme já anteriormente referido, as participantes foram informadas de que, querendo, poderiam ter acesso aos resultados do estudo.

Para melhor gerir as expectativas das participantes relativamente ao produto final, foi esclarecido pela investigadora, no final da entrevista, que as narrativas não iriam surgir num bloco individual mas que as narrativas das várias participantes seriam combinadas e entrelaçadas umas nas outras, nas suas semelhanças e diferenças, para formar uma nova narrativa coletiva (produto final).

Uma vez que a profundidade e o grau de partilha alcançados nas entrevistas provocaram várias ressonâncias na investigadora e também para preservar a individualidade de cada narrativa, a entrevistadora registou estas ressonâncias (como cada mulher e a sua narrativa a fez sentir) num diário de campo, logo após cada entrevista. Foi também já referido que a investigadora sentiu necessidade de fazer uma autorrevelação de alguns aspetos da sua história de vida que contribuiu para a construção do relacionamento e facilitou a colaboração (Josselson, 2007).

Segundo Brodsky (2003), a tradição da investigação qualitativa e feminista resgata a importância de examinar, não apenas os resultados, mas o próprio processo de investigação. Neste processo assumem relevância o envolvimento do investigador, a importância das relações que se desenvolvem entre investigador e participante, a necessidade de atender às emoções associadas à investigação e o papel do/a investigador/a como agente de mudança social (Brodsky, 2003). De referir ainda que, durante o tempo de desenvolvimento da investigação, foi mantido um contacto cordial com algumas participantes, quer por iniciativa

das próprias (que questionaram a investigadora sobre o andamento do trabalho), quer por iniciativa da investigadora.

Outra etapa sensível da investigação foi o processo interpretativo. A tarefa do investigador narrativo é relacionar os significados da história das pessoas com categorias maiores e teoricamente significativas das ciências sociais (Josselson, 2007). Ao ler, reler, codificar, enfim ao dialogar com os materiais qualitativos recolhidos, a investigadora debateu-se com a negociação de significados e perspectivas ao decidir "Qual o significado desta narrativa e de que forma contribui para responder à questão de investigação?" e "De quem é a narrativa que vou seleccionar para ilustrar determinado tema?". Trata-se de exercer a autoridade final de interpretação dos dados, uma responsabilidade que cabe à investigadora (Stein & Mankowski, 2004). Neste exercício de autoridade, a investigadora procurou fazer uma seleção equilibrada dos excertos narrativos das várias participantes que integram a secção Resultados, de forma a incluir, pelo menos, um excerto de cada participante e uma breve descrição da história de vida de cada uma de forma a enquadrar a pessoa na história.

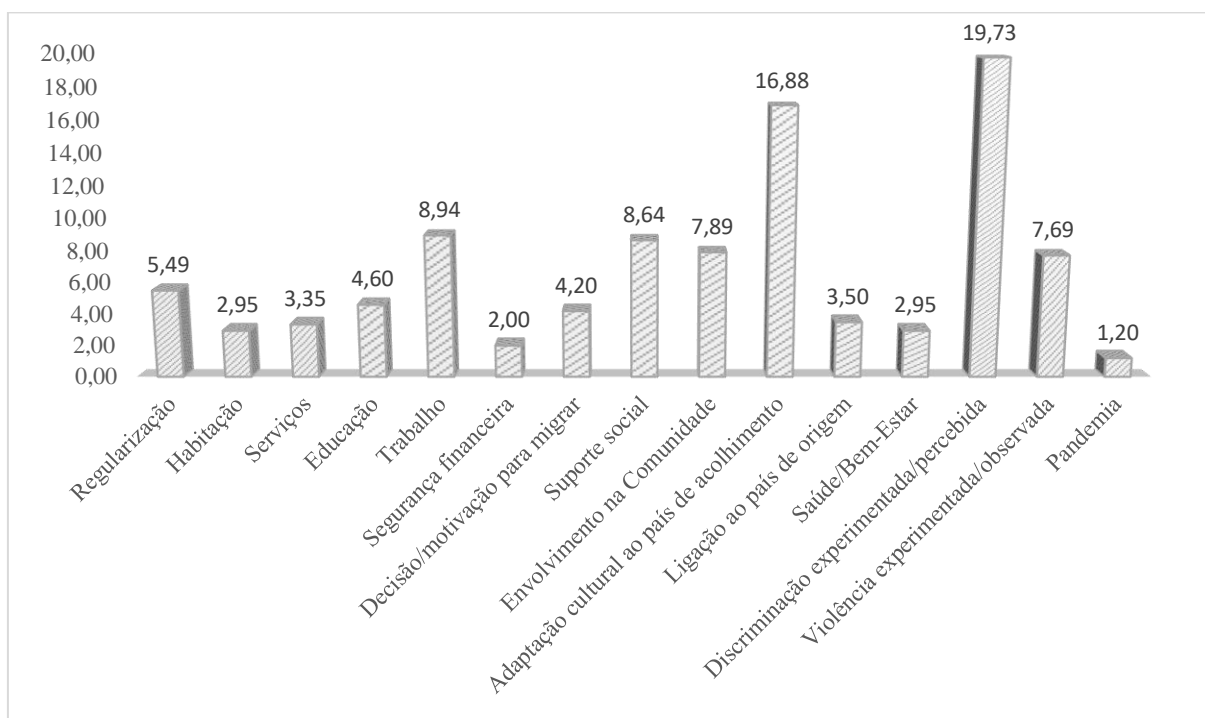
#### **4: Resultados**

Os temas recorrentes identificados nas narrativas das 20 participantes foram organizados em 15 temas principais, após a aplicação do índice do Anexo F aos dados brutos/transcrição. De seguida, foram construídas 15 matrizes temáticas para cada um dos temas principais identificados (cf Matrizes temáticas do Anexo G com colunas Participante/Segmento/Dimensão e do Anexo H com colunas Participante/Segmento/Categoria).

Embora este estudo utilize um desenho de investigação qualitativo, alguns temas enunciados nas narrativas parecem ser mais salientes, quer ao nível da densidade e complexidade com que são descritos, quer ao nível do espaço que ocupam na narrativa das participantes. Na Figura 4, observa-se que os três temas que foram mais frequentes nas narrativas das participantes foram: Discriminação experimentada/percebida (19,73%, correspondendo a 395 excertos), Adaptação cultural (16,88% correspondendo a 338 excertos) e Trabalho (8,94% correspondendo a 179 excertos).

**Figura 6**

*Número de excertos codificados em cada tema (em percentagem)*



Na apresentação dos resultados foram incorporadas narrativas de dois tipos (Elliott, 2005): de primeira ordem ou narrativas ontológicas, histórias que as pessoas contam sobre si mesmas e as suas próprias experiências; de segunda ordem ou narrativas representacionais, relatos que dão sentido ao mundo social e às experiências de outras pessoas. Privilegiou-se sempre que possível as narrativas de primeira ordem. Todavia, uma vez que nove participantes tomam ou tomaram parte ativa nas atividades de associações de migrantes e trabalham em locais onde têm acesso a muitas histórias de vida, optou-se por incluir algumas narrativas de segunda ordem.

De referir que os excertos das narrativas que a seguir se reproduzem sofreram ligeiras edições, de pormenor, de forma a torná-las mais sintéticas, sem desvirtuar o seu sentido original.

De seguida, identificam-se as categorias mais amplas e abstratas, por cada um dos 15 temas, que incorporam e discriminam as diferentes manifestações dos dados, que se apresentam nas seguintes tabelas.

No que se refere ao tema 1.1 Regularização, destacam-se as categorias descritas na Tabela 3.

**Tabela 3**

*Categorias ligadas ao tema Regularização*

<b>1.1 Regularização</b>	
Complexidade, burocracia e demora do SEF	Impacto na qualidade de vida
Melhoria dos serviços do SEF	Nacionalidade tem uma qualidade diferente de ter autorização de residência
Verificação de requisitos pelo SEF cria ansiedade	Desvalorização da obtenção da nacionalidade
Pouca flexibilidade da legislação (estudantes)	Direitos entre nacionais e estrangeiros com autorização de residência são similares
Custo elevado de taxas e multas	Mais fácil de obter para cidadãos da UE
Evolução positiva da lei da nacionalidade	Implica proatividade e acesso a fontes de informação fidedignas pela pessoa que pretende regularizar
No passado, a regularização era mais difícil	Não é prioridade a curto prazo para alguns migrantes, especialmente para quem está em precaridade laboral
No passado, não havia estímulo à regularização (direitos eram similares estando ou não regularizado/a)	Migrantes dos PALOP há vários anos em Portugal não se conseguem regularizar porque não trabalham ou trabalharam. Falta de proteção social
Atualmente existe informação e apoio jurídico gratuito	Desigualdade na interação com o sistema dependente da capacidade financeira do migrante
Dilema: trabalho como requisito fundamental para a regularização. Mas, para trabalhar é exigida a regularização	Mulheres que vêm de baixa médica ficam em situação precária, não conseguem autorização de residência. Falta de informação, falta de rendimento, falta de suporte
Precaridade laboral e potencial exploração laboral quando pessoas não estão regularizadas	Independentemente da regularização, crianças nunca são impedidas de ir à escola
Confere segurança e liberdade	Suscetibilidade a oportunistas
Facilita integração social	Regularização de um membro da família facilita a dos restantes (reagrupamento familiar)

Relativamente às experiências que as participantes vivenciaram em matéria de regularização, resultante da aplicação da Lei da Imigração<sup>1</sup> que regula as condições em que os

<sup>1</sup> Lei n.º 23/2007, de 4 de julho, alterada pela Lei n.º 28/2019, de 29 de março, Lei n.º 26/2018, de 5 de julho, Lei n.º 102/2017, de 28 de agosto, Lei n.º 59/2017, de 31 de julho, Lei n.º 63/2015, de 30 de junho, Lei n.º 56/2015,

cidadãos estrangeiros se podem manter em Portugal, as experiências relatadas pelas participantes foram diversas, também porque correspondem a diferentes momentos históricos, em que vigoraram diferentes diplomas legais correspondentes a diferentes visões sobre a relação do Estado português com os cidadãos estrangeiros.

Núria, uma jovem natural de Cabo Verde com 27 anos, muito vinculada à família e que chegou há uma década a Portugal para estudar turismo, começou por relatar uma experiência de medo e tensão e de espera prolongada, sempre que tinha de se deslocar ao Serviço de Estrangeiros e Fronteiras (SEF) renovar o seu visto de residência para estudante:

Tinha visto de estudante. Nós tínhamos que ter um comprovativo de que tínhamos a propina regularizada e aproveitamento escolar. Esses eram dois documentos muito importantes e o meio de subsistência também. Se não tinhas esse documento, nem valia a pena ir no SEF. Eu já tive vezes que sempre que eu ia lá, faltava um documento, voltava para trás. Eu ia para o SEF com muito medo.

Então e as horas que passámos lá no SEF? Passas lá o dia todo, é muito complicado. Até aquelas pessoas com condições, tipo os chineses, os atores brasileiros tinham até advogados que levavam com eles porque não conseguiam tratar os documentos, muito complicado.

(Núria\_CV\_27)

O sentimento de falta de poder e perda de controlo sobre decisões que a afetavam diretamente, contrasta com a sensação de autonomia e liberdade que experimentou depois de de superadas todas as provações burocráticas e obtida a nacionalidade portuguesa: “é uma sensação de liberdade. Agora já tenho nacionalidade, como eu digo a ‘minha carta de alforria’” (Núria\_CV\_27). Núria foi a participante que mais valorizou a sua nova condição de cidadã portuguesa. Nem todas as participantes solicitaram a nacionalidade portuguesas, umas por imposição legal dos países de origem (e.g. a participante chinesa para ter nacionalidade portuguesa, teria de abdicar da nacionalidade chinesa, pois a China não admite que os seus cidadãos tenham mais do que uma nacionalidade), outras porque entendem que o custo é excessivo (atualmente custa 250€), ou simplesmente porque consideram que a autorização de residência lhes confere os mesmos direitos do que os cidadãos nacionais, com exceção da possibilidade de eleger e ser eleito nas eleições legislativas e presidenciais, já que podem exercer este direito nas eleições autárquicas. Todavia, as participantes foram unânimes a

---

de 23 de junho, Lei n.º 29/2012, de 9 de agosto (regime jurídico da entrada, permanência, saída e afastamento de estrangeiros do território nacional, também designado por Lei de Estrangeiros ou Lei da Imigração

considerar que terem a sua situação regularizada em Portugal, independentemente de terem obtido a nacionalidade portuguesa, contribuiu para que se sentissem mais autónomas e livres, o que facilitou a integração social e a interação com os serviços e os portugueses.

As participantes com residência há mais tempo em Portugal comentaram a evolução positiva da legislação e do atendimento do SEF ao longo dos últimos anos. Ao nível da legislação, têm sido dados passos firmes no sentido de tornar mais fácil a aquisição de nacionalidade por filhos de pais estrangeiros, de regularizar extraordinariamente migrantes durante o estado de emergência e consagrar a autorização de residência a quem tenha entrado irregularmente em Portugal através do artigo 88º da Lei da Migração. Conceição, que trabalha na área da regularização de migrantes, considera que o problema não está tanto no sistema legal (ao nível do sistema social ou macrossistema), mas na falta de suporte dos migrantes recém-chegados (ao nível do apoio da comunidade) e no aproveitamento de terceiros da sua situação de vulnerabilidade perante um sistema legal e institucional desconhecido:

Não é tão difícil legalizar em Portugal. Acontece que as pessoas não estão informadas e têm medo do Serviço de Estrangeiros e Fronteiras (SEF). As pessoas, como estão numa situação irregular, não têm rendimento, não têm família, não tem suporte económico, têm receio de serem reencaminhadas.

No entanto, mesmo aqueles que vêm para Portugal com vistos de férias, chegam cá e conseguem trabalho, existe o artigo 88º, que são para as pessoas que vêm para cá, estão irregulares, mas conseguem encontrar trabalho e assim se conseguem regularizar.

Inclusive nas embaixadas, existem em panfletos com a indicação do centro de apoio a imigrantes. Mas as pessoas também têm que se interessar porque se as pessoas forem informadas dos sítios certos, não haverá problemas. Problemas são os charlatões e agiotas que aparecem no meio do caminho.

(Conceição\_STP\_49)

Para além dos apoios que devem ser estruturados na comunidade, Conceição entende que os migrantes devem interessar-se, procurar esclarecimento e apoios, fazendo depender o sucesso da regularização também do fator individual e não apenas dos níveis ecológicos superiores.

Algumas participantes destacaram o risco da potencial exploração laboral quando as mulheres migrantes não estão regularizadas (Oliveira et al., 2019; Wall & Matias, 2005). Outra situação de risco social que foi espontaneamente identificada por três participantes foi a

situação das mulheres que chegam a Portugal por via dos acordos bilaterais com os PALOP (Oliveira, 2020) e que, por falta de informação, por falta de rendimento para suportar as taxas e falta de orientação/suporte sobre os prazos e procedimentos burocráticos, acabam por não conseguir a autorização de residência e ficar remetidas a uma posição de grande vulnerabilidade. Vitória, uma jovem funcionária pública de origem cabo-verdiana, embora reconheça a evolução positiva da lei e da implementação da lei de estrangeiros, descreve-nos a situação de milhares de pessoas que continuam sem conseguir a sua regularização, ainda que vivam em Portugal há mais de 30 anos:

Mesmo assim, ainda há muito trabalho a fazer porque ainda há muitas pessoas que continuam em situação irregular. Alguns cabo-verdianos e não só, também tenho pessoas de Angola, de países PALOP, são pessoas que estão cá há muitos anos e que não conseguem regularizar a situação ou porque já não trabalham ou por motivos de doença. Pelo facto de não terem a situação regularizada, não têm acesso aos direitos sociais.

(Vitória\_CV\_33: 39)

No que se refere ao tema 1.2. Habitação, destacam-se as categorias apresentadas na Tabela 4.

#### **Tabela 4**

##### *Categorias ligadas ao tema Habitação*

<b>1.2 Habitação</b>
Habitação autónoma é um direito
Partilha de casa como solução para suportar despesas
Habitação partilhada não é sustentável a longo prazo
Falta de condições condignas de habitação gera instabilidade
Habitação acessível aos migrantes não tem qualidade
Requisitos de caução e fiadores afastam migrantes do mercado do arrendamento “normal”
Rendas elevadas
Habitação social e o seu efeito segregador social e/ou espacialmente
Aquisição de habitação própria não teria sido possível no país de origem

A casa, a habitação, é um espaço físico e simbólico onde as mulheres migrantes firmam as suas raízes e se sentem seguras. A regulamentação do mercado da habitação, o impacto da elevada procura e da especulação nos preços do mercado imobiliário e de arrendamento na área metropolitana de Lisboa (Oliveira, 2020), tornam a habitação inacessível às pessoas que, como a maior parte dos migrantes que vêm para Portugal para trabalhar, auferem um salário baixo-médio, não têm possibilidade de pagar uma caução de 3 meses ou não têm um fiador. As alternativas de habitação para os migrantes são a habitação social (sobretudo para aqueles que já residem em Portugal há mais anos), casas com poucas condições de habitabilidade, sobrelotadas e partilha de habitação, para conseguir diluir as despesas da renda e outras associadas (Oliveira, 2020). Nanbunbua, com 45 anos de Portugal e 49 de idade, dirigente de uma associação angolana, e a brasileira Sarah, chegada há 4 anos em Portugal, relatam-nos experiências vividas e observadas:

A Câmara Municipal lá vai arranjando as casas sociais, quando pode. Quando não tem, as pessoas arranjam aquelas casas e vão criando vários guetozinhos e vão vivendo ali. Depois é trabalhar nas limpezas, é no que podem, nos restaurantes, copeiras, algumas até já vão conseguindo para algumas fábricas, mas sempre com ordenados muito baixos. É difícil não ser uma coisa precária.

(Nanbunbua\_ANG\_49)

Eu morei 3 anos em mala. Cada buraco que a gente se metia.

(Sarah\_BRA\_52)

Romi, uma jovem mulher migrante de 33 anos, optou pela estratégia de partilha de casa. Veio para Portugal pela mão de um antigo namorado português e não tem qualquer vinculação à pátria polaca que a viu nascer, já que se identifica preferencialmente com a religião judaica. Gostaria de viver em Israel mas, para já, sente-se confortável em Portugal, onde tem trabalhado como guia turística. Domina o português de forma admirável para quem está no país há apenas 7 anos. Desde que chegou, tem saltado constantemente de casa partilhada em casa partilhada. Romi explica-nos que gostava de ter uma casa só sua para poder ser mais autónoma e livre:

Queria ter mais independência, porque estou sempre a viver com outras pessoas. OK há muitas pessoas que têm a minha idade e que estão a fazer a mesma coisa, mas há muitas questões como, por exemplo, morar com estudantes, que têm horário diferente, que não têm de

se deitar muito cedo porque não têm que trabalhar às 8 horas, que fazem festa, que falam e não ligam que outras pessoas estão a tentar dormir... sim, isso são coisas muito chatas.

(Romi\_POL\_33)

Micaele e Rosa, voluntárias da mesma associação de mulheres migrantes de S. Tomé e Príncipe, relatam-nos as dificuldades sentidas ao nível da habitação por mulheres recém-chegadas a Portugal, quer por junta médica, quer por motivos económicos:

Muitas mulheres vêm com problemas de saúde e ficam hospitalizadas ou vêm com os filhos doentes e quando estão nessa situação de vulnerabilidade não têm uma habitação, ou seja, um espaço de acolhimento, dependem da boa vontade das outras pessoas, do seu país ou não, que as possam acolher. Portanto, um dos maiores problemas que essas pessoas têm tem a ver com a habitação, com o espaço para poderem viver.

Relativamente aos acordos entre Estados, existem algumas casas de acolhimento para essas pessoas que vêm com junta médica, mas estão lotadas e não há mais. A embaixada também não tem capacidade tendo em conta o número crescente de pessoas com problemas de saúde que vêm para cá.

(Micaele\_STP\_42)

Muita das vezes, a pessoa que emigra, quando chega cá, não tem onde estar, quando muito vem viver com um familiar, só que muitas das vezes os familiares também têm os seus problemas, portanto é capaz de aceitar a pessoa um ou dois meses, mas não aceita mais. A partir daqui muitas pessoas ficam completamente desorientadas, claro, porque têm que arranjar o seu próprio espaço, têm que trabalhar, mesmo sendo precariamente, para pagar esse espaço e agora os espaços estão muito caros, a habitação agora está muito cara, portanto esse é outro obstáculo de muita desvantagem para a mulher que emigra.

(Rosa\_STP\_51)

Nestes relatos, salientam-se a incapacidade das instituições e dos governos, ao nível social ou do macrossistema, para apoiar mulheres migrantes que, pela sua situação de doença ou dos filhos, já se encontram numa enorme vulnerabilidade social. Contudo, os membros da comunidade afetada por esta situação, organizaram-se numa associação de mulheres e através de um processo de empoderamento gradual, que tem como suportes o sentimento de comunidade (das mulheres daquele país de origem) e aquisição de recursos (contactos com associações de migrantes, embaixadas, ministério da saúde, mecenas, promovendo campanhas de angariação de bens alimentares e outros bens essenciais) (Buckingham & Brodsky, 2021),

estão a planear construir uma solução de acolhimento temporário para mulheres santomenses em situação de vulnerabilidade.

No que se refere ao tema 1.3. Serviços, destacam-se as categorias descritas na Tabela 5.

## **Tabela 5**

*Categorias ligadas ao tema Interação com os Serviços*

<b>1.3 Interação com os Serviços</b>
Melhoria no serviço do SEF por via dos mediadores culturais
Mediadores ou funcionários de diferentes nacionalidades no SEF, permitem que migrantes se identifiquem, fazem a ponte entre migrantes e portugueses
Igualdade de direitos de acesso entre estrangeiros e nacionais
Experiências positivas no atendimento de vários serviços
Más experiências repetidas com serviços
Falta de paciência e empatia no atendimento
Probabilidade da mulher migrante ser mal atendida é maior
Demora e burocracia
Burocracia impede acesso a direitos (saúde)
Burocracia impede acesso a atividade profissional
Preconceito dos funcionários
Funcionários dificultam o acesso dos migrantes por desconhecimento da legislação ou motivos desconhecidos
Falta de transparência e uniformização na prestação de informação
Acesso à saúde pública depende da regularização
Demora na atribuição de médico de família e consultas
Necessária menos burocracia e mais comunicação entre serviços
Formação em competências interculturais e abertura à diversidade.
Acompanhamento psicológico, grupos de apoio para profissionais dos serviços
Profissionais dos serviços deveriam ter horário mais reduzido para atendimento (para evitar desgaste)

As participantes pronunciaram-se sobre a qualidade do atendimento nos serviços públicos, designadamente na área da regularização (SEF), saúde (centros de saúde), segurança social, finanças, entre outros.

Burocracia, tempo de espera excessivo na obtenção de respostas, falta de sensibilidade cultural dos funcionários, falta de uniformidade na prestação de informação, preconceito relativamente aos migrantes, fazem com que as experiências negativas superem os testemunhos positivos. Vejamos a opinião de Teodora, brasileira de 33 anos, chegada há 7 anos e como uma filha já nascida em Portugal:

Eu sinto que é muito dificultoso em relação à informação. Aí eu englobo Finanças, englobo o centro de saúde, englobo tudo. Esse sistema todo, está todo avariado, tá todo precisando de ser orientado nesse sentido de ter informação mais transparente sobre as questões. Precisa dessa informação cruzada mesmo, sabe, para evitar a chateação das pessoas, acho que as coisas têm de ser menos burocráticas.

Eu vejo que algumas portuguesas também já reclamaram nos vários atendimentos. Mas eu vejo que é muito mais propício ou é muito maior a quantidade de vezes que uma migrante é atendida e é tratada mal.

(Teodora\_BRA\_35)

As participantes focaram-se no atendimento do Serviço de Estrangeiros e Fronteiras (SEF) e do CNAIM (Centro Nacional de Apoio à Integração de Migrantes), tendo referido como pontos positivos a disponibilidade de informação, o apoio jurídico gratuito e sobretudo a existência de funcionários do SEF de várias nacionalidades (que, no passado, designavam-se por mediadores culturais), que podem facilitar o atendimento aos cidadãos da mesma nacionalidade, conforme observa Micaele, voluntária de uma associação de migrantes: “Eu sei que os funcionários do SEF têm formações constantemente para poder apoiar e atender essas pessoas. Têm funcionários de muitas nacionalidades para atender os migrantes. Logo por aí se vê que há uma tentativa, uma procura de poder entender o outro.” (Micaele\_STP\_42)

A existência de mediadores culturais ou funcionários que tenham um passado ou uma ligação a uma experiência migratória representa o reconhecimento representa a integração de competências culturais na prestação de serviços (Oliveira, 2020) e o reconhecimento da importância da cultura e da língua (fator de nível social) e o seu entrosamento com a prestação de serviços (nível comunitário) na adequada integração dos migrantes.

No que se refere ao tema 1.4. Educação, destacam-se as categorias referidas na Tabela 6.

**Tabela 6***Categorias ligadas ao tema Educação*

<b>1.4 Educação</b>
Integração no contexto escolar foi fácil
Boas condições para estudar em Portugal
Experiência positiva em todo o percurso educativo
Orgulho por ter superado os desafios e dificuldades de integrar sistema ensino diferente
Valorização da educação
Integração passa por encontrar um grupo (na escola) com que se identifique
Dificuldades na adaptação escolar devido à falta de fluência da língua portuguesa
Licenciatura foi a coisa mais importante da vida porque lutou para alcançar, como maior realização
Educação como acesso à independência e chave de acesso a oportunidades
Países de origem não tinham oferta ensino superior
Só compensa migrar para estudar
Formação das mulheres como estratégia para estabilizar as famílias
Falta de informação no país de origem sobre o que estudantes vão encontrar no país de destino
Universidades pouco despertas para diversidade
Resiliência
Falta de equivalência de diplomas ensino superior
Educadoras pouco abertas à diversidade
Poucas bolsas de estudo para migrantes
Única negra na turma
Filhos de migrantes são prejudicados na escola devido falta de acompanhamento dos pais quer por precaridade profissional, quer falta de recursos

Oito participantes revelaram que o motivo da sua migração para Portugal foi fazer a sua licenciatura, principalmente porque no seu país não existia oferta de formação superior ou oferta de formação de qualidade. Esta constatação confirma o que Birman (2011) considerou como determinantes da aculturação que transcendem o nível macrossistémico do país de destino, tal como Brofenbrenner o concebeu, situando-se a nível global, como o contexto económico do país de origem ou o contexto geopolítico global.

Os primeiros tempos em Portugal das jovens estudantes foram sentidos com grande intensidade emocional, envolvendo sentimentos de isolamento e de grande exigência na adaptação a um sistema de ensino e a um país diferente, longe da família e das redes de

suporte naturais. Muitas participantes reportaram que, quando fizeram as suas licenciaturas, não tiveram mais nenhum colega negro/a na turma da faculdade. Apenas uma participante refere ter feito uma trajetória no ensino superior irrepreensível em termos de integração social com os colegas e professores. As restantes informantes reportam situações similares à que conta Hermínia, de origem cabo-verdiana, chegada com 18 anos a Portugal e que foi a única mulher negra da turma de engenharia. Graças ao suporte familiar, ao sentimento de pertença à comunidade cabo-verdiana e ao comprometimento com os seus objetivos internos, que favoreceram o seu processo de resiliência, conseguiu superar o triplo desafio de quem é mulher, negra e migrante numa turma de homens portugueses brancos.

Na universidade eu sentia-me um bocadinho posta à parte porque na altura em que cheguei foi a primeira turma de engenharia b\*\*\* e eu era a única preta na turma. Não que isso me tivesse afetado muito, não, muito pelo contrário, quando nas primeiras aulas e na apresentação, eu tinha muito orgulho em dizer de onde eu vinha e o que é que eu vim fazer... acho que até ajudou bastante alguns colegas a perceberem que se calhar não vale a pena estar a estigmatizar. Sim, fui posta um pouco de parte eu senti isso, mas lá está, houve aquele grupinho que se identificou por algum motivo e vieram falar comigo e chamavam sempre para as coisas.

A realidade do curso em si assustou-me um bocado no início, tive que pensar se era realmente o que queria fazer ou se desistia ... muita física, muita matemática, eletrónica ... para mim foi um desafio: sendo estrangeira, sendo mulher, numa área em que a maioria são homens, eu sentia-me assim um bocado à parte porque nas aulas de laboratório, ter de mexer com os circuitos e ter de fazer programação a placas circuitos. Foi muito complicado, tive de parar e pensar: mas queres realmente conseguir passar essa fase?

(Hermínia\_CV\_32)

Ter feito o curso superior num sistema de educação com regras e valores distintos do país de origem, inserido noutra contexto social e cultural, com algumas vivências de discriminação, fez com que estas mulheres considerassem que ter terminado o curso superior teve um enorme impacto nas suas vidas, como nos explica Conceição, licenciada em gestão de recursos humanos:

Foi a minha maior realização, um ponto mais alto da minha vida foi quando eu recebi o meu diploma, foi aquela coisa que eu senti, que lutei para conquistar e consegui. Não desfazendo os meus filhos, o meu casamento e tudo.

(Conceição\_STP\_49)

Ter obtido a licenciatura é um recurso valioso e essencial para que estas mulheres pudessem continuar a fazer a sua trajetória de empoderamento na sociedade de acolhimento (Buckingham & Brodsky, 2021), tendo em vista mudar as suas condições de vida, o estatuto social e alcançar os seus objetivos. Sem o curso superior provavelmente não teriam pensado em fundar ou juntar-se a uma associação de migrantes, como algumas fizeram.

Duas participantes referiram também a dificuldade do reconhecimento de diplomas emitidos por universidades estrangeiras (Oliveira, 2020) e que constitui um forte obstáculo para que uma mulher migrante consiga ter acesso a um emprego compatível com as suas qualificações:

As pessoas que vêm atualmente é mais difícil, principalmente para as pessoas que têm cursos superiores em África, chegam aqui e esses cursos não são reconhecidos. Uma pessoa que veio, teve naquelas licenciaturas na universidade Agostinho Neto, em Angola, trabalhava bem antes desta crise em Angola, trabalhava na área do petróleo. É uma pessoa inteligentíssima, fala línguas. E, no entanto, não consegue trabalhar numa empresa, a vida dela tem sido limpezas.

(Nanbunbua\_ANG\_49)

Sobre o tema 1.5 Trabalho, destacam-se as categorias referidas na Tabela 7.

## **Tabela 7**

### *Categorias ligadas ao tema Trabalho*

<b>1.5 Trabalho</b>	
Facilidade em encontrar trabalho	Trabalhos mais comuns: limpeza, restauração, lar de idosos, fábricas, estufas, porteira, call center
Boa experiência de integração no trabalho	Restauração não discrimina idades, mas não tem horário de saída
Empreendedorismo migrante	Restauração acessível aos migrantes que não dominam língua portuguesa
Otimismo e resiliência	Trabalho repartido na restauração não se coaduna com a organização familiar
Multinacionais têm compromisso com integração e diversidade	Limpeza com horários de madrugada e com salário à hora. Tem vantagem de horário fixo, ao contrário da restauração
Interação com clientes portugueses positiva	Nos trabalhos das fábricas, selecionam mulheres mais novas
Realização profissional	Desemprego

Mais fácil contruir carreira profissional em PT do que no país de origem	Trabalhos não são compatíveis com as qualificações (sobrequalificação)
Trabalho como fonte de libertação e autonomia	Apesar da formação superior, não teve oportunidade de trabalhar na área de formação
Desafios profissionais superados, mas sempre com luta	Trabalhar para sobreviver
Nunca esteve no desemprego	Várias camadas de desvantagem para conseguir trabalho (nacionalidade, domínio língua, aculturação)
Mercado trabalho mais estável do que no país de origem, dá segurança	Precaridade laboral, trabalho tempo parcial, contratos de trabalho mensais, pagamento à hora, contratação por empresas de trabalho temporário
Empregadores justos e cumpridores, que também são fonte de suporte social	Trabalhos precários para quem não domina a língua
Mais qualidade de vida no país de origem. Europa é só trabalhar	Dureza da vida de migrante e conciliação com vida familiar
No país de origem tinha / poderá ter trabalho mais qualificado.	Mulheres têm que se sujeitar a determinados trabalhos que não gostam por causa da organização familiar
Mulheres referenciam outras mulheres para trabalhos precários	Mulheres de famílias monoparentais são exploradas para poder sustentar família
Comunidade religiosa é suporte para angariar trabalho	Empregadores solicitam documentação regularizada para fazer contrato de trabalho
Dureza da vida/trabalho de migrante não é reconhecida no país de origem	Falta de reconhecimento de diplomas é obstáculo para emprego
Organização de trabalho não tem flexibilidade para acolher as diferenças das tradições religiosas	Vida de trabalho, sem espaço para lazer

A questão que mais se salienta nas narrativas das participantes é a sobre qualificação, isto é, o desempenho de funções abaixo do nível das suas habilitações. Em Portugal verifica-se com frequência situações de sobre qualificação dos trabalhadores estrangeiros face às atividades que exercem no mercado de trabalho nacional (Oliveira, 2020; Oliveira et al., 2019). A concentração dos trabalhadores estrangeiros nas atividades profissionais que exigem menores requisitos habilitacionais e que são consideradas de mais baixo estatuto, aumenta a probabilidade das mulheres migrantes terem um trabalho menos qualificado do que as suas habilitações poderiam ascender ou ter em expectativa (Oliveira, 2020). Sete participantes, de diferentes países de origem e todas com formação superior, estão claramente nesta condição: Valeriana tem duas licenciaturas mas trabalha atualmente como auxiliar num lar de idosos, Amélia tem um bacharelato e trabalha como chefe de sala de um restaurante, Núria é formada em lazer e animação turística e trabalha numa loja, Oxana e Mirela são licenciadas em economia e trabalhavam nesta área na Ucrânia e Roménia, em Portugal fazem limpezas; Shemime, licenciada, já trabalhou em marketing em várias empresas no Bangladesh mas em Portugal trabalha numa loja e Rosa, licenciada em planeamento de desenvolvimento turístico,

nunca teve oportunidade de laborar na área de formação, trabalhando como pasteleira numa grande superfície. A natural alegria e boa-disposição de Núria, de 27 anos, que estudou na Escola de Hotelaria do Estoril, é interrompida quando confessa a sua decepção e revolta:

Eu já meti currículos em grandes hotéis. Não sei porquê, nunca fui chamada. Se calhar por causa do meu pobre currículo. E isto deixa-me um pouco revoltada porque não tenho oportunidade e a gente vai trabalhando no que der para poder sobreviver.

(Núria\_CV\_27)

Esta é a realidade de muitas mulheres migrantes em Portugal com formação superior. Mas, as suas compatriotas com menos qualificações, levam vidas ainda de maior dureza, sem possibilidade de apoiar a família e deixando muitas vezes os filhos entregues à sua sorte. Muitas mulheres migrantes estão empregadas em estufas, nas limpezas de escritório (com horários de madrugada) ou nas copas dos restaurantes, trabalhando muitas horas e quase sempre com vínculos laborais precários (contratos de trabalho mensais, pagamento à hora, para empresas de trabalho temporário). Sofia relata as muitas situações que observa no café do marido:

Os trabalhos mais precários são sempre para as mulheres migrantes, por exemplo, nas estufas. Ter sempre aqueles trabalhos mais precários, ir para as limpezas logo de madrugada, acabam por não acompanhar os filhos, muitas delas porque se levantam muito cedo. E para poderem ter um ordenado como deve ser, levantam-se muito cedo e chegam a casa à noite. Há mães que não conseguem sentar à mesa com os filhos porque não têm apoio.

(Sofia\_CV\_46)

Para além das várias camadas de desvantagem (regularização/estatuto legal, domínio da língua, conhecimento da cultura) que desafiam as mulheres migrantes a conseguir um trabalho, somam-se, em determinadas situações, as características etárias, como relata Joaquina, de 53 anos e origem cabo-verdiana, que trabalha atualmente nas limpezas:

Eu agora se eu sair da L\*\*\* [local de trabalho], eu não consigo arranjar trabalho numa fábrica porque vão olhar pra mim, tou cheia de cabelos brancos, "Quantos anos você tem?", "Tenho 53", "Você tá muito velha pra trabalhar aqui" porque já me aconteceu isso na altura quando sai da Indelma e fui procurar trabalho numa fábrica em Palmela ... Fui à Segurança Social e a senhora disse-me "Tá na hora de você arranjar emprego", eu disse "Não, eu tentei arranjar emprego. É assim, eu sou velha demais pra trabalhar e nova demais pra reformar".

(Joaquina\_CV\_53)

Para as mulheres migrantes que chegaram há menos tempo em Portugal, a questão da regularização também pode constituir um forte obstáculo à obtenção de oportunidades de emprego mais qualificadas, tal como aconteceu com Shemime, chegada do Bangladesh há 6 meses. Parece existir um dilema pois para conseguir a regularização, os migrantes têm de apresentar contrato de trabalho e meios de subsistência. No entanto, os empregadores exigem a situação regularizada para poderem celebrar contratos de trabalho. Como resolver este impasse?

For the jobs that does meet with my qualifications, they require my residence card like every other company. I gave an interview, they said they were okay with that and then they asked for my resident card and I said that I still have not got the residence card and they said this is the company policy that I have to have a resident card in order to work there

(Shemime\_BAN\_24)

Mas, nem tudo corre mal no mercado de trabalho português. Amélia, brasileira, chefe de mesa, chegada há 5 anos a Portugal com o marido, é apaixonada pelo que faz e grata por ter encontrado um empregador justo e sério. Na sua opinião, o mercado de trabalho do Brasil é mais volátil do que em Portugal.

Porque realmente no Brasil era muito moroso essa questão, qualquer coisinha você pode ser mandada embora de um dia para outro, você pode ser trocado facilmente e para mim isso foi muito difícil. Eu acho que isso foi o que me deu forças para todo o resto. Foi essa segurança, esse tratamento no trabalho.

(Amélia\_BRA\_32)

No que se refere ao tema 1.6 Segurança Financeira, destacam-se as categorias identificadas na Tabela 8.

## **Tabela 8**

### *Categorias ligadas ao tema Segurança Financeira*

<b>1.6 Segurança Financeira</b>
Migrar poder implicar ganhar ou perder qualidade de vida e estatuto social
Ilusão do migrante que vem em busca de melhores condições económicas, perdendo na qualidade de vida

Migrar significa baixar o nível de rendimento

---

1ª geração de migrantes pensava na subsistência dos filhos e nos estudos. 2ª geração preocupa-se com necessidades não básicas

---

No passado, era impensável migrar sem marido

---

Migração económica permite emancipação da mulher

---

É mais fácil vingar em Portugal

---

Portugal proporciona boa qualidade de vida, mas não é país para ganhar dinheiro

---

Dureza da vida de migrante

---

Sobreviver

---

Ponderar a decisão de migrar

---

Remessas para família no país de origem

---

Mirela era economista na Roménia. Mãe de dois filhos, já nascidos em Portugal, quando chegou a Portugal, há 19 anos atrás, para vir ter com o marido, não conseguiu que o seu diploma universitário fosse reconhecido e então trocou a contabilidade pelo cuidado e limpeza dos lares. Desistiu de encontrar um trabalho digno das suas qualificações, mas fá-lo com um sorriso, pelo amor aos filhos e por gostar de viver em Portugal como faz questão de enfatizar:

Se vier cá para viver, pode vir à vontade que é um país muito bom para viver. Se está com intenções de vir para cá ganhar dinheiro, já não é um bom país, ganha-se apenas para o dia a dia.

Temos a nossa casa aqui. Se fosse lá na Roménia, não sei se alguma vez conseguíamos. Se calhar com o tempo, mas não sei, aqui acho que é mais fácil mesmo com o trabalho assim [pouco qualificado].

(Mirela\_ROM\_48)

Se, para a maior parte das participantes provenientes da Europa de Leste e dos países africanos parece existir uma vantagem económica com a migração e com a facilidade em encontrar trabalho, as participantes brasileiras e chinesa confirmam que o nível salarial que auferem em Portugal é menor. No entanto, como o nível de vida é mais baixo do que no país de origem e a qualidade de vida percebida é elevada, acabam por considerar que o balanço da migração é positivo. As participantes oriundas de Cabo Verde e de S. Tomé e Príncipe também relevam a questão da emancipação e da independência económica alcançadas por via do trabalho (Fleury, 2016; Monreal-Gimeno et al., 2019), já que nos seus países de origem existe falta de emprego, o que remete a mulher para uma dimensão exclusivamente interna, de

cuidar da família e da casa, quando muito realizando pequenas transações comerciais. Esta emancipação financeira da mulher que imigra por via do trabalho e as remessas de migração dos familiares na Europa, fazem com que a migração para a Europa assuma uma dimensão idílica, de abundância, de facilidade, para os habitantes dos arquipélagos africanos. Contudo, a segurança financeira não é alcançada por todas as mulheres migrantes, sobretudo devido à precariedade do trabalho e à dureza da vida. Conforme refere Valeriana (STP\_52) “Muita gente imigrou e não conseguiu ter mais coisas, só um bocado da vida dura”. Muitas mulheres que migram, sobretudo dos países africanos, não só perdem qualidade de vida e estatuto social, como também acabam por ser remetidas a um estilo de vida de grande austeridade e próximo do nível de sobrevivência (Wall, Nunes, & Matias, 2008).

As mulheres migrantes acabam por fazer constantemente um balanço entre vantagens e desvantagens da migração, exceto quando têm filhos já nascidos ou criados em Portugal, que acabam por condicioná-las a permanecerem no país de acolhimento, não obstante as desvantagens e frustrações resultantes de não encontrarem um trabalho compatível com as suas qualificações.

No que se refere ao tema 2.1 Decisão/motivação para migrar, destacam-se as categorias identificadas na Tabela 9.

## **Tabela 9**

### *Categorias ligadas ao tema Decisão/motivação para migrar*

<b>2.1 Decisão/motivação para migrar</b>
Estudar, habitualmente na universidade
Propinas da universidade mais económicas, comparativamente a outros países
Decisão dos pais de migrar para que filhos pudessem ter oportunidade de estudar e ter vida melhor
Por impulso, em busca de novos desafios
Recomeçar do 0
Por motivos económicos, em busca de melhores condições de vida
Batalhar para ter um cantinho seu
Promessa de emprego
Falta de trabalho nos países de origem
Motivo profissional, projeto profissional em Portugal

Ter família no país de acolhimento
Portugal como plataforma para outras migrações
Motivos religiosos
Guerra
Abrir horizontes
Por amor. Futuro marido vivia em Portugal
Migração implicou perda de trabalho qualificado. Motivo económico tem mais força
Preparar a migração, ter onde ficar, conhecer alguém
Ponderar separação familiar
Há 30 anos atrás não era possível mulher migrar sozinha
Decisão de migrar depende da conjuntura do país de origem
Vão ficando porque filhos já nascidos em Portugal
Migrar após a reforma, para ajudar filhos
Iniciativa do marido por motivos económicos. Inicialmente por pouco tempo. Marido/pai vai primeiro, depois resto da família
Casais separam-se, marido fica em Angola, mulher e filhos vêm por causa de saúde ou escolas
Filhos foram vindo para estudar, quando vieram todos, pai e mãe também vieram
Hoje a decisão de emprego deve ser mais ponderada pois as vantagens de migrar para Portugal já não são tão significativas
Visto Gold

São inúmeras as razões que levaram as participantes deste estudo a deixarem os seus países e a eleger Portugal como país de destino. A maior parte das informantes que decidiram migrar por sua iniciativa (sem que tenha sido a família a decidir por elas), já em idade adulta, fizeram-no para vir estudar na universidade, já que nos seus países não existia oferta de ensino superior ou ensino superior de qualidade. O segundo motivo mais frequente para a migração foi o trabalho. As participantes da nossa amostra que migraram por motivos económicos fizeram-no em diferentes momentos da vida, com vinte, trinta e até cinquenta anos. É esta a história de Oxana que, com 51 anos, já reformada do banco onde trabalhou 30 anos na Ucrânia, decidiu imigrar para Portugal para ajudar as duas filhas, trabalhando atualmente como porteira de um prédio em Lisboa.

Eu viajei da vossa terra quando eu já tinha 51 anos e eu sempre preocupada porque tenho duas filhas na minha terra.

(Oxana\_UCR\_64)

Três participantes, que chegaram a Portugal na infância e juventude, foram obrigadas a migrar por causa da guerra civil em Angola e Moçambique, que assolaram estes países após

a independência. Duas participantes migraram por motivo de amor, para se juntarem aos seus companheiros portugueses.

No que se refere ao tema 2.2 Suporte social, destacam-se as categorias identificadas na Tabela 10.

## **Tabela 10**

### *Categorias ligadas ao tema Suporte Social*

<b>2.2 Suporte social</b>
Suporte é a família nuclear
Pais, quando vivem cá
Família espalhada por vários destinos de migração
Amigos que partilham a casa também são suporte
Amigos que são como família
Amigos de todas as nacionalidades
Marido é grande apoio
Casamento com conterrâneos
Primeiras amizades através da associação
Quando se tem filhos, maior necessidade de suporte
Entreajuda nos bairros sociais, entre vizinhos
Africanos são solidários entre si
Comunidade nos bairros sociais protege os seus
Difícil quebrar a barreira para conhecer portugueses
Melhor amiga portuguesa
Poucos amigos portugueses, amigos são principalmente do país de origem
Apoio amigos e clientes
Mulheres vêm muitas vezes sozinhas, com filhos e maridos ficam no país de origem
Mulheres que migram sozinhas, têm menos apoio, filhos crescem sozinhos, famílias monoparentais
Colegas de trabalho também podem ser suporte
Pais/avós por vezes passam temporadas em Portugal para apoiar
Filhos nascidos em Portugal
Filhos mais velhos são grande apoio para mães, substituem-nas na sua ausência
Novas configurações familiares: filhos de diferentes mães vivem juntos (culturas poligâmicas)
Manter ligação à família no país de origem através das redes sociais

Mais próxima da família do que quando estava no Brasil graças a redes sociais
Primeiro acolhimento por familiares
Pais dos filhos não cumprem com obrigações parentais
Filhos são sempre responsabilidade das mães
Suporte dos vizinhos permitem colmatar a dificuldade de logística escolar dos filhos devido horário trabalho
Não há apoio como o da família
Empregadores/patrões podem ser suporte

Apesar da facilidade de comunicação permitida pelas tecnologias de informação e pelas redes sociais, na maior parte das vezes, a migração implica um processo de desenraizamento e de perda dos sistemas de suporte natural, sobretudo das famílias (Nelson & Prilleltenski, 2010). Quem ajuda e apoia as mulheres migrantes, sabendo que, muitas vezes, as famílias se encontram divididas por vários países?

Para Patrícia, angolana de 53 anos, atualmente imigrada na Suíça, mas tendo vivido 26 anos em Portugal, o principal suporte sempre foi o marido e a sua fé evangélica:

Eu senti mais difícil em Portugal quando tive a minha filha, a primeira ... e sem ter ninguém. Saí do hospital, só tens o marido e vem te buscar, vais pra casa, és jovem, não sabes como vais cuidar a criança, não tens alguém pra te orientar. Foi difícil, mas, graças a Deus tenho um marido espetacular que teve sempre a altura pra ajudar.

(Patrícia\_ANG\_53)

Noutros casos, especialmente em famílias numerosas, os principais apoios de uma mulher migrante trabalhadora são os filho/as mais velho/as, como nos conta Micaele, de origem santomense e irmã mais velha de uma grande família:

Eu pensava “A minha mãe passa por tanta coisa, a minha mãe aguenta tanto” porque a minha mãe acordava, entrava às seis, trabalhava das seis às nove e eu, menina mais velha, tratava dos meus irmãos, levava-os para a escola e depois é que eu ia para a minha escola. Estudava, vinha para casa, verificava quem chegou, quem não chegou, tinha os horários, ou ia buscá-los ou já tinham chegado. Às vezes, a minha mãe deixava já o comer adiantado para eu terminar ou deixava carne a descongelar, para eu poder fazer.

(Micaele\_STP\_42)

O suporte que as mulheres migrantes têm ou não têm, assume um impacto direto na organização da família e no futuro dos filhos. Sofia, mãe atenta de três filhos, conhece várias

histórias de mulheres migrantes que ficaram com a responsabilidade de criar os filhos, sem que os pais contribuam para o seu sustento, obrigando as mães a trabalhar de sol a sol para garantir a subsistência da família:

As mulheres migrantes às vezes acabam por vir sozinhas, e não têm ninguém, os filhos crescem mesmo sozinhos, e muitas das vezes, às vezes acontece o que a gente vê aí dos miúdos delinquentes e isso, porque não têm uma mãe em casa sempre presente.

(Sofia\_CV\_46)

Para além da família nuclear, outras redes de suporte naturais podem emergir, como a/os amiga/os e a/os vizinha/os, que são um forte apoio na garantia da subsistência e na referenciação de trabalho. Nanbunbua, dirigente associativa, relata-nos a importância do sentido de comunidade existente nos bairros sociais, onde vivem maioritariamente migrantes:

Nós vemos isso quando vamos aos bairros sociais. Apesar de tudo, há sempre uma entreajuda, há tempos, por acaso, uma senhora dizia-me se “vivesse na cidade se calhar estava a passar fome, mas como vive aqui na B\*\*\*, não passo. Minha outra vizinha a que vende peixes, traz-me peixe, que tem uma horta traz-me couves, batata e a gente vai se aguentando.”

Eles depois tentam arranjar emprego uns para os outros. Um que é pedreiro que sabe que lá na obra dele precisa, vai chamar outro africano. E eles procuram ajudar se uns aos outros porque só dessa maneira que se aguentam mesmo, porque às vezes, há aí situações muito graves, mas as pessoas aguentam-se com esses apoios também entre eles, as pessoas não vivem isoladas, podem viver um bocado isolados da sociedade em si, mas entre eles não vivem isolados.

(Nanbunbua\_ANG\_49)

As próprias associações da comunidade migrante têm um papel fundamental no apoio às famílias das mulheres migrantes, tal como é explanado no tema seguinte.

No que se refere ao tema 2.3 Envolvimento na comunidade, destacam-se as categorias listadas na Tabela 11. Uma vez que estão associados a este tema 158 excertos, foi tomada a decisão de organizar os excertos em três subtemas: participação em associações, espiritualidade e cidadania.

## **Tabela 11**

*Categorias ligadas ao tema Envolvimento na comunidade*

<b>2.3 Envolvimento na comunidade</b>	
<b>Participação em associações</b>	
Associação como suporte à regularização	Apoiam mulheres que trabalham muitas horas, com famílias numerosas e dificuldades financeiras
Associação como suporte social, onde se fazem amigos	Falta de financiamento põe em causa a atividade das associações
Associação presta informação e dá apoio na regularização de documentos	Apoio psicológico, dinâmicas de grupo, aconselhamento
Atividades culturais (dança) e educacionais (colónia de férias)	Gabinete de emprego
Associações facultam cursos de português	Atividades culturais para resgatar tradições: música, poesia, dança, coro, teatro, recuperação de contos tradicionais junto das mulheres mais velhas
Fundar associação para provocar mudança social	Apoio institucional local às associações
Associação como ponte entre país de origem e país de destino	Atividades culturais de inclusão, integrando pessoas dos bairros, migrantes mais velhas vivem nos bairros, abrir os bairros
Associação fornece apoio alimentar e suporte a mulheres da comunidade em situação de vulnerabilidade	Atividades culturais como forma de promover multiculturalismo
Associação fomenta sentido de comunidade	São as mulheres que mais procuram as associações
Associação deveria ter mais recursos de suporte a mulheres vulneráveis; ajuda depende do voluntarismo e não de uma estrutura oficial organizada	Atividades educacionais, culturais e desportivas para envolver jovens e pais e prevenir a delinquência; cultura como integração e ligação à escola
Participação associativa permite valorizar as raízes e identidade	Não depender de apoios financeiros para fazer atividades
Associações como base para empoderamento de migrantes	Pequenos projetos para não ficar comprometida com a política
Associações trabalham com toda a comunidade, desde crianças a pais, apoiam as famílias, criam momentos de lazer, preenchem tempos livres dos jovens/crianças	Associações devem apostar na valorização da formação/capacitação das mulheres, no empoderamento feminino/apoio psicológico para atingir objetivos das mulheres
Associação é um suporte quando as escolas não funcionam	Associações de migrantes substituem o Estado nas suas lacunas
São filhos que motivam pais a ir associação, pedir apoio ou simplesmente participar em atividade de lazer	
<b>Espiritualidade</b>	<b>Cidadania</b>
Religião/espiritualidade como suporte	População migrante participa pouco na vida política
Prática religiosa também permite fazer amigos, mesmo nacionais	Cidadania ativa nas escolas
Prática religiosa como ligação à cultura de origem	

O associativismo e a importância da espiritualidade para fazer face aos desafios e adversidades experimentados pelas mulheres migrantes transpareceram nas narrativas de 17 participantes. Uma vez que as práticas espirituais/religiosas não se salientaram tanto no discurso das participantes, será sobretudo explorado o papel da participação associativa.

Três participantes têm ou tiveram um papel de destaque em associações de migrantes: Conceição, 49 anos, Nanbunbua, com a mesma idade e Rosa, 51 anos. Conceição, uma mulher enérgica e bem-humorada, transformou a frustração de não conseguir um trabalho adequado às suas qualificações na ideia de fundar uma associação para apoiar mulheres do seu país. Atualmente trabalha na área das migrações e tem uma clara percepção sobre as camadas de discriminação que impedem os africanos de ter acesso à plena cidadania. Nanbunbua significa “pata de cão”. Era o nome que a avó materna lhe dava porque estava sempre a fugir, não gostava de estar em casa. Nascida numa família de poetas e casada com um alentejano, gosta da fusão de culturas e acha que nem só de pão vive o homem (e a mulher!), pois a música e a arte também alimentam a alma. Rosa é alguém que sabe ouvir e que expõe as suas ideias com grande segurança. Ponderada, vê no associativismo uma forma de contribuir para o seu país e para o seu desenvolvimento pessoal.

Conceição conta-nos como surgiu a ideia de criar uma associação para mulheres migrantes:

Havia mães que vinham com os seus filhos doentes, não tinham ocupação de tempos livres, era uma vida entregue aos filhos e era um bocado jogadas na sua sorte. E nós estávamos cá já há muito tempo, podíamos, dentro das nossas valências, orientar essas mulheres. E foi assim que surgiu a associação. Nós formámos uma associação de mulheres santomenses em Portugal, eram mulheres que estavam cá, que queriam dar o contributo ao seu país, embora tivessem cá há muito tempo, tinham um sentimento de pertença em relação ao seu país, queriam fazer algo pelo seu país, mas também queriam se integrar aqui em Portugal.

(Conceição\_STP\_49)

Rosa partilha o que a faz manter-se no movimento associativo, não obstante as dificuldades de apoios financeiros e institucionais:

Sinto que as mulheres da nossa comunidade, homens também, são pessoas que trabalham imenso, acordam muito cedo, por vezes são pessoas com famílias numerosas e têm bastantes dificuldades financeiras, vivem problemas emocionais e psicológicos e estão sempre na luta, na linha da frente. E isto é para continuar tem que ser, não se pode parar.

Nanbunbua, que dirige uma associação que tem sobretudo um cariz cultural, revela porque razão os movimentos associativos deveriam ter as mulheres como destinatárias prioritárias das suas intervenções:

As mulheres estabilizam as casas, estabilizam as famílias, as mulheres são elas que agregam as coisas. E a estas mulheres têm que se dar ferramentas, dando ferramentas, os filhos educam-se, os filhos vão para a escola, os filhos formam-se e tudo acontece. É o conselho que eu dou sempre, apostem nas mães. Conheçam as mães para tratar os filhos.

(Nanbunbua\_ANG\_49)

As associações de migrantes satisfazem necessidades prementes das mulheres migrantes e suas famílias, tais como a prestação de informação, o apoio à regularização, apoio alimentar, formações em língua portuguesa, apoio psicológico, atividades desportivas, culturais, apoio às famílias através das atividades de tempos livres (ATL) para as crianças e jovens (Sardinha, 2009). Mas também preenchem necessidades mais subjetivas, como o sentido de pertença à comunidade. Os olhos de Hermínia, 32 anos, administradora de uma empresa, brilham quando se recorda como foi descobrir que poderia resgatar um pouco da sua pátria a partir da associação de migrantes de Cabo Verde e como se sentiu preenchida ao colaborar como voluntária no ATL da associação, que fornecia suporte e referências culturais às crianças e jovens.

Eu quando descobri aquilo [associação de migrantes] foi uma lufada de ar fresco, completamente, porque mesmo estando longe eu estava perto das minhas raízes, ou seja, aqui consigo equilibrar alguma coisa e fiz muita coisa boa que me preencheu.

Ajudei no que pude, na parte do apoio ao estudo, dava aulas de dança para eles perceberem que “Ok, vocês nasceram aqui, mas são filhas de migrantes. Vocês têm de aprender a dançar o funaná”.

(Hermínia\_CV\_32)

O tema 2.4 Adaptação Cultural foi o segundo tema que apresentou maior número de excertos (338) e também de categorias, conforme se descrevem na Tabela 12. Por este motivo, construíram-se alguns subtemas para facilitar a organização dos dados, a saber: pontos positivos do país de destino, desafios na adaptação, pontos ambivalentes (que tanto podem ser

considerados pontos positivos como desafios), competência linguística, multiculturalismo, sentimento de pertença e propostas de intervenção.

## Tabela 12

### *Categorias ligadas ao tema Adaptação Cultural*

<b>2.4 Adaptação Cultural</b>	
<b>Pontos positivos do país de destino</b>	<b>Desafios na adaptação</b>
Maior qualidade de vida do que no país de origem	Saudades do clima (neve ou calor)
Saldo positivo para Portugal face a outros países	Alimentação
Similitude país origem e destino	Dificuldades com alimentação halal (muçulmanos)
Opinião positiva sobre acolhimento de migrantes, sobretudo por comparação a outros países	Aprender novos padrões de interação interpessoal, rotinas, ritmos
Portugueses calorosos e abertos	Portugueses diretos e pouco gentis
Tolerância à nacionalidade e à língua estrangeira	Burocracia
Tolerância religiosa ao judaísmo e islamismo	Portugal não recebe bem mulheres migrantes
Menor densidade populacional, meio mais pequeno	Portugueses fechados a novas experiências e à diversidade
Valorização da proximidade da natureza, jardins e praia, especialmente para crianças, por comparação com o país de origem	No passado recebia-se melhor os migrantes porque eram em menor número
Maior equilíbrio entre família-lazer-trabalho (trabalha-se menos) do que no país de origem	Portugal está a aprender a lidar com a multiculturalidade e a libertação do colonialismo. Colonialismo ainda presente
Estilo de vida urbano e cosmopolita	Ambiente menos cosmopolita e com menor diversidade na oferta cultural do que país de origem
Aprende-se a gostar das tradições do país de acolhimento	<b>Competência linguística</b>
Vida das crianças mais exigente no país de origem	Falar a mesma língua, mas não entender (brasileiro/a enfrenta alguns desafios para compreender os portugueses)
Ambiente mais seguro para a mulher, mais fácil ser mulher	Divulgação do crioulo, importante para identidade
Forma como os portugueses educam as crianças	Língua como fator de integração social e discriminação
Proximidade gastronómica entre país de origem e destino	Facilidade na aprendizagem da língua
<b>Pontos ambivalentes</b>	Aprendizagem da língua é um desafio para algumas nacionalidades
Migrantes são bem recebidos quando se mantêm no seu cantinho	A comunidade educativa não é recetiva a Português do Brasil (consideram que palavras são incorretas)
Recebe-se melhor migrantes com mais qualificações (não é o caso do africano)	Algumas mulheres migrantes não falam inglês, nem português, o que reduz oportunidades de trabalho e torna difícil o acompanhamento dos filhos na escola

Vantagens e desvantagens de ficar ou regressar	Inglês como língua "ponte"
Migração põe em causa tradições culturais	O facto de os portugueses falarem inglês facilita a integração
Bom para viver, não para ganhar dinheiro	Esforço para falar português sem sotaque
Quase todos os portugueses falam em inglês	Não falar a língua leva a dificuldades de comunicação e mal-entendidos
<b>Multiculturalismo</b>	Filho/as nascidos em Portugal falam várias línguas
Manuais escolares não estão adaptados à diversidade e multiculturalidade	Alguns migrantes dos PALOP que não têm por hábito falar português (língua oficial), sentem dificuldade quando migram
Sensibilizar a comunidade educativa para a diversidade	Escolas onde crianças aprendem a língua dos pais
Compreender a cultura do outro	Competência linguística adquire-se em contexto laboral e social
Conhecer a legislação e a cultura	Por vezes, entre casais do mesmo país de origem, já se fala o português
Diversidade cultural é maior em Portugal do que no país de origem	<b>Sentimento de pertença</b>
Casamentos multiculturais	Casa é onde estão os filhos e o trabalho
Portugueses integram-se nas atividades culturais dos migrantes	Não se sentir integrada com as pessoas nem como sistemas, mas com a cidade
Facilidade em adquirir produtos dos países de origem	Imigrante nunca de sente em casa, mas não desdenha país que acolheu e proporcionou condições, apesar das dificuldades e injustiças
Música e dança africanas são veículo da cultura	Integração coincidiu com nascimento do filho
<b>Propostas de intervenção</b>	Nunca conseguirá integrar-se a 100%
Capacitar as empresas para integrar trabalhadores migrantes	Ter nacionalidade foi marco importante. Para os pais não
Processo integração deve ser bilateral. Migrante não deve perder a sua identidade mas deve conhecer cultura de acolhimento	Não sentir saudade do país de origem
Dar oportunidades aos migrantes de mostrarem o seu potencial	Reconstrução da identidade
Integração deve começar pelas instituições, sensibilização dos técnicos para migrantes	Identificação com religião e não com país/nacionalidade
Quando motivo da migração é estudar, preparar melhor os estudantes no país de origem para o que vão encontrar	Crise de identidade cultural, não se identificam nem com um país, nem com outro, não pertencer a nenhum dos mundos
Papel das associações	Identidade híbrida. Estudar as origens para construir a sua identidade
Importância dos mediadores culturais	Identificação com várias nacionalidades
Sair do bairro e conhecer outros ambientes e interagir com outras pessoas	Identidade cultural tão importante como a subsistência

Integração dos migrantes através do trabalho conjunto do poder central e poder local, do governo, instituições e sociedade civil	Crioulo faz parte da identidade do cabo-verdiano
	Têm saudades de casa quando vão de férias ao país de origem
	Dúvidas sobre se voltaria a readaptar-se ao país de origem

Um dos primeiros desafios para uma mulher migrante quando chega a Portugal, mesmo para as que são oriundas de países da Comunidade dos Países de Língua Portuguesa, é o domínio da língua portuguesa, já que é um fator primordial para a integração social (Birman & Simon, 2013). Com exceção das participantes da Europa de Leste (Roménia e Polónia) e das que viveram a infância em Portugal, todas as restantes consideraram a aprendizagem da língua uma exigente provação. Para algumas participantes, a primeira vez que ouviram falar o português foi quando chegaram a Portugal. Contudo, notam, com conotação positiva, que a maior parte dos portugueses falam inglês, língua que permite fazer a ponte entre a língua de origem e de acolhimento. As participantes brasileiras reconhecem que não estavam habituadas a ouvir o português de Portugal e que têm dificuldade em compreender determinadas palavras e expressões. Por outro lado, manifestam algum desconforto com o facto de, em ambiente escolar, existir pouca aceitação do português do Brasil. Algumas participantes referem que, mesmo falando o português corretamente, têm alguma dificuldade em reproduzir o sotaque, o que constitui fator de discriminação em contexto laboral. Outras participantes, como Vitória, que veio de Cabo Verde para fazer a licenciatura em comunicação social, referem que, ainda que o português seja o idioma oficial do país de origem, preferiam usar o crioulo nas relações interpessoais, o que lhe criou constrangimentos na adaptação escolar:

Tudo bem que a língua oficial de Cabo Verde é o português, mas mesmo assim falamos muito crioulo, não me sinto à vontade para expressar de forma assim mais dinâmica e então, para mim foi um dos aspetos assim menos positivos na adaptação a Portugal.

(Vitória\_CV\_33)

Através da adaptação cultural, os imigrantes adquirem uma nova visão do mundo e deles próprios, transformando as estruturas do contexto e transformando-se a si próprios. A adaptação cultural pode ser considerada como um processo reflexivo, em que os migrantes avaliam as suas referências sociais e posicionamento, reconstruindo os seus recursos sociais e pessoais, superando os seus desafios e alcançando os seus objetivos (García-Ramírez et al., 2011). É sobre esta apropriação de referências que nos fala Teodora, produtora brasileira, que

chegou com 28 anos a Portugal e que distingue vários níveis de integração (individual, comunitário, societal), reconhecendo que está integrada nuns níveis (com a cidade, com o espaço físico) e não está integrada noutros (com as referências culturais, com as instituições/sistemas, com as pessoas):

Eu nunca vou conhecer de facto as referências portuguesas tão de dentro [nível societal]. Então, eu acho que eu nunca vou conseguir me integrar de facto, mas é assim, me sinto bem aqui, me sinto como se aqui fosse minha casa [nível individual]. Então viajava e depois sentia tanta falta de voltar cá para Portugal, para Lisboa. Aqui não sinto a falta de voltar para o Brasil, sabe. Eu tinha vontade de voltar para cá, considero que aqui é super minha casa, me considero integrada nesse sentido. Não é integrada com as pessoas, mas integrada com a cidade em si [nível comunitário], mas não com os sistemas [nível societal] e não com as pessoas [nível relacional/comunitário].

(Teodora\_BRA\_35)

Nanbunbua, de origem angolana, que vive em Portugal desde os 4 anos, fala-nos de como conseguiu, na adolescência, construir a sua identidade graças à recuperação das suas raízes africanas e como cultivou, desde então, o conhecimento e as referências do país de origem.

E eu acho que me senti mais perdida, porque não me identificava. Parecia que não me conseguia identificar propriamente, embora tivesse sido aqui criada e adaptada, sentia que me faltava qualquer coisa. E então comecei a interessar-me por tudo quanto fosse de África, música, gastronomia, cultura, história.

Outra coisa que eu acho que é importante é querer-nos integrar, mas nunca deixar que diminuam a nossa cultura. Eu digo sempre “vocês nunca tenham vergonha da vossa cultura, nunca tenham vergonha dos vossos cabelos, nunca tenham vergonha dos vossos lábios grossos, nunca tenham vergonha das vossas comidas. Nunca! Vocês integram-se, mas levam atrás de vocês a vossa carga cultural. Porque as pessoas também vão aceitar a vossa carga cultural porque se é diferente não é mau. Ser diferente é diversidade e até é enriquecedor.”

(Nanbunbua\_ANG\_49)

No caso das participantes com origem em países pertencentes à Comunidade dos Países de Língua Portuguesa, a adaptação cultural envolve uma dimensão adicional relacionada com o passado colonial de Portugal. Quase 200 anos (no caso do Brasil) e 50 anos após a independência dos países que eram antigas colónias portuguesas, o espectro colonial continua presente e a influenciar a vida das mulheres migrantes (Rosário, Santos & Lima,

2011). Conceição, de origem santomense e vivendo em Portugal há 27 anos, comenta como o passado continua a repercutir-se no presente:

Gostaria que as coisas fossem diferentes, mas eu também tenho consciência que, em qualquer lado do mundo, os estranhos assustam. Há sociedades que convivem melhor com a multiculturalidade e há outras não. Acho que Portugal ainda está a aprender, apesar que nós, durante muitos anos, quando fomos colonizados e quer nós queiramos, quer não, os europeus, os portugueses olham para nós como subalternos, basicamente, porque fomos durante muito tempo fomos colonizados por eles.

(Conceição\_STP\_49)

Se por um lado, persistem preconceitos e discriminação relativamente aos nacionais dos países que têm uma história passada em comum com Portugal, por outro lado, as participantes ligadas a cultos distintos do cristianismo conotam como muito positiva a tolerância religiosa dos portugueses. Shemime é uma jovem de 24 anos, natural do Bangladesh, o oitavo país mais populoso do mundo, que está em Portugal há 6 meses. Veio com a intenção de fazer o mestrado porque as propinas das universidades portuguesas são bastante competitivas, mas devido à pandemia e para ajudar a família da irmã, com quem está a viver, optou por adiar os estudos por mais um ano e trabalhar numa loja de telemóveis. Shemime, muçulmana, e Romi, judia, reportam uma elevada tolerância religiosa na sociedade de acolhimento, que não encontram noutros países:

When I go out outside, I wear the hijab so here I have never felt uncomfortable wearing the hijab but my friend who went to Canada he was constantly asked about her hijab and she feels so uncomfortable that she has stopped wearing the hijab.

(Shemime\_BAN\_24)

Posso mostrar a minha estrela de David na rua sem sentir receio que alguém vai cuspir para mim, pontapear-me, apontar o dedo, nada disso.

(Romi\_POL\_33)

Para além da tolerância religiosa, as participantes identificam outros aspetos positivos na integração de migrantes. Mirela, romena, que confessa que por vezes já fala em português com o marido, também romeno, está muito satisfeita com o acolhimento dos portugueses.

Na minha opinião e de mais pessoas assim que falei, acho que somos bastante bem recebidos cá, porque os portugueses são um povo assim caloroso e que aceita bem assim os imigrantes.

(Mirela\_ROM\_48)

Outros aspetos positivos realçados pelas participantes são a segurança na rua, o equilíbrio entre trabalho-lazer e família e a forma como os portugueses educam os filhos.

Eu não temo ao nível que eu temia no Brasil porque aqui é tranquilo. Aqui você olha torto para um homem e ele parece que já se assusta, lá é tratado igual para igual, digamos assim, lá você tem que ser muito mais homem do que o próprio homem. Então aqui eu me sinto que eu posso ser mais feminina, eu posso ser mais eu, eu posso ser mais tranquila.

A questão da maneira como vocês educam os filhos, a maneira como vocês veem o lazer, a maneira como vocês veem a vida como um todo. Vocês têm um momento de trabalhar, tem um momento para família, tem momento para lazer. Lá [Brasil], não, é tudo trabalho, trabalho, trabalho.

(Amélia\_BRA\_32)

Leonor, chinesa, com 30 anos, seguiu o seu futuro marido até Portugal há 5 anos atrás. Leonor diz que o marido, nascido e criado em Portugal, mas de origem chinesa, é como uma banana (amarelo por fora e branco por dentro). Trabalha na área imobiliária e tem dois filhos já nascidos em Portugal. Leonor sente falta do dinamismo e do salário elevado de Xangai mas, tal como Amélia, acha que os portugueses têm um estilo de vida mais compatível com a vida familiar:

Trabalho menos tempo, mas ganho bem, posso dizer bem, para ajudar a família e as minhas crianças. E é um equilíbrio porque consigo tratar os meus, a minha família, e também com - não posso dizer sucesso - mas estou contenta com o que estou a fazer.

(Leonor\_CHI\_30)

No que se refere ao tema 2.5 Ligação ao país de origem, destacam-se categorias descritas na Tabela 13.

### **Tabela 13**

*Categorias ligadas ao tema Ligação ao país de origem*

---

---

#### **2.5 Ligação ao país de origem**

---

---

Redes sociais e tecnologia fazem a ponte
Falta de referências no país de origem, de pessoas e lugares
Conviver com conterrâneos; compreender as raízes, integrar o colonialismo
Música ouvida pelos pais
Falar todos os dias com pais
Recuperar as raízes facilita na procura de identidade
Convívio em família, recuperar histórias contadas pelos pais
Participar em associações de migrantes
Fazer um prato típico todas as semanas
Maior proximidade com a família após a migração
Viajar de férias todos os anos ao país de origem
Na idade da reforma regressar ao país de origem
Falar com os filhos na língua de origem
Continuar relações de trabalho com o país de origem

A constituição de um espaço de interações reais e simbólicas, geralmente partilhado por familiares e amigos, permite a manutenção e a vivência dos hábitos e tradições do país de origem (Roberto & Moleiro, 2016). As pessoas que vivem entre a cultura do país de origem e a cultura do país de destino habitualmente mantêm a ligação ao país de origem que, nos tempos de hoje, é muito facilitada pelas tecnologias de informação e redes sociais. Algumas participantes referiram contactar diariamente os familiares, de tal maneira que uma das participantes referiu sentir-se mais próxima da família desde que migrou para Portugal. Foram reportadas outras estratégias de manter a ligação umbilical como sejam participar em associações ligadas ao país, recuperar as músicas e histórias contadas pelos pais em convívios familiares, fazer um prato típico todas as semanas ou ir de férias anualmente à terra natal.

Outra forma de manter viva a ligação ao país de origem é transmitir a língua de origem aos filhos como seja o mandarim, o romeno ou o crioulo, no caso das participantes desta investigação. Quatro participantes, oriundas de Cabo Verde e de S. Tomé e Príncipe revelaram ponderar o regresso ao país de origem, caso se proporcione uma oportunidade profissional apelativa ou após a reforma, com o intuito de poder contribuir para o país.

A migração pode exacerbar o valor das raízes culturais, bem como contribuir para fortalecer a identidade, tal como confidencia Rosa, dirigente de uma associação que promove várias atividades para integrar mulheres migrantes e para divulgar a cultura de S. Tomé e Príncipe:

Quando nós estamos fechados na nossa copa, quando estamos no nosso país, nós não temos tanta necessidade de dizermos “eu sou daqui” ou “eu quero a comida daqui, dali, eu quero a dança, eu quero o traje, quero as músicas”. Portanto, essa imigração contribuiu para fortalecer esse lado intelectual, do meu conhecimento e da minha identidade.

(Rosa\_STP\_51)

Contudo, as referências existentes no país de origem vão-se desvanecendo com o tempo, conforme nos transmite Valeriana, migrante em Angola e Portugal, santomense dos mil ofícios, que chegou a Portugal para ser governanta e que foi colocando na sua bagagem duas licenciaturas, o amor pela gastronomia e uma paixão mais recente pela poesia:

Há momentos que eu também vou para São Tomé e também já não me sinto em casa. Já não sinto porque as pessoas já não são as mesmas, as coisas não são as mesmas, está tudo mudado, tudo diferente ... é como se sentisse desintegrada por completo. Os mais velhos que lá deixei, faleceram todos, os mais novos cresceram, outros imigraram todos, não conheço muita gente de lá, os meus que também já tão todos a envelhecer. A pessoa sente-se e também não tem mãe mais, não tem pai, o quintal já não é o mesmo, ou seja, vou adaptando, chego lá, tem a minha casa, estou lá mas não, as pessoas até dizem "olha chegou a estrangeira".

(Valeriana\_STP\_52)

No que se refere ao tema 2.6 Saúde e bem-estar, destacam-se as seguintes categorias (cf Tabela 14).

## **Tabela 14**

### *Categorias ligadas ao tema Saúde e bem-estar*

<b>2.6 Saúde e bem-estar</b>
Atitude individual de transformar problemas em oportunidades
Conseguir trabalho e subsistência
Crescimento pessoal
Não ter saudades, ser bem resolvida
Viver sem o calor e apoio da família
Alcançar independência
Trabalhar mesmo quando saúde não é a melhor
Ter objetivos definidos

Sensação de vazio nos primeiros tempos de adaptação
Desapego
Ser menos guerreira
Mulher migrante mais resistente do que homem
Resiliência e otimismo perante a adversidade
Pedir ajuda
Encarar as provações e sofrimento como oportunidade
Preparação psicológica
Escrever uma nova história
Sentir-se mais mulher
Ter capacidade, ter força
Adaptar-se, trabalhar, não esmorecer
Usar a criatividade, poesia, cantar, dançar
Migração fortalece a identidade
Europa oferece melhores cuidados de saúde que África

A dimensão do bem-estar em sentido lato faz a ponte entre os fatores individuais e sociais segundo a Psicologia da Libertação (García-Ramírez et al., 2011; Kloos et al., 2012a). Esta corrente da Psicologia enfatiza a importância dos migrantes ultrapassarem experiências de opressão e de desenvolverem bem-estar psicológico, satisfação, autoconfiança, otimismo para o futuro e um sentimento de controlo sobre a realidade sociopolítica. Assim, o bem-estar dos migrantes resulta do equilíbrio entre necessidades materiais e necessidades psicológicas e não se reduz a um mero fenómeno pessoal (Prilleltensky, 2008).

Sarah, mais do que brasileira, mulher do mundo, artista, jornalista, pedagoga, budista, escolheu a arte e a cultura para se realizar e num impulso decidiu acompanhar um amigo que veio fazer uma formação a Portugal, há 4 anos atrás. Aceita com igual gratidão as dádivas e os desafios que lhe aparecem pela frente, numa trajetória espiritual e de desenvolvimento pessoal que descreve da seguinte forma:

"Eu tô conseguindo traçar uma história nova para mim aqui em Portugal. Eu estou me sentindo muito bem acolhida. No sentido da forma que eu estou conduzindo, eu estou conquistando, sabe é. Eu estou, estou sentindo que eu estou escrevendo uma nova história.

(Sarah\_BRA\_52)

Valeriana, uma mulher guerreira que escolheu ultimamente a poesia como sua arma, revela-nos como tem resistido às adversidades:

"A minha força para fazer face às adversidades vem no querer ser alguém, no querer ser diferente, no querer vencer, saber que eu não tive nada, mas consegui alguma coisa e também deixar para os meus filhos. É uma força interior minha “Eu sou capaz de!”.

(Valeriana\_STP\_52)

Amélia, outra guerreira, criada num contexto social mais agressivo no outro lado do Atlântico, que não se verga perante a opressão, confessa que em Portugal se permite deixar cair algumas das suas armas:

Uma pessoa aqui não precisa de tantas garras aqui quanto precisava no Brasil.

(Amélia\_BRA\_32)

O tema 2.8 Violência experimentada e observada foi o tema que apresentou o maior número de excertos e categorias conforme é possível constatar na Tabela 15. Por este motivo e para uma melhor sistematização dos dados, criaram-se subtemas organizadores dos excertos: repercussões na família, manifestações nos serviços, habitação, trabalho, educação, estereótipos, reações perante a discriminação, propostas/soluções e uma categoria residual/geral.

## Tabela 15

*Categorias ligadas ao tema Discriminação experimentada/percebida*

<b>2.7 Discriminação experimentada/percebida</b>	
<b>Geral</b>	<b>Estereótipos</b>
Pouca abertura à diversidade	Mulheres cabo-verdianas são íntegras e confiáveis, boas para limpar casas
Racismo não é reconhecido (consciente) mas expresso nos atos	Mulheres negras têm habitualmente trabalhos pouco qualificados
Xenofobia de forma manifesta e velada/envergonhada	Mulher brasileira é sempre a puta, é tão vaidosa, vai tentar roubar o marido da outra
Pessoas que passam a maior parte da vida ou que nasçam em Portugal são sempre vistos como migrantes por causa da cor da pele, do sotaque. Permanência/convivência não reduz discriminação	Mulheres migrantes são ladras
Racismo no passado, presente e futuro	Os migrantes são todos iguais
Importância dos migrantes para ajudar o país	Discriminação transversal da mulher negra
Contraste entre legislação e implementação	

Expressão do racismo varia em função da qualificação e estatuto social	<b>Educação</b>
Há minorias e minorias	Importância do ensino da diversidade, da valorização da diferença
Migrante tem de ter sorte (mais do que os nacionais do país)	Nos primeiros anos escolares, a discriminação não é tão percebida/sentida
Portugal, pelo seu passado colonial e imigração, deveria estar mais avançado na integração	Discriminação na escola secundário tem impacto no acesso à faculdade
	Discriminação pelos colegas da universidade
	Falta de reconhecimento de diplomas de licenciados noutros países
<b>Repercussões na família</b>	Integração e motivação dos jovens pelas artes/cultura
Pais migrantes devido precaridade profissional e falta de recursos têm mais dificuldade em acompanhar filhos na escola	Vergonha de ter amiga/colega negra
Tentar que filhos não fiquem revoltados	<b>Reações</b>
Receio relativamente a consequências psicológicas nos filhos	Confrontar a discriminação, não admitir falta de respeito, não calar, reagir
Segundas gerações, nascidas em Portugal	Não deixar passar atitudes racistas entre amigos
Dureza da vida de migrante e conciliação com vida familiar	Apresentar queixa
	Resiliência e otimismo
<b>Serviços</b>	Ter orgulho nas origens e herança cultural
Discriminação dos funcionários devido a xenofobia	Desvalorização da discriminação e racismo, ter atitude discreta, "não levantar ondas"
Probabilidade da mulher migrante ser mal atendida é maior	Reserva e desconfiança para não ser surpreendida com hostilidade
	Quando a autoestima é baixa, racismo pesa mais
<b>Habitação</b>	Não manifestar zanga, aceitar e acreditar em oportunidades futuras
Aluguer de casa é mais difícil para migrantes	Sentimento de injustiça; imigrantes contribuem para o país
Habitação social	Tentar dialogar, mudar comportamento para evitar discriminação futura
Vivem em guetos	Xenofobia limita a liberdade individual
Requisito de fiador e caução é obstáculo ao aluguer de habitação de qualidade	Preferência por conviver com brasileiros para evitar ruído de comunicação com pessoas de outras culturas
	Consequências psicológicas. Mulher migrante tem de ser forte psicologicamente
<b>Trabalho</b>	Não desgastar, não deprimir, não se deixar abater pela discriminação
Dificuldade em aceitar que negros possam ser empresários ou ter posição de destaque / funções qualificadas	Não ficar agarrado à rejeição e preconceito, não se desvalorizar
Branços têm melhor trabalho e salário	Não interiorizar, usar o humor
Preconceito de que migrantes vêm concorrer com os portugueses	Evitar a revolta ou zanga
Adaptar o comportamento ao ambiente	Frustração, ser vista para além da cor
Sotaque constitui impedimento para trabalhar	Inibição de reagir pelo facto de não estar regularizada
Discriminação perante o sotaque africano	Revolta

Discriminação do africano face a outras nacionalidades de migrantes	Passividade, apatia, ficar calado, "habituar-se"
Nunca trabalhou na sua área de formação por não ter tido oportunidade. Deixou de acreditar que seria possível	Descrença na transformação social
Mulheres negras têm de mostrar a sua competência e conhecimentos para conseguir ser tratadas com respeito e dignidade	<b>Soluções</b>
Crença que profissionalismo suplanta racismo	Trabalho conjunto instituições, governo e sociedade civil
Migrar pode implicar perder trabalho mais qualificado (embora com rendimento menor)	Se as culturas se derem mais a conhecer, redução dos estereótipos
Sem progressão profissional	Maior oferta multicultural
Experiências de desqualificação em entrevistas de recrutamento baseada na cor e não nas competências	Convívio e assimilação reduzem discriminação
Tipos de trabalho (precários) característicos de determinadas nacionalidades: estufas, limpezas de escritório (madrugada), copas dos restaurantes, restauração	Sair do bairro e interagir com outros ambientes
Contratos de trabalho mensais (precaridade)	Educação e arte (dança, música) como ferramentas da transformação
Trabalhos precários refletem-se na falta de acompanhamento dos filhos. Dilema entre garantir sustento e acompanhar os filhos	Valorizar raízes através da participação associativa
Dificuldade em conciliar trabalho com organização familiar	Media
Barreiras à entrada de novos empreendedores	Campanhas antirracismo
Estratégias para evitar confrontar-se com racismo	Apoio profissional externo à comunidade e suporte dentro da comunidade
Trabalhar e estudar mais do que os brancos	Miscigenação
Alguns migrantes têm falta de trabalho qualificado por falta de qualificação ou documentação regularizada e não por discriminação	Conscientização da sociedade acolhimento deve aceitar os migrantes por questões de utilidade (decrécimo população, impostos, segurança social)
Mesmo em multinacionais, reduzida aceitação a diversidade	Responsabilização dos funcionários com atitudes discriminatórias
Discriminação cria sentimento de desvalorização e desistência	Reajuste de contas
Insegurança face a situações de rejeição de colegas	Transformação a nível individual e do sistema
Organização de trabalho não tem flexibilidade para acolher as diferenças das tradições religiosas	Descrença na mudança de mentalidades, não se vislumbra soluções

Um dos efeitos dos processos de migração é a construção de sistemas interseccionais com base na interação de desigualdades de género, classe e etnia, que aumentam os desafios para as mulheres migrantes (Alam et al., 2019; Caro & De Mora, 2019; Fouskas et al., 2019; Monreal-Gimeno et al., 2019; Oliveira et al., 2019). Nanbunbua, licenciada em direito, lembra-se de um professor da faculdade tê-la advertido há anos atrás “O seu problema é 3 vezes pior que os outros. É mulher, é preta e não nasceu em Portugal. Você vai ter que passar muitos obstáculos.” (Nanbunbua\_ANG\_49).

São inúmeras as experiências de discriminação narradas por 19 participantes, tendo por base crenças de xenofobia e/ou racismo. Apesar da existência de legislação<sup>2</sup> para a prevenção, proibição e combate à discriminação, a implementação no terreno fica muito aquém. Como refere Sarah, “a gente fala de leis que avançam, mas na prática o trato é outro” (Sarah\_BRA\_52). Apenas uma participante não conseguiu relatar um único episódio de discriminação, possivelmente pelo facto de a participante estar há pouco tempo em Portugal, viver numa comunidade mais fechada aos membros da sociedade de acolhimento ou deseabilidade social da entrevistada.

Patrícia, nascida em Angola e atualmente migrada na Suíça, recorda a dificuldade que teve há alguns anos para arrendar uma casa “Alguém ter um apartamento pra alugar, vocês tarem interessados e chegarem lá, olhar e são pretos não alugo” (Patrícia\_ANG\_53), caracterizando a discriminação no acesso à habitação (Oliveira et al., 2019).

A maior parte das vivências de discriminação relatadas aconteceram no âmbito laboral, desde logo porque parece sobressair uma segmentação do mercado de trabalho das mulheres migrantes, como tendo acesso apenas a trabalhos na esfera privada, sem visibilidade, que as mulheres dos países de acolhimento rejeitam (Fleury, 2016; Fouskas et al., 2019; Oliveira et al., 2019). Hermínia e Rosa, fervorosas defensoras do empoderamento das mulheres cabo-verdianas e santomenses, respetivamente, consideram a este propósito que

Para já somos bastantes subjugadas, porque há certos tipos de trabalho, de empregos, que parece que são característicos daquela raça. Porquê estarmos catalogadas só para esse tipo de trabalho que é, normalmente, na área da limpeza e na restauração?

(Hermínia\_CV\_32)

Quando eu me candidatei para exercer cargos superiores, muitas vezes o entrevistador olhava para mim como se fosse uma pessoa desqualificada, apesar de estar com o meu currículo à frente, ler e ver que eu tenho potencialidades. Houve um caso que me disse “Porque é que não vai para limpeza?”

(Rosa\_STP\_51)

A discriminação atinge transversalmente as mulheres migrantes, tenham maior ou menor qualificação. Micaele, professora primária, Valeriana, antiga empresária na área da

---

<sup>2</sup> Lei n.º 93/2017 que estabelece o regime jurídico da prevenção, da proibição e do combate à discriminação, em razão da origem racial e étnica, cor, nacionalidade, ascendência e território de origem

restauração e Hermínia, engenheira, partilham algumas situações em que se sentiram discriminadas:

Quando mudo de escola e entro numa escola pela primeira vez e apresento-me “Olá, boa tarde, sou a Micaele e fui colocada, venho-me apresentar”, antes de eu terminar a frase, dizem-me logo, “Bom dia mãe, é por ali”, e depois eu tenho que repetir “Olhe, eu não sou mãe, eu candidatei-me e fui colocada aqui e venho-me apresentar” [...] As auxiliares ou as pessoas que nos recebem na porta, quando veem um negro têm sempre a tendência de que é uma mãe que vem falar alguma coisa por causa do filho. Não veem que é um profissional da educação, seja ele professor, psicólogo ou outra função. Mas depois de me conhecerem, ou seja, depois do primeiro entrave, não tenho tido razões de queixa.

(Micaele\_STP\_42)

Dos 100% potenciais clientes que me procuraram, digamos que 20% virou as costas e os outros 80% aceitaram-me. Eu tinha pessoas que quando marcavam reunião para discutirmos, uma ementa, o tema do evento, quando chegavam pediam para falar com o gerente e eu dizia gerente sou eu. Eu tive pessoas que levantavam simplesmente e iam-se embora.

(Valeriana\_STP\_52)

Eu trabalhei por dois anos numa multinacional, foi o meu último trabalho e é chocante ver a cara das pessoas quando uma pessoa assume um cargo e quando se mostra realmente competente e está destinada.

(Hermínia\_CV\_32)

Nanbunbua, funcionária pública, vivendo em Portugal desde os 4 anos, acredita que a formação e o estatuto social, podem amenizar a discriminação:

Às vezes penso que o facto de termos vá, adquirido estatuto social, também facilita. Porque a mim vão de sempre me tratar de uma maneira diferente do homem das obras. E podem até sentir esse estigma contra a minha pessoa, mas não vão falar. Poderei viver, se calhar numa realidade mais hipócrita porque as pessoas não têm coragem de me chamar preta ou de esse tipo de coisas. Porque sabem que eu sei defender, vai haver consequências. E é isso que eu às vezes também tento passar às pessoas mais novas da nossa associação. E vocês têm que se impor e impor-se pelos vossos conhecimentos, pela vossa dignidade, porque as pessoas vão ter que dar o braço a torcer um dia.

(Nanbunbua\_ANG\_49)

Tendo por base crenças e preconceitos, a discriminação pode ser mais “envergonhada” conforme nos relata Nanbunbua e outras participantes, ou claramente expressa (Rosário, Santos, & Lima, 2011). Na experiência pessoal de Teodora, brasileira de 35 anos, a discriminação assume quase sempre uma expressão violenta:

Eu estava trabalhando num restaurante lá em Alvalade e aí eu fui avisar para o cara que a gente não estava a aceitar Multibanco e aí ele “volta para seu país, sua macaca, sua não sei o quê, eu vou pagar do jeito que eu quiser pagar”.

(Teodora\_BRA\_35)

Na opinião de Teodora, a mulher brasileira parece sofrer de um preconceito comparativamente às mulheres migrantes de outras nacionalidades, que Craveiro (2018) descreve como a ideia de uma mulher alegre e simpática, com um corpo disponível e hipersexualizado. Para Teodora este preconceito condiciona a sua liberdade individual:

Eu vejo que há bastantes preconceitos em relação à mulher que chega aqui, a brasileira principalmente. Você anda na rua, os caras estão mexendo contigo, se eu mostro o meu sotaque de alguma forma, alguém já vem falar alguma coisa. E mulher é sempre isso, é sempre a puta, é vaidosa, vai tentar roubar o marido da outra, essas coisas. A gente paga pela nossa vaidade. Passei um tempão sem pintar o cabelo, pintei agora recentemente. E pensava muito sobre isso, sabia? Fez parte da minha escolha ficar pensando hoje vou acordar, vou pintar o cabelo, vai-me entregar na hora que eu sou brasileira, mas também está na cara que eu sou brasileira, por isso, é o cabelo e a cara, fica tudo. Ficava sempre, não vou pintar não, assim as pessoas vão saber que sou brasileira, vão ficar enchendo o meu saco na rua, não quero problemas.

(Teodora\_BRA\_35)

Ivete, nascida em Moçambique e de origem cabo-verdiana, é cabeleireira e mãe de uma filha adolescente. A filha, juntamente com o trabalho, preenchem e dão razão de ser à sua vida. Nunca experienciou uma situação em que achasse que tivesse sido tratada de forma diferenciada pelo facto de ser migrante. Como proprietária de um cabeleireiro, tem acesso a várias histórias de vida de mulheres migrantes, que a habilitam a fazer uma leitura alternativa às queixas de discriminação que ouve das suas clientes, diferenciando estas queixas da xenofobia:

Às vezes as pessoas não têm formação, não têm documentos e vão para qualquer trabalho que lhes apareça, as limpezas e acham que às vezes lhes dão trabalho mais pesado. Acham que é

por não estarem no seu país. As pessoas daqui, os portugueses, também têm colegas que fazem o mesmo trabalho, portanto, não pode ser por discriminação. Agora quando dizem "Vai para a tua terra, vais para o teu país, não és de cá", isso já é diferente, mas em relação ao trabalho, eu acho que a pessoa às vezes não tem mais formação, também não pode achar que deve ter um trabalho diferente do que tem. Se tivéssemos lá no país, se calhar também seria a mesma coisa. Não temos formação. Como digo, não sofri muito na pele e não sofro de discriminação.

(Ivete\_MOC\_54)

Como reagem as participantes quando são alvo de discriminação? As reações são tão diversas quanto as participantes: não interiorizar, não se deixar desgastar, não se deixar deprimir ou não se deixar abater pela discriminação, não interferir, não tomar posição, estupefação/apatia, ficar revoltada, frustrada ou responder e repudiar com veemência. As participantes que optam por uma estratégia de resiliência (Buckingham & Brodsky, 2021), observam o seguinte:

“Vai para tua terra” isso eu já vi muitas cenas dessas. A mim graças a Deus nunca aconteceu, porque eu também fico muito quietinha no meu canto. Não me meto em chatice, quando ouço falar alguma coisa assim, não opino, porque às vezes nós vamos opinar, as pessoas podem interpretar mal, quem fala uma coisa pode ouvir o que não quer, então eu não opino também, não alimento.

(Valeriana\_STP\_52:)

Foi para aí há 4 ou 5 anos, que eu senti, uma vez só e foi por telefone, porque eu andava há procura de um emprego [...], liguei para fazer marcação de uma entrevista num lar “Pode vir no tal dia, mas tem que vir”, “Sim, eu vou” “É que eu tenho aqui uma pessoa, mas essa pessoa é preta e a gente não gosta de trabalhar com pessoas pretas”. Em 45 anos nunca tinha vivido uma situação dessas. A gente fica assim tipo apáticas e depois não se sabe o que é que responder.

(Sofia\_CV\_46)

Outras participantes, mais conotadas com estratégias de empoderamento (Buckingham & Brodsky, 2021), reagem diversamente, repudiando veementemente e tomando uma posição firme, como podemos verificar nos testemunhos de Joaquina e Amélia. Na situação relatada por Amélia, que é chefe de sala num restaurante onde as empregadas de mesa são principalmente nepalesas, com um fraco domínio da língua portuguesa, a discriminação ganha contornos de assédio sexual.

Esse tipo de situação passo quase todos os dias no meu trabalho, porque eu trabalho com nepalesas e eu fico muito de olho, como eu sou digamos que chefe de sala, eu fico mais de olho quando elas vão à mesa. Algum cliente assim, com uma certa arrogância ou com uma certa discriminação, eu tiro elas de cena e eu mesmo trato e aí eu falo à altura. E a pessoa me destratar, também vai pelo meio de destratar a pessoa que vai ser igualmente grosseiros, se for necessário. Eu trabalho há 4 anos no mesmo espaço, eu sempre me defendi, eu sempre deixei claríssimo que se acontecesse alguma coisa nesse sentido, eu não ia ficar quieta e, quisesse fazer o que quisesse, eu estando no meu direito, eu não vou me vou ficar.

(Amélia\_BRA\_32)

O patrão, dono do restaurante, dizia-me "Oh preta, dá-me isso, dá-me aquilo", "Oh preta vê lá aquele chão precisa lavar". Depois, naquele dia, estava mal disposta cheguei ao pé dele e disse "Olhe senhor A\*\*\*, você nunca mais me chame preta porque eu não admito isso. Eu tenho o meu nome Joaquina" e depois o irmão, que é o senhor L\*\*\* disse "Eu já te disse várias vezes isso é discriminação, tu deves chamar a moça pelo seu nome". Eu disse-lhe "Qualquer dia vou-lhe dar uma resposta que você não vai gostar", ele disse assim "E qual é a resposta que vais-me dar?". Depois era verão, naquele dia [o patrão] foi à praia, ficou que nem um camarão, chegou lá chamou-me preta, depois cheguei nesse dia ao pé dele, nesse dia passei-me mesmo, cheguei ao pé dele e disse "Olhe senhor A\*\*\*, eu sou preta sim, com muito orgulho, eu não preciso de ir à praia e apanhar esse tom de pele que você traz hoje. Daqui a três dias começa a cair-lhe a pele que nem uma cobra, por isso não me chame de preta porque você até tem orgulho de ser preto". Nunca mais me chamou preta.

(Joaquina\_CV\_53)

Para além das narrativas de discriminação, as participantes também demonstraram uma visão construtiva ao partilharem ideias e propostas de como se pode prevenir e combater a discriminação. Vitória é uma jovem mulher de 33 anos, com formação superior e que se apaixonou pela na área das migrações. Com um sentido apurado de justiça social, cruza a experiência de ter colaborado com uma associação de migrantes de base comunitária com o percurso que tem feito enquanto funcionária pública. Esta interseção leva Vitória a concluir que, embora Portugal esteja a fazer um grande esforço para integrar melhor os migrantes, existe um longo caminho a percorrer, devendo a integração resultar de um processo de adaptação quer da comunidade migrante, quer dos membros da sociedade de acolhimento.

Sabemos que Portugal é um dos países que de forma mais positiva têm contribuído para as políticas de emigração, mas ainda há muito a se fazer e isso vai desde as autarquias, desde o poder central ao poder local e a integração só é possível com a concertação, com um trabalho

conjunto das instituições, do governo, da sociedade civil. Tem que haver aqui um trabalho conjunto, para sensibilizar o trabalho contra o racismo, discriminação, xenofobia. Isto, o processo de integração, faz-se dos dois lados, tanto por parte do imigrante quando chega, também sem perder a sua identidade, mas também é importante conhecer a cultura da sociedade de acolhimento, ter essa pré-disposição.

(Vitória\_CV\_33)

Sarah, brasileira, formada em pedagogia e jornalismo, faz outras propostas ao nível da educação e da comunicação.

Eu acho que a base é a educação. Então eu acredito muito na educação e na arte como ferramentas de transformação.

Desenvolver campanhas em que ficassem mais claras quanto a essas questões, mostrando na prática porque, muitas pessoas, nós somos preconceituosos, somos racistas e não percebemos. Então é, a trabalhar campanhas que possam mostrar o que é que a gente faz no dia a dia, que significa sim racismo, que significa segregar essas pessoas, esse trato. Então assim acho que o governo, ele tem capacidade de trabalhar com políticas, e essas políticas públicas de comunicação. E claro, como eu disse no início educação, cultura e claro não deixando de trabalhar na saúde.

(Sarah\_BRA\_52)

No que se refere ao tema 2.8 Violência experimentada e observada, destacam-se as categorias descritas na Tabela 16. Atendendo ao volume de excertos considerados (154 excertos), organizou-se a informação nos subtemas: experiências vividas/observadas, fatores que estão na origem/manutenção da relação violenta, consequências, reações e propostas de prevenção/intervenção.

## **Tabela 16**

*Categorias ligadas ao tema Violência experimentada e observada*

<b>2.8 Violência experimentada e observada</b>	
<b>Experiências vividas/observadas</b>	<b>Origem / Manutenção da relação violenta</b>
Separação dos pais devido a violência doméstica. Pai alcoólico. Mãe sobrevivente saiu de casa sem as filhas porque não podia assegurar habitação	Aprenderam com as mães que devem “aturar” os homens, mesmo com relações poligâmicas (S. Tomé e Cabo Verde)

Violência obstétrica na maternidade por ser migrante	É um passado (papéis de género históricos) que continua no presente
Violência escolar contra filhos de migrantes	Papéis de género fazem com que mulher seja o pilar que aguenta tudo
Violência do filho contra nora. Participante (mãe do agressor) toma partido da nora (sobrevivente)	Continuar na relação por causa dos filhos
Polícia é mais violenta nas intervenções que envolvem migrantes	Cultura machista, homem detém poder económico
Violência contra os filhos por falta de paciência e comunicação	Codependência nas relações maltratantes
Normalização da violência, especialmente pelos jovens	Quando sobreviventes não têm documentação regularizada, temem perder os filhos e não pedem ajuda
80% das condenações de homens santomenses devem-se a violência doméstica	Mudança de estilo de vida e dos papéis repercute-se nos divórcios e violência
Mulheres que migram por motivos de junta médica são mais vulneráveis à violência	Justiça permissiva e tabu fazem com que mulheres escondam violência
	Emancipação da mulher põe em causa os papéis de género. Mulheres não aceitam poligamia em Portugal e emancipam-se via trabalho. Homens confrontados com o poder da mulher. Importante mulher saber gerir o seu novo poder
<b>Intervenção / Prevenção</b>	Entre marido e mulher não se mete a colher
Trabalho articulado das instituições, articular apoio psicológico com apoio social	Governantes serem homens não ajuda no combate da violência doméstica
Encaminhamento das associações para instituições especializadas.	Sobreviventes em todos os estratos sociais. Vergonha e medo de comprometer nome da família
Recursos dirigidos à saúde mental. Falta apoio psicológico	
Necessário trabalho desconstrução do papel da mulher em conjunto (sororidade)	<b>Reações</b>
Associações devem ter formação nesta área	Independentemente da razão que leva uma pessoa a ser agressiva, não se pode aceitar a violência
Encontros para reflexão sobre violência para mulheres migrantes	Pedir ajuda
Sensibilização através de testemunhos pessoais nos media	Mulheres não querem falar (tema tabu), não chegam pedidos de ajuda às associações
Grupos de ajuda mútua	Contar a história na primeira pessoa para prevenir que aconteça o mesmo a outras pessoas
Agir localmente na comunidade, não apenas no sistema. Ganhar confiança com a comunidade, sessões informativas para casais, famílias para melhorar a comunicação da família	
Mudança dos modelos de masculinidade	<b>Consequências</b>
Empoderamento feminino e suporte para superar a vergonha	Violência deixa marcas mesmo após muitos anos

O agressor é que tem de sair de casa	Falta de apoio das sobreviventes quando saem com filhos, ficam na casa das amigas, casas com rendas altas e sem apoio dos pais dos filhos
Denúncia e segurança para sobrevivente	Justiça não responsabiliza pais pela pensão alimento filhos. Mulheres não avançam com processos na justiça porque não querem contactar com agressor
Habitação é condição essencial para mulheres se libertarem da violência	Toda a família é prejudicada pela violência doméstica
Escolas têm sido importantes na sinalização de situações	Sobreviventes têm de deixar filhos por falta de condições de habitação
Família como suporte para evitar violência doméstica	Revolta das pessoas que suportam quando sobreviventes regressam para agressores
Ênfase na questão que a mulher tem que querer ser ajudada	Prevenção da violência nos jovens, conversar sobre tema

Vários tipos de violência - contra filhos de migrantes, violência obstétrica na maternidade, violência policial, violência doméstica e contra as mulheres - emergiram nas narrativas das participantes. Atendendo aos objetivos de investigação, optou-se por descrever unicamente os resultados relacionados com a violência doméstica e violência contra as mulheres, que são definidas pela Convenção de Istambul da seguinte forma:

Violência contra as mulheres: constitui uma violação dos direitos humanos e é uma forma de discriminação contra as mulheres, abrangendo todos os atos de violência de género que resultem, ou possam resultar, em danos ou sofrimentos físicos, sexuais, psicológicos ou económicos para as mulheres, incluindo a ameaça de tais atos, a coação ou a privação arbitrária da liberdade, tanto na vida pública como na vida privada. Tem uma base estrutural e socialmente construída e é uma das formas mais comuns de violência baseada no género.

Violência doméstica: abrange todos os atos de violência física, sexual, psicológica ou económica que ocorrem na família ou na unidade doméstica, ou entre cônjuges ou ex-cônjuges, ou entre companheiros ou ex-companheiros, quer o agressor coabite ou tenha coabitado, ou não, com a vítima.

(Resolução n.º 4/2013 da Assembleia da República, 2013, p. 414)

Sem qualquer intencionalidade da parte da investigadora, a violência doméstica emergiu espontaneamente na narrativa de duas participantes na primeira pessoa. As duas protagonistas são Joaquina, mãe de agressor, e Carla, filha de sobrevivente e agressor.

Joaquina, nascida em Cabo Verde, chegou a Portugal com 7 anos e trabalhou em fábricas, restaurantes e limpezas. Toda ela é família e coragem, com um sentido de justiça e de defesa dos mais vulneráveis. Com a ajuda dos pais, optou por criar dois filhos sem o apoio dos progenitores. Não hesitou em defender a nora quando esta foi agredida pelo filho, por entender que as mulheres devem ser respeitadas e protegidas, conforme ilustra o diálogo tido com o pai do filho:

"Então o R\*\*\* não tá a falar contigo? Ele teve lá em casa e vocês tão mal" [pai do filho], eu disse "Pois é. tamos mal mesmo porque ele bateu na moça [nora]", "Ele disse que gostas mais da moça". Então eu disse ao pai dele "Ele nasceu de mim, ele pra bater numa mulher tinha que passar por mim primeiro, então ele foi bater nela, eu não gostei, tomei as dores sim senhora, um homem que bate numa mulher bate também na mãe dele porque eu não admito, em primeiro lugar sou mulher e não admito que nenhum homem bata em mulher, ainda mais sendo o meu filho, que não foi essa educação que eu lhe dei. Eu tenho hoje graças a Deus 53 anos nunca levei um beliscão de homem nenhum e eu cresci aqui na casa dos meus pais até aos 34 anos quando comprei a minha casa, nunca vi nem o meu pai nem a minha mãe levantar a mão um pro outro, por isso ele cresceu lá naquela casa nunca viu isso, não admito".

(Entrevistas\Joaquina\_CV\_53: 182)

Sofia nasceu em Portugal, mas viveu 6 anos em Cabo Verde por decisão da família paterna, pelo facto da mãe, sobrevivente de violência doméstica, ter sido obrigada a sair de casa, após anos de agressões por parte do pai, não tendo condições para levar as três filhas com ela.

A minha mãe demorou muito tempo e quando ela cansou e disse "Não, eu não posso ir com três filhas andar por aí, sem um sítio para ir ou mesmo que peça abrigo, não posso pedir para três pessoas, deixo-vos a vocês dentro de uma casa e vou eu à procura de um sítio" e foi o que aconteceu depois de ela cansar-se de levar.

(Sofia\_CV\_46)

Na história da mãe de Sofia salienta-se a falta de apoio às sobreviventes de violência doméstica, que acabam por ser obrigadas a sair da sua casa e a abandonar as suas rotinas e outros ativos (como os filhos, o posto de trabalho) para buscar segurança na casa das amigas ou em casas com rendas elevada e sem qualquer apoio dos pais dos filhos. Foi também referido pelas participantes que o sistema judicial português não responsabiliza os pais pela pensão alimento filhos, ao contrário de outros países que protegem mais as famílias. Por outro lado, as sobreviventes de violência acabam por não avançar com processos na justiça, seja

pela violência, seja para solicitar a pensão de alimentos para os filhos, porque não querem contactar com o agressor.

Sofia, mãe de três filhos, trabalha num café e, fruto da violência que observou durante anos contra a mãe, tornou-se numa *advocate* das mulheres sobreviventes, intransigente em relação a segundas oportunidades. Entende que a violência doméstica está enraizada culturalmente e resulta da objetificação da mulher como propriedade do marido:

Eu acho que primeiro vem deles, homens, acharem que são machões e eles é que mandam e que a mulher tá ali para os servir. Eles entendem que a mulher tá ali é para fazer aquilo que eles querem, para quando chegarem a casa terem as coisinhas deles e muitos deles pensam que são os donos das mulheres, quando casam com elas.

(Sofia\_CV\_46)

Qual o papel que as associações de migrantes têm na prevenção e intervenção contra a violência doméstica? Por enquanto é um papel muito limitado, na opinião de Rosa e Nanbunbua, dirigentes de duas associações de migrantes, pelo facto da violência ainda se tratar de um tema tabu nestas comunidades.

As pessoas são muito reservadas, como se costuma dizer, “aquilo que se passa dentro da família, não é para se dizer para fora”. Elas ou eles fecham-se em copas e acobertam muitas vezes a violência, por exemplo, contra os filhos, a violação dos filhos ou dos educandos, a violação dela própria ou dele próprio. E há algumas situações que nos chegam, mas muito raras. Este é um assunto, quase que tabu e muito fechado.

(Rosa\_STP\_51)

Nós gostaríamos de ajudar, mas as pessoas também não se abrem para esse fator, até porque muitas pessoas não têm documentação e temem muito as repercussões de termos policiais ou de tribunais. É uma coisa que assusta profundamente as pessoas é a proteção de menores.

(Nanbunbua\_ANG\_49)

O receio das consequências, a vergonha, o medo de perder os filhos, o sistema judicial permissivo, são outros fatores que, segundo as participantes, contribuem para que as mulheres migrantes se mantenham na relação abusiva. Mas estas dirigente têm algumas ideias para a prevenção e intervenção contra este flagelo.

Se por acaso a M\*\*\* [associação] tivesse que ter um financiamento para este fim, nós iniciariamos campanhas de sensibilização, direcionadas à própria comunidade porque era

necessário que nós entrássemos na comunidade. Era necessário haver uma aproximação, ganhar confiança da comunidade para depois fazer essas sessões informativas de casal, de família e não centrar só na mulher ou só nos filhos, fazer terapias de casal, terapias familiares, isso seria muito útil. Eu costumo dizer que é conversando que se entende e uma boa conversa no seio familiar, por vezes, salva muita coisa.

(Rosa\_STP\_51)

Mas as propostas de prevenção e intervenção das participantes sobre a violência doméstica não ficam por aqui. A articulação dos trabalhos entre instituições, o reforço dos recursos dirigidos à saúde mental e apoio psicológico, a divulgação dos testemunhos pessoais nos media, a constituição de grupos de ajuda mútua, a reflexão sobre os modelos de masculinidade, a reconstrução do papel da mulher e o empoderamento feminino são algumas das sugestões propostas. Foi referido por várias participantes que a habitação e a segurança são condições *sine qua non* para que as mulheres e seus filhos se possam libertar da violência. Outras mulheres enfatizaram o papel de destaque que as associações podem ter junto da comunidade, quer na perspetiva da prevenção, quer da intervenção, importando para tal receber formação especializada nestas áreas.

No que se refere ao tema 3. Impacto da pandemia, destacam-se as categorias constantes da Tabela 17. De referir que esta categoria emergiu das narrativas e não tinha sido inicialmente incluída no desenho de investigação.

## **Tabela 17**

### *Categorias ligadas ao tema Impacto da pandemia*

<b>3. Impacto da pandemia</b>
Desemprego e dificuldade em encontrar trabalho mesmo em empregos não qualificados como doméstica
Pandemia e decréscimo do turismo obrigam pessoas a adaptar-se a outras áreas profissionais

Difícil encontrar trabalho durante a pandemia, especialmente com decréscimo do turismo
Pandemia aumentou as desigualdades sociais. Quem já estava fragilizado, ficou pior
Estudantes, sem condições em casa, não conseguem mesma concentração e produtividade
Com escolas fechadas, muitas famílias não tiveram condições para acompanharem educandos, jovens ficam em maior risco por estar sós em casa
Serviços SEF pandemia obrigam a marcação prévia, que pode dificultar acesso de algumas pessoas sem acesso a Internet
Pandemia e consequente crise fizeram ressurgir racismo e extrema-direita (antes não era expresso)
Crise reduz a atratividade da migração
Associações reduziram grande parte das atividades
Suporte das comunidades religiosas é menor em tempos de pandemia
Violência doméstica tem surgido mais no atendimento a migrantes
Com confinamento, são necessárias estratégias diferentes para as sobreviventes de violência poderem pedir ajuda
Acréscimo de violência doméstica devido ao desemprego dos homens e desequilíbrio de poder em favor da mulher, que continua empregada

Micaele é uma professora primária de 42 anos, que vive em Portugal desde os 7 anos. A vocação profissional possivelmente terá sido inspirada por ser a irmã mais velha, que tomava conta dos irmãos quando a mãe tinha de sair para trabalhar. Empreendedora e voluntária numa associação de mulheres migrantes, Micaele fala-nos da mudança que identifica no ambiente político-social e o surgimento de discursos de ódio desde que começou a pandemia:

Tem a ver um bocado com o André Ventura e os seus apoiantes porque antes disso, apesar de haver uma situação ou outra, não se sentia. Eu falo disso porque sou voluntária numa instituição de solidariedade social e sei que há umas situações ou outras que eu percebia que era racismo, que era xenofobia, mas, ultrapassava, não faziam moossa. Nos últimos tempos é mais vigente, mais marcante. Ou seja, não conseguimos abrir uma notícia, de um Público, de um Diário de Notícias, sem haver uma referência a isto. Todos os dias há uma situação dessas. Há uma tensão muito grande na sociedade relativamente a essas questões e que antes poderia haver, mas era do domínio privado, não eram extrapoladas para o público. Vais às redes sociais, ao jornal, todos os dias ali a dizer “Não nasceste cá” “Tu és preto” “Tu és escuro” “Tu não és de cá” “Vão para a vossa terra” “Vêm para cá roubar os nossos empregos”.

(Micaele\_STP\_42)

Nanbunbua, que contacta com várias mulheres que pedem ajuda à associação que dirige, identifica mais riscos para as crianças e jovens decorrentes resultantes do

confinamento e do encerramento das escolas, já que as mães, mulheres migrantes, não tem hipótese de fazer o acompanhamento dos filhos:

Eu conheço outro caso de uma senhora que agora vai trabalhar numa fábrica de tomate enlatado. Ela tem um miúdo de 10 anos e sai de casa às 6 da manhã e volta às 4/5 da tarde e o miúdo fica em casa. E é o que ela diz, tá ali na telescola, ela não sabe se ele está a atingir o que era suposto. Com essa coisa da pandemia as coisas pioraram um bocadinho. Enquanto estavam na escola, ela sabia que ele estava num espaço físico seguro e agora com a pandemia, ela continua a trabalhar, mas ele está em casa.

(Nanbunbua\_ANG\_49)

De acordo com o Plano de ação sobre a integração e a inclusão para 2021-2027 (Comissão Europeia, 2021), os migrantes e os cidadãos da UE com antecedentes migratórios enfrentam muitas vezes obstáculos no acesso a cursos e serviços digitais devido à falta de infraestruturas, às barreiras linguísticas ou à falta de competências digitais.

Por outro lado, Conceição, uma observadora atenta da sua comunidade e conhecedora das realidades culturais do seu país, explica porque é que a pandemia fez aumentar os casos de violência doméstica na sua comunidade:

O estatuto da mulher muda quando vai para fora de casa em trabalho e contribui com dinheiro. Muitas vezes, aqui em Portugal, com a pandemia, muito homens estão desempregados e as mulheres que vão fazendo limpezas e esses trabalhos não qualificados, ainda conseguem ter poder económico. E elas chegarem em casa, pagarem a renda e eles estarem sentados, para eles é uma afronta, é um desrespeito e então e em base disso começam ser violentos, começam a ser agressivos e tem havido muita violência doméstica por causa da pandemia e do desemprego agora.

(Conceição\_STP\_49)

A narrativa de Conceição ilustra a redefinição dos papéis de género, com impacto nas relações familiares e de casal que resulta muitas vezes do processo migratório. O facto das mulheres se tornarem nas principais provedoras de rendimento da família, pode levar a que os homens rejeitem os novos papéis criados, em consequência da redistribuição de tarefas produtivas e reprodutivas de maneira mais equitativa para ambos os sexos, o que poderá levar à violência doméstica (Monreal-Gimeno et al., 2019).

## 5: DISCUSSÃO

### 5.1. Principais conclusões

A diáspora internacional de comunidades, a colisão entre os espaços do mundo desenvolvido e o mundo em vias de desenvolvimento, a disseminação de contextos globais, a criação de identidades migrantes híbridas e o movimento de mão de obra, pessoas, ideias, bens além das fronteiras internacionais levaram a novas configurações de cultura e novas relações entre nós e os outros, de intersecção da "grande narrativa" (da maioria, da cultura dominante) com as "pequenas narrativas" (das minorias) (Bhatia, 2011).

Considerando que o objetivo deste trabalho foi alargar a compreensão sobre a forma como as mulheres migrantes experimentam a integração em Portugal, foram formuladas as questões de investigação: (1) quais são os fatores estruturais do país de acolhimento que mais se salientam nas narrativas das mulheres migrantes?; (2) que situações são experimentadas como bloqueadoras e/ou favoráveis no contexto de acolhimento?; (3) como reagem perante situações que envolvem discriminação e outras formas de violência?; (4) quais são os seus contributos e sugestões para responder mais eficazmente às necessidades de integração das mulheres que elegem Portugal como destino?

Relativamente aos **(1) fatores estruturais que mais se salientam nas narrativas das participantes**, os temas e as categorias identificadas através da análise descritiva são congruentes com os modelos teóricos e os estudos empíricos realizados (Birman & Simon, 2013; Paloma et al., 2020; Prilleltensky, 2008). Contudo, alguns temas não tiveram a expressão que a literatura habitualmente lhes atribui. Foi o caso da habitação e condições de alojamento, que foi referido brevemente pelas participantes, não merecendo o destaque que a literatura lhe atribui (Fonseca & Malheiros, 2005; Oliveira, 2020; Paloma et al., 2021). Tal se justifica porventura porque a maior parte das participantes vive há mais de 10 anos em Portugal, não constituindo a habitação uma preocupação premente na atualidade. Inversamente, a educação, que na literatura é referida em termos das oportunidades, acesso e tratamento (Fonseca & Malheiros, 2005) constituiu o foco principal de algumas narrativas das migrantes, possivelmente porque 80% das participantes têm formação superior. Surpreendentemente - pelo facto de 75% das participantes pertencer a países da CPLP - o fator competência linguística foi extensamente descrito como motivo de discriminação,

fazendo sugerir que falar a mesma língua, ainda que com sotaque ou variantes linguísticas, não constitui uma vantagem ou um privilégio para a integração social de migrantes na sociedade de acolhimento, diversamente do documentado na literatura (Malheiros, 2007; Oliveira, 2020).

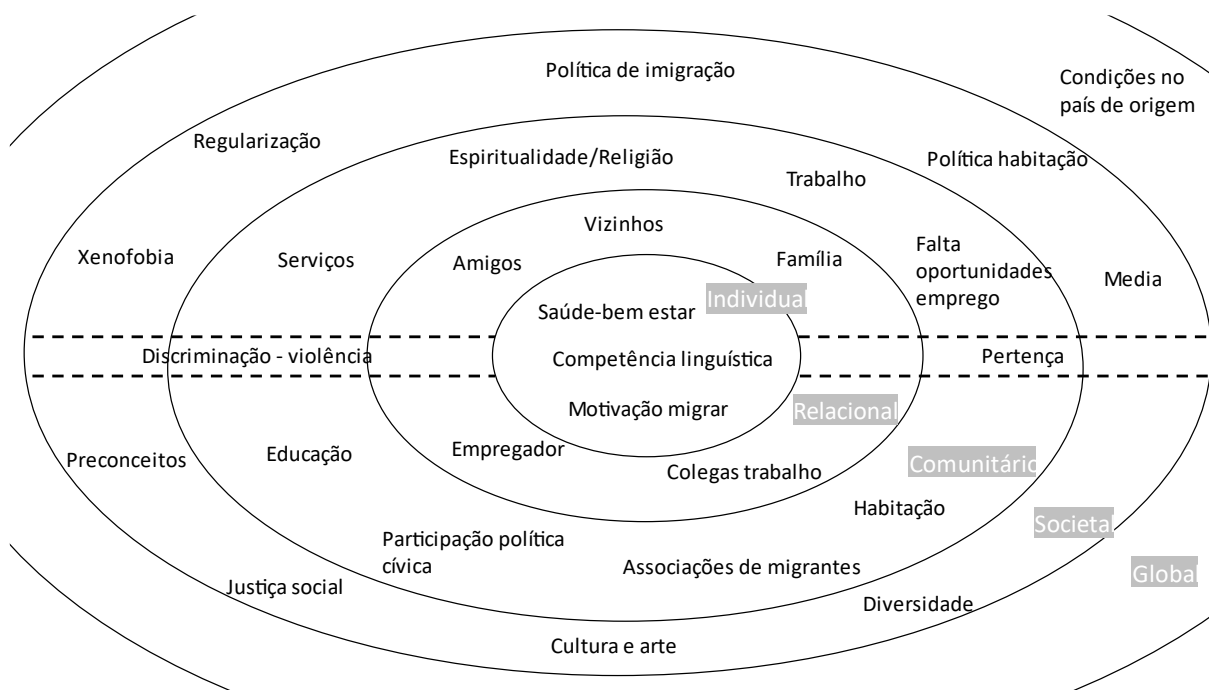
Por outro lado, importa notar que o peso significativo que os fatores ligados à adaptação social e cultural, de natureza mais subjetiva e intangível, assumem nas narrativas das participantes, superando, em frequência, a importância atribuída aos fatores mais estruturais, como o trabalho ou a habitação, ligados ao suprimento de necessidades essenciais e objetivas. Esta inversão de prioridades poderá explicar-se pelos motivos já anteriormente invocados. A maior parte das participantes reside em Portugal há vários anos e possui um nível de educação superior, pelo que, neste momento, as suas preocupações mais prementes não têm a ver com necessidades básicas. Todavia, importa salvaguardar que a sobrevalorização dos aspetos culturais pode induzir o risco de negligenciar outros problemas que impactam a vida das mulheres migrantes e que são de natureza social e económica, tal como o emprego, a habitação ou o atendimento nos serviços de saúde. O foco nas questões culturais pode conduzir a um desvio da atenção dos responsáveis políticos da necessidade de ampliação e implementação das políticas sociais (Duarte, 2012).

A investigação tem demonstrado que a satisfação dos migrantes, que constitui uma expressão da integração, é um fenómeno multinível, dinâmico e dependente de valores (García-Ramírez et al., 2011; Prilleltensky, 2008). É multinível porque os fatores de risco e os fatores de proteção estão presentes nos vários níveis ecológicos, do individual até à esfera social mais ampla, da legislação e da cultura. As narrativas recolhidas por este estudo foram ilustrativas dos vários determinantes da integração, que se situam nos vários níveis ecológicos. Com base no modelo de Prilleltensky (2008), procedeu-se a um mapeamento dos vários fatores ligados à integração de migrantes por nível ecológico. No nível individual, é possível assinalar fatores como a saúde e a competência linguística. No nível relacional identificaram-se as questões do suporte social da família, amigos ou vizinhos, enquanto no nível comunitário, se destacaram os fatores ligados ao contexto escolar (educação), laboral (trabalho) e associativo. No nível ecológico mais distal, são fatores como a política de imigração, os valores culturais ou a xenofobia que influenciam a forma como a mulher migrante se sente ou não integrada na sociedade de destino. Considerou-se também o nível global, que Birman (2011) situou para além do macrossistema, relacionado com as condições do país de origem que influenciaram a migração das participantes. Finalmente, adicionou-se

ao modelo de Prilleltensky (2008), duas dimensões que transpõem todos os níveis ecológicos e que constituem o fio condutor das narrativas: a discriminação (que constitui uma forma de violência), que tanto pode ser exercida pelas instituições como pelos cidadãos do país de destino, e o sentimento de pertença, que pode ser observado relativamente ao grupo de amigos, ao bairro ou mesmo ao país.

**Figura 7**

*Determinantes da integração de migrantes identificadas nas narrativas, de acordo com o modelo ecológico*



*Nota:* adaptado do modelo teórico de (Prilleltensky, 2008)

Este mapeamento permite compreender mais facilmente como os vários níveis ecológicos que afetam a vida das mulheres migrantes se tocam e se influenciam mutuamente. Por exemplo, o facto das mulheres migrantes terem maior probabilidade de ter trabalhos precários, tem uma expressão ao nível individual (e.g. sentimento de desvalorização pessoal, de falta de controlo sobre as condições de trabalho), ao nível relacional (e.g. repercussões que os horários de trabalho prolongados ou fora do expediente podem ter na organização familiar) e ao nível comunitário (e.g. na forma como estas mulheres são percecionadas e tratadas pelos funcionários dos serviços, com tendo falta de poder e sendo alvo de preconceito).

Relativamente à segunda questão de investigação - (2) que **situações são experimentadas como bloqueadoras e/ou favoráveis no contexto de acolhimento?** - , as participantes reportaram várias situações que conotaram positivamente, como sendo mais favoráveis em Portugal comparativamente ao país de origem ou a outros países que são destino de migração. Foram relatadas experiências positivas relacionadas com o suporte social (da família, amigos, vizinhos e da comunidade) e com a facilidade na regularização, na obtenção das autorizações de residência, em resultado de uma evolução positiva ao nível da legislação e do atendimento dos serviços do SEF. Apesar do fator regularização ter sido assinalado como favorável à integração das migrantes, foram também descritas algumas experiências negativas a este respeito, mas datadas no tempo, tendo possivelmente ocorrido antes da reforma legislativa da lei de imigração de 2006, que veio agilizar vários aspetos na atribuição da regularização e nacionalidade. Devido à proximidade cultural e histórica entre Portugal e os países de origem da maior parte das participantes, foram salientados vários aspetos positivos na adaptação cultural como o estilo de vida, a segurança e a gastronomia. Por parte das participantes com uma crença religiosa distinta do cristianismo, foi notada a tolerância religiosa, que se mostra congruente com os resultados do Eurobarómetro (European Commission, 2018, 2019).

A mobilidade humana causa, não apenas desconexões entre territórios, mas também entre a população que pertence a esses territórios e os novos residentes. As situações experimentadas pelas participantes como sendo de elevada exigência traduziram-se sobretudo na discriminação, que se manifesta nos vários níveis ecológicos, desde o insulto na rua (a que são especialmente permeáveis as brasileiras e africanas (Costa & Paula, 2020; Malheiros, 2007; Rosário, Santos & Lima, 2011) até ao preconceito manifestado pelos funcionários dos serviços públicos (Rosário, Santos & Lima, 2011). A discriminação no contexto de trabalho foi o tema mais saliente, sobretudo traduzida na sobre qualificação das participantes para as funções profissionais atualmente desempenhadas e especialmente sentida pelas participantes africanas (Oliveira, 2020; Wall, Nunes & Matias, 2008; Wall & Matias, 2005). Do relato das participantes é possível inferir que o nível de educação das migrantes não lhes permite aceder a mais privilégios na sociedade de acolhimento, nem as protege da discriminação. No entanto, segundo o testemunho de algumas participantes, a profissão e o estatuto social que lhe está associado parecem constituir fatores protetores da discriminação. As narrativas das participantes brasileiras ilustram com clareza o estereótipo e o preconceito descritos na literatura ligados à hipersexualização da mulher brasileira (Craveiro, 2018; Malheiros, 2007;

Oliveira et al., 2019). É particularmente notório no caso das participantes brasileiras que a integração não é uniforme em todos os domínios de vida (Birman & Bray, 2016), estando mais integradas no domínio trabalho, onde são menos discriminadas do que as africanas, mas menos no domínio cultural e social, em que se sentem alvo de estereótipos. Finalmente, os testemunhos das participantes parecem denotar alguma correlação entre a discriminação mais severa e as migrantes cujos países de origem tiveram ligações coloniais a Portugal (Rosário, Santos & Lima, 2011), já que as participantes com origem em países europeus ou asiáticas não reportaram níveis de discriminação tão gritantes (Wall & Matias, 2005).

As participantes identificaram ainda alguns fatores de valência ambivalente, que parecem ter uma conotação não totalmente positiva, nem negativa. Por exemplo, algumas participantes consideraram que as migrantes são bem acolhidas em Portugal, desde que se limitem a trabalhar em profissões não qualificadas, naquelas tarefas que as portuguesas não querem fazer (Oliveira, 2019). Da mesma forma, os contextos educacionais e de trabalho surgem, em diferentes narrativas, como fonte de integração e discriminação, configurando o que Birman e Simon (2013) designaram de pressões para a aculturação, isto é, comportamentos do/as migrantes que os ambientes valorizam (e.g. uma universidade ou um empregador que encoraje o multiculturalismo) ou desvalorizam (e.g. uma educadora de infância que refere à filha de uma mulher brasileira que o léxico do Português do Brasil não é correto)..

Relativamente à questão 3) **como reagem as mulheres migrantes perante situações que envolvem discriminação e outras formas de violência**, foram relatadas diversas reações desde a passividade até ao confronto e à ação coletiva organizada através das estruturas associativas, que se enquadram nos processos de resiliência e empoderamento, tal como descritos por Buckingham & Brodsky (2021). Várias participantes demonstraram descrença na mudança social da sociedade portuguesa no sentido da eliminação do racismo e da xenofobia. Estas participantes tendem a adotar uma atitude de maior resignação, de desvalorização da discriminação, evitando o confronto direto, estratégias que integram o seu *portfolio* de resiliência perante um contexto que avaliam como desfavorável. Uma outra forma de resiliência é a adaptação, estratégia que abarca manifestações como a utilização do humor perante situações de discriminação, a prossecução de estudos superiores para obter mais privilégios ou a valorização da herança cultural do país de origem, ao mesmo tempo que adotam as referências da sociedade de acolhimento. Os processos de resiliência (quer utilizem a resistência, quer utilizem a adaptação) são distintos dos processos de empoderamento que as

participantes adotam quando creem na mudança social e das mentalidades. Confrontar diretamente a discriminação, tentar dialogar para mudar os comportamentos e fundar ou integrar uma associação de mulheres migrantes, com âmbito cívico ou cultural, são manifestações de empoderamento adotadas por algumas participantes. As mulheres com passado migratório que enveredaram pelo processo de empoderamento acreditam que a mudança externa é possível, válida e necessária (Buckingham & Brodsky, 2021). Independentemente da estratégia adotada, é notável, nas narrativas destas mulheres, o poder de reinvenção de si próprias quando confrontadas com adversidades sobretudo no contexto de trabalho, em que vão abraçando várias profissões ao longo das suas trajetórias de vida, independentemente da sua formação de base.

Relativamente aos **4) contributos e sugestões das participantes que possam responder mais eficazmente às necessidades de integração das mulheres que elegem Portugal como destino**, estes centraram-se sobretudo na prevenção da discriminação, destacando-se os seguintes: maior contacto entre culturas para reduzir estereótipo/maior oferta multicultural (nível comunitário), trabalho conjunto de governo-instituições-sociedade civil (nível social e comunitário), promoção da mudança social através da educação e arte (nível comunitário), valorização das culturas de origem através das associações (nível comunitário), campanhas nos media (nível social), punição de atitudes discriminatórias, ações de capacitação junto das entidades empregadoras (nível comunitário) e ampliação da rede de mediadores culturais nos serviços de atendimento ao cidadão (nível comunitário). Algumas das propostas sugeridas enquadram-se nos planos de acolhimento aos migrantes que algumas instituições estão a implementar (CML, 2018). Salientou-se ainda, pela especificidade da proposta, a necessidade de identificar apoios para as mulheres migrantes doentes ou com filhos doentes, habitualmente indocumentadas, que não têm qualquer suporte senão o prestado pelas associações da sociedade civil.

## **5.2. Pontos fortes, desafios e limitações do estudo**

Este estudo apresenta um ponto forte muito saliente: a utilização do poder da narrativa quer para comunicar os resultados de investigação ao público em geral (universalidade e acessibilidade das histórias de vida), quer como um recurso-chave de reflexão para as participantes, de quem são e de quem podem vir a ser, consubstanciando-se como um instrumento de transformação pessoal e potencialmente de transformação social (Rappaport,

1995). Outra vantagem deste estudo é que, seguindo uma matriz de investigação qualitativa, confronta os resultados com os dados produzidos por instrumentos quantitativos (European Commission, 2018, 2019; Oliveira, 2020), revelando a riqueza subjacente às estatísticas e, por vezes, a dissonância existente entre as narrativas e os dados quantitativos.

Esta investigação foi desafiante a muitos níveis, desde logo pelo generoso volume de dados gerados pelas entrevistas, que consumiram centenas de horas de transcrição e análise. Mas, mais desafiante do que a exigência do trabalho face à limitada experiência da investigadora, foi a apresentação das narrativas e das suas autores, de uma forma que as dignificasse e que as retratasse naquilo que são as suas competências e potencialidades, nas suas lógicas emancipatórias, sem deixar de apresentar as suas experiências de discriminação, mas evitando deixá-las reféns dessa desvantagem. Por outro lado, cada narrativa corresponde a uma visão única do mundo. Reduzir a diversidade destas visões a um conjunto de destaques, revelou-se um exercício de elevada exigência, embora necessário para a comunicação deste trabalho. Não obstante o exercício de redução, preservou-se nas matrizes temáticas a diversidade de opiniões, perceções e experiências que foram partilhadas pelas participantes. Finalmente, o desafio maior deste estudo consiste em fazer com que este estudo concorra para beneficiar diretamente as participantes ou, pelo menos, contribuir para fomentar a consciência crítica e/ou provocar a mudança social. O desafio não consiste em ‘dar voz’ porque todas estas mulheres têm voz e consciência crítica, mas conseguir que estas vozes sejam ouvidas e que provoquem desconforto, tão necessário para iniciar a mudança social nos contextos onde estas mulheres vivem e trabalham (Stein & Mankowski, 2004).

As limitações do estudo são de diversa ordem: ao nível do contexto, das participantes, e do método. Esta investigação foi desenvolvida em Portugal, com 75% de participantes oriundas de países com uma forte ligação histórica e cultural a Portugal, o que molda este contexto como único, não sendo possível extrapolar as conclusões para outros contextos de receção de mulheres migrantes. Ao nível das participantes verificam-se as seguintes limitações: o método utilizado não foi tão colaborativo como se pretendia, não tendo os comentários das participantes chegado em tempo útil que permitisse a sua incorporação na investigação; a heterogeneidade da amostra, em termos do tempo de permanência em Portugal e da idade em que ocorreu a migração, gera resultados dificilmente comparáveis (a aculturação depende do estágio de desenvolvimento da pessoa, pelo que não é indiferente migrar na infância ou na idade adulta); existência de potencial enviesamento pelo facto de 50% das participantes terem algum tipo de envolvimento com associações comunitárias de

migrantes; existência de um potencial enviesamento dos resultados pelo facto de 75% das participantes terem um nível de escolaridade superior, o que não é representativo da população de mulheres migrantes em Portugal. Todavia, na implementação do estudo, assumiu-se a decisão de recorrer a participantes com elevado nível de qualificação como contrapartida de conseguir a adesão de mulheres que tinham acesso a tecnologia de videoconferência e que permitiu a realização destas entrevistas em contexto pandémico.

No âmbito dos limites metodológicos, realça-se que a análise de dados foi realizada por uma única investigadora, perdendo-se a riqueza do diálogo e reflexão que uma equipa de investigação potencia. O facto da investigadora ser natural e ter nacionalidade portuguesa, ser membro da sociedade de acolhimento, branca, da classe média e com um nível de educação superior, poderá ter contribuído para a inibição e o desequilíbrio de poder entre participantes e investigadora. Por outro lado, os resultados de investigação poderiam ter sido diferentes se a equipa de investigação fosse constituída por pessoas com diversos *background* culturais. Ainda sobre as limitações metodológicas, destacam-se os limites da investigação narrativa. Salem (2011) identifica a especificidade contextual da narrativa e a dificuldade na generalização de conclusões para outros contextos.

### **5.3. Futuros estudos**

Este estudo procurou a compreensão das experiências de integração de vinte mulheres migrantes através de uma investigação qualitativa. Para aumentar a generalização dos resultados num futuro estudo, seria recomendável utilizar uma amostra maior e mais representativa do *stock* migratório em Portugal. Será também importante recorrer a métodos mistos de investigação, incorporando, por exemplo, medidas quantitativas de integração e bem-estar, bem como a observação participante de ambientes associativos que as mulheres migrantes frequentem habitualmente. Será também importante desenhar um investigação mais participativa (Minkler & Wallerstein, 2003), em que as participantes possam participar desde a formulação dos objetivos até à avaliação da intervenção.

Atendendo a que se identificaram diferenças na integração nos vários domínios de vida de mulheres de distintos países de origem, seria importante aprofundar a compreensão destas distinções através de um estudo comparativo de três grupos de mulheres migrantes: africanas, brasileiras e restantes nacionalidades.

#### **5.4. Implicações para a política e intervenção**

As políticas nacionais influenciam de forma determinante como os imigrantes são recebidos e como as diversas identidades são compreendidas e incorporadas na nova sociedade. A integração de mulheres migrantes e suas famílias, mais do que um desafio que deve ser respondido pela população migrante, é sobretudo um repto para as sociedades que as acolhem (Garcia-Ramirez et al., 2010). Promover a participação e o contributo das mulheres com antecedentes migratórios é fundamental para o bem-estar, a prosperidade e a coesão das sociedades, além de poder ter uma ação determinante na diluição de muitos dos desafios que a sociedade atualmente enfrenta, como a expansão do radicalismo e das ideologias extremistas (Comissão Europeia, 2021).

As narrativas das mulheres migrantes são contribuições cruciais para a elaboração de políticas e práticas de acolhimento. Considerando as sugestões das participantes do estudo, este estudo propõe os seguintes contributos para a política e intervenção na integração das mulheres migrantes na sociedade portuguesa: (1) reforço das competências culturais nos serviços através de mediadores culturais, que façam a articulação entre os serviços públicos e as comunidades; (2) suporte à ação local na promoção da integração das mulheres, sobretudo através das associações comunitárias de migrantes; (3) foco nas mulheres migrantes mais vulneráveis, que migram por motivo de doença; (4) promoção de intervenções que entrem em linha de conta com a interseccionalidade, sobretudo no contexto de trabalho e que incorporem uma vertente de utilização das tecnologias digitais; (5) promoção de programas específicos para mulheres migrantes para aprendizagem da língua; (6) fomento do contacto entre a comunidade autóctone e as comunidades migrantes com o objetivo de reduzir estereótipos e preconceitos; (7) desenvolvimento de planos curriculares inclusivos. Estas sugestões serão desenvolvidas seguidamente.

No estudo foi reconhecida a importância da cultura e da língua (fator de nível social) e o seu entrosamento com a prestação de serviços (nível comunitário) na adequada integração dos migrantes. Atendendo ao aumento da diversidade das populações residentes em Portugal, a integração de profissionais com histórico de migração ou mediadores culturais pode favorecer a resposta à necessidade dos serviços incorporarem competências culturais na prestação de serviços ou atendimento (Duarte, 2012; Oliveira, 2020).

Embora os governos nacionais sejam os principais responsáveis pela conceção e implementação das políticas sociais e de integração dos migrantes, a inclusão dos migrantes acontece em cada contexto onde os migrantes vivem, trabalham e vão à escola. O nível local desempenha um papel essencial no acolhimento dos migrantes recém-chegados. Também as organizações da sociedade civil, as escolas, os empregadores, as organizações da economia social, as igrejas, as comunidades religiosas, as associações, para além dos próprios migrantes, desempenham um papel fundamental na implementação de uma política de integração eficaz. As associações comunitárias, em particular, podem ter um papel importante na construção de um percurso de empoderamento coletivo das comunidades migrantes, que fomentem a resiliência das mulheres migrantes perante contextos adversos através da prestação de serviços de apoio - que têm sido tão importantes no contexto pandémico - (Buckingham & Brodsky, 2021) mas, sobretudo, o empoderamento destas mulheres conducente à mudança social. A participação associativa envolve um processo de aprendizagem mútua, o desenvolvimento de competências relacionais com vários atores da sociedade civil, a promoção do bem-estar pessoal, a aquisição de novos recursos pessoais e o usufruto de sentimentos positivos. As associações são contextos privilegiados para o desenvolvimento do sentimento de comunidade e para a criação de narrativas alternativas à narrativa dominante, que concorram para moldar novos contextos multiculturais, onde as mulheres migrantes se sintam integradas na sociedade de acolhimento (Garcia-Ramirez et al., 2010). As associações podem também desempenhar um importante papel na conceção, implementação e avaliação de políticas e programas de integração e inclusão de mulheres migrantes.

Este estudo caracterizou um fenómeno que não tem tido a atenção que merece por parte das autoridades: a condição de grande fragilidade das mulheres, principalmente oriundas dos PALOP, que chegam a Portugal através de acordos bilaterais para tratamento médico (representação do sexo feminino como titulares de visto de estada temporária para acompanhamento, 72,2% em 2019, de acordo com Oliveira, 2020) e que não têm rendimento, não têm redes de suporte natural e muitas vezes não estão regularizadas. Impõe-se a implementação de apoios e programas que permitam atribuir condições dignas a estas mulheres.

As narrativas das vinte participantes têm em comum a sobreposição ou interseção de várias desvantagens, que constituem marcadores sociais como o género, a classe social, a nacionalidade ou a etnia. Para intervir nestas estruturas sociais que se cruzam e limitam a ação

destas mulheres, importa repensar as práticas de intervenção e programas socioeducativos que tenham sensibilidade interseccional (Costa & Paula, 2020), que incorporem uma vertente de utilização das tecnologias digitais e com especial enfoque na promoção do acesso das mulheres migrantes ao mercado de trabalho qualificado.

Também se propõe a promoção de programas específicos para mulheres que não tenham o português como língua materna, com a participação de mediadores culturais, que lhes permitam ampliar as oportunidades de interação com os membros da comunidade de acolhimento e de empregabilidade (CML, 2018).

A maior parte das propostas de intervenção tem como alvo as populações migrantes. Mas as populações autóctones devem também ser objeto de intervenção, através da promoção da multiculturalidade nos currículos, de atividades conjuntas, que permita uma participação equitativa e um conhecimento mútuo das tradições e referências culturais, nas quais os membros da sociedade de acolhimento possam assumir o papel de mentores, tradutores e guias (Del Pino-Brunet et al., 2021).

Finalmente, propõe-se o desenvolvimento de planos curriculares inclusivos que abranjam o idioma, a história e as tradições culturais de grupos minoritários (CML, 2018; Del Pino-Brunet et al., 2021).

A experiência da migração é um fenómeno de elevada complexidade, que depende de vários atores, situados em diferentes níveis do contexto, nomeadamente governos e políticas públicas de migração, organizações que defendem os interesses dos migrantes, grupos onde estes migrantes se integram e, finalmente, dos próprios migrantes (Sládková & Bond, 2011). Tal complexidade faz do estudo da experiência migratória um desafio que justifica uma abordagem conjunta e integrada das várias disciplinas que a ele se dedicam, incluindo da Psicologia Comunitária, que tem revelado o potencial de estabelecer ligações entre as pessoas, a sociedade civil e as instituições. Esta abordagem multidisciplinar requer desenvolver duas vertentes de trabalho, quer com os migrantes, quer com os membros da sociedade de acolhimento, procurando promover a justiça social e transformar as perceções da sociedade de acolhimento no sentido de percecionarem os migrantes como um ativo valioso para a comunidade.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aber, M. S., Maton, K. I., & Seidman, E. (2011). Empowering Settings and Voices for Social Change: an Introduction. In M. S. Aber, K. I. Maton, & E. Seidman (Eds.), *Empowering Settings and Voices for Social Change* (1–11). Oxford University Press.
- Aceros, J. C., Duque, T., & Paloma, V. (2021). Psychosocial benefits and costs of activism among female migrant domestic workers in southern Spain. *Journal of Community Psychology, 49*(7), 2905–2921. doi: 10.1002/jcop.22610
- Aires, L. (2015). Paradigma qualitativo e Práticas de Investigação Educacional e Práticas de Investigação Educacional. Recuperado de [https://repositorioaberto.uab.pt/bitstream/10400.2/2028/4/Paradigma\\_Qualitativo %281a edição\\_atualizada%29.pdf](https://repositorioaberto.uab.pt/bitstream/10400.2/2028/4/Paradigma_Qualitativo%201a%20edição_atualizada%29.pdf)
- Alam, A., Bauer, T., Delille, F., Djouadi, C., Hovhannisyan, G., Inthavong, E., ... Wies, L. (2019). *Migrant, refugee and asylum-seeking*. Recuperado de <https://rm.coe.int/report-migrant-women-scpo-jan-2019/168092d8cd>
- Alba, R., & Foner, N. (2016). Integration's challenges and opportunities in the Wealthy West. *Journal of Ethnic and Migration Studies, 42*(1), 3–22. doi: 10.1080/1369183X.2015.1083770
- Allen, N. E. (2021). Community-based approach for Interpersonal Violence advocates: Thinking comprehensively about survivors' lives (Webinar). *Workshop Rede Pares*. Recuperado de <https://youtu.be/AfnsU6UqC3g>
- Allen, N. E., & Javdani, S. (2016). Toward a contextual analysis of violence: Employing community psychology to advance problem definition, solutions, and future directions. In M. A. Bond, I. Serrano-García, C. B. Keys, & M. Shinn (Eds.) *APA Handbook of Community Psychology: Methods for Community Research and Action for Diverse Groups and Issues*, 327–343. doi: 10.1037/14954-019
- Anderson, C., & Kirkpatrick, S. (2016). Narrative interviewing. *International Journal of Clinical Pharmacy, 38*(3), 631–634. Doi: 10.1007/s11096-015-0222-0
- American Psychological Association (2021). *APA dictionary of psychology*. Recuperado de <https://dictionary.apa.org/>

- Assembleia da República. Resolução n.º 4/2013 da Assembleia da República. *Diário da República, Série I de 2013-01-21* (2013). Recuperado de <https://dre.pt/web/guest/pesquisa/-/search/257059/details/normal?q=Resolu%C3%A7%C3%A3o+n.o4%2F2013>
- Azevedo, V., Carvalho, M., Fernandes-Costa, F., Mesquita, S., Soares, J., Teixeira, F., & Maia, Â. (2017). Transcrever entrevistas: questões conceituais, orientações práticas e desafios. *Revista de Enfermagem Referência, IV*(14), 159–168. doi: 10.12707/RIV17018
- Bamberg, M. (2012). Narrative analysis. In H. Cooper, P. M. Camic, D. L. Long, A. T. Panter, D. Rindskopf, & K. J. Sher (Eds.), *APA Handbook of research methods in psychology - Research designs: Quantitative, qualitative, neuropsychological, and biological. Vol. 2* (85–102). doi: 10.1037/13620-006
- Berry, J. W. (2005). Acculturation: Living successfully in two cultures. *International Journal of Intercultural Relations, 29*(6), 697–712. doi: 10.1016/j.ijintrel.2005.07.013
- Bhatia, S. (2011). Narrative inquiry as cultural psychology. *Narrative Inquiry, 21*(2), (345–352). doi: 10.1075/ni.21.2.13bha
- Birman, D. (2011). Migration and well-being: Beyond the macrosystem. *Psychosocial Intervention, 20*(3), (339–342). doi: 10.5093/in2011v20n3a11
- Birman, D., & Bray, E. (2016). Imigration, Migration and Community Psychology. In I. Bond, M. A., Serrano-Garcia, I. & Keys (Ed.), *APA Handbook of Community Psychology, Vol. 2* (313–326). doi: 10.1037/14954-018
- Birman, D., & Simon, C. D. (2013). Acculturation research: Challenges, complexities, and possibilities. In I. Bond, M. A., Serrano-Garcia, I. & Keys (Ed.), *APA Handbook of Community Psychology, Vol. 1* (207–230). doi: 10.1037/14189-011
- Braun, V., & Clarke, V. (2013). *Successful qualitative research: A practical guide for beginners*. London: SAGE.
- Brodsky, A. (2003). *With all our strength, the revolutionary association of the women of Afghanistan*. New York and London: Routledge.
- Brodsky, A. E., & Cattaneo, L. B. (2013). A Transconceptual Model of Empowerment and Resilience: Divergence, Convergence and Interactions in Kindred Community Concepts. *American Journal of Community Psychology, 52*(3–4), 333–346. doi: 10.1007/s10464-

- Buckingham, S. L., & Brodsky, A. E. (2021). Relative Privilege, Risk, and Sense of Community: Understanding Latinx Immigrants' Empowerment and Resilience Processes Across the United States. *American Journal of Community Psychology*, 67(3–4), 364–379. doi: 10.1002/ajcp.12486
- Campbell, R., Adams, A. E., Wasco, S. M., Ahrens, C. E., & Sefl, T. (2009). Training interviewers for research on sexual violence: A qualitative study of rape survivors' recommendations for interview practice. *Violence Against Women*, 15(5), 595–617. doi: 10.1177/1077801208331248
- Campbell, R., & Wasco, S. (2001). Feminist Approaches to Social Science: Epistemological and Methodological Tenets. *American Journal of Community Psychology*. doi: 10.1023/A
- Caro, M. T. T., & De Mora, F. O. (2019). Projectos europeos sobre migración y género. Análisis de los últimos avances. *Collectivus*, 6(1), 42–62. doi: 10.15648/coll.1.2019.4
- Chase, S. E. (2018). Narrative inquiry: toward theoretical and methodological maturity. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *The SAGE Handbook of Qualitative Research* (946–970). SAGE
- CML. (2018). *Plano Municipal para a Integração de Imigrantes de Lisboa 2018-2020*. Recuperado de <https://www.am-lisboa.pt/documentos/1532870274J5vHC1jb4E174BW6.pdf>
- Comissão Europeia. (2021). *Plano de ação sobre a integração e a inclusão para 2021-2027*. Recuperado de <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PT/TXT/PDF/?uri=CELEX:52020DC0758&from=PT>
- Conde, M. (2020). *Goal attainment scaling no estudo da adaptação cultural e integração social de migrantes brasileiros em Portugal* (Estudo no âmbito de Métodos de Investigação do Mestrado de Psicologia Comunitária, ISPA, Lisboa).
- Cosgrove, L., & McHugh, M. C. (2000). Speaking for ourselves: Feminist methods and community psychology. *American Journal of Community Psychology*, 28(6), (815–838). doi: 10.1023/A:1005163817007
- Costa, A. P., & De Paula, C. (2020, dezembro). *Relatório Experiências de Discriminação na*

- Craveiro, C. (2018). Os estereótipos também envelhecem?: uma análise descolonial das intersecções entre racismo, sexismo e idadeismo, a partir das vivências de migrantes brasileiras em Portugal. (Tese de doutoramento, Universidade do Minho). Recuperado de <https://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/56245>
- Del Pino-Brunet, N., Hombrados-Mendieta, I., Gómez-Jacinto, L., García-Cid, A., & Millán-Franco, M. (2021). Systematic Review of Integration and Radicalization Prevention Programs for Migrants in the US, Canada, and Europe. *Frontiers in Psychiatry, 12*. doi: 10.3389/fpsyt.2021.606147
- Denzin, N., & Lincoln, Y. (Eds.) (2018). *The SAGE Handbook of Qualitative Research*. SAGE.
- Duarte, M. (2012). Mulheres nas margens: a violência doméstica e as mulheres imigrantes. *Sociologia, 23*, (223–237).
- DuBois, D. L. (2016). Prevention and promotion: Toward an improved framework for research and action. In I. Bond, M. A., Serrano-Garcia, I. & Keys (Ed.), *APA Handbook of Community Psychology, vol. 1* (233–252). doi: 10.1037/14953-011
- Elliott, J. (2005). *Using narrative in social research: Qualitative and quantitative approaches*. SAGE.
- Espín, O. M., & Andrea, D. (2015). *Gendered journeys: women, migration and feminist psychology*. Palgrave MacMillan.
- Esposito, F., Ornelas, J., Briozzo, E., & Arcidiacono, C. (2019). Ecology of Sites of Confinement: Everyday Life in a Detention Center for Illegalized Non-citizens. *American Journal of Community Psychology, 63*(1–2), (190–207). doi: 10.1002/ajcp.12313
- Esposito, F., Murtaza, A., Peano, I., & Vacchiano, F. (2020). Fragmented citizenship: contemporary infrastructures of mobility containment along two migratory routes. *Citizenship Studies*, (1–17). doi: 10.1080/13621025.2020.1784642
- Esposito, Francesca, & Kellezi, B. (2020). Border violence, migrant resistance, and acts of solidarity at individual, collective and community levels: Critical reflections from a community psychology perspective. *Community Psychology in Global Perspective.*,

6(1), (1–16).

- European Commission. (2018). *Special Eurobarometer 469 Summary Integration of immigrants in the European Union*. Recuperado de [https://ec.europa.eu/home-affairs/news/results-special-eurobarometer-integration-immigrants-european-union\\_en](https://ec.europa.eu/home-affairs/news/results-special-eurobarometer-integration-immigrants-european-union_en)
- European Commission. (2019). *Special Eurobarometer 493 Summary Integration of immigrants in the European Union*. Recuperado de <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2169>
- European Institute for Gender Equality. (2019). *Gender Equality Index 2019 Work — life balance*. doi:10.2839/44985
- Fedyuk, O., & Zentai, V. (2018). The Interview in Migration Studies: A Step towards a Dialogue and Knowledge Co-production? In *IMISCOE Research Series* (171–188). Doi: 10.1007/978-3-319-76861-8\_10
- Fleury, A. (2016, February). Understanding Women and Migration: A Literature Review. In *KNOMAD Working Paper Series*. Recuperado de [http://www.knomad.org/docs/gender/KNOMAD Working Paper 8 final\\_Formatted.pdf](http://www.knomad.org/docs/gender/KNOMAD Working Paper 8 final_Formatted.pdf)
- Flick, U., Von Kardorff, E., & Steinke, I. (2004). *A Companion to Qualitative Research*. SAGE Publications, Inc.
- Fonseca, M. L., & Malheiros, J. (2005). Social integration & mobility: education, housing & health - IMISCOE Cluster B5 state of the art report. In *Estudos para o Planeamento Regional e Urbano*. Recuperado de <http://www.ceg.ul.pt/migrare/publ/Cluster%20B5.pdf>
- Fouskas, T., Gikopoulou, P., Ioannidi, E., & Koulierakis, G. (2019). Gender, transnational female migration and domestic work in Greece: an intersectional review of research on female migrants' access to labour, healthcare and community associations. *Collectivus*, 6, (110–148). doi: 10.15648/coll.1.2019.7
- Frost, D. M., & Ouellette, S. C. (2011). A search for meaning: Recognizing the potential of narrative research in social policy-making efforts. *Sexuality Research and Social Policy*, 8(3), 151–161. doi: 10.1007/s13178-011-0061-2
- García-Ramírez, M., De la Mata, M. L., Paloma, V., & Hernández-Plaza, S. (2011). A Liberation Psychology Approach to Acculturative Integration of Migrant Populations.

*American Journal of Community Psychology*, 47(1), (86–97). doi: 10.1007/s10464-010-9372-3

Gemignani, M. (2011). The past if past: The use of memories and self-healing narratives in refugees from the former Yugoslavia. *Journal of Refugee Studies*, 24(1), (132–156). doi: 10.1093/jrs/feq050

Instituto Nacional de Estatística. (2021). Censos 2021, Resultados Preliminares. Recuperado de [https://www.ine.pt/scripts/db\\_censos\\_2021.html](https://www.ine.pt/scripts/db_censos_2021.html)

Josselson, R. (2007). The Ethical Attitude in Narrative Research: Principles and Practicalities. In Clandinin (Ed.), *Handbook of narrative inquiry: mapping a methodology*. Sage Publications, Inc.

Kelly, J. (2006). *Becoming ecological: An expedition into community psychology*. Oxford University Press.

Kiresuk, T. J., & Sherman, R. E. (1968). Goal Attainment Scaling: A general method for evaluating comprehensive community mental health programs. *Community Mental Health Journal*, 4, (443-453). <https://doi.org/10.1007/BF01530764>

Kiresuk, T. J., Smith, A., & Cardillo, J. E. (1994). Goal Attainment Scaling: Applications, Theory, and Measurement. Psychology Press.

Kloos, B., Hill, J., Thomas, E., Wandersman, A., Elias, M., & Dalton, J. (Eds.) (2012). *Community psychology. Linking individuals and communities* (138–173). Wardsworth Cengage Learning.

LeCompte, M. D., & Schensul, J. J. (2010). *Designing and conducting ethnographic research: an introduction*. AltaMira Press.  
[http://93.174.95.29/\\_ads/E2456D0D956E4A866BFC57443F5C2099](http://93.174.95.29/_ads/E2456D0D956E4A866BFC57443F5C2099)

Levitt, H., Bamberg, M., Creswell, J., Frost, D., Josselson, R., & Suárez-Orozco, C. (2018). Journal article reporting standards for qualitative primary, qualitative meta-analytic, and mixed methods research in psychology: The APA Publications and Communications Board task force report. *American Psychologist*, 73(1), 26–46.

Liamputtong, P. (2007). Researching the vulnerable: a guide to sensitive research methods. In *Researching the Vulnerable*. Sage Publications, Inc.

- Lobe, B., Morgan, D., & Hoffman, K. A. (2020). Qualitative Data Collection in an Era of Social Distancing. *International Journal of Qualitative Methods*, 19, (1–8). doi: 10.1177/1609406920937875
- Lykes, M. B., Hamber, B., & Blanche, M. (2003). Narrating Survival and Change in Guatemala and South Africa: The Politics of Representation and a Liberatory Community Psychology. *American Journal of Community Psychology*. doi: 10.1023/A
- Machado, R., Reis, S., Esteves, S., Sousa, P., & Rosa, A. P. (2020). *Relatório de Imigração, Fronteiras e Asilo 2019*. Serviço de Estrangeiros e Fronteiras. Recuperado de <https://sefstat.sef.pt/Docs/Rifa2019.pdf>
- Malheiros, J. (Org.) (2007). Imigração brasileira em Portugal. Observatório da Migração em Portugal. Recuperado de [https://www.om.acm.gov.pt/documents/58428/179693/1\\_ImigrBrasileira.pdf/7d926056-f322-427a-8393-73fb1848da37](https://www.om.acm.gov.pt/documents/58428/179693/1_ImigrBrasileira.pdf/7d926056-f322-427a-8393-73fb1848da37)
- Menon, S. V., & Allen, N. E. (2020). Community Organizing and Transformative Change in the Response to Domestic Violence in India. *American Journal of Community Psychology*, 66(1–2), (106–118). doi: 10.1002/ajcp.12427
- Minkler, M., & Wallerstein, N. (Eds.) (2003). *Community-based participatory research for health*. Jossey-Bass.
- Miranda, J. (2009). *Mulheres Imigrantes em Portugal: Memórias, Dificuldades de Integração e Projectos de Vida*. Recuperado de <https://repositorioaberto.uab.pt/handle/10400.2/3111>
- Monreal-Gimeno, M., Cárdenas-Rodríguez, R., & Martínez, B. (2019). Estereotipos, roles de género y cadena de cuidados. *Collectivus*, 6, (88–109). doi: 10.15648/Coll.1.2019.06
- Monreal-Gimeno, M., Terrón-Caro, T., & Cárdenas-Rodríguez, R. (2014). Las mujeres en los movimientos migratorios en la frontera norte de México. *Pedagogia Social Revista Interuniversitaria*, 23, (45–69). doi: 0.7179/PSRI\_2014.23.03
- Nações Unidas. (2021). *Migrações*. Recuperado de <https://unric.org/pt>
- Nelson, G., & Prilleltensky, I. (Eds.). (2010). *Community psychology: In pursuit of liberation and well-being*. Palgrave Macmillan International Higher Education.
- Neto, F. (2006). Psycho-Social Predictors of Perceived Discrimination Among Adolescents of

- Immigrant Background: A Portuguese Study. *Journal of Ethnic and Migration Studies*, 32(1), 89–109. doi: 10.1080/13691830500335507
- O'Connor, C., & Joffe, H. (2020). Intercoder Reliability in Qualitative Research: Debates and Practical Guidelines. *International Journal of Qualitative Methods*, 19, (1–13). doi: 10.1177/1609406919899220
- Oliveira, C. R. (2020). *Indicadores de integração de imigrantes: relatório estatístico anual 2020*. Recuperado de <https://www.om.acm.gov.pt/documents/58428/383402/Relat%C3%B3rio+Estat%C3%A0stico+Anual+2020+-+Indicadores+de+Integra%C3%A7%C3%A3o+de+Imigrantes/472e60e5-bfff-40ee-b104-5e364f4d6a63>
- Oliveira, E. N., Matias, M. M., Félix, T. A., Cavalcante, M. B., Lopes, R. E., & Neto, F. (2019). Brazilian women living in Portugal: Work and quality of life. *Saúde e Sociedade*, 28(1), (182–192). doi: 10.1590/s0104-12902019170122
- Ornelas, J. (2008a). Origens e fundamentos da psicologia comunitária. In *Psicologia Comunitária* (59–68). Fim de Século.
- Ornelas, J. (2008b). Sentimentos de comunidade e capital social. In *Psicologia Comunitária* (59–78). Fim de Século.
- Ornelas, J. (2008c). Ecologia e psicologia comunitária. In *Psicologia Comunitária* (147–182). Fim de Século.
- Paloma, V., de la Morena, I., Sladkova, J., & López-Torres, C. (2020). A peer support and peer mentoring approach to enhancing resilience and empowerment among refugees settled in southern Spain. *Journal of Community Psychology*, 48(5), 1438–1451. doi: 10.1002/jcop.22338
- Paloma, V., Escobar-Ballesta, M., Galván-Vega, B., Díaz-Bautista, J. D., & Benítez, I. (2021). Determinants of Life Satisfaction of Economic Migrants Coming from Developing Countries to Countries with Very High Human Development: a Systematic Review. *Applied Research in Quality of Life*, 16(1), (435–455). doi: 10.1007/s11482-020-09832-3
- Paloma, V., García-Ramírez, M., & de la Mata, M. (2010). Acculturative integration, self and

- citizenship construction: The experience of Amal-Andaluza, a grassroots organization of Moroccan women in Andalusia. *International Journal of Intercultural Relations*, 34(2), 101–113. doi: 10.1016/j.ijintrel.2009.11.005
- Paparusso, A. (2019). Studying Immigrant Integration Through Self-Reported Life Satisfaction in the Country of Residence. *Applied Research in Quality of Life*, 14(2), (479–505). doi: 10.1007/s11482-018-9624-1
- Peixoto, J., Casaca, S. F., Figueiredo, A., Gonçalves, M., Floriano, A., Sabino, C., ... Phizacklea, A. (2006). *Mulheres Migrantes: Percursos Laborais e Modos de Inserção Socioeconómica das Imigrantes em Portugal*. Recuperado de [http://www.oi.acidi.gov.pt/docs/RelatorioPT/Relatorio\\_Mulheres\\_Migrantes.pdf](http://www.oi.acidi.gov.pt/docs/RelatorioPT/Relatorio_Mulheres_Migrantes.pdf)
- Peterson, N. A., & Zimmerman, M. A. (2004). Beyond the individual: Toward a nomological network of organizational empowerment. *American Journal of Community Psychology*, 34(1–2), (129–145). Doi: 10.1023/B:AJCP.0000040151.77047.58
- Pordata. (2021). Pordata - base de dados Portugal contemporâneo. Recuperado de <https://www.pordata.pt/Subtema/Portugal/Migrações-34>  
<https://www.pordata.pt/Subtema/Portugal/Migrações-34>
- Prilleltensky, I. (2008). Migrant well-being is a multilevel, dynamic, value dependent phenomenon. *American Journal of Community Psychology*, 42(3–4), (359–364). Doi: 10.1007/s10464-008-9196-6
- Rädiker, S., & Kuckartz, U. (2020). *Focused Analysis of Qualitative Interviews With MAXQDA: Step by Step*. Maxqda Press.
- Ramalho, S., & Trovão, S. (2010). *Repertórios femininos em construção num contexto migratório pós-colonial: Modalidades de participação cívica, vol. 2*. Recuperado de [https://www.om.acm.gov.pt/documents/58428/177157/Estudo42\\_Vol\\_II.pdf/595f627a-88e6-4fd4-8054-8534dff73889](https://www.om.acm.gov.pt/documents/58428/177157/Estudo42_Vol_II.pdf/595f627a-88e6-4fd4-8054-8534dff73889)
- Rappaport, J. (1981). In praise of paradox: A social policy of empowerment over prevention. *American Journal of Community Psychology*, 9(1), 1–25. doi: 10.1007/BF00896357
- Rappaport, J. (1993). Narrative Studies, Personal Stories, and Identity Transformation in the Mutual Help Context. *The Journal of Applied Behavioral Science*, 29(2), (239–256). doi: 10.1177/0021886393292007

- Rappaport, J. (1995). Empowerment meets narrative: Listening to stories and creating settings. *American Journal of Community Psychology*, 23(5), (795–807). doi: 10.1007/BF02506992
- Rappaport, J. (2000). Community narratives: Tales of terror and joy. *American Journal of Community Psychology*, 28(1), (1–24). doi: 10.1023/A:1005161528817
- Rappaport, J. (2011). Searching for OZ: Empowerment, crossing boundaries, and telling Our story. In M. S. Aber, K. I. Maton, & E. Seidman (Eds.), *Empowering Settings and Voices for Social Change*, (232–238).
- Renzetti, C. M., Edleson, J. L., & Bergen, R. K. (Eds.). (2011). *Sourcebook on violence against women*. Sage Publications, Inc.
- Riger, S., & Sigurvinsdottir, R. (2016). Thematic Analysis. In *Handbook of methodological approaches to community-based research: qualitative, quantitative, and mixed methods* (33–41). Oxford University Press.
- Ritchie, J., & Lewis, J. (2003). *Qualitative research practice: a guide for social science students and researchers*. SAGE.
- Roberto, S., & Moleiro, C. (2016). Looking (also) at the Other Side of the Story. Resilience Processes in Migrants. *Journal of International Migration and Integration*, 17(3), 929–946. Doi: 10.1007/s12134-015-0439-8
- Rosário, E; Santos, T.; & Lima, S. (2011). *Discursos do racismo em Portugal - Essencialismo e inferiorização nas trocas coloquiais sobre categorias minoritárias*. Recuperado de [https://www.om.acm.gov.pt/documents/58428/177157/Estudo44\\_WEBfin.pdf/f0cf5991-f39c-45ed-aeaa-bd9ea8862898](https://www.om.acm.gov.pt/documents/58428/177157/Estudo44_WEBfin.pdf/f0cf5991-f39c-45ed-aeaa-bd9ea8862898)
- Rudmin, F. W. (2006). Debate in science: The case of acculturation. *AnthroGlobe Journal*. Recuperado de [http://www.anthroglobe.info/docs/rudminf\\_acculturation\\_061204.pdf](http://www.anthroglobe.info/docs/rudminf_acculturation_061204.pdf)
- Salem, D. (2011). Voices from the ground up: the use of narrative in understanding recovery from serious mental illness. In M. S. Aber, K. I. Maton, & E. Seidman (Eds.), *Empowering Settings and Voices for Social Change* (107–133). Oxford University Press.
- Salusky, I., Tull, M., Case, A. D., & Soto-Nevarez, A. (2021). Fostering Well-being through Social Support: The Role of Evangelical Communities in the Lives of Dominican Women of Haitian Descent. *American Journal of Community Psychology*, 67(1–2),

(205–219). doi: 10.1002/ajcp.12467

- Santinho, M. (2005). Os Determinantes Socioculturais da Saúde e os Contextos Específicos da Pobreza, Minorias Étnicas e Imigrantes. *Revista Lusófona de Ciências e Tecnologias Da Saúde*, 2(2), (73–76).
- Sardinha, J. (2009). *Immigrant Associations, Integration and Identity*. Amsterdam University Press. Recuperado de <https://www.imiscoe.org/docman-books/371-immigrant-associations-integration-and-identity-angolan-brazilian-and-eastern-european-communities-in-portugal/file>
- Segalo, P. (2014). Embroidery as narrative: Black South African women’s experiences of suffering and healing. *Agenda*, 28(1), (44–53). doi: 10.1080/10130950.2014.872831
- Silva, A., & Azevedo, L. (2005). Mulheres imigrantes e violência doméstica. In *Imigração e etnicidade. Vivências e trajetórias de mulheres em Portugal*, (139–147). SOS Racismo. Recuperado de <https://ler.letras.up.pt/uploads/ficheiros/10303.pdf>
- Sládková, J. (2014). “The guys told us crying that they saw how they were killing her and they could not do anything”: Psychosocial explorations of migrant journeys to the U.S. *Psychosocial Intervention*, 23(1), 1–9. doi:10.5093/in2013a9pp
- Sládková, J., & Bond, M. A. (2011). Migration as a context-dependent dynamic in a world of global inequalities. *Psychosocial Intervention*, 20(3), (327–332). doi: 10.5093/in2011v20n3a9
- Stein, C. H., & Mankowski, E. S. (2004). Asking, witnessing, interpreting, knowing: Conducting qualitative research in community psychology. *American Journal of Community Psychology*, 33(1–2), 21–35. doi:10.1023/B:AJCP.0000014316.27091.e8
- Stevens, E., & Dropkin, M. (2019). Research methods. In *Introduction to Community Psychology* (98–117). doi: 10.4324/9780429021558-1
- Sullivan, C. M. (2012). Advocacy Services for Women with Abusive Partners A Review of the Empirical Evidence. *Domestic Violence Evidence Project*, (1–10).
- Sullivan, M., Senturia, K., Negash, T., Shiu-Thornton, S., & Giday, B. (2005). “For us it is like living in the dark”: Ethiopian women’s experiences with domestic violence. *Journal of Interpersonal Violence*, 20(8), (922–940). doi: 10.1177/0886260505277678

- Teti, M., Schatz, E., & Liebenberg, L. (2020). Methods in the Time of COVID-19: The Vital Role of Qualitative Inquiries. *International Journal of Qualitative Methods*, *19*, 1–5. doi: 10.1177/1609406920920962
- Trickett, E. J. (1996). A future for community psychology: the contexts of diversity and the diversity of contexts. *American Journal of Community Psychology*, *24*(2), 209–234.
- Trickett, E. J. (2009). Multilevel community-based culturally situated interventions and community impact: An ecological perspective. *American Journal of Community Psychology*, *43*(3–4), (257–266). doi: 10.1007/s10464-009-9227-y
- Trickett, E. J., Watts, R., & Birman, D. (1993). Human diversity and community psychology: Still hazy after all these years. *Journal of Community Psychology*, *21*(4), 264–279.
- Trovão, S., Ramalho, S., & David, I. (2017). Mental health among Asian and African migrant working mothers: new vulnerabilities, old religious coping resources. *Mental Health, Religion and Culture*, *20*(2), 162–174. doi: 10.1080/13674676.2017.1329816
- Tseng, V., & Yoshikawa, H. (2008). Reconceptualizing acculturation: Ecological processes, historical contexts, and power inequities: Commentary for AJCP special section on "The other side of acculturation: Changes among host individuals and communities in their adaptation to immigrant population. *American Journal of Community Psychology*, *42*(3–4), (355–358). doi: 10.1007/s10464-008-9211-y
- Ungar, M. (2003). Qualitative Contributions to Resilience Research. *Qualitative Social Work*, *2*(1), 85–102. doi: 10.1177/1473325003002001123
- Vieira, R., & Trindade, J. (2008). Migration, culture and identity in Portugal. *Language and Intercultural Communication*, *8*(1), 36–49. doi: 10.2167/laic266.0
- Vinokurov, A., Trickett, E. J., & Birman, D. (2019). The Effect of Ethnic Community on Acculturation and Cultural Adaptation: the Case of Russian-Speaking Older Adults. *Journal of International Migration and Integration*. doi: 10.1007/s12134-019-00698-5
- Wall, K.; Nunes, C., & Matias, A. R. (2008, junho). Trajectórias de Mulheres Imigrantes em Portugal. *VI Congresso Português de Sociologia - Mundos Sociais: Saberes e Práticas*, *476*, (2–16). Recuperado de <http://associacaoportuguesasociologia.pt/vicongresso/pdfs/476.pdf>
- Wall, K., Nunes, C., & Matias, A. R. (2005). *Immigrant women in Portugal: migration*

*trajectories, main problems and policies*. Lisboa: Instituto de Ciências Sociais.

Watts, R. J., & Serrano-García, I. (2003). The quest for a liberating community psychology: An overview. *American Journal of Community Psychology*, 31(1–2), 73–78. doi: 10.1023/A:1023022603667

World Health Organization. (2017). *Women on the move: migration, care work and health*. doi:10.1080/14649370902949481

Willig, C., & Rogers, W. S. (Eds.). (2017). *The SAGE handbook of qualitative research in psychology*. SAGE.

Yoshikawa, H., & Olazagasti, M. A. R. (2011). The neglected role of community narratives in culturally anchored prevention and public policy. In M. S. Aber, K. I. Maton, & E. Seidman (Eds.), *Empowering Settings and Voices for Social Change* (173–192). Oxford University Press.

Zapata-Barrero, R., & Yalaz, E. (2018). Mapping the Qualitative Migration Research in Europe: An Exploratory Analysis. In R. Zapata-Barrero & E. Yalaz (Eds.), *Qualitative Research in European Migration Studies*. Springer Open. doi: 10.1007/978-3-319-76861-8\_9

# ANEXOS

## Anexo A

Diagrama de Gantt do planeamento e execução do estudo

TASK	PROGRESS	fev/21				mar/21				abr/21				mai/21				jun/21				jul/21				ago/21				set/21						
		week	week	week	week	week	week	week	week	week	week	week	week	week	week	week	week	week	week	week	week	week	week	week	week	week	week	week	week							
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4							
Recolha de dados (20 entrevistas)	Planeado																																			
	Realizado																																			
Transcrições, tratamento e análise de dados	Planeado																																			
	Realizado																																			
Redação do Método e Procedimentos	Planeado																																			
	Realizado																																			
Revisão de literatura	Planeado																																			
	Realizado																																			
Redação dos Resultados e Discussão	Planeado																																			
	Realizado																																			
Redação da Introdução	Planeado																																			
	Realizado																																			
Entrega de Relatório																																				

## Anexo B

### Guião de Entrevista

<b>Temas</b>	<b>Objetivos</b>
Introdução	<ul style="list-style-type: none"><li>● Apresentação da investigadora e dos objetivos de investigação</li><li>● Agradecimento</li><li>● Consentimento informado</li><li>● Esclarecimento de eventuais dúvidas</li></ul>
<b>Decisão/Motivação para migrar</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Há quanto tempo vive em Portugal?</li><li>● A decisão de migrar foi sua ou de outra pessoa?</li><li>● Quais foram as suas motivações (ou dos seus pais) para migrar?</li></ul>
<b>Dimensão estrutural:</b> regularização, habitação, serviços, educação, trabalho, segurança financeira	<ul style="list-style-type: none"><li>● Como foi a sua experiência com os serviços de legalização de documentação?</li><li>● Como foi encontrar habitação em Portugal?</li><li>● Gosta do seu bairro? Considera que está bem localizado e tem boas condições e acessibilidades?</li><li>● Tem acesso a serviços de saúde? Qual a sua opinião sobre o atendimento dos serviços?</li><li>● Como correu a adaptação à escola? (caso aplicável)</li><li>● Encontra-se a trabalhar? (caso aplicável) Como foi encontrar um emprego em Portugal?</li><li>● (caso aplicável) O seu trabalho corresponde às expectativas que tinha antes de migrar?</li><li>● (caso aplicável) Como descreve a sua relação com os seus empregadores? E colegas de trabalho?</li><li>● Gostava de dar a sua opinião sobre as qualidades ou características dos serviços de acolhimento e de apoio a migrantes? Quais os aspetos que considera positivos e quais têm que ser aperfeiçoados, melhorados ou mesmo introduzidos de novo?</li></ul>
<b>Dimensão social e cultural:</b> suporte social, envolvimento na comunidade, adaptação cultural, ligação ao país de origem	<ul style="list-style-type: none"><li>● Quem é o seu principal suporte na vida?</li><li>● Considera ter bons amigo(a)s em Portugal? Qual a nacionalidade dos seus melhores amigo(a)s?</li><li>● Como é a sua relação com a vizinhança?</li><li>● Participa nalgum tipo de grupo da comunidade ou associação (religiosa, associação, etc)? Se sim, qual/quais? Qual é a importância de participar nesse grupo?</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● [para falantes de Português] Apesar da língua ser a mesma, foi fácil compreender os portugueses e ser-se compreendida nos primeiros tempos em Portugal? [para não falantes de Português] Como foi a adaptação à língua portuguesa?</li> <li>● Qual considera ter sido o "ponto de viragem" no seu processo de integração?</li> <li>● Que ligações mantém com o seu país de origem?</li> </ul>
Discriminação e violência percebidas / discriminadas	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Acha os migrantes em geral e as mulheres migrantes são bem recebido/as em Portugal?</li> <li>● Consegue lembrar-se de situação/ões em que se sentiu mal recebida como imigrante? Pode descrevê-la(s)?</li> <li>● (caso aplicável) Considera-se sobrevivente de violência? Se sim, em que circunstâncias?</li> <li>● (caso aplicável) Se tivesse um orçamento de alguns milhares de euros para ajudar mulheres na sua comunidade que sofressem de violência doméstica, como gastaria esse dinheiro?</li> </ul>
Esperança e futuro	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Qual é o aspeto mais positivo da sua migração para Portugal? Do que mais se orgulha de ter conseguido até agora e porquê?</li> <li>● O que espera vir a realizar no futuro? / O que sonha para os seus filhos quando forem adultos?</li> <li>● Que conselho daria a uma compatriota (mulher) que esteja a planear vir morar para Portugal?</li> <li>● Há alguma coisa que gostaria de acrescentar que eu não tenha perguntado?</li> </ul>
<b>Dados sociodemográficos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● País de origem</li> <li>● N.º de anos de residência em Portugal</li> <li>● Idade</li> <li>● Nível de escolaridade</li> <li>● Ocupação/Profissão</li> </ul>
<b>Conclusão</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Agradecimento</li> <li>● Feedback sobre como se sentiu na entrevista</li> <li>● Partilha posterior do estudo</li> </ul>

## Anexo C

Goal attainment scaling: aplicação à integração/adaptação de migrantes brasileiros em Portugal

Níveis de mudança	Meta Emprego	Meta Suporte da família	Meta Regularização	Meta Moradia/bairro/segurança/acessos
-2 Agravamento acentuado	Situação de desemprego de longa duração, com baixa de probabilidade de empregabilidade	Não tenho família em Portugal e/ou não tenho familiares no Brasil e/ou tenho familiares mas sem contato regular	Não consegui ter sucesso no processo de regularização junto do SEF <sup>3</sup>	Considero que a minha moradia não tem boas condições / o ambiente do bairro onde vivo é muito degradado / o bairro situa-se na periferia e não tem bons acessos para transportes públicos
-1 Agravamento moderado	Trabalho precário, sem vínculo contratual, intercalado com períodos de desemprego, sem oportunidades de progressão	Não tenho familiares em Portugal e/ou tenho um contato regular com familiares no Brasil	Aguardo a conclusão do processo de regularização junto do SEF <sup>1</sup> / tratei de tudo sozinho, não solicitei apoio a associação	Considero que a minha moradia tem condições razoáveis / não me agrada o ambiente do bairro / os acessos de transportes público são razoáveis
0 Situação atual	Falta de segurança no trabalho: trabalho temporário, com facilidade em encontrar trabalhos equivalentes / trabalho autónomo em atividades com muita procura	Tenho alguns familiares em Portugal e/ou tenho planos para reunir a família em Portugal	Aguardo a conclusão do processo de regularização junto do SEF <sup>1</sup> / estou a ser acompanhado por uma associação	Considero que a minha moradia tem boas condições / O ambiente do bairro onde vivo é razoável / os acessos de transportes público são razoáveis
+1 Melhoria moderada	Trabalho com vínculo laboral e/ou trabalho autónomo mas com oportunidades limitadas de progressão na carreira	Tenho alguns familiares que já se encontram em Portugal mas a família não está ainda toda reunida	Possuo autorização de residência	Considero que a minha moradia tem boas condições / Gosto do ambiente do bairro onde vivo / o bairro está bem localizado e os acessos de transporte público são bons
+2 Melhoria acentuada	Trabalho com vínculo laboral e/ou trabalho autónomo envolvendo tarefas diversificadas, estimulantes, com uma carga horária adequada, com boa remuneração e possibilidade de progressão na carreira	Tenho filho(s) nascido(s) em Portugal e/ou família reunida em Portugal	Tenho nacionalidade portuguesa e/ou os meus filhos têm nacionalidade portuguesa	Considero que a minha moradia tem muito boas condições / Gosto bastante do ambiente do bairro onde vivo / o bairro está bem localizado e o acesso a transporte público é fácil

<sup>3</sup> SEF – Serviço de Estrangeiros e Fronteiras de Portugal

<b>Níveis de mudança</b>	<b>Meta Inclusão, ausência de discriminação</b>	<b>Meta Competências linguísticas</b>	<b>Meta Adaptação cultural</b>	<b>Meta Rede apoio / amigos</b>
-2 Agravamento acentuado	Sinto que sou objeto de racismo devido à minha nacionalidade	Tenho muita dificuldade em compreender o Português falado; não creio que vou conseguir trabalho por causa disto	Não gosto das tradições portuguesas; prefiro as tradições do meu país	Não tenho amigos em Portugal
-1 Agravamento moderado	Sinto-me bastante discriminado devido à minha nacionalidade	Tenho dificuldade em compreender o Português, o que prejudica bastante as minhas relações sociais e atividade profissional, mas faço um esforço para aprender	Não acho necessário conhecer a cultura e a tradição dos portugueses; podemos viver num país sem saber nada da sua cultura	Tenho poucos / não tenho amigos em Portugal
0 Situação atual	Sinto-me moderadamente discriminado devido à minha nacionalidade	Tenho algumas dificuldades em compreender o Português falado; mas isso não prejudica minhas relações sociais e a minha atividade profissional	Tenho alguma curiosidade pela cultura portuguesa; mas prefiro as tradições do meu país	Tenho alguns amigos brasileiros em Portugal
+1 Melhoria moderada	Sinto-me raramente discriminado devido à minha nacionalidade	Na maior parte das vezes, compreendo o Português falado pelos portugueses	Acho importante conhecer a cultura de Portugal; mas isso não significa que não goste da cultura do meu país	Tenho alguns amigos (quer brasileiros e/ou de outras nacionalidades, em Portugal, que me apoiam
+2 Melhoria acentuada	Não sinto que a minha nacionalidade seja fator de discriminação e/ou considera-a como um fator positivo na interação com os portugueses	Compreendo perfeitamente o Português falado pelos portugueses	Seleciono as tradições portuguesas e as tradições do meu país que são mais significativas para mim	Tenho uma rede de suporte social (amigos) em Portugal / Tenho muitos amigos, brasileiros e/ou de outras nacionalidades

<b>Níveis de mudança</b>	<b>Meta Educação do(s) filho(s)</b>	<b>Meta Interesses culturais e/ou espirituais<sup>4</sup></b>	<b>Meta Planejamento financeiro</b>	<b>Meta Serviços de saúde</b>	<b>Meta Relação com o senhorio da moradia</b>
-2 Agravamento acentuado	Considero que a escola do(a) meu/minha filho(a) não tem boas condições e que ele não se adaptou junto dos colegas e professores	Não desejo participar em grupos, ainda que tenham interesses comuns aos meus	Vim com pouco orçamento, só para mim e não tenho qualquer planejamento financeiro	Não tenho conhecimento de como posso ter acesso a serviços públicos de saúde	Estou em conflito com o senhorio porque ele não atende às necessidades da moradia
-1 Agravamento moderado	Considero que a escola do(a) meu/minha filho(a) tem condições razoáveis e que ele teve uma adaptação satisfatória aos colegas e professores	Gostaria de participar num grupo com interesses similares aos meus	Não tenho planejamento financeiro mas tenho orçamento para poder estar 1 ou 2 meses sem trabalhar	Não tenho médico de família atribuído. Quando necessitei de serviços de saúde não urgentes, tive de esperar mais de 1 ano pelo agendamento	Discordo da posição do senhorio. Ele limita-se a atender às necessidades mínimas da moradia
0 Situação atual	Considero que a escola do(a) meu/minha filho(a) tem boas condições e que ele teve uma adaptação satisfatória aos colegas e professores	Considero-me integrado(a) num grupo que corresponde aos meus interesses mas ainda não fiz amigos	Não tenho planejamento financeiro mas tenho orçamento para poder estar sem trabalhar 2 a 4 meses	Não tenho médico de família atribuído. Quando necessitei de serviços de saúde não urgentes, tive de esperar 6-12 meses pelo agendamento	Tenho um relacionamento satisfatório com o senhorio e ele responde a algumas necessidades da moradia mas sem grande prontidão
+1 Melhoria moderada	Considero que a escola do(a) meu/minha filho(a) tem condições muito satisfatórias e que ele teve uma adaptação satisfatória aos colegas e professores	Estou integrado(a) num grupo que corresponde aos meus interesses, onde tenho alguns amigos	Tenho planejamento financeiro e orçamento para poder estar sem trabalhar 4 a 6 meses e/ou tenho um contrato de trabalho	Tenho médico de família atribuído mas ainda assim tenho de esperar 3-6 meses para ser atendido no centro de saúde/hospital	Tenho um relacionamento satisfatório com o senhorio da minha moradia. Não precisei, até hoje, da intervenção do senhorio.
+2 Melhoria acentuada	Considero que a escola do(a) meu/minha filho(a) tem condições muito boas e que ele teve uma ótima adaptação aos colegas e professores	Estou integrado(a) num grupo que corresponde aos meus interesses, onde tenho amigos e onde me sinto acolhido e apoiado	Tenho planejamento financeiro e orçamento para poder estar sem trabalhar num período superior a 6 meses e/ou tenho um contrato de trabalho	Tenho médico de família atribuído e consigo ver as minhas necessidades satisfeitas prontamente pelo serviço do centro de saúde/hospital	Tenho um bom relacionamento com o senhorio e ele responde rapidamente às necessidades da moradia

<sup>4</sup> A meta deve ser personalizada de acordo com o interesse dominante da pessoa como, por exemplo, culto religioso, yoga, meditação, pertença a clube desportivo para prática de determinada modalidade, grupo musical, coro, curso de artes, clube de leitura, entre outros

## Anexo D

### Consentimento Informado

No âmbito da dissertação do Mestrado em Psicologia Comunitária do ISPA, eu, Maria João Conde, sob orientação da Prof.<sup>a</sup> Doutora Maria João Vargas-Moniz, encontro-me a desenvolver um estudo intitulado “Mulheres migrantes em Portugal: narrativas de integração e discriminação” (título provisório).

O projeto em causa tem como objetivo dar visibilidade aos pontos de vista das mulheres migrantes sobre as dimensões mais relevantes da sua integração em Portugal. Neste sentido, venho requerer a sua colaboração para a realização desta investigação através da participação numa entrevista com uma duração aproximada de 45 minutos. A entrevista será gravada para efeitos de análise das opiniões e perceções das participantes.

A confidencialidade dos dados será garantida, assim como o anonimato, não sendo revelados quaisquer dados pessoais que possam identificar a pessoa.

A sua participação é voluntária, podendo, a qualquer momento, recusar participar, desistir e invalidar que os seus dados sejam utilizados.

A sua colaboração neste projeto é de extrema importância uma vez que contribuirá para que a comunidade tenha conhecimento das perspetivas das mulheres migrantes sobre o seu processo de integração e, desta forma, colaborar na construção de melhores práticas de integração de outras mulheres.

Caso tenha alguma dúvida, coloque-a em qualquer momento. Pode contactar-me através do 966 519 849 ou [condemariajoao@gmail.com](mailto:condemariajoao@gmail.com).

Após a conclusão do estudo (previsivelmente em setembro de 2021), poderá ter acesso aos resultados, se assim o desejar, sendo necessário, para isso, indicar o seu endereço de e-mail.

Ao assinar, concorda que foi informada acerca do procedimento, que compreendeu toda a informação, que teve oportunidade de colocar questões e de obter respostas que esclarecessem as suas dúvidas. Declara, ainda, que aceita participar de livre vontade e que autoriza a utilização dos dados no âmbito deste estudo.

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Assinatura: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Consentimento online

<https://forms.gle/VWh3y9esHKBLUfEr6>

## Anexo E

### Transcrição das entrevistas - exemplo

Código:	<b>Hermínia_CV_32</b>	Local:	Zoom
---------	-----------------------	--------	------

Data e duração da entrevista:	02-04-2021 01:08:00	Entrevistadora:	Maria João Conde
-------------------------------	------------------------	-----------------	------------------

Tempo de transcrição e/ou revisão:	18:05:00 horas	Transcritora:	Bárbara Marques
------------------------------------	----------------	---------------	-----------------

Tipo de transcrição:	Não naturalista	N.º páginas:	24
----------------------	-----------------	--------------	----

Dados da entrevistada					
Nome fictício	Origem	Idade	Nº anos PT	Educação	Ocupação
<b>Hermínia</b>	<b>Cabo Verde</b>	<b>14</b>	<b>32</b>	<b>Ensino superior</b>	<b>Administradora</b>

#### 1 INÍCIO DA ENTREVISTA

---

2 Entrevistadora: Hermínia a primeira questão que te colocava era: há quanto tempo vives em Portugal? Foste tu que tomaste a decisão de imigrar? Foram os teus pais? Como é que isso aconteceu?

---

3 Hermínia: Já vai fazer em ... No próximo mês de outubro [pausa]...14 anos que cá estou...Catorze aninhos. E vim para aqui com 17 anos para vir estudar, portanto na, vim com o intuito de fazer a licenciatura.

---

4 Entrevistadora: E vieste sozinha, acompanhada? Como é que isso foi?

---

5

Hermínia: Sozinha, vim sozinha, com todo um mundo por descobrir [risos]. Deram-me, para já as minhas escolhas foram 3. Queria... Selecionei, a primeira foi em Lisboa. Eu sinceramente queria como venho, vinha das áreas das ciências e das tecnologias, tinha sele... queria fazer medicina, ou muito comparavelmente, ciências farmacêuticas. Como 'tava... Para já não havia medicina na altura, não foi. É raro ir uma vaga paga ou uma bolsa para Medicina para Cabo Verde. Eu optei por engenharia biomédica na altura, sinceramente, não fiz muita pesquisa, mas optei por engenharia biomédica, porque pareceu-me ser um tipo de engenheiro que trabalhasse em contacto com os médicos e nos hospitais. E sim, sabia que os ramos também... Há três ramos no meu curso, pelo menos na altura, que é: a biomecânica, a bioeletrónica e informações médicas. Eu queria bioeletrónica para estar mais ao pé dos pacientes quando fosse necessário de qualquer maneira intervir no equipamento e perceber o que é que não funciona e se houver alguma necessidade de manutenção, por aí. Ou mesmo trabalhar em projetos de investigação, futuramente. Também tinha colocado ciências farmacêuticas em Lisboa, sim. Setúbal, Lisboa e Bragança. Bragança pus na terceira opção porque de qualquer maneira não queria ir para lá passar o frio que eu já tinha ouvido falar [risos].

---

6

Hermínia: E vim parar a Setúbal, vim para a Setúbal. O entusiasmo que eu tinha logo no início praticamente desapareceu, porque era tudo novo, sou uma pessoa muito, muito dona do meu espaço, gosto muito da minha privacidade, então não quis ir para residências de estudantes. O que foi já no início... As pessoas acharam muito estranho aqui, porque na altura ainda contactavam os estudantes lá em Cabo Verde para saberem o que é que podiam ir avançando: inscrição na residência e tal, mas eu de caras não queria mesmo e vim para uma casa ao pé residência, ligeiramente ao pé com mais 3 caboverdianas, fiquei numa casa com mais 3 caboverdianas. Ao pé da residência, ao pé da universidade. E [pausa] no início foi muito complicado, foi complicado. Se bem que fizeram de um tudo para eu me adaptar, falo das colegas de casa.

---

7

Maria Joao: Sim...

---

8

Hermínia: Mas com o tempo uma pessoa vai mesmo, sendo assim tão, tão nova, vai ... Eu quando cá cheguei já sabia mesmo o que queria e para além das saudades que são avassaladoras [risos]. No início uma pessoa já só quer desistir, ir embora. Lá consegui, lá consegui manter o meu foco. E a realidade do curso em si assustou-me um bocado no início, mas lá tive de que sentar um bocado e pensar se era realmente o que queria fazer ou se desistia e procurava outro curso eventualmente, porque para meu espanto, quando cheguei percebi o curso era essencialmente engenharia, essencialmente engenharia. Muita física, muita matemática, eletrónica. Uma pessoa que vem da via geral depois não tem essa faceta técnica e custou-me imenso, mas pronto para mim foi um desafio: sendo estrangeira, sendo mulher, numa área que é mais dos homens e que a maioria são homens e eu sentia-me assim um bocado à parte, porque nas aulas de laboratório, ter de mexer com os circuitos e ter fazer programação a placas circuitos. Foi muito complicado, mas eu lá tive de parar e pensar: mas queres realmente fazer? Queres conseguir passar essa fase? E quando eu consegui [adaptação ao curso] foi mais um grande desafio, principalmente, longe da família, que para mim foi o que mais custou, foi o que mais custou, sinceramente. Foi sim.

---

9

Entrevistadora: E que forças é que encontraste para superar essas dificuldades? Onde foste buscar esse suporte para seguir em frente?

---

10

Hermínia: É o que eu digo, eu acho que ... Eu não sei, se tivesse ficado em Cabo Verde não seria a mulher que sou hoje, sinceramente, porque aqui a vida longe daqueles que a gente acha que nos protege, que são o nosso porto seguro... é uma coisa que não se consegue descrever, uma pessoa é obrigada a virar adulto de um dia para o outro e eu senti isso, senti que fui evoluindo, que fui capaz... Se calhar também tem haver com a educação base. Aos meus pais só os tenho a agradecer até hoje, porque uma pessoa chega aqui, se não é forte, não tem um foco e se realmente não acredita em si própria, não sei se vale a pena, sinceramente, é a minha opinião. E eu tentei buscar isso em mim muito com aquele motivo de tenho de orgulhar os meus pais, tenho mostrar o o trabalho que têm vindo a fazer comigo até aqui e que sou capaz. Realmente era provar a eles e a mim mesma. E o provar a mim mesma é que foi o mais desafiante. Eu acho que foi por aí de eu ter crescido mesmo brutalmente. Ter crescido em todas as facetas: a nível pessoal, a nível de relacionamento, porque com os colegas da universidade também não foi tarefa fácil. E, pronto,

---

uma pessoa vem... Acho que uma pessoa vem completamente despreparada, acho que ninguém está preparada para a vida no estrangeiro, por mais que se sinta aventureiro, não, uma pessoa nunca está preparada, realmente não está preparada. Eu tive os meus momentos de cansaço, de dor, sim! Dor, dor emocional, por assim dizer. E, mas foi, foi aí que eu sempre parei para refletir: para ver se continuava, para ver onde ia buscar essas ditas forças e sempre consegui. E tenho conseguido porque também se calhar fiz, fui fazendo algumas escolhas que me ajudaram bastante, especialmente, as amizades e também se calhar não ligando a algumas coisas que aconteciam, nomeadamente, sentir um bocadinho afastada de determinados grupos. Aquela coisa que quando a pessoa chega já é um bocadinho mental. Uma pessoa já vem instituída: porque como eu sou diferente, vim de longe as pessoas se calhar... Não tem que ser bem assim. Infelizmente passei por algumas situações, não foram tantas graças a Deus, mas sou muito, sou muito determinada naquilo. Como é que hei de explicar? Eu sou quem sou, respeito, tenho muito respeito pelo próximo e, basicamente, eu exijo também ser respeitada, que as pessoas olhem por mim e que me respeitem. Acho que é mais nessa construção e, principalmente, porque também sempre tive o cuidado de: bem, já que estou aqui, já que a intenção é para ir ficando ... E acabei por ficar, porque o meu marido quando entrei na, na faculdade ele já estava a acabar, tanto conhecemo-nos aqui em Setúbal e ‘tamos juntos até hoje. Ainda bem! Então quando resolvemos ir ficando para procurar trabalho e tal ... Quando eu acabei e passado uns aninhos apareceu a filha, já tínhamos noção que ia ser mesmo, a nossa vida iria ser por cá, pelo menos numa primeira fase. Para concretizar os nossos sonhos profissionais. E assim tem sido. Com muita luta até agora, com muita luta.

---

11

Entrevistadora: Há pouco falavas que tiveste algumas situações com colegas. Há alguma que possas partilhar, que te tenha marcado especialmente?

---

12

Herminia: Sim, porque uma pessoa...Eu digo não é 100%, nem toda a gente pensa da mesma forma e quando falo nisso, falo sim de algum racismo, falo sim de alguma xenofobia, que as pessoas se calhar não sabem dirigir-se a um estrangeiro às vezes sem magoar, sem... Há certas brincadeiras ou certas perguntas que são dispensáveis, mais valia chegar e perguntar efetivamente as coisas, ou dos costumes, as das tradições do que ir recorrer a uma música ou a uma palavra, ou uma expressão que não tem muita lógica. Portanto, eu se calhar o que eu fiz para, para tentar adaptar-me melhor foi: já que estou aqui eu vou tentar saber falar o melhor possível, porque uma

---

pessoa vem de Cabo Verde já vem o crioulo misturado com português já é o sotaque não é assim tão bom. Uma pessoa vai-se tentando ambientar, perceber como é que as pessoas falam e como eu que interajo com certa pessoa conforme, conforme o nível. E assim foi. Lá consegui não me dispersar muito daquilo que eu vim cá fazer, mas sim se eu estou cá e estou para ficar não vou admitir determinadas, determinados comportamentos para comigo até, porque eu lá está é aquela conversa: eu respeito muito as pessoas, gosto muito de aprender, gosto muito de poder ajudar naquilo que eu consigo e fere-me muito saber que a pessoa, a outra, se calhar tentou me enganar no sentido: “Ah, ela não vai saber é a dita parvinha, a coitadinha”. Eu nunca me quis passar por isso e sempre que alguma coisa me fizesse ver que era, que ‘tava a ser vista assim, fazia alguma forma para tentar inverter, porque as pessoas são todas, nós todos temos iguais direitos e por mais que se diga que aqui há boa gente, e há, não é que não há, a gente todo o lado é assim, eu acabei por acreditar que todo lado é assim. Só que há uns que insistentemente acreditam que o comportamento é esse, é para manter: “E eles não são nada, vem para aqui roubar nos o lugar”. E pronto e tudo resto que se assemelha. Mas não me arrependo nada até agora e as poucas situações que me aconteceram, nomeadamente, na universidade que eu me sentia um bocadinho posta à parte, porque na altura em que cheguei foi a primeira turma de engenharia biomédica aqui na escola de Engenharia, aqui em Setúbal, e eu era a única preta na turma. Não que isso me tivesse afetado muito, não, muito pelo contrário, quando nas primeiras aulas e na apresentação e não sei quê eu tinha muito orgulho em dizer de onde eu vinha e porque é que eu vinha para aqui, o que é que eu vim fazer... Acho que até ajudou bastante alguns colegas a perceberem que se calhar não vale a pena ‘tar a estigmatizar ou é aquela coisa que fazem sempre. Sim, fui posta um pouco de parte eu senti isso, mas pronto, lá está, houve aquele grupinho que se identificou por algum motivo e vieram falar comigo e chamavam sempre para as coisas. Se calhar o erro foi, foi da minha parte, porque tentava-me sempre afastar-me, mas não consegui, com tempo uma pessoa já percebe que no ambiente universitário ou tens realmente um grupo, por assim dizer, um grupo, parceiros, amigos, se assim for... Ou então as coisas tornam-se ainda mais difíceis, principalmente no meu caso. Eu acredito no caso de todos os que vêm para aqui estudar, para ser melhor a adaptação, eu acho que é mais para aí para que a adaptação se dê naturalmente e sem muitos estragos, porque depois acho que tudo que a gente passa logo no início vai... E a forma nós vamos respondemos a isso, vai definir muito o que é que vem pela frente e foi nisso que eu me baseie até agora e graças a Deus tenho encontrado muita gente boa, encontrei, tenho encontrado muita gente boa pelo caminho que não tem, não tem que ter empatia comigo logo à primeira, mas pelo menos são

sinceros, deixam me ver as coisas, deixam me organizar e eu assim consigo, tenho conseguido subir as escadas [risos].

---

13

Hermínia: É difícil, mas pronto.

---

14

Entrevistadora: Há pouco referias que nunca ninguém estava preparado quando mudava de país e vinha estudar e que exigia uma grande força por parte das pessoas. Achas que podia ser feita alguma coisa para facilitar a vida das mulheres migrantes e que vêm estudar para Portugal? Podias ter sido melhor preparada? O que é que achas sobre isso? O que é que podia ter sido feito?

---

15

Hermínia: Definitivamente sim, porque para já ok há um esforço... Não sei como é agora, porque eu depois de ter terminado a licenciatura praticamente nunca mais tive contacto com a vida estudantil, por assim dizer, com a vida académica, principalmente dos estudantes que para aqui tem vindo, faz imensa falta pelo menos aquela... Para já, começa em Cabo Verde, porque lá é mais aquele frenesim de conseguir a vaga e a bolsa e realmente os pais terem alguma condição para ir organizando e ter aquele dinheiro para quando cá chegarmos estarem a mandar. O objetivo lá é mais este, porque depois dão nos uma lista, não sei como é que é hoje em dia, acredito já esteja melhor, especialmente, agora estando no mundo mais digital a pessoa vai investigar: “Ah a vaga é tal se calhar tem mais informações sobre.”, porque na altura a gente não tinha. Portanto faz muita falta começar lá algum tipo de, não digo informação, mas algum tipo de sessão informativa ... Como é que é vir para Portugal? Quais são as comissões estudantis? Onde é que me posso dirigir em caso de necessidade? Há alguma associação? Por exemplo a associação caboverdiana só vim conhecer uns 2, 4 anos depois de eu cá estar... É grave!

---

16

Hermínia: É grave! E depois porquê? Porque as minhas colegas... Lá está começou um ciclo: as colegas que já lá estavam foram informando as outras e por assim passa a mensagem e lá começaram algumas atividades que os estudantes começaram a participar. Eu quando descobri aquilo [associação de migrantes] foi uma lufada de ar fresco, completamente, porque mesmo estando longe eu estava perto das minhas raízes, ou seja, aqui consigo equilibrar alguma coisa e

---

fiz muita coisa boa que me preencheu e quando penso nisso fico eu acredito que me preenche até hoje. Portanto, é uma sessão informativa lá [Cabo Verde] que eu acho essencial para a pessoa saber exatamente o que é que aquele curso, o que é que implica em termos até... Eu acho que as universidades podem fornecer essas informações, inclusive as cadeiras, as disciplinas que o curso tem, a programação em si dos anos. Assim, a pessoa consegue interiormente saber: “Estou preparada para aquilo? Vou mesmo fazer aquilo”, porque eu sinceramente se eu tivesse essa informação esperava então mais um ano para vir sei lá para a vaga em medicina ou ciências farmacêuticas, qualquer coisa que eu queria mais exatamente na área. Essa informação é muito importante. Gostei muito de ser, ter sido contactada pelo pessoal da residência, pessoal cabo-verdiano que na altura lá estava. Não sei se isso ainda também acontece, mas que haja esse contato prévio antes de nós virmos para aqui, porque é muito importante, pois é um choque de realidade tremendo e só aqueles que têm aquele suporte, aquela base das famílias, não falo só financeiro, mas o emocional, o emocional é muito importante. Chegando aqui, o fator sorte fala mais alto porque realmente tem de se ter boas relações, tem que se conhecer boas pessoas. Essas pessoas tem que, tem que indicar as melhores opções que a gente aqui tem. Graças a Deus as minhas colegas de casa mostraram-me e muita coisa que eu sei hoje... Levaram-me conhecer muitos sítios. Isso é muito importante. E pronto das universidades não exijo assim tão, porque se eles fossem fazer uma sessão para cada tipo de estudantes por um grupinho que vem de um determinado país nunca mais saíam, saíam disso, mas pronto é esse cuidado também, porque já... Nós chegamos aqui com tantas expectativas, principalmente quando vimos para aqui numa idade tão tenra, que é preciso nos sintamos acolhidos. É isso! Eu acho que o que me faltou mesmo foi o acolhimento no geral, porque depois uma pessoa não se sentindo acolhido aqui, vai tentando se encaixar em outro lado, mas nem toda a gente faz isso: muita gente desiste, muita gente começa a trabalhar e já não que mais saber disso, muita gente regressa, ou seja, também tem haver com a personalidade de cada, mas facilitaria bastante que houvesse essa ponte mesmo antes da gente vir para aqui e quando cá chegássemos nos sentíssemos acolhidos... Hoje em dia não sei como é que é, mas acredito que tenha melhorado de alguma forma, sim.

---

17

Entrevistadora: E qual é a tua opinião sobre o acolhimento das mulheres migrantes em geral em Portugal, não só a partir daquilo que é a tua história, mas também de outras histórias que conheces?

---

Hermínia: Acho que é deficiente, estou a ser sincera, acho que é deficiente, principalmente falando no geral... Desculpa... Porque...O que é que nós, o que é que as mulheres migrantes vêm aqui à procura? De melhores condições de vida seja a nível profissional, seja a nível de formação, mas é essencialmente melhores condições de vida. É o sonho de qualquer migrante e sendo mulher então acredito que seja esse foco e não creio, porque as oportunidades ... Para já somos bastantes subjugadas, porque há certos tipos de trabalho, de empregos, que parece que são característicos daquela raça, daquela migrante, nesse caso... Expondo também um bocado o meu último patrão virar-se para mim, porque sabe que sou caboverdiana e diz-me assim: “Porque a minha mulher está à procura de uma empregada doméstica e já lá esteve uma ucraniana roubou-nos, uma brasileira que não é confiável - engraçado que ele é brasileiro - e falaram-me muito bem das caboverdianas, porque são pessoas íntegras e confiáveis”. São coisas que se calhar ele ouve, opiniões e assume, ou seja, que há certos tipos de... E ainda, acredito que, ainda bem que somos vistas como tal [que as caboverdianas são íntegras e confiáveis], mas o porquê do estereótipo em si? Porquê estarmos catalogadas só para esse tipo de trabalho que é, normalmente, na área da limpeza e na restauração? Porque é que as mulheres quando vêm para aqui... Tem muito a ver com as suas formações e realmente o que é que querem fazer da vida, mas poderia haver ações ou realmente programas que facilitassem - isso dependeria muito das instituições que estivessem interessadas nisso-, que facilitassem a integração nomeadamente no mercado de trabalho, porque há muitas que chegam cá e que não veem outra solução [senão trabalhar na limpeza e restauração] e há muitas que, tendo jeito para fazer muitas outras coisas, muitas outras valências e não fazem, porque até passam a acreditar, creio sinceramente, que só foram feitas para aquilo. Aquilo dói um bocado de se ver, porque ... eu por acaso estou aqui em Setúbal. A comunidade com que convivia mais era caboverdiana, mas dada situação [pandemia] uma pessoa já nem consegue estar a organizar o que a gente organizava, os encontros e conforme as datas comemorativas a gente lá estava e já conhecíamos as pessoas e as suas histórias e são, praticamente, iguais que eu vejo quando vou a Lisboa. O que é que se vê principalmente nos transportes públicos? Maioritariamente mulheres migrantes, caboverdianas, ou não, mas normalmente oriundas de África e que só trabalham na restauração ou na limpeza, ... eu acho só pelo facto de estarmos catalogadas a isso que é muito estranho. Eu trabalhei por dois anos numa multinacional, foi o meu último trabalho e é chocante ver a cara das pessoas quando uma pessoa assume um cargo e quando se mostra realmente competente e está destinada. Falou-me há bocado da questão das relações com os colegas de trabalho. Eu até então tinha tido excelentes relações com os meus colegas de trabalho, mas lá, era

uma mente muito mais competitiva e por mais que desses o teu melhor, parecia que vinha sempre alguém por trás para tentar pisar e ninguém me vai convencer que, pelo facto de eu ser - lá está aquela velha história não me tentando me vitimizar - mas as minhas origens, nomeadamente, por mais que tenha dito: “Sim, sou engenheira, estou agora a terminar o mestrado”, aquilo não lhes valia, porque faltava... Parece que a toda a hora estou a ser... parece que testada, tenho que dar, tenho que estar sempre mais, mais porque. Porquê? Aí está, porquê? E, sim, senti um esforço tremendo, especialmente da parte da direção na altura para que tentassem fazer com que eu minha integração fosse a melhor possível por várias questões: para já era uma multinacional e pronto, agora a moda é multiculturalidade então tem mesmo que apostar nisso e a questão da responsabilidade social, mas que isso não seja, porque tem que ser feito, porque eu tenho que ter uma cota destinada para aquilo das quotas da empresa. Acho que tem de ser uma coisa que tem de se naturalizar, acho que é o que falta aqui em Portugal. Tem que ser natural, as pessoas têm as suas valências, estão predestinadas para determinado, para determinada função que é o que acontece eu sei muito bem em Londres, nos outros países europeus, não nos mais racistas se calhar, mas já se nota alguma evolução e aqui podia-se estar num patamar muito mais alto, podia-se ir mais longe, mas assim tem ainda que é aquilo, é aquele estereótipo, é ....não é só a questão da cor, é muito a questão dos nossos cabelos, como é que nos vestimos e não sei quê. Eu se fosse um dia mais arrojada para o trabalho, mais afro ou com uns brincos assim mais tribais, sempre muito bem vestida porque eu gosto muito de me apresentar como Hermínia, é a minha identidade, eu não vou negar as minhas raízes, mas sempre muito bem bem apresentada, mas é aquele espanto “Como é que conseguiste fazer o cabelo assim e assado?”. Essas perguntas por mais que para eles sejam naturais não devia nem se quer existir hoje em dia, porque há tanta informação e já vem repetidamente a mesma coisa. É como se eu voltasse para a minha colega: “Então, mas tu usas sempre o cabelo liso, então mas e se calhar e se apanhasses assim e assado?”. O que é que isso tem de ser um motivo de:”Ah aquela coisa e não sei o quê...”. Isso devia para já para os anos de migração, da história de migração que Portugal tem, os migrantes que para aqui vêm de todas as etnias e raças já devia estar naturalizado e não devíamos estar hoje em dia a debater questões de extrema direita, nacionalismos...Ah já devia estar muito melhor!

---

19

Entrevistadora: Como é que achas que se pode acelerar este processo de transformação de aceitação da multiculturalidade?

---

Hermínia: Passa muito pela formação, as escolas têm essa a responsabilidade e em casa, tem de começar em casa, obrigatoriamente em casa, porque por mais que a escola...Eu já fui chamada uma vez para falar sobre a multiculturalidade, numa turma de meninos de 3, 4 anos. Fiquei muito contente. É ver o espanto e ver que realmente se calhar há coisas que não ouvem muito em casa ou que para já sendo Portugal um país que acolhe tantos migrantes, pode até não ser instituída uma disciplina na escola, mas faz sentido que em certos momentos se vá falando [de multiculturalismo]. Até porquê? O que se vê mais: as turmas são misturadas, umas têm crianças de várias origens e por aí vamos...A minha então está farta de levar essas coisas...Porque ela diz que é setubalense, que nasceu cá e não sei quê e eu a tentar explicar das raízes. Eu e o pai, porque o pai também é cabo-verdiano. É um bocado complicado, mas passa essencialmente pelo que ...É um reflexo do que veio dos pais, dos avós, dos amigos mais próximos fazerem, porque se identificarem com os maus hábitos por assim dizer, os maus comportamentos, o apontar o dedo porque é diferente, porque "não quero que te juntes a ela". Senão, não vamos longe, por mais que se façam campanhas na televisão..As escolas de alguma forma tentam incentivar, estão repetidamente a tentar falar sobre o tema mas não pode ser só falar, é ver que as coisas estão mesmo a ser implementadas. Eu, eu com a minha filha, por exemplo, não ando paranoica, mas é quase lá ao pé [risos], principalmente nessa idade que já conseguem comparar mais as coisas, já tem aquele grupinho de amigas e não sei quê...E eu tento sempre tirar dela e saber o quanto ela é desejada, por exemplo, no grupo ou o quanto ela se sente bem com o grupo e porque é que está no grupo: é porque ela quer ou porque...? É tentar saber de um tudo.

Hermínia: Isto é muito importante. Sim, também a formação também não é só para os que cá nascem, os cá vivem e que são naturais portugueses, mas é para os nossos filhos também para eles estarem preparados, serem eles também se calhar os mensageiros, porque quando uma coisa acontece é o que eu tento fazer com a minha filha. Quando uma coisa acontece ou há alguma, algum amiguinho fala o quer que seja, ela esteja preparada para receber aquilo. Doi, mas ela consegue ripostar e mostrar: "Sim, sim, sim sou diferente, não tenho vergonha". E por aí essa conversa a C\*\*\* já sabe fazer muito bem, mas é se identificar, principalmente, se identificar. Portanto, é uma tarefa que passa pelos dois lados: é tanto do, de quem está...De quem leciona, de educa na escola,..

22

Hermínia: Em casa, é suficiente. Tem que se, tem que ter aqui uma ligação, porque não vale a pena dizer: “Ah ele é escurinha, mas até tem boa cabeça, até tem boa cabeça”. Não vale a pena... Acho...Esses comentários são, são completamente desnecessários, sem falar que a minha sempre foi, a minha, a minha pequena começou a falar p’ra aí nem tinha um ano.

---

23

Hermínia: Fala muito, é muito expressiva então ela onde vai é notada, ela é muito notada e temo muito por ela, porque para já não sente muito, porque ainda está numa fase que acha que, que tudo é muito é perfeito e tal, mas lá está nós tentamos, eu e o pai, instituir sempre que as coisas não são bem assim, que os coleguinhas podem fazer alguma coisa, mas ela tem de saber ripostar, ela é .... Quer ser amiga de todos, todos fazem parte da, da vida dela, mas é preciso explicar que as coisas não são bem assim, explicar que as coisas não são bem assim e que ela vai precisar de se defender, porque tanto eu como o pai dela já passamos por coisas que se calhar poderiam ser evitadas e mesmo não querendo que ela vá passar por isso, um momento, ou outro ela tem de se saber defender e pronto...Estamos nessa ... Eu pelo menos primo pela educação,...

---

24

Entrevistadora: Hum hum

---

25

Hermínia: Pela educação, pela consciência sobre tudo. Acho que se as pessoas ganharem consciência realmente do que é que custa largar uma vida, toda uma vida para trás e vir para aqui, acho que teriam mais empatia, sem dúvida teriam mais empatia, teriam sim...

---

26

Entrevistadora: E como é que as pessoas podem criar essa empatia? Como é que elas se podem pôr nos pés das outras? Para perceber o que é deixar um país de origem, a família ir para um país completamente diferente.

---

27

Hermínia: [segmento de texto inaudível] É muito difícil, porque pelo menos eu tenho a noção de que a maioria dos portugueses não tem muito esse hábito de viajar para fora ou então de ir estudar

---

para fora. Aqui praticamente as condições são ótimas, excelentes universidades e portanto quem vem, por exemplo, de Guimarães-também tive uma colega a estudar aqui- sabe que apanha o autocarro sabe que em 4 horas está com a família e por mais tentem dizer:” ah mas se calhar durante um período eu não vejo a minha família não sei quê...”. Não é a mesma coisa, não é a mesma coisa [tristeza]. Só para dizer que a pessoa tem de ter sensibilidade, acho que as pessoas têm de ter mais sensibilidade e pararem para perceber pronto os sentimentos das outras, das emigrantes nesse caso, porque não vale a pena dizer que:” Ah estão-se a fazer de vítimas, porque prontos estão aqui, mas elas é que escolheram vir para que e agora que aguentem ou então vão para a terra delas...”. Não tem de ser assim, não tem que ser assim! Portanto tem muito haver com que as pessoas acreditam e se realmente têm esse tempinho para pararem e pensarem isso é, é...Acho que é um assunto complicado no aspecto de tem que ser mesmo a pessoa a parar para se ouvir a si própria. A pessoa tem que parar para perceber...

---

28

Hermínia: ... que aquilo que faz, aquilo faz fere muito e: “Se eu fosse o outro? Se tivesse no lugar do outro?”. É basicamente o que eu tento fazer.

---

29

Hermínia: É o que eu tento fazer: parar mostrar o que é que foi a minha experiência aqui até agora e tentar que a pessoa veja realmente que não é fácil para ninguém que está a tentar construir uma vida, especialmente longe da família, mas nem sempre é fácil, nem sempre a mensagem é passada [risos], mas a empatia vem de uma mudança, de uma mudança de comportamento e principalmente da forma de pensar, tem de ser assim da forma de pensar das pessoas, porque não vale a pena dizer, ouvir dizer, continuar a repetir aquilo, não vai mudar...Tem que perceber porque é eu digo aquilo, em contexto digo aquilo. Será que é mesmo a brincadeira ideal para ter com o colega de trabalho? Com uma amiga que eu digo que eu praticamente regozijo-me em todo o lado e digo: “Ah tenho uma amiga, tenho uma amiga preta, tenho uma amiga emigrante, não sei quê ela até é fixe.”. O “até é fixe”, porquê? Isso põe as pessoas a pensar muito, a pensar muito ...

30

Hermínia: E há comportamentos de amigos, de amigos próximos que magoam e mais vale, na altura que acontece, dizer, parar para falarem um bocadinho, mesmo que aquilo seja constrangedor do que ir deixando, ir deixando passar, que é o que muitas fazem...

---

31

Entrevistadora:hum hum

---

32

Hermínia: O que muitas fazem...

---

33

Entrevistadora: ...essas pessoas que se acomodam, que não ligam, não valorizam, que se calam será que também não se podia fazer alguma coisa? Porque tu estás a falar muito de um processo individual teu, não é? Mas será que a nível coletivo não se pode fazer algo mais? Haver ações de empoderamento, sei lá o apoio destas associações, ou não? O que é que achas sobre isso?

---

34

Hermínia: É necessário, é muito necessário... Eu vejo pelas poucas atividades, poucas nem tanto, mas atividades e datas comemorativas... Nós aproveitávamos sempre para falar mais alguma coisa dirigida à comunidade caboverdiana que aqui vive. Via-se na cara das pessoas ... “ Sim, podia estar a fazer mais, podia estar a olhar mais para mim, podia agora se calhar fazer uma formação e melhorar o meu estado de vida.”. Às vezes acontece, às vezes não acontece, mas é importante, é importante haver empoderamento sobretudo nos dias que correm. É importante, porque as pessoas são bombardeadas com tantas informações e algumas acreditam de cara no que veem, no que leem sobretudo e estarem, terem alguma base de verdade, algum conhecimento com um grupo com que se identifiquem, que realmente debatam sobre o tema...Essencial, essencial, porque lá está nem é preciso ir longe uma pessoa vê [incompreensível] que é, por exemplo, o programa da SIC...

---

35

Hermínia: O jornal, o poligrafo

---

Hermínia: Fico completamente espantada com a quantidade de notícias que as pessoas vão atrás e assumem como sendo verdade que ...Como é que é possível?Como é que é possível? Aquilo até pode refletir na vida de muitas outras pessoas e a desinformação então é o que é...Começa por aí, começa por aí: a pessoa que olha para uma notícia e duvida que é o que eu faço sempre [risos]. Eu duvido! Eu duvido e escolho as minhas fontes, só que nem todas as fontes são credíveis e é preciso é comparar. Nem toda gente hoje em dia, que a vida é tão corrida, não têm paciência e tempo para fazer isso, não é? E se calhar falando das migrantes nesse caso... Hoje vou ser muito específica! As migrantes [risos].... Se as migrantes tivessem esse poder de comparar as coisas, comparar seja: “Porque é que é assim? O que é que eu podia fazer diferente?”. Isso então vinculado a um grupo de mulher, de mulheres...nesse caso, seria excelente, porque às vezes também temos de vontade fazer uma coisa e não fazemos, porque temos medo, temos receio de alguma coisa que nos digam ou porque “Eu não sou bem assim”, mas se calhar ao ver uma certa pessoa dizer que realmente nos identificamos consigamos realmente dar esse passo. A minha passagem pela associação e a F\*\*\* sabe disso. Fez-me crescer que é uma coisa impressionante ! Valorizar muito mais as minhas raízes, ter noção de quem eu sou e de que não vou ser diferente dessa pessoa que eu sou por nada desse mundo, vou ter é que saber adaptar às situações e às coisas, às pessoas, respeitando, ... mas lá sabendo me defender, tem que ser assim! E conheci tantas outras instituições, nomeadamente, instituições do Leste, angolanas, moçambicanas e realmente é um choque cultural, mas nós lá conseguimos nos entender. É uma questão mesmo.. Lá está outra vez: empatia! É preciso muito, claro! E se as mulheres migrantes estivessem unidas pelo menos com a informação, que lhes desse pelo menos algum tempo para refletir, pensar: ”Não, se calhar aquilo que eu ouvi... E porque é que eu não posso fazer diferente? Por que é que eu não posso procurar ajuda?”. Lá está algumas nem se quer dão-se ao trabalho de procurar ajuda. Aceitam coisas, são completamente subjugadas e porque aquilo tudo para elas se torna natural. E não devia ser, não devia ser. Na minha opinião, não devia ser. E pronto tem sido, tem sido essa minha batalha e acredito mesmo, acredito vivamente que com uma formação e o empoderamento... Passa muito pelo empoderamento que as mulheres chegam cá e principalmente quando estão frustradas, porque não vêm fazer aquilo que realmente desejavam e estão já noutra lado a fazer pela vida que nem é vida... A gente costuma brincar que a gente estamos aqui a tentar sobreviver e isso é mau, porque hoje em dia eu tenho Portugal como a minha segunda casa. É a minha casa e não podia ser diferente! [Ênfase] Eu, por exemplo, se vou a Cabo Verde tenho muitas saudades, passei se calhar por uma fase de maturação tremenda e claro que que tenho respeito e não deixo de me ver a incentivar a B\*\*\*, por exemplo,

a ter também esse respeito: tanto por Portugal - nasceu cá-, mas também por Cabo Verde. Ela saber encontrar aqui o meio termo das coisas é fundamental! Eu acredito! Fundamental!

---

37

Entrevistadora: Vejo-a com tanta expressividade e tanta energia a falar nessa questão das mulheres migrantes que até parece que já gostarias de fazer algo por essa causa. É impressão minha?

---

38

Hermínia: A minha experiência lá está mais uma vez, a minha experiência na associação permitiu-me estar mais em contacto com as pessoas nomeadamente com os migrantes caboverdianos e não só, cabo verdianos e não só porque atendemos de outras origens e de outras etnias, mas especificamente das caboverdianas deu-me gozo perceber que os problemas não são só meus. Há pessoas que se calhar ainda têm muito mais problemas daquilo que eu poderia imaginar ter um dia e conseguir. Inicialmente dava apoio ao estudo num ATL do 1º ao 12º ano. Era as turmas que nos calhavam praticamente. Ver refletir naquelas crianças, filhos de mães migrantes, alguma frustração, algo do género: “Não vou fazer, não quero fazer... A minha mãe nem se importa! Os meus pais nem estão em casa!”. Isso doía muito e lá está, o pouco que eu consegui contribuir na altura para conseguir incentivá-los - hoje em dia costumo vê-los, os meus antigos alunos aqui pela rua e enormes e dá-me um orgulho imenso, porque muitos se conseguiram realmente vingar, se calhar não na área que queriam, mas hoje em são pequenos e pequenas adultas que eu me sinto muito orgulhosa - lá está ajudei no que pude na parte de apoio ao estudo, dava aulas de dança que era para chamar um bocado: “Ok, vocês nasceram aqui, mas são filhas de migrantes. Vocês têm de aprender a dançar o funaná”.

---

39

Hermínia: Era muito engraçado, muito engraçado! Estabeleci lá raízes e hoje em dia elas sabem que são minhas filhas. Estão enormes hoje, mas são minhas filhas. E depois passei para uma parte mais técnica, que foi quando comecei a trabalhar como secretária na direção da associação e deparar-me com os problemas com que me deparei ao longo daqueles anos, nomeadamente, pessoas a passarem por situações desumanas: sem trabalho, a passarem fome, ...Já houve um senhor que chegou lá e está cá há 40 anos sem documento, a viver numa das quintas aqui em Palmela e os patrões não se preocupam com isso? E ele se calhar já nem se lembra qual é, de que

---

família pertence em Cabo Verde, já não se lembra de nada. Isso é, isso é drástico ver famílias, ver mulheres com famílias inteiras, que é praticamente mãe e pai e não conseguir de facto sustentar a família e trabalha que nem uma condenada para o fazer...

---

40

Hermínia:..., ou seja, só pelo facto de deparar-me com estas situações e parar para ouvi-las muitas vezes, sentir a dores dessas mulheres, depois tentarmos desenvolver trabalhos, algumas formações mais específicas. As atividades conseguimos com ajuda da câmara e de outras instituições aqui em S\*\*\* fazer... Era no intuito de chamá-las para, para se sentirem integradas, para sentirem que a vida não é só levantar às 5 da manhã, apanhar transportes, ir trabalhar e voltar à casa às nove, às dez, que os filhos até já estão a dormir, que eles têm de ser autónomos obrigatoriamente e muitas vezes nem estão em casa, estão nas ruas. A gente sabe o que é que acontece nas ruas. Portanto foi todo um trabalho desenvolvido com a comunidade desde os pequenitos até aos pais, também já chegamos a apanhar família, famílias com muitos problemas, filhos hiperativos. Não se portavam bem em lado nenhum e lá na associação conseguimos chamar pela consciência dos meninos, chamar os pais. Já houve um dia que chamei um pai para ir lá à associação e eu ‘tava a falar da filha que ‘tava à nossa frente. Acabo de falar da miúda e ele parte para a agressão, praticamente, sim! E é muito triste ver que eles não têm paciência, não tem essa forma de: “Ok vamos resolver de outra forma! Deixa-me ouvir, deixa me saber o que se passa.”, porque eles não sabem o que se passa com os filhos. É triste, não sabem o que é que se passa com os filhos. E só pelo facto de ver os alunos, de sentir, de ver que a associação a que pertenciam, de se sentirem bem lá e só pelo facto de, por exemplo, hoje não têm aulas, vão para a associação, vão para o ATL já é uma grande vitória! Tenho muitas boas memórias, infelizmente, depois veio o trabalho, veio a filha, lá tive que ir deixando, mas a F\*\*\*, pronto elas todas sabem que no que precisarem podem contar comigo, porque foi algo que... Eu costumo dizer que foi sim elas [colegas da associação] que me fizeram o favor quando me mostraram esse mundo, esse novo mundo que eu desconhecia completamente!

---

41

Hermínia: E ver que o brilhaço nos olhos deles a dizerem: “Quería tanto conhecer a terra dos meus pais!”. Épa isso é reconfortante e é a partir daí que se quer trabalhar mais as pessoas... Eu acho que é a partir de aí que se vê aquela pontinha de esperança. A situação só tem vindo a piorar, porque para já é a questão dos financiamentos, dos fundos europeus que é sempre uma dor de cabeça e é com algum atraso que nos chegam [os pagamentos] e quando chega já estamos assim

---

para tentar implementar e é o que é, mas pronto com menos, com menos dificuldades, com mais dificuldades eu acredito que embora até tenham tido as portas fechadas praticamente desde o ano passado por causa da pandemia... é a Associação Cabo Verdiana, mas são outras instituições que tem de se dar a conhecer: eu acho que antes das pessoas saberem que existe um consulado, uma embaixada, uma instituição, essas instituições é que se tem de dar a conhecer, sei lá.. Não sei, fazerem uma propaganda, utilizar uns meios digitais necessários... Têm que o fazer porque as pessoas lá está às vezes não tem consciência, ou não sabem, ou não tem aquela coragem de se dirigir, pedir a ajuda, mas muitas dessas pessoas foram até as criancinhas do ATL é que diziam: “Mãe vai lá ter, porque ajudam, ou fazem isso, ou fazem aquilo,..”. Ou então se uma mãe sabe fazer um pastel de milho ou se sabe fazer um bolo muito característico, elas foram-se dando ao trabalho de ir lá, se mostrarem recetivas...Épa e tem de começar aí ... para as pessoas se sentirem integradas, novamente integradas, sentirem que o mundo ficou lá em Cabo Verde, mas pode ser reconstruído aqui; e foi o que me deu muito gozo...

---

42

Hermínia: Eu fiquei um bocadinho não é bem triste, de não poder ter dado continuidade ao trabalho tinha vindo a desenvolver, mas pronto trazemos sempre boas lembranças e elas sabem que podem contar comigo e com a L\*\*\* também. A L\*\*\* também, é a minha irmã, fez lá um tempinho connosco, porque a gente foi tentando sempre cativar mais um, mais um, mais um e foi engraçado, foi engraçado conhecer todo o tipo de pessoas, situações,...Nos conseguirmos calçar os sapatos dos outros. É importante isso!

---

43

Entrevistadora: Sabes eu estou a ouvir e não leves a mal, mas os teus olhos brilham mais quando falas nisso do que quando falas na engenharia biomédica

---

44

Hermínia: É verdade, é verdade!

---

45

Entrevistadora: E quando falas no...

---

46

Hermínia: Totalmente!

---

47

Entrevistadora:... olhar dos miúdos...Não sei se estás aí na carreira certa!

---

48

Hermínia: Aquilo me preenchia bastante, e é uma experiência que levo para a vida, porque se uma pessoa consegue ter a amabilidade de parar, vir dar um bocadinho do seu tempo para fazer isso, cresce que é uma coisa impressionante! Cresce: pessoalmente, cresce emocionalmente falando. Aquilo só que deu mais força para terminar o meu curso na altura que eu já ‘tava no projeto final ...Foi um projeto de investigação, durou-me dois anos. Foi muito complicado e eu mesmo assim não desisti de dar apoio, porque eu assim: “Não, eu mais tarde tenho que voltar-me para eles dizerem:”Olha consegui! Se eu consegui acabar engenharia vocês também conseguem”. É essa a ótica...

---

49

Entrevistadora: Dá a ideia que se houvesse condições... aquela questão dos financiamentos das associações, provavelmente estarias lá ainda ou se te fizessem uma proposta para lá ficar...

---

50

Hermínia: De certeza... É que não se proporcionou mesmo na altura quando já tinha acabado a licenciatura e as oportunidades que me estavam a aparecer eram sempre para fora de Portugal, eu isso não queria! Eu só pensava: “Já emigrei uma vez, não vou estar a fazer isso de novo”. E conheço tantos colegas que foram para fora e gostaram e vivem lá, mas lá está tem a ver com a personalidade das pessoas e realmente aquilo que queres fazer? Faz, mas com convicção. Eu sabia garantidamente que não iria querer isso e passei lá uma fase que estava convicta que realmente se ia proporcionar uma oportunidade para eu ficar, mas as coisas... Depois houve aquela altura da crise económica e não sei o quê...Que eu tinha também de começar a fazer pela vida e pronto lá tive de tentar me enveredar, não é? Para ver se realmente conseguia alguma coisa. Apareceu a filha ...

---

51

Hermínia: .. que me fizesse desfazer do caminho que eu construí até agora, porque sinceramente não me arrependo de nada, eu não me arrependo, não me arrependo mesmo.

---

52

Entrevistadora: Olha e em que momento é que foi o ponto de viragem em que tu achaste: “Eu finalmente estou integrada em Portugal!”. Esta... Há pouco disseste “ esta é minha segunda casa”. Quando é que isso aconteceu?

---

53

Hermínia: Para ser muito sincera, os primeiros 5 anos não foram fáceis, porque estava me a debater ainda um bocado e aquilo que foi o curso em si e insistência de: “Não, eu vou conseguir fazer isto. é uma questão agora de honra”. Nem o fiz muito para tentar impressionar os meus pais porque eu acho que os meus pais sabem exatamente a filha que têm. Agora foi muito complicado receber algumas rejeições e o facto de ser mulher no âmbito da eletrónica é também aquela descrença que é... Mas lá consegui, não provei às pessoas, eu digo sempre que provei a mim mesma e foi o que me bastou. Agora para ser sincera, depois dos primeiros 5 anos é que me dei conta realmente que já estava aqui, estava para ficar e tinha que me conseguir adaptar o máximo que conseguia para me sentir bem. Acho que não foi uma situação ou outra... Essencialmente deve ter contribuído, mas partiu de mim, partiu de mim mesma essa questão de: “Não, agora que estás aqui: estás no mar, tens que nadar e pronto!”. E fui construindo, acho que fui construindo uma nova Hermínia, acho que foi mais por aí. Sim, de certeza.

---

54

Entrevistadora: Já vamos aqui com algum tempo de entrevista, também não te quero maçar, nem tirar o teu tempo de lazer com a tua família. Queria te perguntar qual é que achas que é o aspecto mais positivo de a tua migração para Portugal? Aquilo que te mais orgulhas de ter conseguido até hoje ?

---

55

Hermínia: As formações que eu consegui porque abriram-me imensas portas. Conheci pessoas espetaculares. Também deram mais valências para conseguir enfrentar coisas que me foram

---

acontecendo e se calhar algumas situações que eu não me via capaz, mas lá me recompus e consegui, consegui ultrapassá-las. Acho que é mais por aí.

---

56

Maria João : Olha e daqui para a frente o que é que esperas vir a realizar no futuro? Como é que te vês daqui a 5 anos?

---

57

Hermínia: Olha, uma gestora de sucesso, agora estou focada nisso. Eu acho que agora o meu foco é a nível profissional sim, senhora! Portanto, conseguir dar asas a tudo o que eu, tudo que foi a minha formação até agora e canalizá-la para um fim. Para já estou, estou neste momento como administradora geral da empresa que o meu marido acabou por criar, porque também sempre foi um sonho dele e vimos que às tantas devíamos estar, pelo menos começar a remar para as coisas se calhar acelerarem... Vejo sim e vou fazer por tal: ser uma gestora de sucesso, contribuir e muito para a educação da minha filha, mesmo a formação pessoal dela. Acho que são mesmo os dois por assim dizer daqui a longo prazo são as duas coisas que fariam mesmo sentir realizada, por assim dizer. É nisso que eu vou trabalhar.

---

58

Entrevistadora: Olha o que é que sonhas para a Beatriz quando for adulta?

---

59

Hermínia: Bem, a Beatriz para já é do signo carneiro, muito teimosa. Tendo vindo ao longo destes anos... é tão pequena, mas é tão ciente de si e daquilo que quer e isso dá-me imenso orgulho e tento puxar essa vertente dela, mais e mais e mais. Porquê? A Beatriz já quis ser médica, já quis ser bombeira, já quis ser polícia e não sei quê. E agora quer ser cientista e fico muito contente e é uma conversa que ela vem tendo com muito afinco e sabe explicar o porquê e dá-me muito gozo, portanto para ela, obviamente, como mãe só desejo o melhor e naquilo que puder contribuir para que ela realmente ganhe essa consciência de mesmo não sendo cientista vais ser aquilo que realmente quiseres ser: “Luta pelos teus objetivos!”. E ela sabe. É tão pequenina. Maria, é a Maria de facto, Maria Beatriz.

---

60

Entrevistadora: A minha também é Maria [risos]!

---

61

Hermínia: A sério?

---

62

Entrevistadora: A sério!

---

63

Hermínia: Anda cá fofinha! É só para conheceres uma outra Maria. Eu disse que ia estar numa entrevista a ela. A minha filhota, essa daqui.

---

64

[CONVERSA COM A FILHA DA ENTREVISTADA]

---

65

Entrevistadora: Que conselho darias a uma mulher cabo-verdiana, a uma mulher que esteja a planear vir morar para Portugal agora?

---

66

Hermínia: A coragem acho que é a base de qualquer Cabo Verdiana, as cabo verdianas normalmente são muito corajosas, sabem o que querem, são muito destemidas, mas para além dessas qualidades que já sei que elas têm ou pelo menos no subconsciente delas. É chegarem cá e virem com a mente aberta, porque as coisas estão tão mudadas num sentido que podem até facilitar a integração delas, mas num outro aspeto ainda há muita coisa para, para esculpir. Acho que é mais nesse sentido, é vir preparada para tudo! Eu acho que é isso. Para além da coragem e dessas virtudes que eu sei que elas têm é virem preparadas, que as coisas tornaram-se um bocado mais agressivas.

---

67

Entrevistadora: Mais agressivas em termos?

---

68

Hermínia: A nível do,do... Porque até parece que como se fala muito na aceitação da mulher, igualdade de gênero, essas coisas todas que se tentam incutir, as pessoas... São muitas instituições que fazem muitas campanhas para sensibilizar, mas coisas muitas vezes não passam disso e lá está há muito a trabalhar, há muito que se fazer e a pessoa se calhar tendo consciência do que é que vai minimamente encontrar já vem...

---

69

Hermínia: Já sabe quais as armas que deve usar para pelo menos para se conseguir defender, ir, ir continuando aquilo que quer realmente fazer ah, porque para já não, não está fácil conseguir trabalho, os salários são que são, conseguir aqui ter uma integração fácil é algo também não é assim de todo... Era o preferível, era o preferível, mas realmente não é o que acontece. Os familiares se recebem alguém ao fim de um tempo já sabem a vida é o que é, porque em Cabo Verde as pessoas tem muito aquela, aquela, aquele mau conceito de que nós que aqui vivemos muito bem, à grande e à francesa e acredito até hoje as pessoas viajam com essa coisa na cabeça. Viajam a pensar que vão encontrar um mundo, é tudo mil e uma maravilhas. Não, não querendo desanimar as pessoas, mas quem me pergunta como é viver cá ou vir ou não sei o quê, eu digo logo: “É ingrato, é ingrato, porque aqui tens lidar com tudo como em tudo na vida ,se calhar em cabo verde há outras coisas que vocês considerem que é gravíssimo e a situação aqui também,a situação aqui também a comparar é em grau se calhar superior. As pessoas têm de estar conscientes do que é que vem para aqui fazer, pelo menos algumas dificuldades que podem encontrar, porque isso parece que vêm fantasiadas, vêm com ideias fantasiadas e é tudo maravilha e é Portugal, um país novo. Eu vejo que quando os emigrantes vão para lá e levam muitas coisas e não sequer sabem...

---

70

Hermínia: ...porque é que poupam para chegar a Cabo Verde depois satisfazer lá os familiares. Portanto é preciso consciencializar... E a pessoa vir consciente do que quer, do que vai encontrar. Sobretudo o que vai encontrar! [Risos] Porque podemos ser as mais fortes que existem, mas se não soubermos minimamente o chão que estamos a pisar, não vai dar certo. Acho que era este meu conselho.

---

71

Entrevistadora: Há alguma coisa que gostarias de acrescentar que não tenha perguntado e que aches importante para este tema e para a tua história de vida?

---

72

Hermínia: Sinceramente fiquei... Para, para já pelo tema da sua dissertação fiquei muito empolgada, porque eu assim: “Olha!” [Surpresa]. É bom porque quanto mais se falar, quantos mais artigos científicos forem publicados as pessoas realmente: “Olha ouvi falar não sei quê!”. É muito importante, muito importante! E fiquei ainda mais entusiasmada por pensar: “ Vou contribuir de alguma forma e a Maria quando acabar isso epá pelo menos temos mais um, mais um argumento para mostrar que as coisas não são bem como são pintadas, mas a realidade é essa: vamos falar sobre o assunto! Acho que é mais por aí! Fiquei mesmo muito contente!

---

73

Entrevistadora: Ok!

---

74

Hermínia: E dou-lhe os parabéns pela, pela ousadia, que é um tema, é um tema bastante...Não, não acredito que se calhar quando a F\*\*\* falou que havia pessoas para falar muitas se calhar até sintam e não, não se expressam, não querem ou porque: “Eu não quero mostrar as minhas fragilidades como emigrante”. E é bom, é bom conseguir ver essas vertentes todas de trabalho.

---

75

Entrevistadora: Tem sido muito bom!

---

76

Hermínia: Acredito!

---

77

Entrevistadora: Tenho sido muito bem acolhida. Ainda não levei uma nega, a única nega foi com uma senhora que não tinha videoconferencia e como não posso fazer a entrevista presencialmente, mas de resto tem sido muito, muito bem.

---

78

Entrevistadora: Queria só perguntar-te a idade se poder ser. Não se pergunta uma idade a uma senhora, mas pronto...

---

79

Hermínia: [incompreesível] Estou a brincar, estou a brincar. Trinta e dois.

---

80

Entrevistadora: O nível de escolaridade disseste mestrado não é?

---

81

Hermínia: Sim, sim.

---

82

Entrevistadora: É mestrado. E as profissões, o que é que queres que eu coloque?

---

83

Hermínia: Neste momento, administradora geral.

---

84

Entrevistadora: Administradora Geral.

---

85

**FIM DA ENTREVISTA**

## **Anexo F**

### Índice de temas

#### **Lista de temas**

##### **1 DIMENSÃO ESTRUTURAL**

---

1.1 Regularização

---

1.2 Habitação

---

1.3 Serviços

---

1.4 Educação

---

1.5 Trabalho

---

1.6 Segurança financeira

---

##### **2 DIMENSÃO SOCIAL E CULTURAL**

---

2.1 Decisão/motivação para migrar (+)

---

2.2 Suporte social

---

2.3 Envolvimento na Comunidade

---

2.4 Adaptação cultural ao país de acolhimento

---

2.5 Ligação ao país de origem

---

2.6 Saúde/Bem-Estar

---

2.7 Discriminação experimentada/ percebida

---

2.8 Experiências de violência

---

3 Impacto da Pandemia (novo tema emergente das narrativas)

#### **1 DIMENSÃO ESTRUTURAL**

##### **1.1 DIMENSÃO ESTRUTURAL >> Regularização**

Grau em que a mulher migrante dispõe da documentação necessária para permanecer em segurança no país de acolhimento, de acordo com a legislação em vigor. Não inclui a percepção sobre o atendimento do Serviço de Estrangeiros e Fronteiras, que está vertida na categoria "Serviços".

##### **1.2 DIMENSÃO ESTRUTURAL >> Habitação**

Grau em que a mulher migrante reside num local e em condições equiparáveis aos membros da sociedade anfitriã.

### **1.3 DIMENSÃO ESTRUTURAL >> Serviços**

Grau em que a mulher migrante recebe um atendimento culturalmente competente relativamente aos recursos da comunidade da sociedade anfitriã. Inclui experiências no atendimento de vários serviços: saúde, segurança social, finanças, entre outros.

### **1.4 DIMENSÃO ESTRUTURAL >> Educação**

Experiências da mulher migrante envolvendo educação e situações decorridas em contexto escolar.

### **1.5 DIMENSÃO ESTRUTURAL >> Trabalho**

Grau no qual a mulher migrante usufrui de condições justas de acordo com sua formação académica no local de trabalho.

### **1.6 DIMENSÃO ESTRUTURAL >> Segurança financeira**

Grau em que a mulher migrante dispõe de recursos económicos suficientes para se adaptar à vida da sociedade de acolhimento.

## **2 DIMENSÃO SOCIAL E CULTURAL**

### **2.1 DIMENSÃO SOCIAL E CULTURAL >> Decisão/motivação para migrar**

Quem foi responsável pela decisão de migração e razões/motivações subjacentes à migração

### **2.2 DIMENSÃO SOCIAL E CULTURAL >> Suporte social**

Grau em que a mulher migrante desfruta de uma boa rede de apoio social e atividades de lazer satisfatórias.

### **2.3 DIMENSÃO SOCIAL E CULTURAL >> Envolvimento na Comunidade**

Grau no qual a mulher migrante se percebe como capaz de ter uma influência sobre seu ambiente e participar ativamente da vida da comunidade. Inclui experiências com associações, comunidades religiosas, espirituais.

#### **2.4 DIMENSÃO SOCIAL E CULTURAL >> Adaptação cultural ao país de acolhimento**

Grau em que a mulher migrante se sente parte da sociedade de acolhimento e conhece, compreende e interage de forma adequada com a cultura dominante da sociedade de acolhimento.

Inclui a competência linguística (grau em que a pessoa demonstra competência em compreender e falar a língua dominante da sociedade de acolhimento) e percepção sobre o multiculturalismo da sociedade de acolhimento.

#### **2.5 DIMENSÃO SOCIAL E CULTURAL >> Ligação ao país de origem**

Grau no qual a mulher migrante desfruta de uma vida familiar positiva, mantém, nutre e se identifica com suas próprias raízes culturais.

#### **2.6 DIMENSÃO SOCIAL E CULTURAL >> Saúde/Bem-Estar**

Grau em que a mulher migrante goza de boa saúde, incluindo saúde mental e bem-estar, demonstrando congruência entre as suas expectativas de migração e a realidade da sociedade de acolhimento. Inclui o sentimento de controlo e autodeterminação e outros fatores da dimensão intrapsíquica envolvidos no processo de migração.

#### **2.7 DIMENSÃO SOCIAL E CULTURAL >> Discriminação experimentada/ percebida**

Grau que a mulher migrante percebe que vive numa comunidade onde os membros da sociedade anfitriã mostram tolerância para com as minorias étnicas. Discriminação é a ação que está na base das crenças de xenofobia e racismo, refere-se ao tratamento injusto ou negativo de uma pessoa ou grupo pelo facto de pertencer a determinado grupo (como etnia, idade ou género). É o preconceito ou racismo em forma de ação. Inclui reações da mulher perante situações de discriminação, opiniões e perspetivas de resolução.

#### **2.8 DIMENSÃO SOCIAL E CULTURAL >> Experiências de violência**

Descreve situações de violência vivenciadas na primeira pessoa ou relativas a terceiras pessoas, bem como as opiniões, reações das sobreviventes a essa violência e propostas de intervenção/prevenção da questão da violência.

## Anexo G

### Matrizes temáticas

#### 1.1 Regularização

Participante	Segmento	Dimensão
Amélia_BRA_32	a questão da documentação pra gente foi muito difícil, enrolou muito, a gente perdeu muito tempo. Então por isso, a gente está aqui há 5 anos, é como se a gente tivesse chegado o ano passado. E a gente ainda mora em quarto, a gente está com a documentação recente, é enfim, muita coisa travou o nosso processo.	Regularização é burocrática e demorada. Obstáculo à integração
Amélia_BRA_32	provavelmente com essa questão do meu trabalho, dessa atenção, de me ajudar a conseguir documentação. De me dar uma segurança, de me tratar como parte realmente fundamental no todo.	Documentação dá segurança, faz a pessoa sentir-se parte no todo
Conceição_STP_49	temos uma burocracia que não consegue dar conta da urgência da situação e muitas vezes as senhoras nem sequer têm cartão de residência. São pessoas que vêm temporariamente para consultas, vão prolongando os seus vistos e se não tiverem cá mais de 1 ano, nunca têm cartão e mesmo, às vezes depois de 1 ano, se não tiverem suporte familiar, não conseguem cartão de residência.	Mulheres que vêm de baixa médica ficam em situação precária, não conseguem autorização de residência
Conceição_STP_49	Acontece é que as pessoas não estão informadas e as pessoas têm medo do Serviço de Estrangeiros e Fronteiras (SEF). As pessoas como estão numa situação irregular, não têm rendimento, não têm família, não tem suporte económico, têm receio de serem reencaminhadas.	Falta de informação, falta de rendimento, falta de suporte faz com que pessoas tenham medo do SEF
Conceição_STP_49	Existe um SEF, existe um CNAIM (Centro Nacional de Apoio à Integração de Migrantes), onde existe apoio jurídico gratuito, existe informação gratuita e onde as pessoas vão e são acompanhadas e conseguem tratar dos documentos. Só que essas pessoas que estão nessa situação, muitas vezes são pessoas que estão cá já há muito tempo e foram muitas vezes enganadas, vão ter com um advogado (segmento de texto inaudível), não faz nada, vão ter com um amigo que diz que é isso que é preciso e não faz nada e as pessoas começam a estar cansadas e desistem.	SEF, CNAIM disponibilizam informação e apoio jurídico gratuito. Pessoas são enganadas e desistem da regularização
Conceição_STP_49	E o governo português abriga essas pessoas, só que as pessoas chegam, deixam passar todos os tempos legais e não se informam, muitas vezes também não vêm com cabeça para isso, vêm só preocupados com a doença (segmento de texto inaudível) a vida está em primeiro lugar e quando quando despertam para essa situação, já passaram os tempos legais e pagam uma multa. A multa que chega até 290 euros.	Migrantes de junta médica em risco, concentrados na doença, deixam passar prazos legais para renovar visto e sujeitam-se a multa pesada
Conceição_STP_49	Passados 6 meses em situação irregular em Portugal, já paga multa (segmento de texto inaudível) de 290 euros mais o preço do cartão. Os cartões custam 50 euros. Ou seja, uma pessoa já tem uma multa pagar de 300 euros para se legalizar, o que é muito complicado. Uma pessoa que não dinheiro para comprar remédio, não tem dinheiro para comprar comida e tem que ter 300 euros para regularizar	Após 6 meses com situação irregular, paga multa de 300 € quando não tem dinheiro nem para comer
Conceição_STP_49	A partir daí as coisas complicam porque as pessoas dão prioridade à doença e põem de lado a parte da regularização, mas todas as pessoas que chegam Portugal, por situação de doença e que, em tempo útil, façam a sua prorrogação de visto, tratam das coisas e têm as informações certas, não é difícil validar em Portugal.	Quem chega por questão de doença e em tempo útil faça a prorrogação do visto, não tem problemas com regularização
Conceição_STP_49	o interesse tem de partir da própria pessoa. Inclusive nas embaixadas, existem em panfletos com a indicação do centro de apoio a imigrantes. Mas essas pessoas também têm que se interessar, porque se as pessoas forem informadas dos sítios certos, não haverá problemas. Problemas são os charlatões e agiotas que aparecem no meio do caminho. Acredito mesmo no aeroporto existem panfletos.	Existe informação abundante mas pessoas têm de ter iniciativa. Há pessoas que tentam ganhar dinheiro explorando os migrantes

Conceição_STP_49	eu conheço um senhor, que já lido com ele há muito tempo, ele está cá já há quase 40 anos. E ele diz "Oh menina, não se preocupe com isso que eu sou português". E ele nem sequer o passaporte de São Tomé tem regularizado. Ele já teve um cartão de residência há muitos anos, numa regularização extraordinária, que quase o obrigaram a fazer e ele teve esse cartão e nunca mais renovou. Um dia de cada vez, trabalha nas obras, quando tem trabalho trabalha, faz um biscate aqui, mas não se preocupa, ou seja, só de pensar no dinheiro dos 300 euros para pagar talvez o visto, ele prefere comer um dia de cada vez.	Regularização não é prioridade a curto prazo porque é cara e complexa
Conceição_STP_49	não é tão difícil legalizar em Portugal	Não é difícil regularizar
Conceição_STP_49	Mas têm de ser pessoas que vão à procura, vão informar-se, vão aos sítios certos, informam-se. Há possibilidade das pessoas se regularizarem, só que as pessoas não têm a informação certa. Não é assim tão difícil regularizar em Portugal.	Pessoas têm de ter interesse e obter informação fidedigna
Conceição_STP_49	Uma pessoa que vem mesmo de junta médica, existe um acordo de saúde com Portugal, que abriga estas pessoas, ou seja, uma pessoa que vem de junta médica é porque tem uma doença crónica (segmento de texto inaudível) está em risco de vida, essa pessoa, em momento algum é abandonada.	Se a pessoa vem de junta médica e renovar a documentação, é acompanhada pelo Estado português ao abrigo de acordos
Conceição_STP_49	mesmo aqueles que vêm para Portugal com vistos de férias, chegam cá e conseguem trabalho, existe o artigo 88º, que são para as pessoas que vêm para cá, estão irregulares mas conseguem encontrar trabalho, conseguem se regularizar.	Maior flexibilidade da legislação
Ivete_MOC_54	Não foi muito fácil. Ainda fiquei muitos anos à espera que abrissem a lei da nacionalização, demorou muito tempo, era de x em x anos, já não lembro quantos anos eram e fiquei muito tempo clandestina. Na altura podíamos trabalhar, mas tínhamos os papéis em como já tínhamos metido os documentos e podíamos trabalhar.	No passado, só eram possível adquirir nacionalidade por naturalização em épocas especiais. Mas podia-se trabalhar
Ivete_MOC_54	Antigamente era diferente, estava à espera que saísse a nacionalidade para ter a residência. A residência primeira e demorou muito tempo, já não lembro quantos anos que eu tive ilegal. Mas, na altura não fazia muita diferença porque se tínhamos de ir ao hospital, tínhamos direito à saúde. Tínhamos direito a tudo, não fazia muita diferença, trabalhava, a diferença é que não podia fazer os descontos para a segurança social. Esse tempo todo foi sem descontos.	No passado, não fazia diferença não ter regularização, tinha-se acesso aos serviços mas não se fazia descontos para SS
Ivete_MOC_54	Trabalho, documentos, está muito difícil também. E tem que arranjar um trabalho com contrato e não se dá oportunidade a estas pessoas. Quando eu vim, eu podia trabalhar anos sem contrato de trabalho e hoje já não acontece, quem não tem um contrato do trabalho dificilmente consegue ir para a frente.	Quem não tem contrato trabalho dificilmente consegue regularização
Joaquina_CV_53	Eu acho que o SEF devia ser mais flexível porque o SEF exige muito, tem que ter IRS, tem que ter contrato de trabalho, tem que ter um coiso de arrendamento, pedem muita coisa. Até eu, que sou eu, ainda não tenho nacionalidade portuguesa porque eles não dão a nacionalidade de mão beijada, tenho de comprar a nacionalidade eu acho que isto é errado	SEF é muito exigente: finanças, arrendamento, contrato de trabalho. Nacionalidade não devia ser vendida
Joaquina_CV_53	Não é dada de graça [a nacionalidade], tá bem que eu sei que eu não nasci aqui, mas esse preço é exorbitante, trezentos euros pa ter a nacionalidade é muito dinheiro pa mim é que ganho ordenado mínimo, lavo umas escadas, tenho umas horas que eu vou fazer e prontos	Custo da naturalização é excessivo, especialmente para migrantes com ordenado mínimo
Leonor_CHI_30	quando fiz a renovação de visto, pedi ajuda do advogado, porque assim é mais fácil, e também segurança social eu pedi um contabilista para conseguir.	Quem tem capacidade financeira, prefere pedir ajuda a profissionais para tratarem da regularização
Mirela_ROM_48	De momento que tínhamos os papéis que eram pedidos por isso não houve problema nenhum. Os documentos que nós, como somos estrangeiros, temos a mais do que os portugueses, mas pronto é uma coisa, acho eu normal.	Não houve dificuldade na obtenção documento residência
Mirela_ROM_48	no princípio eram filas imensas, era muito difícil, era chato, agora já está mais fácil.	Processo de atendimento do SEF tem vindo a melhorar. Antes muitas filas
Mirela_ROM_48	Nós não temos nacionalidade, não fizemos os papéis, mesmo que podemos fazer, mas ainda não, não optamos por isso porque a única diferença entre a residência e a nacionalidade é que temos direito ao voto. De resto temos direitos quase iguais aos portugueses	a única diferença entre a residência e a nacionalidade é o direito ao voto. De resto temos direitos quase iguais aos portugueses

Mirela_ROM_48	também não foi difícil, porque o meu marido quando começou a trabalhar, se inscreveu logo para o centro de saúde. E teve logo médica de família e depois através dele tivemos, tive eu e depois a seguir os miúdos.	Marido regularizou primeiro. Mais fácil para família
Mirela_ROM_48	não tive qualquer [problema]. Eu acho que está a correr melhor do que se fosse na Roménia, aí o os serviços de saúde, lá é muito mais complicado, mais corrupção	Acesso aos serviços (saúde) melhor do que na Roménia
Mirela_ROM_48	sei que o meu marido no princípio teve que ficar numas filas imensas, de ir muito cedo para o SEF, onde se fazia não sei quê, que era aquilo no princípio, a residência. Foi um bocadinho mais complicado. Mas depois de eu chegar cá, já se tinha melhorado, assim este processo, e não foi assim muito difícil. Também era para ir, estar lá nas filas imensas do SEF. Mas se tinha a papelada toda que eles pediam, não havia problema. Era preciso de encontrar trabalho, sim, para garantir que está aqui a trabalhar, não está a fazer outras coisas.	Serviços do SEF têm melhorado, antes muitas filas. Basta garantir que se está a trabalhar
Nanbunbua_ANG_49	e a Segurança Social também pronto, em relação às crianças as coisas até tem sido vá, bem encaminhadas porque todas elas estão a estudar. Independentemente de terem documentos, não terem documentos. As crianças são integradas e estão a estudar. Em relação à parte da medicina, também fizemos um estudo e um protocolo com a Câmara. É um projeto até a nível da comunidade europeia que tivemos algumas verbas de fazer precisamente o estudo de independentemente das pessoas terem ou não os documentos, também terem um apoio a nível de saúde.	Crianças são integradas na escola independentemente da regularização. Apoio de saúde sem regularização é possível mas é pago. Associações fazem protocolos para a saúde
Nanbunbua_ANG_49	3/4 anos já tínhamos todos praticamente bilhetes portugueses, nós tivemos essa facilidade. A minha irmã mais velha também teve no instante porque o marido era português, tinha sido militar, voltou não é, porque era português, mas conheço casos de pessoas que levaram 10/15 anos para conseguir de facto a nacionalidade portuguesa.	No passado, pessoas levavam 10/15 anos para conseguir a nacionalidade
Núria_CV_27	Tinha visto de estudante sim. Nós tínhamos que ter um comprovativo de que tínhamos a propina regularizada e aproveitamento escolar. Esses eram 2 documentos muito importantes e o meio de subsistência também. Se não tinham esse documento, nem valia a pena ir no SEF. Eu já tive vezes que sempre que eu ia lá, faltava um documento, voltava para trás. Eu ia para o SEF com muito muito medo.	Visto estudante exige propina regularizada e aproveitamento escolar. Pessoas vão com medo para o SEF
Núria_CV_27	eu tenho amigos que ainda passam muito mal com a renovação, é cada vez mais complicado renovar o documento. Documentação tens que ter os documentos em dia, e eu tenho, eu na altura tinha amigos que pronto os pais não tinham como pagar a propina regularizada. E ainda hoje não têm nacionalidade, porque tu tens que ter 5 anos de residência fixa, tem que renovar todos os anos.	Cada vez é mais complicado renovar documento. Renovar todos anos consecutivamente até ter 5 anos de residência fixa
Núria_CV_27	250€ (custo da nacionalidade).	Nacionalidade custa 250€
Núria_CV_27	eu tenho muitas conhecidas lá no bairro da Belavista que já estão aqui há 20/30 anos e ainda não tem a nacionalidade	Muitas pessoas que vivem há 20/30 anos e não têm a nacionalidade
Núria_CV_27	imagina, que queríamos trabalhar e ao mesmo tempo estudar, nós não podíamos, porque senão perdíamos visto de estudante	Visto estudante não permite que se trabalhe
Núria_CV_27	Olha com a minha nacionalidade agora também posso ir viajar para Estados Unidos, tem lá a minha melhor amiga não é. Posso viajar para muitos lugares e posso fazer muita coisa, posso ter trabalho, não me preocupo com o SEF. Eu não dormia à noite a pensar que no dia seguinte eu ia ao SEF, não dormia porque eu tinha certeza absoluta que iam sempre mandar para trás, porque faltava alguma coisa, está alguma coisa mal, eu sofria a D**** também já, todas passamos mal. Eu tive até um amigo que desistiu daquilo. Ele foi ele, teve um ano que ele foi 3/4 vezes que que ele desistiu, que mesmo no SEF ele rasgou os papéis disse "desisto",. foi para Cabo Verde. Aquilo é um processo muito complicado.	Ter a nacionalidade libertou de ansiedade e é libertador
Núria_CV_27	então as horas que passamos lá no SEF. Passas lá o dia todo, é muito complicado. Eu vejo quando eu ia, eu até aquelas aquelas pessoas também como condições, tipo os chineses, os atores brasileiros, mais os brasileiros, tinham até advogados que levavam com eles porque não conseguiam tratar os documentos, muito complicado.	Complexidade e burocracia do SEF. Quem tem condições financeiras contrata advogados
Núria_CV_27	Eu acho que é igual sim, ser imigrante aqui, basta teres o carimbo de imigrantes, é tudo farinha do mesmo saco M****. Todos nós passamos mal, todos.	O migrante passa mal

Núria_CV_27	agora já tenho nacionalidade, como eu digo a “minha carta de alforria”	Nacionalidade é carta de alforria (liberta o “escravo”)
Núria_CV_27	é uma sensação de não sei, de liberdade.	Ter nacionalidade dá sensação de liberdade
Núria_CV_27	Eu para tirar, olha nacionalidade, normalmente demora um ano, um ano e meio. Isto é conforme a sorte, mas eu tive à espera da minha nacionalidade 4 ou não, foi 6 meses.	6 meses para obter a nacionalidade
Oxana_UCR_64	para fazer documentos agora é mais difícil, porque é muito, muito migrantes na vossa terra aqui.	Já foi mais fácil tratar da documentação do que atualmente devido ao volume de migração
Oxana_UCR_64	Na vossa terra está 100% para fazer documentos	Regularização é fácil
Oxana_UCR_64	vossa terra não queria senhora para ganhar muito dinheiro, mas sim onde pode bom fazer documentos	PT não é bom para ganhar dinheiro, mas é fácil regularizar-se
Patrícia_ANG_53	pra nós não foi [difícil obter a nacionalidade portuguesa]	Facilidade na regularização
Patrícia_ANG_53	Foi chegar, preencher os documentos, quantos anos, onde trabalha, o que ganharam... e não foi difícil, não.	Para regularização só foi necessário referir onde trabalha e qual a remuneração
Patrícia_ANG_53	não tive barreira pra eu poder ter a nacionalidade portuguesa.	Não sentiu dificuldade
Romi_POL_33	Passou muito tempo até arranjar coisas como NIF, segurança social, acho que passaram uns dois anos, mais do que dois anos.	2 anos para obter NIF e n.º SS
Romi_POL_33	eu disse “L****, eu estou aqui, mas sempre que quero ir ao médico, tenho que pagar, há sempre uns obstáculos, estou sempre a ser tratada como uma pessoa de segunda categoria, porque não tenho documentos, eu quero residência em Portugal, quero NIF, quero essas coisas básicas”	Quem não tem documentos regularizados, é tratado como cidadão de 2a categoria
Romi_POL_33	E foi assim que arrancamos com os procedimentos todos, e por acaso foi muito fácil, acho que para ter documentos de residência foi meia hora, e fiquei muito surpreendida, porque estava a espera de uma coisa mais demorada, a segurança social demorou um ano, também foi chato, mas ok, já foi. Aquilo mudou tanto a minha qualidade de vida, porque finalmente senti, “ok tenho os documento todos”, não sou tipo, pessoas perguntam-me “você mora em Portugal? Você está inscrita numa clínica, num hospital?” coisa assim, e eu tipo “Claro que sim!” (segmento de áudio inaudível).	Para obter autorização residência foi 30 minutos. SS 1 ano. Regularização mudou qualidade de vida
Romi_POL_33	também como eu sou de um país da União Europeia, foi muito mais fácil, porque no Renovar muitas pessoas são provenientes de países terceiros, e também explicam que precisam um visto, contrato de casa, trabalho já na União Europeia. Não é tipo chegas, nem mostras quando chegaste, estas coisas que para nós parecem-, tomamo-las por adquiridas. E um brasileiro tipo, precisa de contratos, precisa de tudo bem documentado. Por isso documentação, questão da documentação, não foi uma problemática.	Ser cidadão da UE facilita a regularização por comparação a países terceiros
Rosa_STP_51	tem que trabalhar 6 meses para fazer descontos para a segurança social, só depois é que se abre a possibilidade de conseguir a documentação. Até ao processo de conseguir a documentação, a pessoa fica numa condição de trabalho bastante precário e muitas das vezes em situação de exploração porque o patrão ou a patroa, muitas vezes sabe da fragilidade da pessoa e começa a fazer algumas exigências	Só após 6 meses de trabalho e de descontos para a SS, é que é possível obter a regularização. Até lá, migrantes ficam em situação precária, podendo ser explorados
Rosa_STP_51	A pessoa, se vem, tem que ter um emprego garantido cá, senão tiver o emprego, não consegue a documentação. Provavelmente vem com o visto de férias ou o visto de estudante. O visto de estudante não dá direito a trabalhar, durante um tempo não dá,	Visto de férias ou de estudante não permite trabalhar. Se não tiver emprego garantido, não consegue autorização de residência
Sarah_BRA_52	Foi tudo muito moroso. E isso atrapalhou algumas coisas, não é, não ter recurso porque, por exemplo, edital de cultura precisava ter o título de residência, não tinha. Então tive de perder o edital de cultura, e em outras coisas.	Obtenção de título de residência é moroso
Sarah_BRA_52	Mas faz diferença sim. Viajar inclusive.	Regularização é importante para poder viajar
Sarah_BRA_52	Você se sente meio preso	Não ter documentação regularizada cerceia a liberdade

Sarah_BRA_52	“os policiais do SEF no Cais Sodré, cuidado quando for passar por lá. Sem documento, eles estão carimbando o passaporte para mandar de volta”, eu só falo “ caraca”, então eu se eu vir um policial na rua, você fica meio assim, sabe. E tem toda essa sensação.	Ansiedade quando não se está regularizado
Shemime_BAN_24	for the jobs that does meet with my qualifications, they require my residence card like every other company. I gave an interview, they said they were okay with that and then they asked for my resident card and I said that I still have not got the residence card and they said this is the company policy that I have to have a resident card in order to work there	Para poder ter emprego qualificado, exige-se título de residência
Shemime_BAN_24	in order to have a resident card I need a job	Para ter cartão de residência é necessário um trabalho. Difícil romper o ciclo
Shemime_BAN_24	After I work for 6 months or so then I guess I can have my resident card	Para ter autorização de residência é preciso ter 6 meses de descontos para SS
Vitória_CV_33	Mas em relação a outras pessoas, eu noto nem sempre é fácil. Nem sempre é fácil devido a esse choque cultural para as pessoas que venham. Estão num país diferente, muitas vezes não conhecem a legislação, não sabem como é que o país funciona a nível de todas as áreas, então torna-se um bocadinho mais difícil, mas mesmo assim as pessoas vão-se informando e acabam por regularizar e tratar assim a documentação.	Quando as pessoas se informam, acabam por conseguir a regularização
Vitória_CV_33	há uma preocupação maior relativamente às pessoas que estão cá há muitos anos, não é? Estamos a falar de cabo-verdianos que vieram naquela primeira vaga, digamos, de emigração, não é? E então há muitos que trabalharam nesse país, descontaram e pelo facto de não terem agora a situação regularizada, não têm acesso aos direitos sociais e é uma questão que me preocupa particularmente.	Migrantes de muitos anos que não se regularizaram e não têm acesso aos direitos sociais
Vitória_CV_33	Acho que na sua maioria, claro que há alguns assim para trás, mas acho que na maioria, mesmo com todas essas burocracias e agora com a manifestação de interesse. Demora muito tempo, o processo, atender essas pessoas, mas pronto pelos menos já têm o processo pendente. Agora, as pessoas que estão cá há muitos anos e que neste momento estão em situação irregular e que não trabalham e depois não têm direitos também, é uma preocupação. Porque depois estamos a falar de pessoas que descontaram muito, não é? Que contribuíram muito para a economia do país, mas que neste momento, devido a se calhar várias razões. Algumas pessoas por desleixo, isso eu acredito. Outras acredito que a vida também não foi fácil e daí não terem regularizados a situação.	Migrantes de muitos anos que não se regularizaram
Vitória_CV_33	mas mesmo assim ainda há muito trabalho a fazer porque ainda há muitas pessoas que continuam em situação irregular. Muitos cabo-verdianos aqui , posso até falar de cabo-verdianos e não só, também tenho pessoas de Angola, de países PALOP mesmo, pessoas que estão cá há muitos anos e que não conseguem regularizar a situação, ou porque já não trabalham ou por motivos de doença.	Migrantes dos PALOP não conseguem se regularizar por motivo de doença ou porque já não trabalham
Vitória_CV_33	a mim particularmente, foi mais fácil a regularização. Foi mais fácil porque o meu pai a nacionalidade portuguesa, eu também obtive aquele cartão de residência familiar da União Europeia e então, digamos que foi muito mais fácil. Apesar de toda a parte burocrática de teres que arranjar papeis de aqui, de acolá, papeis de comprovativos para (segmento de texto inaudível) do país e isto e aquilo. Mas sim, foi tranquilo.	Fácil a regularização porque pai tinha nacionalidade portuguesa

## 1.2 Habitação

Participante	Segmento	Dimensão
Amélia_BRA_32	vimos para morar junto com A***, que até então era casada com o D***, e ficamos 3 meses morando com eles, até que a gente conseguiu organizar a nossa vida minimamente	Partilha de casa para suportar despesas.

Amélia_BRA_32	ter a minha casa, não, porque eu não gosto de estar aqui, acho que eu for vou sentir muita falta disso, que eu gosto de uma casa cheia. É a origem italiana a falar mais alto, é casa cheia, mesa cheia, tudo cheio. Mas é aquilo, né. Você tem o seu cantinho, você tem suas coisas, você pode decorar à sua maneira, organizar a sua maneira, ter o seu momento de silêncio, ou de bagunça assim. Então é uma coisa que para mim pelo menos fala muito alto.	Importância de conseguir habitação autónoma para o bem-estar
Conceição_STP_49	Nós viemos para cá. O meu pai vivia numa casa num bairro clandestino, era uma casa, considerada uma barraca, era de alvenaria, mas era uma casa num bairro clandestino e então nós quando viemos para cá. lembro-me da minha mãe quando viemos para cá, ela até ficou chocada, não estava à espera, estava à espera que o meu pai arranjasse um sítio melhor, quando ele estava sozinho tudo bem, mas quando começou vir a família, ela não se sentia confortável naquele bairro	Migração implica perda de qualidade de vida, na habitação
Conceição_STP_49	"Deixa que eu vou, eu chego lá, eu desenrasco-me", pensam que as coisas são fáceis.	Falta de planeamento dos migrantes
Conceição_STP_49	muitas vezes a pessoa já vem com sentença, sem salvação nenhuma, deixam as coisas arrastar e as pessoas chegam cá e estão a morrer. Alguém tem de assinar o termo de responsabilidade. As pessoas são coagidas a fazê-lo e muitas vezes assinam e não querem mais saber. A pessoa chega ao aeroporto e nem sequer vão ao aeroporto buscar a pessoa. A embaixada vai lá buscar, a polícia telefona para a embaixada e a embaixada vai buscar, mas fica aquela coisa, a pessoa fica na embaixada, à espera de um sítio, a embaixada para ver se consegue um sítio para a pessoa dormir e para continuar.	Falta de meios da embaixada para garantir alojamento das mulheres com junta médica
Conceição_STP_49	quando eu vim em 91, quando cheguei a Portugal havia muitas barracas. Não sei como é que as pessoas conseguiam. A minha ainda era de alvenaria, mas há umas que não sei como é que as pessoas consigam lá viver. As paredes eram feitas de papelão, um papelão grosso e, às vezes com chapas, e ninguém consegue viver assim. Acho que já se evoluiu muito das barracas. Era incómodo, as pessoas não tinham casa de banho	Antes os migrantes viviam em barracas. Hoje a situação melhorou
Conceição_STP_49	Para quem teve as mínimas condições no país de origem e viver numa situação assim, é muito complicado.	Perda de qualidade de vida com a migração
Conceição_STP_49	a maior parte das pessoas que vêm de junta médica, vêm para a casa de um familiar. Acontece que o familiar tem sempre uma caminha. É aquela situação em que se recebe a pessoa. O relato que nós temos é que recebem a pessoa nesta situação um mês, dois meses, três meses, está tudo bem, mas quando entrar no quarto, quinto mês, as despesas começam a aumentar e a pessoa vê que as coisas não são tão temporárias quanto parece. Existe uma pressão no sentido da pessoa sair e a pessoa fica aflita, não tem para onde ir porque as pessoas vêm ... Não é só estar em casa, é os medicamentos, é a roupa, é tudo, porque a pessoa não tem documentos, não trabalha e ainda por cima vêm com mais um filho e uma família já com poucos recursos para se sustentar	Vulnerabilidade das migrantes de junta médica, que só podem contar com solidariedade dos familiares, que por sua vez já têm dificuldades
Conceição_STP_49	Acontece muito pedirem ajuda porque o familiar já não quer em casa e depois dizem que a família aqui já não é igual à família de São Tomé porque em São Tomé recebe-se as pessoas, aqui não se recebe. Não é não receber, são as circunstâncias	Familiares não conseguem garantir solução de habitação a não ser primeiros meses
Joaquina_CV_53	e como ela tá no desemprego, com o dinheiro da L*** (local de trabalho) já faz já faz um equilíbrio ali né mas prontos, chega aí aos vinte e tal já não tem dinheiro. Porquê? Porque tá a pagar uma renda de quinhentos euros e depois o pai da filha não lhe dá alimento, pensão de alimentação pra filha, não lhe dá nada e ela tem o filho aqui.	Rendas elevadas soma-se a outras desvantagens
Joaquina_CV_53	ela tá a viver com uma prima que vivia em Lisboa, convidou a prima pra ir viver com ela que é pra ajudar nas despesas da renda.	Partilha de casa para suportar despesas
Joaquina_CV_53	o meu pai concorreu para uma casa da câmara	Habitação social

Micaele_STP_42	Muitas delas vêm com problemas de saúde e ficam hospitalizadas. Ou vêm elas com os filhos doentes ou são elas próprias que estão doentes e quando estão nessa situação de vulnerabilidade não têm uma habitação, ou seja, um espaço de acolhimento, dependem da boa vontade das outras pessoas, do seu país ou não, que as possam acolher. Portanto, um dos maiores problemas que essas pessoas têm tem haver com a habitação, tem haver com o espaço para poderem viver.	Alojamento constitui grande obstáculo para mulheres que vêm de junta médica. Depende de boa vontade e não da resposta do sistema
Micaele_STP_42	Relativamente aos acordos entre Estados, existem algumas casas de acolhimento para essas pessoas mas estão lotadas e não há mais. A embaixada também não tem capacidade, porque tendo em conta o numero crescente de pessoas com problemas de saúde que vêm para cá.	Casas de acolhimento para doentes junta médica são insuficientes
Mirela_ROM_48	Temos a nossa casa aqui. Se fosse lá na Roménia, não sei se alguma vez conseguíamos. Se calhar com o tempo, mas não sei, aqui acho que é mais fácil mesmo com o trabalho assim [pouco qualificado].	Em Portugal foi possível comprarem a sua casa, no país de origem não
Nanbunbua_ANG_49	Câmara lá vai arranjando as casas sociais, quando pode. Quando não tem, as pessoas arranjam aquelas casas e vão criando vários guetosinhos e vão vivendo ali. Depois é trabalhar nas limpezas, é no que podem, nos restaurantes, copeiras, algumas até pronto já vão conseguindo para algumas fábricas, mas sempre com ordenados muito baixos. É difícil não ser uma coisa precária.	Habitação social cria guetos
Patrícia_ANG_53	naquela altura era difícil porque muitas pessoas alugavam aos portugueses. Agora a um imigrante, a pessoa pensava duas vezes antes de alugar, por isso que era difícil sim	Discriminação no aluguer por xenofobia
Patrícia_ANG_53	alguém ter um apartamento pra alugar, vocês tarem interessados e chegarem lá, olhar e são pretos não alugo.	Discriminação no aluguer por racismo
Romi_POL_33	Mas eu trabalhava como guia, e eu já estava a ficar farta com a turistificação em massa. Foi sobretudo a questão de não conseguir encontrar uma casa decente, porque antes, eu tipo, de quatro em quatro meses estava a mudar de casa, é muita confusão	Habitação acessível com falta de qualidade. Instabilidade
Romi_POL_33	queria ter mais independência, porque estou sempre a viver com outras pessoas. E ok, há muita pessoas que têm a minha idade e que estão a fazer a mesma coisa, mas há muitas questão tipo, por exemplo: morar com estudantes, que tem horário diferente, que não tem de se deitar muito cedo porque não tem que ir às aulas às 8 horas, por exemplo, não tem que trabalhar às 8 horas, que fazem festa, que falam e não ligam que outras pessoas estão a tentar dormir.. Sim, isso são coisas muito chatas	Partilha de casa não é solução sustentável
Romi_POL_33	sinto que já não sou uma pessoa, não sou uma estudante que está sempre com pouco dinheiro, sempre pensa em poupanças, queria ter algum conforto da vida, pensar chego a casa, que é a minha casa, não tenho que aturar ruídos, vizinhos chatos, seria ótimo.	Habitação partilhada não é solução para futuro
Rosa_STP_51	tem a questão habitacional. Muita das vezes, a pessoa que emigra, quando chega cá, claro, não tem onde estar, quanto muito vem viver com um familiar, só que muitas das vezes os familiares também têm os seus problemas, portanto é capaz de aceitar a pessoa 1 mês ou 2 meses, mas não aceita mais. Portanto, a partir daqui muitas pessoas ficam completamente desorientadas, claro, porque têm que arranjar o seu próprio espaço, têm que trabalhar, mesmo sendo precariamente, para pagar esse espaço e agora os espaços estão muito caros, a habitação agora está muito cara, portanto esse era outro obstáculo de muita desvantagem para essa pessoa, para mulher que emigra.	Soluções de alojamento iniciais em casa de familiares. Preços aluguer inacessíveis
Sarah_BRA_52	cada buraco que a gente se metia	Falta de qualidade na habitação para migrantes
Sarah_BRA_52	porque eles pedem fiadores, perdem a questão dos caução	Requisitos de caução e fiadores afastam migrantes do mercado do arrendamento com qualidade
Sarah_BRA_52	Eu morei 3 anos em mala.	Mercado arrendamento cria instabilidade, constitui obstáculo ao bem-estar migrante

### 1.3 Serviços

<b>Participante</b>	<b>Segmento</b>	<b>Dimensão</b>
Amélia_BRA_32	Mas também tem a questão da imposição, quando você se impõe, rola aí um respeito maior	Fazer valer os direitos. Impor-se
Amélia_BRA_32	Não chego com aquela exigência ou muito submissa. Hoje eu chego, olha, está aqui o que é preciso, tal tal tal, está marcado, e por aí vai. Então, eu não posso dizer que eu sinto uma certa discriminação, se bem que eu vejo em algumas situações, mas eu não sinto ao ponto de falar assim “nossa aconteceu tal facto comigo grave”	Atitude meio termo entre a exigência e submissão
Amélia_BRA_32	Eu só consegui a minha segurança social depois que o meu atual patrão entrou com um processo, com advogada, um processo para requerer a urgência da segurança social, e depois em 1 semana chegou. Não sei se extraviaram o meu processo, não sei o que é que aconteceu, que eu tentei durante meses, e não tinha resposta nenhuma, era só “espera, espera, espera”	Incapacidade de resposta dos serviços
Amélia_BRA_32	Os meus processos de documentação foram bem complicados, bem demorados, burocráticos	Demora e burocracia
Amélia_BRA_32	eu trabalho repartido o que é péssimo para, para quem tem vontade de ser mãe, não tem tempo, ou o dinheiro é curto, ou o meu esposo teve o azar de ficar desempregado, o subsídio dele demorou cerca de 7 meses para chegar ao subsídio dele, então foi tudo muito travado, muita coisa travou na nossa vida	Demora no pagamento do subsídio desemprego
Conceição_STP_49	muitas vezes, chegam imigrantes e elas nem sequer deixam-nos falar. "Ah estes vêm para cá e pedem subsídios"	Preconceito que migrantes vivem de subsídios
Conceição_STP_49	a figura do mediador foi muito importante nesse sentido, quando as pessoas vão para o SEF ou Segurança Social, muitas vezes, não conseguem sequer explicar o que é querem pois eles querem uma coisa, a pessoa tem quase de encaminhar, se a técnica tiver paciência e tiver empatia, vai tentar falar com a pessoa calmamente, para tentar puxar a "a ferros" o que é que ele quer. Porque às vezes, ele chega à Segurança Social, ele não sabe dizer o que é que quer "mandaram-me vir para cá, a vizinha conseguiu um subsídio, eu também quero" e vai lá e, muitas vezes, não preenche os requisitos da vizinha e vai lá e se disserem que não, é uma confusão.	Paciência e empatia
Conceição_STP_49	Quando se pensou na figura do mediador, pensou-se em alguém que fizesse a ponte entre o imigrante e os portugueses. No SEF seleccionaram uma pessoa de cada nacionalidade para fazer este trabalho. Foi importante, eles quando chegavam ao serviço, notavam logo uma pessoa com quem eles se identificavam e já me aconteceu, por exemplo, estar no serviço, no atendimento, a minha colega portuguesa chamar uma senha e a pessoa faz de conta que não ouviu, não se levante, chama 1, 2, 3 vezes e não vai. A seguir, quando eu chamo, a pessoa aparece "Ai, ainda não chamaram a minha senha". Não é por não ter ouvido, é porque se identifica comigo e quer ser atendida por mim.	Mediador permite que migrantes se identifiquem
Conceição_STP_49	Antigamente a pessoa chegava e dizia, por exemplo, cidadãos russos chegam e vêem colegas do leste, dizem " Eu preciso falar com a Senhora de Leste, porque eu falo mal Português e ela é da minha terra, entende melhor" e então encaminhamos a pessoa para a senhora do Leste. Isto é um mecanismo que se criou no sentido de fazer a ponte entre os imigrantes e o serviço.	Fazer a ponte entre migrantes e portugueses
Conceição_STP_49	existe ainda essa camaradagem no sentido que a pessoa sente-se mais à vontade, mesmo as histórias de vida, há uma maior empatia quando a pessoa se identifica com o atendedor e o atendimento é completamente diferente.	Melhoria no serviço do SEF com mediadores

Micaele_STP_42	Mesmo nas instituições como, por exemplo, a Segurança Social, quando vão lá os imigrantes que, por exemplo, perderam o emprego durante a pandemia, as funcionárias dizem às pessoas que, se não encontraram soluções para o teu problema, o melhor é ir para a tua terra. Ou seja, pessoas que trabalham...	Falta de empatia no atendimento
Micaele_STP_42	Por exemplo, o SEF, eu sei que eles têm formações constantemente para poder apoiar e atender essas pessoas. Eles já têm funcionários de muitas nacionalidades para atender os migrantes. Logo por aí se vê que há uma tentativa, uma procura de poder entender o outro.	Mediadores passaram a funcionários de várias nacionalidades
Mirela_ROM_48	nunca reparei que fizesse alguma discriminação [no atendimento dos serviços], isso não, é tudo normal.	Experiência positiva atendimento serviços
Núria_CV_27	Centro de saúde porquê, eu quando fui lá fazer a minha inscrição tinha que ter um documento qualquer de Cabo Verde, que demorou muito para chegar. E depois para fazer as consultas eram demoradas e inicialmente não tinha médico de família, mas agora tenho desde 2014 ou 15, comecei a ter médico de família.	Demora na atribuição de médico de família e consultas
Núria_CV_27	quando eu fui viver na Amadora, fui fazer uma consulta no centro de saúde e eles disseram “ ah, mas agora menina é da Amadora então tem que fazer a transferência, e eu não quero, eu não sou obrigada. Eu estou muito bem lá. Eu tenho doutor 5 estrelas, eu dali não quero sair M****. Ninguém me tira! (riso). Ai, eu não vou sair mesmo, mas é um atendimento 5 estrelas, eu gosto muito de lá.	Experiência positiva Centro Saúde
Núria_CV_27	no SEF. Havia uma senhora de cor, lá em Cascais... também aquela senhora era muito abusada. Ela não tinha paciência connosco, ela tratava-nos como se fossemos burros, porque em Cascais havia muitos, pelo menos na minha época havia vários estudantes, Cabo Verdianos, Angolanos, não sei que. Ela tipo, eu percebi que ela também já lá estava há alguns anos e ela não tinha muita paciência connosco, não tinha mesmo	Falta de paciência dos funcionários
Patrícia_ANG_53	em Portugal nesse sentido, a lei é não exclui, não é...Trabalhas, tens aquele desconto, que fazes com a segurança social, tens logo direito à saúde e em Portugal eu como sempre trabalhei, sempre tive os meus descontos, nunca senti uma barreira neste sentido. Mesmo os miúdos no Centro de Saúde, graças a Deus, eles foram sempre bem tratados pelas enfermeiras, pelos médico... nunca senti nenhum... racismo ou... um maltrato ou...não, não, eu nunca senti isso não. Nunca passei por isso.	Desde que se trabalhe direito à saúde
Rosa_STP_51	SEF, que é uma das primeiras portas para uma pessoa conseguir instalar-se, como imigrante, no país de acolhimento. Eu acho que, houve uma evolução desde o momento em que eles entenderam que, se tiverem à frente do atendimento aos imigrantes, outros imigrantes, para os acolher, para conversar e para os entender. A partir do momento que fizeram essa adaptação, eu acho que houve um valor acrescentado, porque é mais fácil para o imigrante falar com o imigrante, porque ele entende o que outro está a falar e provavelmente o ajudará melhor.	Melhoria no serviço do SEF com mediadores
Sarah_BRA_52	foi muito árduo, porque foram 3 vezes doente, e eu não tinha-, embora eu tivesse PB4 (certificado de direito à assistência médica), eu não consegui número de utente	Dificuldade no acesso à saúde
Sarah_BRA_52	Quando eu fui procurar um posto de saúde, e aí eles me pediram o que tinha que ter título de residência, eu falei “como título de residência? eu acabei de chegar.” “Ah não posso fazer nada”. não me inscreveram e então aí tive que ir a uma farmácia, fui para casa e tive e fazer coisas mesmo autónomas, tipo bem independente e aprender na raça a lidar com as situações.	Burocracia impede acesso a direitos (saúde)
Sarah_BRA_52	Os enfermeiros estão melhor preparados do que os médicos. Os enfermeiros aqui, eles são diferentes, têm um trato diferente. Agora os médicos, eles são capazes de falar para você assim, “olha, você tem 2 meses de vida”, tipo assim.	Falta de empatia dos médicos

Shemime_BAN_24	even I want to go to the hospital like the initial cost if I don't have an SNS number is very high like	Acesso a saúde dependente da regularização
Teodora_BRA_35	eu sinto que é muito dificultoso em relação à informação. Ai eu englobo Finanças, englobo o Centro de Saúde, englobo tudo , não é. Esse sistema todo, está todo avariado, tá todo precisando de ser orientado nesse sentido de ter informação mais transparente sobre as questões.	Falta de transparência na informação
Teodora_BRA_35	Eu fui naquele centro do Intendente, e aí ela começou a falar com a mulher indiana em Português e começou a falar assim "Vocês vêm para cá só para engravidar"	Preconceito dos funcionários
Teodora_BRA_35	eu vejo que algumas portuguesas também já reclamaram nos vários atendimentos. Mas eu vejo que é muito mais propício ou é muito maior a quantidade de vezes que uma migrante é atendida e é tratada mal.	Probabilidade da mulher migrante ser mal atendida é maior
Teodora_BRA_35	aí para você ter um apoio, você tem de ser cadastrada no ICA, para ser cadastrado no ICA você tem de abrir uma empresa, para você abrir uma empresa, você tem que ter mil euros, não sei do quê, e depois ter não sei o quê, não sei aonde. Então a gente chegou num nível que você fala "cara, não dá para a gente entrar nesse role todo, nesse momento"	Burocracia impede acesso a atividade profissional
Teodora_BRA_35	"vocês vem para cá só para engravidar, vocês não sabem o que aqui custa, estão tirando ...", mas ela estava repreendendo a mulher e a mulher não falava nada Português.	Preconceito dos funcionários
Teodora_BRA_35	Fui muito bem atendida nesse sentido, ali na maternidade.	Mau atendimento na maternidade
Teodora_BRA_35	a gente vai num lugar pega uma informação, aí você volta naquele lugar daqui a 10 dias e aquela informação é totalmente diferente.	Falta de uniformização na prestação de informação
Teodora_BRA_35	ao mesmo tempo que eu acho que precisa de muita informação, acho que precisa dessa informação cruzada mesmo. Sabe, para evitar a chateação das pessoas, acho que as coisas têm de ser menos burocracias	Necessário menos burocracia e mais comunicação entre serviços
Teodora_BRA_35	Nunca sou bem recebida em lugar nenhum, nesses lugares.	Más experiências repetidas com serviços
Teodora_BRA_35	Eu só fui bem recebida por uma senhora, salvo a senhora esqueci o nome dela, eu acho que a dona I***, das Finanças aqui no bairro (segmento de texto inaudível). É a única que me tratou bem e resolveu o meu problema	Experiência positiva única
Teodora_BRA_35	eu escapei da Dra. *** e nunca mais vi ela na minha vida, depois dessa vez. E fui para a maternidade ser atendida. E lá já fui atendida bem melhor, pelo menos assim, nem sempre com um sorriso no rosto, mas pelo menos não fui maltratada, nem enxargada, não falaram nada assim, então aqui já fui melhor atendida.	Não há expectativa relativa a bom atendimento, apenas não ser mal-tratada
Teodora_BRA_35	O que eu penso de solução, eu acho que são horários de trabalho, a questão de tempo de trabalho, é diferente uma pessoa estar lá 8 horas por dia, de uma pessoa que está lá 3 horas por dia.	Profissionais dos serviços deveriam ter horário mais reduzido para atendimento
Teodora_BRA_35	acompanhamento psicológico dos profissionais que estão envolvidos com saúde principalmente ou desses serviços que envolvem pessoas. Acompanhamento psicológico por exemplo, grupos de apoio nesse sentido, que seja alguma coisa que seja possível as pessoas conversarem.	Acompanhamento psicológico, grupos de apoio para profissionais dos serviços
Vitória_CV_33	eu acredito que são problemas muito pontuais. Eu acho que as pessoas, no geral, são bem tratadas a nível de igualdade de direitos.	Problemas pontuais. Igualdade de direitos

Vitória_CV_33	<p>eu tenho relatos de outras pessoas, que disseram, que relataram a dificuldade em obter este histórico para efeito de regularização perante o SEF. Portanto, acredito que sejam coisas até fáceis de regularizar, se as pessoas tiverem essa pré-disposição, não é? Essa abertura à diversidade, até porque há um manual de acolhimento e nem sempre, pronto, ou desconhece, ou por legislação do sistema, não é? Até inclusive os próprios técnicos também falam dessa necessidade de mais formação na área intercultural, não é? Em gerir melhor a apreciação de mais competências interculturais para gerir a diversidade, e dizem que muitas vezes há essa lacuna, essa necessidade de formação. Portanto, acredito que há algumas dificuldades específicas, tendo em conta aqui a diversidade, sim, que é preciso ultrapassar para que todos (pausa). Essas dificuldades impedem, não é? As pessoas da plena integração, não é? E sabemos que a integração passa também pelo acolhimento, pela forma, pela empatia, pelo esclarecimento, pela informação e isso implica saúde, educação. Há áreas que são muito importantes e que influenciam bastante no processo de integração das pessoas.</p>	<p>Formação em competências interculturais e abertura à diversidade. Informação sobre saúde e educação influencia integração</p>
Vitória_CV_33	<p>claro que o sistema de saúde tem que ser obrigatório para todos, mas as pessoas quando estão em situação irregular e que não têm doenças que põem em causa a saúde pública, tem direito ao acesso, ao sistema nacional de saúde, mas pagam a totalidade das consultas. Acaba por dificultar, mesmo tendo acesso, há constrangimentos nesse acesso.</p>	<p>Acesso à saúde pública depende da regularização</p>
Vitória_CV_33	<p>acredito que há muito trabalho a fazer a nível de gestão de diversidade, porque também a verdade é que há muitas queixas, não é? Aqui em Setúbal não digo muitos porque também, se calhar, ainda não temos acesso, mas da minha experiência da realidade que eu tenho e das pessoas que nos procuram, principalmente no serviço, olhe, onde neste momento trabalho, no serviço de trabalho, as pessoas falam muito dessa incompreensão, muitas vezes o pessoal está, os funcionários que estão no front office não têm essa, muitas vezes é porque desconhecem a legislação, não é? E dificultam o acesso das pessoas, ou então por outros motivos que nós desconhecemos.</p>	<p>Funcionários dificultam o acesso dos migrantes por desconhecimento da legislação ou motivos desconhecidos</p>
Vitória_CV_33	<p>tenho duas colegas que uma é brasileira, outra é russa, nacionalidades diferentes e eu aprendo bastante com elas. Eu digo “só temos a ganhar com a diversidade!”, com as culturas diferentes. Eu, por exemplo, já falo um bocadinho de russo e tudo! Já aprendo palavras, há palavras em brasileiro que eu acho diferente, da forma que a minha colega fala. Eu acho que só temos a ganhar! Só temos a ganhar. A diversidade não pode ser vista como uma fonte de problema, mas sim como uma fonte de aprendizagem. Eu acho que é tão benéfico para nós, sermos pessoas diferentes e que deem contributo nas nossas organizações</p>	<p>Diversidade como fonte de aprendizagem e não de problemas</p>

## 1.4 Educação

<b>Participante</b>	<b>Segmento</b>	<b>Dimensão</b>
Nanbunbua_ANG_49	Apostem acima de tudo na qualificação profissional destas mulheres. Porque a partir daí, as mulheres têm uma grande capacidade de se reinventarem e mulheres com ferramentas na mão é meio caminho andado para uma casa estar estabilizada.	Qualificação das mulheres como meio para estabilidade das famílias
Conceição_STP_49	foi a minha maior realização, um ponto mais alto da minha vida foi quando eu recebi o meu diploma, foi aquela coisa que eu senti, que lutei para conquistar e consegui. Não desfazendo os meus filhos, o meu casamento e tudo	Licenciatura como maior realização
Mirela_ROM_48	Não [deram equivalência ao diploma] porque o meu é de economia, quer dizer, a economia de cada país é diferente, de forma, se fosse algo na área de saúde e engenharia ou qualquer coisa que é universal era mais fácil, agora economia tem de estudar porque é diferente	Falta de equivalência de diplomas ensino superior
Teodora_BRA_35	Eu inclusive acredito que são as educadoras que falam para ela que algo está errado. Porque se falassem para ela, por exemplo, a forma como eu falo, não está errado. "De repente a sua mãe fala assim, que interessante, olha, vamos ver quem mais aqui na escola é diferente de português, quem é, sei lá quem é isso, quem é aquilo ..."	Educadoras pouco abertas à diversidade
Vitória_CV_33	Aspeto mais positivo. São tantos. O primeiro foi estudar. Eu sempre quis estudar fora, como eu tinha dito, aprofundar os meus conhecimentos e partilhar, descobrir novos horizontes. Portanto, sem dúvida, foi a minha formação.	Valorização da educação
Micaele_STP_42	eu senti muito essa discriminação por causa das notas no ensino secundário. Senti muito, até lá nunca tinha sentido, e olha que vim para cá aos quatro anos, embora tenha ido várias vezes para São Tomé e voltado. Eu senti isso, efetivamente, no secundário, se calhar, também eu já tinha outra maturidade, e antes não conseguia ver isso, mas não sei, senti imenso no secundário, senti na faculdade, mas na faculdade, aquilo que eu não concordasse eu dizia diretamente ao professor,	Discriminação no secundário e faculdade
Conceição_STP_49	Foi uma conquista de tudo aquilo que eu acreditava, que eu achava que a partir daí conseguia ter a minha independência, achava que a minha vida começava a partir daí.	Educação como acesso à independência
Valeriana_STP_52	Depois foi vindo mais pessoas, já há mais divergência, já se fala mais no assunto, já muitas coisas concretas que faz mesmo ver que existe, mas eu na altura nunca pensava assim, pensava apenas que a minha cor é diferente deles e só. Nunca me senti rejeitada, dava-me bem com os colegas, integrei-me bem com os colegas, com os professores, tive boa nota, que eu sempre gostei muito de estudar e dedicar. Acabei a escola, apanhei logo emprego, fiz os três estágios necessários ao emprego, comecei a trabalhar,	Experiência positiva em todo o percurso educativo
Nanbunbua_ANG_49	Porque com os currículos que trazem, falo da da situação angolana, porque é que conheço melhor não é, com os currículos que trazem de Angola, é muito difícil conseguirem aqui um emprego que seja mais ou menos, ou parecido com o nível de lá.	Falta de equivalência de diplomas ensino superior
Hermínia_CV_32	E a realidade do curso em si assustou me um bocado no início, mas lá tive de que sentar um bocado e pensar se era realmente o que queria fazer ou se desistia e procurava outro curso eventualmente, porque para meu espanto, quando cheguei percebi o curso era essencialmente engenharia, essencialmente engenharia. Muita física, muita matemática, eletrónica. Uma pessoa que vem da via geral depois não tem essa faceta técnica e custou-me imenso, mas pronto para mim foi um desafio: sendo estrangeira, sendo mulher, numa área que é mais dos homens e que a maioria são homens e eu sentia-me assim um bocado à parte, porque nas aulas de laboratório, ter de mexer com os circuitos e ter fazer programação a placas circuitos. Foi	Resiliência

muito complicado, mas eu lá tive de parar e pensar: mas queres realmente fazer? Queres conseguir passar essa fase?

Hermínia_CV_32	Mas não me arrependo nada até agora e as poucas situações que me aconteceram, nomeadamente, na universidade que eu me sentia um bocadinho posta à parte, porque na altura em que cheguei foi a primeira turma de engenharia biomédica aqui na escola de Engenharia, aqui em Setúbal, e eu era a única preta na turma. Não que isso me tivesse afetado muito, não, muito pelo contrário, quando nas primeiras aulas e na apresentação e não sei quê eu tinha muito orgulho em dizer de onde eu vinha e porque é que eu vinha para aqui, o que é que eu vim fazer... Acho que até ajudou bastante alguns colegas a perceberem que se calhar não vale a pena 'tar a estigmatizar ou é aquela coisa que fazem sempre. Sim, fui posta um pouco de parte eu senti isso, mas pronto, lá está, houve aquele grupinho que se identificou por algum motivo e vieram falar comigo e chamavam sempre para as coisas.	Universidades pouco despertas para diversidade. Única negra
Mirela_ROM_48	Eu tenho esperança que eles vão aproveitar as condições que tem aqui, que tem condições boas para estudar	Boas condições de educação em Portugal
Vitória_CV_33	como eu sou muito social, sociável neste caso, desde a faculdade sempre fui uma pessoa que se adaptou aos colegas, aos professores, sempre fui muito dada, então eu acho que isso ajudou bastante para o meu processo de integração.	Integração no contexto escolar foi fácil
Vitória_CV_33	Claro que houve alguns dissabores. Porque o ensino é diferente. Eu sinto que quando cheguei, a nível da fluência da língua, não tinha muita fluência, porque a nossa língua é a materna. Então deparei-me com alguns problemas em expressar-me. Ou seja, não saía! Às vezes, nas apresentações, sentia que não era a minha língua materna. Não me sentia muito à vontade.	Falta de fluência do Português influencia o aproveitamento escolar
Vitória_CV_33	Mas era puramente isso, porque a nível intelectual acho que estávamos em pé de igualdade. Até porque eu vim em 2008, no final do primeiro período e fiz as cadeiras todas, passei em 3 anos, fiz a licenciatura em 3 anos, mesmo estando em desvantagem. Vim com dois meses de atraso, mas esforcei-me, dediquei-me e nunca fui a um recurso. Às vezes fico orgulhosa.	Orgulho por ter superado os desafios e dificuldades de integrar sistema ensino diferente
Núria_CV_27	Eu quando entrei na turma, eu era a única preta da turma e tinha uma prima também que estudou na minha faculdade e ela disse assim "Núria tu quando chegares lá não vai ficar no cantinho onde você senta lá de trás, senta lá à frente, mostra interesse? Tenta falar" porque eu era muito tímida.	Única negra na turma
Hermínia_CV_32	Para já, começa em Cabo Verde, porque lá é mais aquele frenesim de conseguir a vaga e a bolsa e realmente os pais terem alguma condição para ir organizando e ter aquele dinheiro para quando cá chegarmos estarem a mandar. O objetivo lá é mais este, porque depois dão nos uma lista, não sei como é que é hoje em dia, acredito já esteja melhor, especialmente, agora estando no mundo mais digital a pessoa vai investigar: "Ah a vaga é tal se calhar tem mais informações sobre.", porque na altura a gente não tinha. Portanto faz muita falta começar lá algum tipo de, não digo informação, mas algum tipo de sessão informativa ... Como é que é vir para Portugal? Quais são as comissões estudantis? Onde é que me posso dirigir em caso de necessidade? Há alguma associação? Por exemplo a associação caboverdiana só vim conhecer uns 2, 4 anos depois de eu cá estar...É grave!	Falta de informação no país de origem sobre o que estudantes vão encontrar

Hermínia_CV_32	uma sessão informativa lá [Cabo Verde] que eu acho essencial para a pessoa saber exatamente o que é que aquele curso, o que é que implica	Falta de informação no país de origem sobre o que estudantes vão encontrar
Teodora_BRA_35	eu queria fazer mestrado, só que eu já estou pesquisando também, já estou vendo que não tem bolsa para brasileiro, já estou vendo que não tem nada	Falta de bolsas
Teodora_BRA_35	Tem bolsa, mas para quando a pessoa só vem do ENEM [exame nacional do ensino médio no Brasil], direto para cá	Acordos entre Estados sobre educação
Vitória_CV_33	Tudo bem que a língua oficial de Cabo Verde é o Português, mas mesmo assim falamos muito crioulo, não me sinto à vontade para expressar de forma assim mais dinâmica e então, para mim foi um dos aspetos assim menos positivos.	Dificuldades na adaptação escolar devido à língua
Patrícia_ANG_53	o G***, ainda me recordo muitas vezes vir pra casa um bocadinho chateado porque os amigos o chamaram de negro.	Incômodo quando outras crianças chamavam-no negro
Rosa_STP_51	em São Tomé, nós só tínhamos até ao 11º ano. Portanto, eu cheguei cá e fiz o curso profissional e depois fiz o 12º ano e não querendo ficar por aqui, continuei e ingressei para fazer a formação superior. Portanto, fiz o curso de licenciatura. Primeiro fiz um bacharelato em gestão de empresas turísticas e hoteleiras e depois concluí a minha licenciatura em planeamento e desenvolvimento turístico.	Países de origem não tinha oferta ensino superior
Rosa_STP_51	mesmo na nossa comunidade [santomense], eu acho que a maioria da comunidade imigrante, a precariedade profissional, a precariedade de instrumentos para o uso dos alunos ou filhos, para essas aulas, o acompanhamento diário, mesmo pontual, é quase que nulo. E isso é terrível.	Filhos de migrantes são prejudicados na escola devido falta de acompanhamento dos pais quer por precariedade profissional, quer falta de instrumentos
Rosa_STP_51	se fosse uma mulher jovem, sem compromissos, que quisesse vir estudar e tivesse essa oportunidade, a ela eu diria “sim, vem!”, mas só para estudar! Estudou, acabou, regressou, pronto. E se for uma mulher que já tenha uma família e que já tenha o seu contexto profissional bastante resolvido eu diria “não faça isso”, seria uma loucura, porque, para já iria diminuir imenso a qualidade de vida desta pessoa, em todos os aspetos.	Migrar neste momento só faz sentido para estudar
Micaele_STP_42	Mais positivo, acho que é a minha formação. Essa ninguém me tira. As minhas filhas essas também ninguém me tira. Não sei, sei lá. Olhar para trás e ver com orgulho a mulher que me tornei hoje.	Valorização da educação
Micaele_STP_42	e tiveres oportunidade, estuda. Qualquer que seja a área, estuda. Se tiveres oportunidade, não a deixes escapar. Estuda. Mesmo que não termines o curso e não exerças aquela profissão, mas a bagagem que o estudo te dá, pode abrir portas outras coisas que nós não sabemos.	Educação como chave de acesso a oportunidades
Conceição_STP_49	desde que eu cheguei cá na 1ª e 2ª classe, sempre fui a única africana na sala	Única negra na turma
Conceição_STP_49	Eu na 2.ª classe não sentia que era discriminada, não sentia, podia até haver discriminação, mas eu não sentia, mas em relação àquela menina cigana, ela era a pessoa mais - como eu posso dizer - com quem nós menos lidávamos porque ela ia para a escola suja, tinha piolhos e então ninguém queria brincar com ela.	Discriminação não surge nos primeiros anos de escolaridade
Conceição_STP_49	no 12º ano, no 11º, porque eu ainda fiz umas cadeiras do 11º porque dava equivalência cá no 12º ano, eu era sempre a única africana	Única negra na turma
Conceição_STP_49	Podia existir um racismo estrutural, mas eu não posso dizer que na escola tenha sido discriminada por ser negra. Não senti o peso dessa discriminação no 11.º-12.º.	Não senti discriminação até à universidade
Conceição_STP_49	foi sentir um bocado dificuldade de criar grupos no 1º trabalho, mas depois quando criámos o nosso grupo, foi fixe, passámos bem.	Integração passa por encontrar um grupo com que se identifique
Conceição_STP_49	receber o meu diploma foi a coisa mais importante da minha vida. Eu até me emocionei porque eu lutei muito para conseguir. Eu não tinha bolsa de estudo, tive de trabalhar e quando consegui, eu costumo dizer, eu casei-me, foi uma consequência, namorei, casei, foi uma coisa natural. Não foi uma coisa que era conquistada	Licenciatura foi a coisa mais importante da vida porque lutou para alcançar

## 1.5 Trabalho

<b>Participantes</b>	<b>Segmento</b>	<b>Dimensões</b>
Amélia_BRA_32	a sogra da irmã dela [amiga] estava a precisar de alguém que a ajudasse como o personal organizer. Ela tinha alguém que trabalhava na casa, mas ela queria alguém que cuidasse das coisas pessoais dela, e aí eu trabalhei lá. E assim depois seguiu, depois fui para a restauração e estou na restauração até hoje.	Nunca esteve sem emprego. Primeiro secretariado, depois restauração
Amélia_BRA_32	Eu gosto muito do que eu faço, eu gosto até mais do que eu deveria, na verdade, porque infelizmente para nós brasileiros tem essa questão de subemprego, que é uma cultura que eu acho estapafúrdia	Subemprego da população brasileira
Amélia_BRA_32	acordo feliz para trabalhar, vestir realmente a camisa. No atendimento, por estranho que pareça atendendo mesa.	Gosta do que faz (restauração)
Amélia_BRA_32	É uma questão que vou ter que trabalhar com o meu patrão, e a gente vê aí uma progressão de carreira, digamos assim, porque é preciso respirar novos ares. Preciso de uma coisa, de uma coisa diferente, de um desafio diferente. Eu sou . Eu sou boa a ter desafios, então para mim já está muita rotina, assim muito marasmo. É, eu preciso de uma coisa nova, um desafio novo, algo novo, mas isso é uma questão que depois eu vou tratar com ele.	Subemprego gera desmotivação, falta desafio
Amélia_BRA_32	eu ainda não decidi se eu realmente quero a maternidades para mim, se esse pensamento é uma coisa que eu venho trazendo de família. Eu ainda não consegui decidir esse sentimento, sabe quando você, não sei. Mas é uma coisa que também pode acontecer, não sei, é uma coisa que eu posso não decidir por mim, sempre pode acontecer, e aí eu fico com esse medo de estar com essa rotina enlouquecida de trabalho, e de repente pá, e aí que é que eu vou fazer da minha vida? Sabe, eu não consigo ficar parada. Eu tenho de trabalhar isso em mim, eu tenho que trabalhar vim..., como é que eu vou dizer, desacelerando, tem que dar uma desacelerada se eu quiser obviamente seguir com este projeto familiar. É, mas são coisas que eu vou ter que pensar bastante, tanto a parte profissional, como a parte mais pessoal, são coisas a pensar muito bem	Trabalho na restauração não se coaduna com projetos familiares. Trabalho colide com vida pessoal
Amélia_BRA_32	Eu não pude ir [para Brasil, com o marido, por uma temporada], por conta dessa rotina de trabalho intensa, e é uma coisa que me deixa bastante triste, mais enfim, tem que ser. E são coisas que realmente me fazem pensar, “eu preciso ter o meu canto, eu preciso ter uma rotina diferentes”, eu preciso organizar isso, porque não é só de trabalho que a gente vive, não é, trabalho é necessário, mas chega a um momento, você tem que ter uma vida também que tem lá, você tem que ter um lazer	Vida de trabalho, sem espaço para lazer
Amélia_BRA_32	eu trabalho repartido o que é péssimo para, para quem tem vontade de ser mãe, não tem tempo, ou o dinheiro é curto, ou o meu esposo teve o azar de ficar desempregado, o subsídio dele demorou cerca de 7 meses para chegar ao subsídio dele, então foi tudo muito travado, muita coisa travou na nossa vida	Desemprego e trabalho repartido na restauração não favorecem organização familiar
Amélia_BRA_32	Porque realmente no Brasil era muito moroso essa questão, qualquer coisinha você de um dia para o outro, você pode ser mandada embora, você pode ser trocado facilmente, e está tudo certo, e depois para mim isso foi muito difícil. Amélia: E agora eu acho que isso foi o que me deu forças para para todo o resto. Foi essa segurança, esse tratamento. Então eu acho que foi isso, foi a questão do trabalho mesmo.	Mercado trabalho mais estável, dá segurança

Amélia_BRA_32	Eu acho que eu tive sorte [com o empregador]. É realmente, eu acho que eu tive sorte, que vendo das outras outras experiências, eu acho que realmente foi uma questão de sorte. Dos meus patrões serem pessoas honestas, e trabalharem com tudo dentro da lei, e não tentarem burlar nem nada, e esses descontos malucos que a maioria das, tirando do bolso do trabalhador, coisa que que deveria pagar é o patrão	Empregadores justos e cumpridores
Conceição_STP_49	o senhor também era africano, ela conhecia muitas pessoas e ele era um cabo-verdiano, era de família cabo-verdiana mas nasceu cá em Portugal e ele tinha montado um escritório de contabilidade e auditoria e ele também ajudava nas horas vagas e estavam lá pessoas de todas nacionalidades e eu quando vim para ele e vi que ele era aplicado, como tinha conseguido abrir o seu negócio e que tinha sucesso, é possível. Eu falei "Conceição, não estejas com coisas, também vais conseguir e que o teu dia há-de chegar". Aqui foi um momento em que eu senti-me integrada, senti-me integrada num posto de trabalho e senti-me aceite e pronto para mim foi boa, a melhor experiência.	Migrantes com negócio de sucesso; boa experiência integração no trabalho
Hermínia_CV_32	Para já somos bastantes subjugadas, porque há certos tipos de trabalho, de empregos que parece que já são característico daquela raça	Subjugação. Tipos de empregos característicos da raça
Hermínia_CV_32	Porquê estarmos catalogadas só para esse tipo de trabalho que é, normalmente, na área da limpeza e na restauração?	Cabo-verdianas esterótipo que são boas para limpeza e restauração
Hermínia_CV_32	senti um esforço tremendo, especialmente da parte da direção na altura para que tentassem fazer com que eu minha integração fosse a melhor possível por várias questões: para já era uma multinacional e pronto, agora a moda é multiculturalidade então tem mesmo que apostar nisso e a questão da responsabilidade social, mas que isso não seja, porque tem que ser feito, porque eu tenho que ter uma cota destinada para aquilo das quotas da empresa.	Multinacionais compromisso com integração e diversidade
Hermínia_CV_32	isso é drástico ver famílias, ver mulheres com famílias inteiras, que é praticamente mãe e pai e não conseguir de facto sustentar a família e trabalha que nem uma condenada para o fazer	Mulheres chefes de família monoparentais, explorada para poder sustentar família
Ivete_MOC_54	Por acaso não foi [difícil encontrar trabalho]. Consegui logo.	Facilidade em encontrar trabalho
Ivete_MOC_54	como estudava à noite, arranjei um trabalho que era durante o dia, que era tomar conta de uma senhora idosa e aquilo já foi mais por caridade porque a senhora não conseguia arranjar ninguém que tomasse conta da mãe para ela poder ir trabalhar. A senhora ficou acamada e eu ainda fiquei dois anos a estudar e tomava conta desta senhora. A senhora faleceu e eu arranjei um emprego num cabeleireiro, portanto não foi difícil. Trabalhei sempre.	Facilidade em encontrar trabalho
Ivete_MOC_54	Não foi muitas mudanças, foi só isso que fiz desde que cheguei cá. Agora trabalho por conta própria, depois de ter os documentos, trabalho por conta própria já há 27 anos e estou bem. Não tenho que me queixar.	Nunca faltou trabalho. Trabalho conta própria
Ivete_MOC_54	Há pessoas que se queixam que são discriminadas no trabalho. Eu como não senti isso, nem com amigos, não senti. Sou sincera, não senti. Mas oiço muitas queixarem-se que, por exemplo, na restauração, que sofrem muito discriminação. Por não serem do país. Elas comentam, às vezes pela cor, por serem negras.	Não tem experiência de discriminação
Ivete_MOC_54	Há pessoas que se queixam que são discriminadas no trabalho. Eu como não senti isso, nem com amigos, não senti. Sou sincera, não senti. Mas oiço muitas queixarem-se que, por exemplo, na restauração, que sofrem muito discriminação. Por não serem do país. Elas comentam, às vezes pela cor, por serem negras.	Discriminação na restauração por serem estrangeiras e/ou negras
Ivete_MOC_54	Eu também tive muito pouco apoio, não tive muito apoio. O que eu digo é a gente trabalha, trabalha e quem tem alguém que fique com os filhos, não sente muito, já é complicado para muitas mulheres. Terem que deixar o trabalho para fazer outra coisa que não gostam fazer. por não terem onde deixar os filhos. Por acaso conheço muitas situações dessas.	Mulheres têm que se sujeitar a determinados trabalhos por causa dos horários, por não terem quem fique com os filhos

Ivete_MOC_54	Sim ou têm que arranjar outro tipo de trabalho que concilie. Por exemplo, na restauração, não há horários, meia noite, 1 da manhã e muitas mães não podiam. Tenho uma amiga que teve de deixar mesmo porque tinha de pagar amas para ficar a noite, os ordenados mínimos, tenho uma amiga assim nesta situação e mais pessoas.	Restauração não tem horário incompatível com organização da família
Ivete_MOC_54	Sim, qualidade de vida, não é só trabalho. E aqui quem vem, é só trabalho. Só trabalho mesmo, não venham com ilusões, é trabalhar e lá há mais qualidade de vida, para quem podem. Também a gente sabe que há muita gente também que não tem qualidade de vida. As pessoas que eu conheço às vezes vêm por aí, não é que tenham necessidades lá. Vêm porque acham que na Europa têm vida melhor.	Mais qualidade de vida no país de origem. Europa é só trabalhar. Ilusão do migrante
Ivete_MOC_54	Trabalho, documentos, está muito difícil também. E tem que arranjar um trabalho com contrato e não se dá oportunidade a estas pessoas. Quando eu vim, eu podia trabalhar anos sem contrato de trabalho e hoje já não acontece, quem não tem um contrato do trabalho dificilmente consegue ir para a frente.	Contrato trabalho é passaporte para regularização
Joaquina_CV_53	hoje trabalho na L*** [local de trabalho], sou empregada de limpeza com muito orgulho e levo assim a minha vidinha. Gosto daquilo que faço, mas também já trabalhei em fábricas, trabalhava numa empresa que era Indelma depois tanto fechou que a gente fazia carruagens para a Autoeuropa, trabalhei lá quase oito anos, depois a fábrica teve que fechar, mandaram o trabalho todo lá para fora, a mão de obra em Portugal custa muito a pagar que a mão de obra, já tava muito cara, depois tivemos que vir pra o desemprego	Fábricas e limpezas
Joaquina_CV_53	Eu e a minha irmã a gente as duas trabalhávamos lá [pausa] e tiveram que fechar a fábrica porque a mão de obra tava caríssima, o meu ordenado já dava pa pagar sete mulheres [pausa] e então viemos para o desemprego. Depois também gosto de hotelaria fui cozinheira no restaurante, depois voltei pa limpeza. Foi uma coisa que me custou adaptar porque eu nunca tinha trabalhado na limpeza, era assim tipo mais fábricas de costura e a Indelma fomos fazer carruagem para a Autoeuropa e depois restaurantes sempre trabalhei. A limpeza foi é a minha última profissão que eu segurei-me a ela pa coiso pa me sustentar a mim e os meus filho	Restauração
Joaquina_CV_53	ali na na L*** [local de trabalho] eu tenho um horário	Limpeza tem vantagem de horário fixo, ao contrário da restauração
Joaquina_CV_53	"É assim senhor F***, nós aqui só temos horário para entrar e para sair nunca temos [exaltada], não é por causa de dez minutos que você vem-me apontar o dedo que eu tou a chegar atrasada e por mais que a gente trabalhe cá dentro, você não é capaz de agradecer, dizer olha hoje trabalharam bem isso", "aquilo que eu cheguei a entrar no restaurante das dez da manhã e sair à uma da manhã e sem vir pra casa e chegar ao fim do mês e ganhar os setecentos e cinquenta euros"	Restauração não tem horário de trabalho. Protesta contra tratamento injusto do patrão
Joaquina_CV_53	Quem me arranjou este trabalho até foi uma amiga minha que tinha na altura. Quando tive a C*** tava desempregada então tava a procurar trabalho mas não queria-, eu ainda procurei em hotelaria, mas o meu pai ainda nessa altura tava vivo e disse hotelaria não hotelaria já não dá para ti. Então tens que arranjar um trabalho mais ou menos oito da noite tás em casa. Então essa minha colega, como o marido dela já tava lá em França, ela um dia chegou aqui a minha casa ela chama-se P*** e disse "Olha Joaquina não queres ir trabalhar lá na loja?", eu disse "Aonde?", "Na L*** [local de trabalho]. É que eu me vou embora, o meu marido disse para ir lá ter com ele e se quiseres posso-te segurar esse lugar pra ti.", eu disse "Olha não tou a encontrar nada mas aceito". Aceitei na altura. Quando entrei pra L*** só fazia três horas e meia por dia...	Mulheres referenciam outras para trabalhos. Trabalhos precários, part time

Joaquina_CV_53	entrava às sete e saía às oito e meia, era uma hora e meia depois à tarde, entrava às seis e saía às oito. Dava três horas e meia por dia, depois a P*** foi embora, fiquei lá no lugar dela a fazer o horário dela e depois tinha uma outra colega também que foi para França um ano depois, perguntou se eu queria o horário dela e eu disse olha se me derem eu aceito porque só o que eu tou a ganhar aqui não me chega né.	Limpeza horários repartidos mas fixos
Joaquina_CV_53	Tou contratada por uma empresa	Contratação por empresas de trabalho temporário
Joaquina_CV_53	eu agora se eu sair ali da loja do cidadão, eu não vou arranjar assim numa fábrica porque vão olhar pra mim, tou cheia de cabelos brancos, "quantos anos você tem?", "tenho cinquenta e três", "você tá muito velha pra trabalhar aqui" porque já me aconteceu isso na altura quando sai da Indelma e fui procurar trabalho numa fábrica em Palmela. Fomos a Palmela com uma colega, tanto que ela ficou porque era mais nova que eu, eu na altura já tinha quarenta e um anos, não ainda tinha quarenta e quando saí lá da fábrica então eu disse-lhe, fomos a entrevista e fomos entrevistadas. Perguntaram idade e não sei quê e ele assim "eu vou lá dentro buscar as fardas". Quando ele chegou, deu fardas a todas, as outras elas eram mais novas que a mim, tinham 27, 25, 30, 35 e eu era a mais velha que tava lá no grupo. Depois, a moça que me levou, a M***, disse assim "então, não tem farda pra Joaquina", "Não, a dona Joaquina já está com uma certa idade, não vamos aceitar" e eu disse "Então porquê, eu não como? eu também tenho despesas pra pagar fim do mês", "Mas a sua idade já não permite" e depois fui pro desemprego e tava no desemprego ainda da outra fábrica quando fui procurar esse trabalho [pausa] então quando [pausa] recebi o desemprego todo depois tive que por o fundo social, fui à Segurança Social e a senhora disse-me assim "tá na hora de você arranjar emprego", "eu disse não, eu tentei arranjar emprego, é assim eu sou velha demais pra trabalhar e nova demais pra reformar"	Interseccionalidade, idade
Joaquina_CV_53	se hoje eu sair ali da da loja do cidadão, a única coisa que eu posso pegar é a hotelaria... aí eles não escolhem idade, desde que tenha prática pra trabalhar	Restauração não discrimina pela idade
Joaquina_CV_53	Quando tava a trabalhava no restaurante do talho, cheguei a sair de lá quase duas da manhã e vir a pé, sempre à corrida porque o restaurante tava cheio	Restauração não tem horário de saída
Joaquina_CV_53	eu tava a limpar o segurança chama-me [muda o tom de voz e diz ligeiramente exalta] "oh tu, depois hás-des de ir lá tirar as coisas que eu tenho de fechar a porta", eu disse assim "oh lá tu, vê lá como falas comigo que eu não sou tua mulher, não sou nenhuma cadela que tás a falar pra ela e então vê lá como falas comigo que eu não permito me tratares assim", "Eu tenho nome". Ele também não gostou da maneira que eu lhe respondi [pausa] porque eu lhe disse logo que eu não era nenhuma cadela e muito menos a mulher deles [pausa] prontos e ficamos assim [pausa] passou e tive uma semana, só bom dia boa tarde pra ele, pronto ele foi pedir desculpa que foi a doutora que tinha mandado fechar a porta e eu disse "mas não é assim que tens de falar com a pessoa, tens que aprender a falar com as pessoas" e passou. Antes da loja fechar por causa da pandemia, chegou ao pé da colega e disse "tu não vales nada, não sabes fazer nada, não vales nada, não vales o chão que tu pisas" e eu disse assim "olha V*** não é assim que se fala com as pessoas", "ah eu não tou a falar pra ti, tou a falar pra ela" e a outra colega não respondeu claro, porque ela veio de Cabo Verde há quatro anos e o português dela é um bocadinho arriscado...	Conflitos entre colegas de trabalho, hierarquia informal estabelecida em que as empregadas de limpeza, migrantes e mulheres, são subordinadas relativamente aos seguranças

Joaquina_CV_53	a minha irmã teve aqui uns anos antes da minha mãe falecer, há seis anos que ela veio, aí é que ela viu a a realidade que elas pensavam que Portugal era outra coisa. E que a vida não é fácil, viram a hora que eu me levantava, a hora que eu chegava a casa e que eu saía de um trabalho e ia logo pro outro, às vezes, há dias que eu não vinha pra casa fazia direta, saía às seis da manhã, entrava às oito da noite. Depois ela disse assim "já vi que isto aqui não é pera doce", eu disse "ai não é não, vocês em África pensam que Portugal é uma coisa mas não é aquilo que vocês pensam que é, quem tá a viver aqui o dia a dia é que sabe o que é que passa"	Dureza da vida de migrante não é reconhecida no país de origem
Leonor_CHI_30	rabalho como gestora de casa de clientes	Migrante chinesa com trabalho mais qualificado
Micaele_STP_42	Eu acabei o curso [professora de 1º ciclo] em julho, e comecei a trabalhar em setembro, fui fazer uma substituição de uma colega que tinha sido mãe e ela começou a trabalhar em dezembro, portanto eu tive de deixar o posto em dezembro, mas depois em janeiro recomencei e nunca mais parei	Não teve dificuldade em encontrar trabalho como professora de 1º ciclo
Micaele_STP_42	Eu olhava para a minha casa, quando eu fosse vítima de uma situação dessas, eu pensava "A minha mãe passa por tanta coisa, a minha mãe aguenta tanto" porque a minha mãe acordava, entrava às seis, trabalhava das seis às nove, e eu, menina mais velha, tratava dos meus irmãos, levava-os para a escola e depois é que eu ia para a minha escola. Estudava, vinha para casa, verificava quem chegou, quem não chegou, tinha os horários, ou ia buscá-los ou já tinham chegado. Às vezes, a minha mãe deixava já o comer adiantado para eu terminar ou deixava carne a descongelar, para eu poder fazer.	Dureza da vida de migrante e conciliação com vida familiar
Micaele_STP_42	Não sei, por exemplo, sou também sou empreendedora. Eu e mais uma amiga criamos uma marca de roupa e acessórios. Não sei, acho que estou aberta. Estou aberta ao universo, aquilo que me poderá aparecer.	Empreendedorismo
Mirela_ROM_48	Passaram três meses e foi um trabalho num restaurante, o primeiro, na copa. Porque é onde não era preciso de falar, porque já tinha tentado assim uns trabalhos, mas era preciso falar e de princípio não sabia falar. E lá na copa não é preciso muita fala.	Restauração acessível aos migrantes que não dominam língua portuguesa
Mirela_ROM_48	lá na copa não é preciso muita fala.	Trabalhos precários para quem não domina a língua
Mirela_ROM_48	eu tentar, tentei [encontrar trabalho na área profissional em economia]. Quer dizer, fui ver o que é que se podia fazer, mas era preciso estudar para equivaler os estudos. (segmento de texto inaudível) não veio com dinheiro para eu estar e estudar. Para estudar tinha que estar sem trabalho.	Falta de reconhecimento de diplomas
Mirela_ROM_48	não trabalhei tanto assim em muitas empresas, só foi este restaurante, depois foi aquela empresa de limpezas, que a patroa era uma pessoa muito boazinha, não tenho nada a dizer.	Restauração e limpezas
Mirela_ROM_48	como o trabalho dele era mais certo, ele tem trabalho na empresa com contrato, ficava eu com eles por questão que o meu trabalho não era assim tão, pronto, como é que uma empresa	Desigualdade de género. Marido tem contrato de trabalho
Mirela_ROM_48	Mesmo com o trabalho de mais baixo rendimento, se fosse lá, tinha uns empregos, pelo menos, eu tinha um emprego melhor.	Emprego mais qualificado no país de origem
Mirela_ROM_48	eu, às vezes digo que tem que estudar, tem que estudar que se não vão trabalhar duro, mas também não posso dizer muito porque e eu sou um exemplo contra disso, não é, que eu mesmo que estudei, cheguei, mas foi opção porque vinha para cá, né. Se fosse lá, eu sempre digo, eu se estivesse na Roménia não trabalhava assim e era a outra vida. E até tive essa vida um tempo enquanto trabalhei lá.	Contradição para filhos relativamente a educação e trabalho
Nanbunbua_ANG_49	Estudamos aqui nas universidades, damos aqui as escolas secundárias, trabalhamos aqui em empresas portuguesas. As pessoas que vêm atualmente é mais difícil, principalmente para as pessoas que têm cursos superiores em África, chegam aqui e esses cursos não são reconhecidos.	Falta de reconhecimento de diplomas

Nanbunbua_ANG_49	ma pessoa que veio, trabalhou pronto, teve vá lá aquelas licenciaturas na universidade Agostinho Neto, em Angola, trabalhava bem antes desta crise em Angola, trabalhava até por isso mesmo no ramo da área do petróleo. É uma pessoa inteligentíssima, fala línguas. E, no entanto, não consegue trabalhar numa empresa, numa coisa, a vida dela tem sido limpezas.	Falta de reconhecimento de diplomas
Nanbunbua_ANG_49	são contratos muito precários de trabalho, aqueles contratos que são feitos mensalmente, é um bocado difícil.	Precaridade laboral
Nanbunbua_ANG_49	quando às vezes mandava os currículos que andavam na fase de procurar os empregos e não sei que mais, mandava os currículos e quando recebia o telefonema era sempre de muito agrado “ah sim venha, venha entrevista, aí o seu currículo é mesmo a pessoa que nós estávamos interessados” e quando eu aparecia, eu notava um bocadinho assim um embaraçozito não é. E se calhar em certos sítios penso que poderei até não ter ficado por causa disso. Porque depois foram para lá pessoas que, pronto, não tinham as valências que eu tinha. Mas também eu dizia assim “pronto, isto não é para mim, se não entrei, olha, não é para mim, é para mim. Há de haver uma coisa melhor.”	Entrevistas de trabalho, contraste entre qualificações/competências exibidas e atitude de quem entrevista
Nanbunbua_ANG_49	Eu penso que uma das coisas foi mesmo assim em termos profissionais eu fui para o curso de quis, trabalho, e pronto, e sinto-me realizada em termos profissionais, mas não, não sou daquelas pessoas que a parte profissional é 80% da minha vida. Não, não, para mim é QB, é o meu sustento, até fui para a área que gosto, trabalho naquilo que gosto, e é uma coisa muito natural que está aqui encaixada.	Trabalho não a preenche inteiramente; valoriza outras dimensões
Núria_CV_27	gora estou a trabalhar em Queluz, numa numa loja de cosmética de uma amiga minha também da faculdade	Trabalhos abaixo das qualificações
Núria_CV_27	na minha área eu já trabalhei através do estágio, porque nós temos 2 anos de estágio obrigatório na kidzania, em Lisboa, depois fiz um outro estágio extra curricular num hotel. Depois trabalhei num restaurante, também trabalhei num café.	Trabalhos pouco qualificados sucessivos
Núria_CV_27	Eu já meti currículos em grandes hotéis. Não sei quê, nunca fui chamada. Se calhar por causa do meu pobre currículo, não é? E isto deixa-me um pouco revoltada. Um pouco, que não tenho oportunidade e a gente vai, vai trabalhando no que der para puder sobreviver.	Não são dadas oportunidades de trabalho nem de enriquecer currículo. Trabalha para sobreviver
Núria_CV_27	já fui a 2 entrevistas, no Estádio da Luz, para organização de eventos e também já fui ao estádio do Sporting. Correu tão bem as 2 entrevistas, mas nunca me chamaram.	Perceção que entrevistas correm bem mas não é chamada para trabalhar
Núria_CV_27	hotel eu saí porque não tinha, eu trabalhava na recepção, eu saí porque não tinha documento	Empregadores solicitam documentação regularizada para fazer contratos de trabalho
Oxana_UCR_64	Sr. P*** (empregador), tudo fazer normal os documentos, legalizar tudo para pessoa ucraniano. Não só isto dona, ele dar ?Barakie->баракіе (quartel= баракіе/casa = Budynok)? onde a pessoa viva.	Empregadores que ajudam na documentação
Oxana_UCR_64	problema porque marido na firma P*** fechado, mas marido fazer igual, na firma P*** R*** dar normal documentos para desemprego. Ele estar 4 anos no desemprego.	Desemprego
Oxana_UCR_64	tem muita felicidade porque documentos têm senhora, e firma pagar todo o dinheiro no fim de trabalho	Empregadores justos e cumpridores
Oxana_UCR_64	Sim senhora, eu 30 anos na minha terra trabalhei no banco. Eu primeiro foi muito complicado, eu procurei trabalho aqui na Marquês Pombal, procurar, minha amiga da igreja ajudará Senhora, muito ajudar. Ajudamos junto, aqui temos igreja ortodoxa, aqui não muito longe	Comunidade religiosa suporte para angariar trabalho
Oxana_UCR_64	é uma Senhora na Igreja deu para mim, meu primeiro trabalho no Marquês de Pombal. Mas senhora, tem 3 cães Senhora, e eu também limpar a casa, mas depois precisa passear com os cães, e limpar o cocó	Trabalhos qualificados no país de origem para trabalhos não qualificados em PT

Oxana_UCR_64	eu diz “obrigada terra Portugal”, ajuda de facto, Senhora, muitas pessoas, Portugal ajudar para mim. Tenho muitas amigas, tenho agora Deus dar para mim bom, muito bom trabalho. Eu trabalho no lugar de porteira. Muito prédio ajuda para mim, eu tenho bom apartamento, sim senhora.	Trabalho de porteira considerado bom trabalho
Oxana_UCR_64	Mas quero voltar à minha Terra, Senhora, só quero, sim quero mais ajudar para minha filha, mas podemos dar permissão de se fazer rendimento na vossa terra e voltar.	Migração para ajudar família no país de origem
Oxana_UCR_64	eu tenho salário sempre, sempre não só este, se precisa não há problema nenhum “Oxana, diz o que precisa”, logo eu entrar, o doutor compras para mim senhora	Empregadores justos e cumpridores
Patrícia_ANG_53	pra uma mulher acho que foi mais um bocadinho difícil. Hm...porquê? Eu vou falar assim... porque naquela altura que nós chegamos, menina João, em Portugal... havia muito pouco trabalho pras mulheres. Daquilo que eu me recordo, em 89, não é como hoje em dia, a pessoa chega, vai bater às portas e consegue trabalho. Naquela altura não era. Basicamente era muito difícil uma mulher conseguir um trabalho, um emprego como imigrante	No passado, não era fácil mulher migrante ter trabalho
Romi_POL_33	Neste momento como trabalhava no turismo ... Antes não era difícil encontrar trabalho, mas neste momento, por acaso sim, está a ser difícil neste momento [pandemia]	Guia turística. Difícil de encontrar trabalho
Romi_POL_33	Então em relação ao trabalho, acho que não foi difícil até agora, porque no turismo também trabalhava com estrangeiros	Não foi difícil encontrar trabalho
Romi_POL_33	mas neste momento por acaso estou a candidatar-me para outros trabalhos. E também é um bocado complicado, porque trabalhar em Português, por exemplo, porque alguém há de contratar uma estrangeira, se tem montes de portugueses?, penso nisso.	Difícil encontrar trabalho após pandemia pois muitos portugueses sem trabalho
Romi_POL_33	Trabalhos tipo no centros da chamadas, como nestes dias, também se teria que trabalhar em polaco, e para mim eu penso que seria muito estranho, porque nunca trabalhei na Polónia, nunca trabalhei em polaco, não uso polaco com assim muita frequência. Eu penso, escrevo em Português, leio em Português, polaco é quase inexistente na minha vida. Gagejo quando falo polaco, e penso assim “ok não tinha outra opção, mas penso que qualidade de serviço eu vou proporcionar aos clientes?” Vou falar uma língua que não uso.	Call center
Romi_POL_33	em Portugal, por exemplo, sinto isso agora, porque antes o meu trabalho era flexível, eu decidia quanto trabalhava e quando não, é a questão do shabbat por exemplo, dia de descanso, não trabalhamos, não fazemos muitas coisas, é mas o trabalho que sinto mais visível, e agora tenho para várias vagas, e quando chegou a altura de falar do horário dizem-me “disponibilidade completa, trabalhos por turnos”, e eu pergunto “ se num dia trabalhar mais no outro dia, mas não trabalhar aos sábados”, não é que seja preguiçosa e não queira trabalhar, é para trabalhar mais noutra dia para não trabalhar no shabbat, e pessoas dizem “não é justo assim tu acabares sempre com folga aos sábados, e as pessoas não vão poder tirar folga no mesmo dia. E em Israel não teria essa questão sequer, porque é uma coisa tipo “claro”, mesmo pessoas que trabalham num Shabbat percebem isso. Não é preciso explicar a ninguém termos a folga aos sábados.	Organização de trabalho não tem flexibilidade para acolher as diferenças das tradições religiosas
Rosa_STP_51	Não foi fácil [encontrar trabalho] e não tem sido fácil até hoje. Essa é a parte que eu acredito que está um pouco cansada em mim, uma vez que eu nunca trabalhei na área, na minha área de formação	Nunca trabalhou na sua área de formação por não ter tido oportunidade. Deixou de acreditar
Rosa_STP_51	o meu curso de formação profissional foi cozinha e pastelaria, logo, pronto, não havendo possibilidade depois de sair da faculdade fiz algumas candidaturas, enviei alguns currículos, mas na altura existia, na realidade, ainda muito preconceito racial, também existia muita discriminação racial	Fazer curso profissional em cozinha e pastelaria e licenciatura mas nunca conseguiu trabalho nesta área por preconceito ou discriminação racial, que existia na altura quando terminou a licenciatura

Rosa_STP_51	Eu continuo a trabalhar na parte restauração, sempre com esperança e com fé de um dia poder a vir fazer outras coisas. Sou uma mulher muito versátil porque não paro só pelo facto de estar a trabalhar por conta de outrem, também faço algumas experiências como empresária individual na área de pastelaria e restauração e vou andando.	Tenta sair do trabalho não qualificado. Empreendedora
Rosa_STP_51	quando eu me candidatei para exercer cargos superiores, muitas vezes o entrevistador tinha olhava para mim como, como uma pessoa desqualificada, apesar de estar com o meu currículo à frente, ler e ver que eu tenho potencialidades. Houve um caso que me disse "Porque é que não vai para limpeza?"	Experiências de desqualificação em entrevistas baseada na cor e não nas competências
Rosa_STP_51	entre lá e cá, eu cá, acho que ganhei muito e continuo a ganhar. Mesmo sentindo que me faltam algumas realizações, principalmente a realização profissional, que eu gostava de ter conseguido "levar a bom porto", mas para mim está tudo tranquilo	Otimismo e resiliência
Sarah_BRA_52	eu vou botar nesse meu lado criativo, de voltar a escrever e atuar, sabe fazer as coisas que eu gosto, trabalho de voz, com a voz e tal. Eu não vou mais, eu acho que não vou mais ter chance, porque me falaram que uma coisa que foi muito importante "cuidado com a forma que você vai se apresentar aqui, que é como você vai ficar conhecida porque aqui é muito pequeno", então isso ficou na minha cabeça.	Inflexibilidade do mercado de trabalho
Shemime_BAN_24	I did start working. It was very hard finding a job specially in pandemic because everything was locked down and there's no tourism and you know for Portuguese, mostly Portuguese jobs are centered around the tourists.	Dificuldade encontrar trabalho na pandemia porque maior parte dos trabalhos são no turismo
Shemime_BAN_24	a lot of I think most of the shops were closed and there are a lot of people like looking for a job. I also searched for a job like three months and finally I found a job so yes I am finally having a work and working.	Levou 3 meses para encontrar trabalho
Shemime_BAN_24	so my employer is like half Indian half Bangladeshi so he is a very friendly guy, he himself asked me to join to his shop and now he's been very kind and nice to me so	Empregada de balcão, emprego abaixo das qualificações
Shemime_BAN_24	I'm working in a shop so I do get every day you know interaction with Portuguese people. They have been very kind and friendly and also teach me few words when they have the time	Interação com clientes portugueses positiva
Shemime_BAN_24	most positive I think getting the job. I came during the pandemic, I came in september so since then it's locked down there. So finally I was be able to get a job was I think the most positive thing that I had.	Valorização do trabalho, da fonte de rendimento
Shemime_BAN_24	First and foremost I want to get my resident card of course and the second thing will be getting a job not the one I'm doing right now the one that you know, the one that I applied for digital marketing or customer service or anything else.	Objetivo é conseguir emprego adequado às qualificações
Sofia_CV_46	eu acho que sim [Portugal recebe bem as mulheres migrantes]. Eu acho que sim, porque hoje em dia, depois de muita luta, a mulher caboverdiana já é vista com mais respeito, já dão mais oportunidades às mulheres africanas imigrantes. Pelo menos, eu vejo muitas pessoas que eu conheço e pelo o que eu ouço, tem postos de trabalho, e cada vez tão mais bem vistas na sociedade. Já tem cargos altos cargos	Cabo-verdianas tiveram que lutar para serem respeitadas e poder aceder a trabalhos qualificados
Teodora_BRA_35	Algo que eu gosto, sim, estou. Estou trabalhando com a minha publicidade, com a minha fotografia no meu tempo, do meu jeito, bem tranquila.	Realizada profissionalmente como profissional liberal
Teodora_BRA_35	eu estou super aqui, empolgada, em vários investimentos, enfim, mas tipo assim, não preciso de muito para viver. Então posso economizar, posso guardar um pouquinho, posso trabalhar de pouquinho em pouquinho. Teodora: Eu consigo me permitir isso assim hoje, mas é assim, é uma grande vitória. Toda vez que me perguntam assim "do que é que você mais gosta?", é disso assim, dessa vida que eu consegui construir aqui, que eu não consegui construir no Brasil	Mais fácil contruir carreira profissional em PT do que no país de origem

Valeriana_STP_52	Eu tive que aprender tudo de novo, começar do zero mas, graças a Deus, as coisas correram bem. Eu vivia numa casa enorme, era uma quinta em Cascais, tinha um espaço só meu. Só isso já me agradou porque na África ninguém dava acesso a ter um espaço só seu, com uma casa de banho privada, só da pessoa, para mim.	Alguns trabalhos têm associados benefícios e comodidades
Valeriana_STP_52	10 anos e depois também quando tinha a formação feita, ainda continuei lá com eles, arranjaram, ajudaram-me a arranjar emprego, mas continuei lá. Disseram "A Valeriana fica cá o tempo que for preciso" mas quando houve aquela separação	Empregadores que também são suporte
Valeriana_STP_52	eu saí, na altura não tinha dinheiro para uma casa, fui alugar um quarto, tudo mesmo em Cascais, trabalhava no hotel, vivia no quarto, já tinha a minha scooter, comprei logo uma scooter que era o que eu dava as minhas voltas, ia para a escola, ia para o trabalho, isso tudo e já me sentia mais que integrada, capaz de andar com as minhas próprias pernas	Trabalho como fonte de libertação
Valeriana_STP_52	É um mundo completamente diferente para mim. A Maria João não sabe o que é lidar com idosos, eu também não sabia, é um aprender diário, que eu até divirto-me "Oh meu Deus, o que vais ser de mim na velhice" porque as pessoas não fazem ideia do que é a velhice. Eu também não tinha, sinceramente, até ir para lá. As pessoas idosas são mesmo pior que um bebé, choram, fazem birra, não conseguem comer sozinhos, a gente tem de dar comer na boca, tem de mudar a fralda, é uma coisa mesmo, ou se aguenta ou não se aguenta. Mas como eu não fujo às coisas, nunca fugi, dou-me comigo no meio dos idosos, eu canto para eles, eu danço, eu escrevo-lhes poesia - que eu adoro escrever poesia. Já tem lá um monte de meus amiguinhos idosos que, quando não me veem, ficam tristes porque eu não vou lá diariamente.	Lar de idosos
Valeriana_STP_52	Não estou com monitora, porque também não há vaga, mas casos particulares. Às vezes as pessoas chamam-me para ir a sua casa dar uma formação	Formação na área da restauração
Valeriana_STP_52	Mas eu não tive possibilidade de exercer. Mas onde eu estou agora às vezes pedem apoio para avaliação de desempenho e dou uma opinião, ajudei a criar ficha de de avaliação e desempenho, ajudei a fazer regulamento interno. Como tenho CCP, como eu lhe disse, faço umas formações de relações interpessoais. O lugar não tinha regulamento interno, ajudei a criar regulamento interno	Não consegue exercer inteiramente trabalho para o qual tem qualificações
Valeriana_STP_52	quero ver o que é que aquela senhora pode, passado dois, três dias eu estou a receber email de agradecimento, "muito obrigada correspondeu às expectativas, os colegas gostaram imenso".	Desafios profissionais superados, mas sempre com luta
Valeriana_STP_52	a pandemia veio agravar tudo. As pessoas sabem que não vêm para a vida fácil, mas levantava de manhã muito cedo, iam para as empresas, tinham limpeza das 6 da manhã às 10, que é quando a limpeza nos escritórios, e chega ao final do mês, tinham um salário, mulheres à hora.	Limpeza com horários muito cedo e com salário à hora
Valeriana_STP_52	eu agora não faço mais nem interna, nem coisa, eu faço horas, ganho muito, cada hora faço 7 EUR e meio, por dia, limpo 3 casas, final do mês estou com um salário de quase 1000 e tal euros.	Limpezas mesmo com qualificações elevadas
Vitória_CV_33	Fui gostando das formações, da realidade, do dia-a-dia e cada vez mais eu tinha a certeza de que eu queria trabalhar nessa área, que era ajudar os imigrantes ao nível dos seus direitos, ajudá-los com esse processo de integração. Foi uma experiência fantástica, muito enriquecedora, aprendi muito, amadureci muito. E então, esse projeto veio a terminar em 2015 e por questões de fundações institucionais acabei por ficar desempregada. Depois, em 2018, a Câmara fez o convite. Através de um contrato direto para ir trabalhar com eles, sem ser em projetos, mas trabalhar mesmo na divisão de direitos sociais. E eu costumo dizer, eu fiz comunicação social, mas se se calhar não era bem o que eu queria.	Trabalho qualificado

Vitória_CV_33	digamos que eu sou sempre autodidata, no sentido de que quando há qualquer coisa que eu sei que não é da minha área, eu tento sempre estudar para atender melhor as pessoas, porque o objetivo aqui é ajudar na plena integração das pessoas, ajuda-los a nível de direitos e deveres, ajuda-los a empoderar, a ter essa capacidade de autonomia, tratar da sua documentação e ter qualidade de vida, basicamente. E então tem sido uma experiência fantástica, eu gosto muito.	Na área das migrações
Vitória_CV_33	Porque em primeiro lugar eu não nasci aqui. Logo aí, porque eu sinto que o pessoal que nasce cá já, mesmo a nível de falar, já dominam a língua, já são aculturados.	Várias camadas de desvantagem para conseguir trabalho (nacionalidade, domínio língua, aculturação)

## 1.6 Segurança Financeira

Participantes	Segmento	Dimensões
Amélia_BRA_32	eu trabalho repartido o que é péssimo para, para quem tem vontade de ser mãe, não tem tempo, ou o dinheiro é curto, ou o meu esposo teve o azar de ficar desempregado, o subsídio dele demorou cerca de 7 meses para chegar ao subsídio dele, então foi tudo muito travado, muita coisa travou na nossa vida	Desemprego
Conceição_STP_49	Não, mudou completamente. Em São Tomé podia considerar que eu era da classe média alta. O meu pai era reformado, tinha uma boa reforma e, para além disso, tinha negócios. E a minha mãe era educadora de infância e também trabalhava, o que não era muito comum em São Tomé, agora já mais, as senhoras trabalham porque na maior parte das vezes são os homens que trabalham. Na minha casa trabalhava a minha mãe e o meu pai e ainda por cima ele tinha negócio e então nós tínhamos uma vida muito, posso dizer muito, muito confortável.	Migrar poder implicar perder qualidade de vida e estatuto social
Hermínia_CV_32	o que é que as mulheres migrantes vêm aqui à procura? De melhores condições de vida seja a nível profissional, seja a nível de formação, mas é essencialmente melhores condições de vida. É o sonho de qualquer migrante	Busca de melhores condições de vida profissional e de formação
Hermínia_CV_32	tem sido essa minha batalha e acredito mesmo, acredito vivamente que com uma formação e o empoderamento... Passa muito pelo empoderamento que as mulheres chegam cá e principalmente quando veem-se frustradas, porque não vêm fazer aquilo que realmente desejavam e estão já noutra lado a fazer pela vida que nem é vida... A gente costuma brincar que a gente estamos aqui a tentar sobreviver e isso é mau, porque hoje em dia eu tenho Portugal como a minha segunda casa.	Sobreviver
Ivete_MOC_54	Sempre ser independente como mulher.	Migração económica, autonomia da mulher
Ivete_MOC_54	Porque as pessoas que vêm agora pensam que que vem para cá e conseguem as coisas assim ... que se vive melhor cá, que se consegue algumas coisas para os filhos e trabalho, mas acho que não, hoje já não, já é mais difícil.	Ilusão do migrante que vem em busca de melhores condições económicas, perdendo na qualidade de vida
Ivete_MOC_54	Sim, qualidade de vida, não é só trabalho. E aqui quem vem, é só trabalho. Só trabalho mesmo, não venham com ilusões, é trabalhar e lá há mais qualidade de vida, para quem podem. Também a gente sabe que há muita gente também que não tem qualidade de vida. As pessoas que eu conheço às vezes vêm por aí, não é que tenham necessidades lá. Vêm porque acham que na Europa têm vida melhor.	Ilusão do migrante que vem em busca de melhores condições económicas, perdendo na qualidade de vida
Joaquina_CV_53	Aí o conselho que eu lhe daria se viesse pa viver com um homem, tinha de pensar três vezes melhor e se tivesse um bom emprego tivesse a ganhar mais ou menos continuasse por lá, que a vida em Portugal não é fácil como as pessoas pensam porque quando fui em Cabo Verde em 2006, as minhas sobrinhas pediram isso em cima da hora, pediram-me um telemóvel, tive de sair a correr à noite ir ao Jumbo comprar um telemóvel pra levar um pra minha sobrinha. Prontos chegámos lá, ela trabalhava ela deixou de trabalhar só a minha irmã é que continuou a trabalhar e prontos a pensar que a vida era fácil porque a gente levou tudo o que elas pediram né	Ilusão de vida fácil em Portugal

Joaquina_CV_53	o conselho que eu daria eu pensava três vezes melhor se eu tivesse a minha vida estável né, e não largaria nada de pronto de África pra vir pra aqui porque isto aqui, cada dia que passa com a pandemia, muitas pessoas estão a ficar sem trabalho e isto aqui está muito mau pra se mudar pra Portugal mesmo tem de se pensar três vezes	Mais dificuldade com pandemia
Leonor_CHI_30	especialmente em Xangai os salários são mais altos do que em média com os daqui, então foi uma decisão muito difícil.	Baixar nível rendimento
Micaele_STP_42	Eu olhava para a minha casa, quando eu fosse vítima de uma situação dessas, eu pensava “A minha mãe passa por tanta coisa, a minha mãe aguenta tanto” porque a minha mãe acordava, entrava às seis, trabalhava das seis às nove, e eu, menina mais velha, tratava dos meus irmãos, levava-os para a escola e depois é que eu ia para a minha escola. Estudava, vinha para casa, verificava quem chegou, quem não chegou, tinha os horários, ou ia buscá-los ou já tinham chegado. Às vezes, a minha mãe deixava já o comer adiantado para eu terminar ou deixava carne a descongelar, para eu poder fazer.	Dureza da vida de migrante e conciliação com vida familiar
Micaele_STP_42	Hoje a minha filha tem quinze anos e eu estou a pensar que tenho que juntar dinheiro para quando ela tiver dezoito anos entrar ela para a faculdade, eu vou ter que pagar. Mas no meu tempo não era assim, aliás, nós éramos três em casa e os meus pais tinham que pensar na comida que iam por na mesa todos os dias para nós comermos e vivermos. Não tinham tempo para pensar, os objetivos deles eram outros, não eram objetivos de pensar no curso, claro que eles sempre incentivaram que nós sempre estudássemos, fôssemos responsáveis, não faltássemos ao respeito dos professores, aí de nós que fôssemos malcriados para o professor, coisas assim do género. Portanto, os meus pais eram da velha guarda, não é? Mas hoje em dia, a minha geração e pessoas como eu, têm a sua vida organizada e preocupam-se com o legado que vão deixar aos seus filhos, não é? O curso da faculdade, pagar a carta de condução, são coisas que eu que tenho de pensar, que eu tenho que me organizar para dar estas condições às minhas filhas. Os meus pais não pensavam nessas condições, pensavam noutras, básicas, e portanto, também tinham que ser satisfeitas. Eu já não estou preocupada com a comida que vou por na mesa, tenho que me preocupar com a carta de condução, com a faculdade e outras.	1ª geração pensava na subsistência dos filhos e nos estudos básicos. 2ª geração preocupa-se com a faculdade, carta de condução, necessidades não básicas
Mirela_ROM_48	Se vier cá para viver, pode vir à vontade que é um país muito bom para viver. Se está com intenções de vir para cá ganhar dinheiro, já não é um bom país, ganha-se apenas para o dia a dia	Bom para qualidade de vida mas não para gerar rendimento
Mirela_ROM_48	Temos a nossa casa aqui. Se fosse lá na Roménia, não sei se alguma vez conseguíamos. Se calhar com o tempo, mas não sei, aqui acho que é mais fácil mesmo com o trabalho assim [pouco qualificado].	Mais fácil conseguir casa do que no país de origem
Oxana_UCR_64	sempre enviamos dinheiro.	Remessas
Patrícia_ANG_53	ir sozinha pra um país naquela altura... sozinha, se eu não tivesse marido não seria possível. Quer dizer, seria possível talvez se fosse bater às portas da ajuda social e essas coisas assim	No passado, era impensável migrar sem marido
Teodora_BRA_35	Eu consegui aqui viver por 7 anos sem precisar ter um trabalho fixo, esse é meu grande orgulho. Não passei fome, consegui pagar minhas coisas .	Pode não ser país para ganhar dinheiro, mas consegue-se viver
Teodora_BRA_35	eu estou super aqui, empolgada, em vários investimentos, enfim, mas tipo assim, não preciso de muito para viver. Então posso economizar, posso guardar um pouquinho, posso trabalhar de pouquinho em pouquinho. Teodora: Eu consigo me permitir isso assim hoje, mas é assim, é uma grande vitória. Toda vez que me perguntam assim “do que é que você mais gosta?”, é disso assim, dessa vida que eu consegui construir aqui, que eu não consegui construir no Brasil	Mais fácil vingar cá
Valeriana_STP_52	muita gente imigrou e não conseguiu ter mais coisas, só um bocadinho da vida dura	Não conseguiram melhor vida
Valeriana_STP_52	eu saí, na altura não tinha dinheiro para uma casa, fui alugar um quarto, tudo mesmo em Cascais, trabalhava no hotel, vivia no quarto, já tinha a minha scooter, comprei logo uma scooter que era o que eu dava as minhas voltas, ia para a escola, ia para o trabalho, isso tudo e já me sentia mais que integrada, capaz de andar com as minhas próprias pernas	Independência enquanto não se tem família

Valeriana_STP_52	Eu saí de São Tomé aos 20 anos sem nada, eu nem uma mala tinha, eu vim com uma trouxa, lembro-me, a minha mãezinha coitadinha, trouxe umas pecitas mesmo, que depois não me serviram para nada, porque depois com tanto frio, mas eram que eu tinha. Eu amarrei assim coisa e eu vim de trouxa.	Para naturais do mesmo país pode implicar ganho ou perda qualidade de vida
Valeriana_STP_52	O conselho que eu dou é “é bom que as pessoas migrem, sim, para conhecerem outro meio, conhecerem outra realidade, outro mundo, e ver que também as coisas não são fáceis. Porque, por vezes, quem está lá pensa que nós cá também temos vida fácil.	Ilusão relativamente à migração
Valeriana_STP_52	Assim já vem mentalizando que aqui não vai ter vida fácil. Vai ter uma vida difícil, dura. Porque uma coisa é vir fantasiada, que é isso, aquilo, depois chega cá “ai, se eu soubesse, nem migraria”	Dureza da vida de migrante

## 2.1 Decisão/motivação para migrar

Participante	Segmentos	Dimensões
Amélia_BRA_32	Estamos cá desde outubro de 2016, chegamos dia 6 de outubro de 2016. Então fazem, vão fazer 5 anos, não é. Vim eu e o meu esposo, nos casamos no Brasil e uma semana depois viemos para cá	Económico. Com marido em busca de melhores oportunidades
Amélia_BRA_32	as mulheres são muito mais fortes, muito mais fortes que os homens nisso. Eu não tô, como a gente diz no Brasil, não estou a puxar sardinha pro nosso lado. Eu vejo as mulheres mais fortes e tolerantes, a certas coisas que os homens não toleram, muito menos saudosas, muito menos apegadas, digamos assim. Então as mulheres que eu percebo, conseguem se aguentar muito mais fácil do que os homens, os homens, a maioria no primeiro ano, já chegou o inverno é o “vou para minha mãe, eu não consigo e não sei que é	Mulheres mais resilientes do que homens na migração
Conceição_STP_49	em 1975, deu-se a independência de São Tomé e Príncipe e aquela vontade de contribuir para o país e viver num país livre, voltamos todos para São Tomé. Na altura, era eu e meu irmão mais novo, voltamos para S. Tomé tinha eu 8 anos e o meu irmão 6, aí fiquei lá até os meus 19 anos, quando concluí o 11º ano, em S. Tomé na altura não havia 12º.	Educação
Conceição_STP_49	Então vim para estudar e também para acompanhar a minha irmã. Foi assim a minha imigração, não sei se tem imigração, vim para estudar e fui ficando e fui ficando e pronto, estou cá há 27 anos.	Estudo e acompanhar a irmã
Conceição_STP_49	O pai andava sempre a viajar, a ir e voltar e depois acabou por vir o resto da família, os meninos foram crescendo ... (segmento de texto inaudível) ... e depois veio também estudar e então quando todos os filhos vieram, a minha mãe veio também	Filhos foram vindo para estudar, quando vieram todos, mãe também
Hermínia_CV_32	para vir estudar, portanto na, vim com o intuito de fazer a licenciatura	Educação

Ivete_MOC_54	viemos todos juntos, mais dois irmãos, viemos para cá e pronto, nunca mais regresssei. E os meus pais também já tinham sido imigrantes, são caboverdianos e imigraram para Moçambique, fizeram a vida lá, os filhos já nasceram todos em Moçambique e com a guerra, os meus pais escolheram Portugal para imigrar	Guerra em Moçambique
Ivete_MOC_54	Há pouco tempo eu conheci uma moçambicana que veio, chamei-lhe de corajosa. Corajosa porque sei que não é fácil começar do zero. E nos tempos de hoje, é muito difícil.	Mais difícil migrar nos tempos actuais do que há alguns anos
Ivete_MOC_54	Eu acho que sim [é mais difícil migrar hoje do que há 40 anos atrás].	Mais difícil migrar hoje
Joaquina_CV_53	o meu pai veio primeiro para Portugal, veio trabalhar, encontrou condições de vida mais ou menos, lá conseguiu mandar buscar a gente e a minha mãe e viemos	Primeiro vinha o pai, depois a família
Joaquina_CV_53	Aí o conselho que eu lhe daria se viesse pa viver com um homem, tinha de pensar três vezes melhor e se tivesse um bom emprego tivesse a ganhar mais ou menos continuasse por lá, que a vida em Portugal não é fácil como as pessoas pensam porque quando fui em Cabo Verde em 2006, as minhas sobrinhas pediram isso em cima da hora, pediram-me um telemóvel, tive de sair a correr à noite ir ao Jumbo comprar um telemóvel pra levar um pra minha sobrinha. Prontos chegámos lá, ela trabalhava ela deixou de trabalhar só a minha irmã é que continuou a trabalhar e prontos a pensar que a vida era fácil porque a gente levou tudo o que elas pediram né	Hoje a decisão de emprego deve ser mais ponderada pois as vantagens de migrar para Portugal já não são tão significativas
Leonor_CHI_30	Depois ele ficou lá mais o ano para me convencer, ficar aqui (riso), assim viver aqui. Foi muito difícil porque eu sou filha única, os meus pais não queriam que eu saísse.	Por amor. Futuro marido vivia em Portugal
Leonor_CHI_30	Depois nós casamos e temos um primeiro filho	Casou cá. Filhos já nascidos em Portugal
Leonor_CHI_30	antigamente um visto Gold, não sei se conhece, está na moda, então há muitas chinesas que querem comprar a casa aqui. Então, aproveitei esta oportunidade, trabalho no imobiliário.	Trabalho. Imobiliário para aproveitar oportunidade vistos Gold
Leonor_CHI_30	Mas aqui agora os filhos estudam aqui, eles ficam felizes aqui. Acho que eu não vejo nenhuma razão para voltar agora, mas queria, eu queria.	Ficar porque filhos felizes
Leonor_CHI_30	Eu fico cá a maior parte por causa dele, mas até agora temos uma relação muito fixo, (em inglês "very strong connection") uma ligação muito forte. Ainda estamos apaixonados.	Amor
Leonor_CHI_30	quando vem para Portugal, normalmente são 2/ 3 casos. Um, são as pessoas mais pobres que queriam vidas se calhar melhores e veem aqui. Eles normalmente abrem lojas, ou trabalham no restaurante. Outra situação é como nós, por causa de amor vem cá. E o terceiro tipo, é visto gold porque têm dinheiro, querem investir, querem só o cartão de residência.	3 motivos para chineses migrarem para PT: amor, visto Gold, económico
Micaele_STP_42	Uma vida melhor para os filhos	Uma vida melhor para os filhos
Micaele_STP_42	[pai] optou por isso exatamente por causa de dar oportunidades a todos os filhos de poderem estudar	Decisão dos pais de migrar para que filhos pudessem ter oportunidade de estudar e ter vida melhor

Mirela_ROM_48	para vir para cá eu não estava com vontade, o meu marido é que disse para vir como é lá o trabalho, disse para vir para cá para conseguir fazer dinheiro um ano ou dois, para resolver as nossas coisas lá.	Iniciativa do marido por motivos económicos. Inicialmente era 1 ou 2 anos
Mirela_ROM_48	eu tenho também como curso superior, lá já tinha um emprego melhor sabia vindo para cá, vou ter que trabalhar duro	Migração implicou perda de trabalho qualificado. Motivo económico é superior
Mirela_ROM_48	Era mais vontade de ir ao pé do meu marido, não era de vir cá e alguma curiosidade, talvez para ver como é a vida lá fora, mas é pronto não estava assim muito convencida, e também quando vim, vim com a ideia de estar pouco tem	Amor e curiosidade
Nanbunbua_ANG_49	Para trabalhar, para arranjar condições, porque em Angola as coisas neste momento estão muito, muito más. Não há divisas, não há dinheiro e então o que funciona é o marido está lá a tentar aguentar a casa, a trabalhar nas condições que pronto que consegue lá e elas estão aqui tentar a ter divisas. Mas trazem as crianças para estudar, pelas condições que não têm em Angola, são muito mais em termos de tudo, saúde, escolas, nem todas as áreas, é muito difícil.	Casais separam-se: marido fica em Angola, mulher e filhos vêm por causa de saúde, escolas
Núria_CV_27	Eu vim com o intuito de fazer o meu curso de gestão de lazer e animação turística	Fazer licenciatura
Núria_CV_27	Núria: Tu vais para Cabo Verde, vês na praça jovens sentados na praça, sem fazer nada, a passar o dia na praça, ou jogar bola, ou mulheres tipo sentadas a conversar. Não há trabalho e anseiam muito em, não só Portugal, vários países, eles querem muito sair de Cabo Verde para poder ter uma vida melhor	Cabo Verde não há trabalho, migrar para poder ter vida melhor
Oxana_UCR_64	Marido aqui, trabalhou senhora, 12 anos na firma P*** e R*** em Massamá, construções.	Trabalhar na construção, pessoas já reformadas
Oxana_UCR_64	pensar primeiro para ajudar minha filha.	Migrar para ajudar os filhos
Oxana_UCR_64	Eu viajei da vossa terra quando eu já tinha 51 anos, e eu preocupada pela minha filha, eu sempre preocupada, porque tenho 2 filhas na minha terra	Económico. Já reformada juntou-se ao marido, para ajudar as filhas na Ucrânia
Patrícia_ANG_53	tava de regresso pra Angola, foi um momento de conflitos em Angola. Na altura, os jovens em Angola eram recrutados pra irem pra tropa. Então os pais não queriam ele neste... aquilo era do aeroporto para a tropa, podia voltar vivo como não. Naquela altura era assim. E então os pais decidiram com ele permanecer cá na Europa (segmento de texto inaudível). Como não era europeu era um pouco mais difícil ele conseguir se integrar aqui na Suíça e foi pra Portugal. Foi dali que fez com que eu saísse da Angola pra vir pra Portugal, porque tinha lá o namorado, nós íamos casar. Então vim da Angola pra Portugal com meus pais, com meus sogros e fizemos o casamento em Portugal ...e lá ficamos	Migrou por causa da guerra em Angola. Se o futuro marido tivesse regressado a Angola, teria sido recrutado e podia não voltar vivo. Veio com o futuro marido, os pais, os sogros e fizeram o casamento em Portugal
Patrícia_ANG_53	agora nós dizíamos que há uns anos atrás uma mulher sozinha imigrar em Portugal, tou a falar em... há 26, quase há 30 anos, há 30 anos atrás, não é. Que tamos em 2021, tava a falar em 89 não era possível, não é? Mas eu já tenho familiares meus cá na Suíça que nessa altura... tenho uma tia que veio imigrar sozinha, sem o marido, e ela conseguiu dar a volta.	Há 30 anos atrás não era possível mulher migrar sozinha
Patrícia_ANG_53	ao longo destes anos já tou a batalhar pra ter algum cantinho meu	Tem batalhado para ter um cantinho seu

Patrícia_ANG_53	Há cinco anos atrás, é, eu diria...eu aconselharia eles a permanecerem em Angola. Aconselharia...porque sempre um país de origem é sempre um país	Decisão de migrar depende da conjuntura do país de origem
Romi_POL_33	eu antes vivia em Turquia, fiz voluntariado, e passados uns 2 meses de voluntariado conheci o meu namorado português. Quando terminamos o nosso projeto, pensei assim, não tenho ligações muito fortes com nenhum país, porque antes também não morava na Polónia. E pensei, não tenho um trabalho, não tenho estudos, não tenho assim nada fixo, e queria muito continuar a viajar, ele também assim ficou muito fascinado com o meu estilo de vida, e assim começamos a vida em conjunto, e pensei “oh pá, vamos a Portugal” e assim tudo começou.	Amor
Romi_POL_33	eu adoro Portugal e por acaso é muito difícil dizer. Sim há razões para mudar-me para Israel, mas também é assim, estou um bocado dividida porque amo os dois países de maneira igual, e tipo “que lugar escolher para viver?”. Mas em Israel, como é um país judaico, é muito mais fácil ser judeu em Israel, que num sítio qualquer, que noutro sítio qualquer.	Migrar por razões religiosas
Rosa_STP_51	eu gostaria muito de continuar os meus estudos, e essa possibilidade, no meu país, era quase que nula.	Educação. No país não era possível
Rosa_STP_51	eu acho que depende da condição ou da qualidade de vida que ela tem lá. Hoje eu digo isso porque, por exemplo, provavelmente se hoje fosse ontem, talvez eu também não emigrasse, porque eu, na realidade, na altura também tinha um bom emprego, com uma boa projeção em termos profissionais e deixei e emigrei. Vim estudar, vim fazer um curso profissional e continuei aqui e fiz a formação, mas pronto, não saí mais daqui. Portanto, eu diria o seguinte: se a pessoa lá tem alguma qualidade profissional, alguma qualidade de vida a nível habitacional, ela está no país dela, tem um bom emprego ou razoável, que lhe dá para viver, eu diria, de certeza absoluta, para não emigrar.	se a pessoa lá tem alguma qualidade profissional, alguma qualidade de vida a nível habitacional, ela está no país dela, tem um bom emprego ou razoável, que lhe dá para viver, eu diria, de certeza absoluta, para não emigrar
Rosa_STP_51	depois tinha a condição de se tem marido e/ou se tem filho, é outra complicação, porque ela ia viver uma condição emocional tão grande a nível de sentimento por os ter deixado. O máximo que pode acontecer, se ela vier sozinha, ela vai criar condições para depois chamar, principalmente o filho ou a filha. Se ela não conseguir essas condições, é complicado	Não aconselha separação familiar
Sarah_BRA_52	Sarah: E eu tive uma coragem que, em outra época não teria. Eu deixei-, quando eu vim para cá, eu deixei as 3 produções nas mãos de-, sabe de pessoas da minha equipe. E vim.	Por impulso em busca de novos desafios
Sarah_BRA_52	Foi um processo muito rápido e eu virei total a chave e recomecei aqui tudo do zero.	Recomeçar do 0
Sarah_BRA_52	E eu vim preparada, com um pouco de grana e de repente a minha vida lá ainda estava aberta, tudo correndo, fechando projeto pelo governo, prestação de contas, aquela coisa toda. Então eu nunca chegava aqui, eu estava aqui, mas ficava lá, trabalhando por lá.	Primeiros tempos estava cá mas trabalhava online no Brasil

Sarah_BRA_52	tem que estar preparada para vir, no mínimo preparada. O que eu digo preparado: ter onde ficar, sabe, conhecer alguém aqui, ou se não conhecer pelo menos termos condições, fica em algum lugar, isso sim. É eu acho que a gente tem que fazer o que quer.	Preparar a migração, ter onde ficar, conhecer alguém
Shemime_BAN_24	it was both [decision to migrate was yours or someone else from your family] like I applied for student visa for Denmark at first	Educação. Decisão foi sua e dos pais
Shemime_BAN_24	Pay was too much, so my sister, my elder sister, she was already living here, so she said that if I wait in here, so I can start my master's in Portugal, in Lisbon and the University here is good and pays very cheap. So that's why I am waiting an year and then I'll start, maybe next semester or so	Vantagens de PT: família cá e propinas da universidade baratas
Teodora_BRA_35	A gente depois tinha de fazer um documentário sobre o cavaquinho português.	Motivo profissional
Teodora_BRA_35	E aí a gente veio para cá para fazer esses documentários	Motivo profissional
Teodora_BRA_35	eu quero fazer, aí eu quero viajar muito para aproveitar que eu estou aqui para viajar muito. Quero poder usufruir dessa facilidade de estar num lugar que eu consigo ir para vários lugares.	Viajar a partir de Portugal
Valeriana_STP_52	Eu não vim para aventurar e à procura no emprego, como muitos vêm, vêm assim do nada caem de paraquedas. Depois têm que procurar emprego, desenrascar a vida.	Emprego garantido. Crítica de quem vem à aventura
Valeriana_STP_52	Eu vim para Portugal porque tinha um dever, tinha já um emprego ou que se não fosse assim, provavelmente os meus pais não me deixariam sair de São Tomé.	Emprego assegurado
Valeriana_STP_52	E se fosse atualmente, que se fala muito em pedofilia, não há aquela confiança, fala-se de imigração clandestina em termos de haver promessas e depois quando chegar no local, a pessoa depara-se com outra realidade,	Risco de imigração clandestina
Valeriana_STP_52	outras portas abriram, mais e melhor quando o meu marido teve essa oportunidade de ir para Angola, que financeiramente o trabalho era muito bem remunerado, que também fez nós conhecer outros mundos, outras coisas. Por isso eu acho que no momento mesmo, a oportunidade foi o facto de eu ter imigrado. A começar de São Tomé para cá. Talvez se não estivesse cá não o teria conhecido, não estávamos juntos, não teríamos ido juntos para Angola.	Portugal como plataforma para outras migrações
Vitória_CV_33	Vim para Portugal em 2008 com o objetivo de estudar	Educação
Vitória_CV_33	Vim para Setúbal porque tinha aí familiares, tinha a minha avó, tinha tias	Importante ter apoio familiar
Vitória_CV_33	Foi uma decisão minha. Minha e dos meus pais, os meus familiares também apoiaram. Na altura tinha, há aqueles acordos entre Portugal e Cabo Verde	Fazer licenciatura
Vitória_CV_33	Eu sempre quis estudar fora, abrir novos horizontes, novos conhecimentos	Educação, abrir horizontes

## 2.2 Suporte social

<b>Participantes</b>	<b>Segmentos</b>	<b>Dimensões</b>
Amélia_BRA_32	o meu círculo é aqui com as pessoas aqui de casa. Tenho também amigos e colegas de trabalho que são grandes amigos e eu levo para a vida também.	Amigos que partilham a casa também são suporte
Amélia_BRA_32	a maioria é de brasileiros, não é uma coisa tipo “há, eu só escolhi ser amiga de brasileiros aqui”. Por exemplo, no trabalho, eu tenho um carinho por todo o mundo, mas as colegas nepalesas não são daquelas que a moça pode chamar para tomar um café, qualquer um entra ou pode vir na sua casa, elas têm uma cultura diferente e está tudo bem	Amigos principalmente do país de origem
Amélia_BRA_32	Não conheço muitas pessoas portuguesas	Não tem amigos portugueses
Amélia_BRA_32	O Instagram facilita muito porque você consegue ver o que está acontecendo e vice-versa pelos stories, e por aí vai quando tem alguma novidade para contar liga	Manter ligação à família no país de origem através das redes sociais
Amélia_BRA_32	digamos que não está distante, a gente só está distante no mapa. Mas a gente está muito, eu acho que eu estou mais próxima da minha família agora, do que eu estive a vida inteira.	Mais próxima da família do que quando estava no Brasil graças a redes sociais
Amélia_BRA_32	eu creio que eu não vou ter essa necessidade tão grande de ter essa rede de apoio. É, porque as mulheres da minha família, isso eu aprendi como elas, aprenderam a se virar sozinhas, digamos assim, a minha avó teve 14 filhos praticamente sozinha	Preparada para ter filhos sem rede de apoio
Amélia_BRA_32	graças a Deus, meu marido é, ele é a dona de casa, sabe em quanto ele não está trabalhando, e ele adora, ele cuida de tudo	Apoio do marido
Conceição_STP_49	em São Tomé não cozinhava, não cozinhava, nós tínhamos empregados e era uma coisa. Tínhamos até 2 empregadas, uma para tomar conta da casa e uma porque a minha mãe quis continuar a estudar e ela estudava de noite e havia uma empregada que ficava connosco de noite, para ajudar-nos a dormir.	Migrar significava redução de qualidade de vida
Conceição_STP_49	as pessoas daquele bairro respeitavam-nos e praticamente tomavam conta de nós, éramos protegidos naquele bairro	Comunidade nos bairros sociais protege os seus
Conceição_STP_49	Não, não tinha muitos amigos. Como eu disse, era um bairro difícil e os meus amigos eram os meus irmãos. Tinha alguns amigos na escola mas assim as minhas maiores amizades, eu tenho grandes amigos, mas todos de São Tomé e até agora tenho amigos de 40 anos, 30 anos, vieram para São Tomé ou para Portugal fazer a formação	Amigos são principalmente de S. Tomé
Conceição_STP_49	Ela é a minha melhor amiga até hoje e nós damo-nos muito bem, é uma moça de nacionalidade portuguesa, é como se fosse minha irmã até hoje, é a única com quem eu me sinto à vontade	Melhor amiga portuguesa
Conceição_STP_49	os meus filhos falam Português muito bem, eles já nasceram cá, falam Português corretamente, não têm sotaque.	Contraste entre gerações
Hermínia_CV_32	fiquei numa casa com mais 3 caboverdianas. Ao pé da residência, ao pé da universidade. E [pausa] no início foi muito complicado, foi complicado. Se bem que fizeram de um tudo para eu me adaptar, falo das colegas de casa.	Colegas de casa foram apoio importante
Hermínia_CV_32	acabei por ficar, porque o meu marido quando entrei na, na faculdade ele já estava a acabar, tanto conhecemo-nos aqui em Setúbal e ‘tamos juntos até hoje. Ainda bem! Então quando resolvemos ir ficando para procurar trabalho e tal ... Quando eu acabei e passado uns aninhos apareceu a filha, já tínhamos noção que ia ser mesmo, a nossa vida iria ser por cá, pelo menos numa primeira fase. Para concretizar os nossos sonhos profissionais. E assim tem sido. Com muita luta até agora, com muita luta.	Conhece marido, do mesmo país de origem
Hermínia_CV_32	é um choque de realidade tremendo e só aqueles que têm aquele suporte, aquela base das famílias, não falo só financeiro, mas o emocional, o emocional é muito importante.	Suporte familiar é crítico para vencer as dificuldades

Hermínia_CV_32	Ver refletir naquelas crianças, filhos de mães migrantes, alguma frustração, algo do género: “ Não vou fazer, não quero fazer... A minha mãe nem se importa! Os meus pais nem estão em casa!”. Isso doía muito e lá está, o pouco que eu consegui contribuir na altura para conseguir incentivá-los	Filhos de migrantes que sentem que família não está presente, não se importam
Ivete_MOC_54	Foi um bocado complicado porque tivemos que ficar em casa de familiares, divididos, não ficamos juntos. Foi um bocado complicado, mas pronto não foi um problema porque eram as pessoas com quem já convivíamos em Moçambique, conhecíamos bem, mas com os irmãos separados era um bocado complicado. Nessa altura já trabalhávamos os três e quando o pai decidiu comprar a casa e estivemos lá enquanto estiveram nos Estados Unidos e ficamos os três juntos até eles regressarem	Primeiro acolhimento por familiares
Ivete_MOC_54	Eu escolhia Moçambique porque ainda tenho os meus irmãos, sobrinhos, primos, amigos, ainda tenho familiares lá. A minha mãe, a minha mãe ela é caboverdiana e se lhe dessem a escolher, ela escolheria Moçambique também. Ela foi com 12 anos e tudo ficou lá. Tem filhos, netos, bisnetos, em Moçambique.	Famílias ficam espalhadas por vários países
Ivete_MOC_54	Sempre a trabalhar. Depois tive apoio também, na altura a minha mãe ficava com a minha filha e eu não tinha horas nem para entrar nem para sair, era capaz de trabalhar 12 horas por dia.	Mãe apoiava filha
Ivete_MOC_54	Eu também tive muito pouco apoio, não tive muito apoio. O que eu digo é a gente trabalha, trabalha e quem tem alguém que fique com os filhos, não sente muito, já é complicado para muitas mulheres. Terem que deixar o trabalho para fazer outra coisa que não gostam fazer. por não terem onde deixar os filhos. Por acaso conheço muitas situações dessas.	Mulheres que são obrigadas a deixar trabalhos por falta de suporte para os filhos
Ivete_MOC_54	E familiares e amigos. Sim, sim, apoiaram-me muito, as minhas clientes, fui muito apoiada pelo meus amigos, não tenho razões de queixa.	Apoio amigos e clientes
Joaquina_CV_53	para mim foi muito complicado, o meu R*** [filho] teve que se afastar da escola durante um ano pa ir trabalhar pa me ajudar, ele já tinha dezoito anos	Filhos mais velhos são chamados a ajudar a família, deixando de estudar
Joaquina_CV_53	Não me dei bem com ele [pai da filha] porque ele bebia muito, depois trabalha mais duas semanas aqui, duas ali, enquanto tem dinheiro no bolso não procurava trabalho, eu, a minha vida andou pra trás	Famílias monoparentais
Joaquina_CV_53	custou-me muito a morte dela porque também era uma ajuda, ficava com a minha filha, tinha uma amiga que ia buscar a miúda no infantário depois trazia à minha mãe às cinco horas, eu só chegava a casa às oito da noite	Pais mesmo idosos ajudam no suporte aos netos
Joaquina_CV_53	graças a Deus, tenho os vizinhos, pronto pessoas leais boas, o Z*** e a T*** disseram se eu precisasse de levar a miúda à escola que levariam, se precisasse de buscar pra ficar com ela que eles ficariam com ela. E foi assim, depois eles mm fizeram isso durante um ano depois já não podiam.	Vizinhos como apoio devido a horários de trabalho
Joaquina_CV_53	Depois tenho uma colega que também mora ali em baixo que é a R***. Depois falei com ela se ela podia buscar a C*** à tarde na escola e ela depois passou a ser a babá da C***. Eu levava de manhã porque ela entra na escola às nove, eu mais ou menos às nove horas estou em casa levo-a à escola - a escola também é só atravessar ali a estrada é cinco minutos de casa -, eu levava pra escola mas ir buscar à escola eu nunca posso ir buscar a minha filha à escola porque não dá porque o meu horário é tarde, a colega não faz troca comigo..	Suportes permitem colmatar a dificuldade de logística escolar dos filhos devido horário trabalho
Joaquina_CV_53	Os meus pais nunca me deixaram pedir nada a ninguém, tanto como eu e a minha irmã tivemos sempre o apoio deles, nunca nos deixaram desamparados	Pais apoiaram as filhas

Joaquina_CV_53	e como ela tá no desemprego, com o dinheiro da L*** (local de trabalho) já faz já faz um equilíbrio ali né mas prontos, chega aí aos vinte e tal já não tem dinheiro. Porquê? Porque tá a pagar uma renda de quinhentos euros e depois o pai da filha não lhe dá alimento, pensão de alimentação pra filha, não lhe dá nada e ela tem o filho aqui.	Pais dos filhos não cumprem com obrigações parentais
Joaquina_CV_53	Os filhos são sempre uma responsabilidade das mães	Filhos são sempre responsabilidade das mães
Leonor_CHI_30	Dois anos depois, estava grávida com outra filha, que é a L***. Agora o L*** fez 5 anos, a L*** fez 3 anos. São um casal muito giro.	Família cresceu em Portugal
Leonor_CHI_30	Agora também tive alguns portugueses, mas a maioria também são chinesas ou de outro país.	Poucos amigos portugueses, maior parte do país de origem
Leonor_CHI_30	a minha mãe às vezes vem cá, no ano vem cá 3 meses, mas agora com pandemia não consegue. Porque na China, às pessoas reformadas mais cedo, a minha mãe reformou-se aos 55 anos, o meu pai vai reformar quando chegar aos 60. O meu pai ainda falta 2 anos, depois de 2 anos, ele vai viver cá, acho que 3 meses por ano. Então também vai ajudar um pouco.	Pais/avós por vezes passam temporadas em Portugal para apoiar
Leonor_CHI_30	nós somos sempre muito próximos. Ele ajuda-me muito.	Marido é grande apoio
Micaele_STP_42	A organização familiar era a mesma, a única diferença é que ele tinha um filho que não vivia connosco, e passou a viver connosco depois de virmos para Portugal, porque ele trouxe os filhos da minha mãe e trouxe o filho que ele tinha com outra senhora também, portanto, este menino que vivia com a mãe dele, passou a viver connosco,. Entretanto cá, os meus pais voltaram a fazer mais filhos, nós somos três meninas e três rapazes, crescemos todos juntos	Culturas patriarcais poligâmicas não eram aceites em Portugal. Filhos de diferentes mães vivam juntos. 3 irmãos e 3 irmãs.
Micaele_STP_42	Os amigos que conheci antes disso, uma ou duas, pouco mais, porque depois há desencontros, elas também tiveram os seus rumos, e fizeram as suas vidas e acabou por haver desencontro. E tenho amigos que fiz cá, em Portugal, alguns são são tomenses, outros são angolanos, outros são portugueses, outros são guineenses	Amigos do país de origem, amigos do país anfitrião, de qualquer nacionalidade
Micaele_STP_42	Eu olhava para a minha casa, quando eu fosse vítima de uma situação dessas, eu pensava “A minha mãe passa por tanta coisa, a minha mãe aguenta tanto” porque a minha mãe acordava, entrava às seis, trabalhava das seis às nove, e eu, menina mais velha, tratava dos meus irmãos, levava-os para a escola e depois é que eu ia para a minha escola. Estudava, vinha para casa, verificava quem chegou, quem não chegou, tinha os horários, ou ia buscá-los ou já tinham chegado. Às vezes, a minha mãe deixava já o comer adiantado para eu terminar ou deixava carne a descongelar, para eu poder fazer	Filhos mais velhos são grande apoio para mães, substituem-nas na sua ausência
Mirela_ROM_48	só tenho amigos romenos, nesse sentido não consegui fazer nem uma amizade assim mais funda com portugueses	Só amigos do país de origem
Nanbunbua_ANG_49	o meu pai é que tinha a referência do pai, mas como também não viveu praticamente com o pai, chegamos aqui a Portugal, não não tínhamos ninguém, não conhecíamos ninguém.	Há muitos anos migrava-se sem referência de ninguém em Portugal
Nanbunbua_ANG_49	Em relação à mulher angolana, é uma vida dura, porque a maior parte destas mulheres até estão aqui sem os maridos. Eles continuaram, continuam lá e elas vieram com os filhos.	Mulheres angolanas vêm muitas vezes sozinhas, com filhos e maridos ficam lá

Nanbunbua_ANG_49	eu conheço outro caso de uma senhora que agora vai trabalhar numa fábrica de tomate enlatado. Ela tem um miúdo de 10 anos e saiu de casa às 6 da manhã e volta às 4/5 da tarde, e o miúdo fica em casa. E é o que ela diz, tá ali na telescola, ela não sabe se ele está a atingir o que era suposto. Com essa coisa da pandemia as coisas pioraram um bocadinho. Enquanto estavam na escola, ela sabia que ele estava num espaço físico seguro e agora com a pandemia, ela continua a trabalhar, mas ele está em casa.	Mães com filhos a viverem sozinhas, com horário de trabalho não acompanham filhos
Nanbunbua_ANG_49	o povo, um povo africano, acho uma coisa fantástica, não vão abaixo. Eu acho uma coisa e depois outra coisa que eu acho é que as pessoas são solidárias, as pessoas são solidárias.	Africanos são solidários entre si
Nanbunbua_ANG_49	Eles depois tentam arranjar emprego uns para os outros. Olha um que é pedreiro que sabe que lá na obra dele precisa, vai chamar outro africano. E eles procuram ajudar se uns aos outros, porque só dessa maneira que se aguentam mesmo, porque às vezes, há aí situações muito graves, mas as pessoas aguentam-se com essas coisas, esses apoios também entre eles, não viver isoladas, as pessoas não vivem isoladas, podem viver um bocadinho isolados da sociedade em si, mas entre eles não vivem isolados, não vivem isolados.	Apoio entre africanos para arranjar emprego, pessoas não são abandonadas pela comunidade
Nanbunbua_ANG_49	nós vemos isso quando vamos aos bairros sociais. Apesar de tudo, há sempre uma entreajuda, há tempos, por acaso, uma senhora dizia-me se “vivesse na cidade se calhar estava a passar fome, mas como vive aqui na B***, não passo. Minha outra vizinha a que vende peixes, traz-me peixe, que tem uma horta traz-me couves, batata e a gente vai se aguentando.”	Entreajuda nos bairros sociais, entre vizinhos
Núria_CV_27	Custa muito deixar o deixar a mãe, o pai, os irmãos. (...) É (suspiro). Por acaso eu, eu lembro em 2011, quando cá cheguei estava contente porque a D*** [irmã] estava estava aqui	Difícil deixar a família de origem
Núria_CV_27	Tive muita ajuda da minha irmã, muita, mas eu lembro que todas as noites eu chorava e tudo, eu andava "mãe, , quero voltar, mãe eu não aguento", eu também era muito, eu sou mais pequena e em Cabo Verde, a mais pequena é chamada de codé. Então eu sou codé da minha mãe	Parte da família já estava em Portugal
Núria_CV_27	Por acaso sempre tive sorte com os meus colegas, no restaurante... na kidzania mais ou menos, do hotel em que eu lá estagiei também foram sempre 5, estou sempre me apoiaram	Colegas apoiam
Patrícia_ANG_53	Porque a pessoa vai pra um país, tínhamos alguns amigos mas nós não tínhamos família. E...portanto sozinhos nós os dois. Eu tinha só que contar com ele, ele também só tinha que contar comigo. É... não foi fácil. Foi muito... foi difícil. Mas houve sempre pessoas, não é? (segmento de texto inaudível) amigos, pessoas que foram como família, então isso também ajudou muito.	Amigos que foram como família
Patrícia_ANG_53	eu senti mais difícil em Portugal quando tive a minha filha né, a primeira, E***. E... e sem ter ninguém, tá a ver? Saí do hospital, tipo, só tens o marido e vem te buscar né. Vais pra casa, és jovem, não sabe como vais cuidar a criança, não tens alguém pra te orientar, mais nesse sentido. É por isso que eu digo foi difícil, mas, graças a Deus tenho um marido espetacular que teve sempre a altura pra ajudar.	Quando se tem filhos, maior necessidade de suporte
Patrícia_ANG_53	é aquele apoio no momento que a pessoa pode, mas é sempre um bocadinho distante, porque não são, como família, que tá ali todo o momento que nós precisamos, aquela pessoa tá ali pra te apoiar. Sim, é um apoio, era mais pra preencher aquela solidão, aquele vazio e ajudou bastante porque podiam indicar o que é que tu poderias fazer, como é que o país é, como é que se vive, quais são as regras do país, o que é que devem fazer. Eu acho que isso foi importante, muito importante.	Não há apoio como o da família

Romi_POL_33	ão tive contacto com-, não tive por exemplo, amigos portugueses, todas as pessoas que conhecia na altura era família, amigos, do meu ex	Poucos amigos portugueses
Romi_POL_33	Acabamos a relação, tive que mudar de casa, estava a começar um trabalho novo, e todas essas coisas não eram muito fáceis. E também senti que estava mesmo sozinha, e foi pouco depois que encontrei “Renovar a Mouraria” , e foi assim que eu senti, ok tenho aqui pessoas simpáticas, emh pessoas também migrantes, pessoas que não eram portuguesas, e foram as primeiras amizades que tive.	Primeiras amizades portuguesas através da associação
Romi_POL_33	era me difícil, assim quebrar essa barreira que têm entre, conhecidos, colegas de trabalho e amigos. Por isso, eu adorava ter mais amigos portugueses, porque estou aqui e quero conhecer portugueses, e quero falar português com portugueses, e por falar inglês, polaco, e é tipo estranho, porque estou em Portugal e não num país diferente.	Difícil quebrar a barreira para conhecer portugueses. Quer muito ter amigos portugueses
Sarah_BRA_52	Agora eu faço questão de ter as amizades daqui, fazer os amigos daqui, de conviver com as pessoas daqui, e isso para mim foi muito bom assim. Claro, que esse bairro com muitos brasileiros, eu tenho muitos amigos brasileiros aqui, mas tenho, já fiz grandes amizades com portugueses, enfim, homens e mulheres, e isso é-, e também de outras nacionalidades muito, isso é bacana, e os amigos, hoje a amizade é uma família	Amigos de todas as nacionalidades
Shemime_BAN_24	since I am living with my eldest sister here so I did not have to face so much problems. Like everything that has to be done I have my sister to help me a lot and the rest I could do my self so I'm not facing so much problems.	O facto de ter cá irmã a viver há mais tempo faz com que não tenha problemas
Shemime_BAN_24	I think mostly Asians. Among all the friends I made I think only two of them are not from Asian countries like one is from Brazil, she came here to study and another is a Portuguese and I met them in the you know the charity for giving all the food that's where I met them so other than that most of my friends are like Asian, like from Pakistan, or India.	maior parte dos amigos é da Ásia
Sofia_CV_46	tenho duas em Londres, entretanto a minha mãe teve mais três filhas cá, essas vivem cá, as minhas duas irmãs do lado meu pai e da minha mãe, elas vivem em londres, as duas, acabaram por ir para Londres, e as a outras irmãs estão cá, ao todo somos seis irmãs.	Família espalhada em vários destinos de migração
Sofia_CV_46	Devia haver muito mais apoio pelo menos para as mulheres migrantes porque elas acabam por ter que trabalhar muito mais e muitas delas acabam por ser mães e pais...	Mulheres migrantes com pouco apoio, são mãe e pai
Sofia_CV_46	Não só as migrantes, as outras mulheres também mas acabam por trabalhar naquele horário fixo, têm uma avó, têm uma mãe, têm um tio. As mulheres migrantes às vezes acabam por vir sozinhas, e não têm ninguém, os filhos crescem mesmo sozinhos, e muitas das vezes, às vezes acontece o que a gente vê aí dos miúdos delinquentes e isso, porque não têm uma mãe em casa sempre presente.	Mulheres que migram sozinhas, têm menos apoio, filhos crescem sozinhos
Teodora_BRA_35	Eu acho que eu me sinto melhor com os brasileiros, por exemplo, mesmo porque eu acho que parte disso tudo que a gente conversou aqui. São muitas coisas para serem explicadas, são muitos detalhes, que às vezes a pessoa até fala com uma boa intenção ou de um jeito interessante, mas para mim pode chegar mal, porque é assim, eu tenho uma história, eu tenho, eu sou bisneta de índia - acabei de escrever um artigo aqui que eu vou publicar - eu sou bisneta de índio, eu sou da terra, sabe, tipo assim, é difícil para mim aceitar a colonização, sabe, apesar de ter aceitado por tanto tempo também, né. Porque aceitei durante muito tempo, estudei em igreja católica, em escola católica. É eu sou dessa raiz aí, mas eu também me transformei, também	Sente-se melhor com brasileiros

pesquisei, também entendi, também transformei o que eu descobri nisso.

Valeriana_STP_52	10 anos e depois também quando tinha a formação feita, ainda continuei lá com eles, arranjaram, ajudaram-me a arranjar emprego, mas continuei lá. Disseram "A Valeriana fica cá o tempo que for preciso" mas quando houve aquela separação	Patrões também são suporte
Valeriana_STP_52	namorado, que também é da minha terra. Ele era estudante em Braga, eu quando tinha as folgas ia para Braga e ele também quando tinha férias vinha para Lisboa. E foi assim até nós juntarmos os trapinhos	Casamentos com conterrâneos
Valeriana_STP_52	Os meus apoios, de momento, é a família, o marido e os filhos.	Suporte muito ligado à família nuclear
Vitória_CV_33	pelo facto de que eu sou uma privilegiada, porque enquanto eu encontrei uma família aqui, que me acolheu, que me deu todo o apoio e estive aqui alguns anos a viver com a minha tia, depois a minha mãe veio de Cabo Verde. Os meus pais também são emigrantes, o meu pai foi o primeiro a emigrar, depois fui eu e estando eu cá 2 anos, vieram a minha mãe e o meu irmão. Daí, depois nós arranjámos a nossa casa	Tia acolheu, depois veio toda a família
Vitória_CV_33	Em Portugal e em França, porque depois com aquela vaga em 2008, houve aquela crise, muitos deles emigraram para França. A minha mãe está lá, os meus tios, tias. Digamos que eu tenho família em toda a parte. Tenho em França, a minha avó biológica está cá e depois tenho a minha avó afetiva lá em Cabo Verde. Portanto, sim, está distribuída. O africano tem sempre família por toda a parte.	Família espalhada por França, Portugal e Cabo Verde
Vitória_CV_33	São cabo-verdianos na sua maioria, mas tenho amigos de toda a parte, de outros países PALOP também	Maior parte dos amigos do país de origem

## 2.3 Envolvimento na comunidade

<b>Participantes</b>	<b>Segmentos</b>	<b>Dimensões</b>
Conceição_STP_49	eu ultrapassei muito, entrei numa associação, ou seja, quando eu acabei o curso, tinha acabado a licenciatura e tava cansada de fazer aqueles trabalhos não qualificados, preciso de um trabalho digno, procurei imenso e não encontrei nada	Participar numa associação como forma de provocar a mudança social
Conceição_STP_49	juntei-me com mulheres que eram migrantes, mulheres que vinham para cá e que vinham por melhores condições de vida mas que não tinham conseguido almejar o sonho que tinham projetado.	Fundar associação para provocar mudança social
Conceição_STP_49	nós formámos uma associação de mulheres são tomenses em Portugal, associando as mulheres de S. Tomé e Príncipe em Portugal, eram mulheres que estavam cá, que queriam dar o contributo ao seu país, embora tivessem cá há muito tempo, tinham um sentimento de pertença em relação ao seu país, queriam fazer algo pelo seu país, mas também queriam se integrar aqui em Portugal.	Associação como ponte entre país de origem e país de destino
Conceição_STP_49	havia mães que vinham com os seus filhos doentes. E que não acompanhavam os filhos, não tinham ocupação de tempos livres, era uma vida entregue aos filhos e era um bocado jogadas na sua sorte. E nós estávamos cá já há muito tempo, podíamos, dentro das nossas valências, orientar essas mulheres. E foi assim que surgiu a associação Mén Non e essa associação ajudou-me muito	Associação como suporte a mulheres da comunidade em situação de vulnerabilidade

Conceição_STP_49	havia mães que vinham com os seus filhos doentes. E que não acompanhavam os filhos, não tinham ocupação de tempos livres, era uma vida entregue aos filhos e era um bocado jogadas na sua sorte. E nós estávamos cá já há muito tempo, podíamos, dentro das nossas valências, orientar essas mulheres. E foi assim que surgiu a associação Mén Non e essa associação ajudou-me muito	Associação que resolve problemas
Conceição_STP_49	fui presidente da Associação durante 7 anos	Liderança associativa
Conceição_STP_49	deu-me assim uma segurança, uma auto-estima maior, uma coisa de pá, eu posso, eu quero, eu vou fazer aquilo. O facto de conseguir juntar, na altura, éramos 27 mulheres, formámos uma associação que foi um sucesso na altura	Associação deu sentido de comunidade
Conceição_STP_49	ter uma casa de acolhimento temporário para situações urgentes. Já nos aconteceu, senhoras, telefonarem para nós a pedir ajuda	Associação deveria ter mais recursos de suporte a mulheres vulneráveis
Conceição_STP_49	ela tem foi a embaixada, começou a pedir apoio que já não aguentava mais, teve de pagar bungalow quase 3 meses à mulher, não tinha onde ir	Embaixada não resolve problemas, associações substituem Estado
Conceição_STP_49	vemos situações deprimentes que nós não conseguimos ajudar	Sentimento de frustração
Conceição_STP_49	Houve uma situação que uma colega minha teve que abrigar uma senhora que veio de junta médica, mesmo temporariamente, mas é uma coisa que mexe com a estrutura familiar.	Ajuda depende do voluntarismo e não de uma estrutura oficial organizada
Conceição_STP_49	Devia ser uma coisa da embaixada mas enfim. Nós, enquanto mulheres, às vezes, pomo-nos na pele dessas mães e o nosso sonho era conseguir isso.	Ajuda depende do voluntarismo e não de uma estrutura oficial organizada
Conceição_STP_49	Acho que era bom fazer uma cantina comunitária para ter uma sopa por dia porque há pessoas que passam fome literalmente.	Associações de migrantes substituem o Estado nas suas lacunas
Conceição_STP_49	ter uma cantina comunitária e que as nossas senhoras sabem cozinhar muito bem, lugares para cozinhar não faltam e era também uma coisa que se podia fazer.	Apoio alimentar
Hermínia_CV_32	Para já, começa em Cabo Verde, porque lá é mais aquele frenesim de conseguir a vaga e a bolsa e realmente os pais terem alguma condição para ir organizando e ter aquele dinheiro para quando cá chegarmos estarem a mandar. O objetivo lá é mais este, porque depois dão nos uma lista, não sei como é que é hoje em dia, acredito já esteja melhor, especialmente, agora estando no mundo mais digital a pessoa vai investigar: “Ah a vaga é tal se calhar tem mais informações sobre.”, porque na altura a gente não tinha. Portanto faz muita falta começar lá algum tipo de, não digo informação, mas algum tipo de sessão informativa ... Como é que é vir para Portugal? Quais são as comissões estudantis? Onde é que me posso dirigir em caso de necessidade? Há alguma associação? Por exemplo a associação caboverdiana só vim conhecer uns 2, 4 anos depois de eu cá estar... É grave!	Associações devem dar-se mais a conhecer, sobretudo jovens
Hermínia_CV_32	Eu quando descobri aquilo [associação de migrantes] foi uma lufada de ar fresco, completamente, porque mesmo estando longe eu estava perto das minhas raízes, ou seja, aqui consigo equilibrar alguma coisa e fiz muita coisa boa que me preencheu	Participação associativa permite aproximação às raízes

Hermínia_CV_32	Eu vejo pelas poucas atividades, poucas nem tanto, mas atividades e datas comemorativas... Nós aproveitávamos sempre para falar mais alguma coisa dirigida à comunidade caboverdiana que aqui vive. Via-se na cara das pessoas ... “ Sim, podia estar a fazer mais, podia estar a olhar mais para mim, podia agora se calhar fazer uma formação e melhorar o meu estado de vida.”. Às vezes acontece, às vezes não acontece, mas é importante, é importante haver empoderamento sobretudo nos dias que correm. É importante, porque as pessoas são bombardeadas com tantas informações e algumas acreditam de cara no que veem, no que leem sobretudo e estarem, terem alguma base de verdade, algum conhecimento com um grupo com que se identifiquem, que realmente debatam sobre o tema	Associações como base para empoderamento de migrantes
Hermínia_CV_32	A minha passagem pela associação e a F*** sabe disso. Fez-me crescer que é uma coisa impressionante ! Valorizar muito mais as minhas raízes, ter noção de quem eu sou e de que não vou ser diferente dessa pessoa que eu sou por nada desse mundo, vou ter é que saber adaptar às situações e às coisas, às pessoas, respeitando, ... mas lá sabendo me defender	Participação associativa permite valorizar as raízes e identidade
Hermínia_CV_32	E conheci tantas outras instituições, nomeadamente, instituições do Leste, angolanas, moçambicanas e realmente é um choque cultural, mas nós lá conseguimos nos entender. É uma questão mesmo.. Lá está outra vez: empatia! É preciso muito, claro! E se as mulheres migrantes estivessem unidas pelo menos com a informação, que lhes desse pelo menos algum tempo para refletir, pensar: ”Não, se calhar aquilo que eu ouvi... E porque é que eu não posso fazer diferente? Por que é que eu não posso procurar ajuda?”. Lá está algumas nem se quer dão-se ao trabalho de procurar ajuda. Aceitam coisas, são completamente subjugadas e porque aquilo tudo para elas se torna natural.	Associações de migrantes, apesar da diversidade cultural, podem trabalhar em conjunto para empoderamento das mulheres. É necessário que mulheres peçam ajuda às associações
Hermínia_CV_32	a minha experiência na associação permitiu-me estar mais em contacto com as pessoas nomeadamente com os migrantes caboverdianos e não só, cabo verdianos e não só porque atendemos de outras origens e de outras etnias, mas especificamente das caboverdianas deu me gozo perceber que os problemas não são só meus. Há pessoas que se calhar ainda têm muito mais problemas daquilo que eu poderia imaginar ter um dia e conseguir. Inicialmente dava apoio ao estudo num ATL do 1º ao 12º ano.	Participação associativa como monitora de ATL
Hermínia_CV_32	Era no intuito de chamá-las para, para se sentirem integradas, para sentirem que a vida não é só levantar às 5 da manhã, apanhar transportes, ir trabalhar e voltar à casa às nove, às dez, que os filhos até já estão a dormir, que eles têm de ser autónomos obrigatoriamente e muitas vezes nem estão em casa, estão nas ruas. A gente sabe o que é que acontece nas ruas. Portanto foi todo um trabalho desenvolvido com a comunidade desde os pequenitos até aos pais, também já chegamos a apanhar família, famílias com muitos problemas, filhos hiperativos. Não se portavam bem em lado nenhum e lá na associação conseguimos chamar pela consciência dos meninos, chamar os pais.	Associações trabalham com toda comunidade, desde crianças a pais, apoiam as famílias, criam momentos de lazer, preenchem tempos livres dos jovens/crianças
Hermínia_CV_32	só pelo facto de ver os alunos, de sentir, de ver que a associação a que pertenciam, de se sentirem bem lá e só pelo facto de, por exemplo, hoje não têm aulas, vão para a associação, vão para o ATL já é uma grande vitória!	Associação suporte quando as escolas não funcionam

Hermínia_CV_32	A situação só tem vindo a piorar, porque para já é a questão dos financiamentos, dos fundos europeus que é sempre uma dor de cabeça e é com algum atraso que nos chegam [os pagamentos]	Falta de financiamento põe em causa a atividade das associações
Hermínia_CV_32	as pessoas lá está às vezes não tem consciência, ou não sabem, ou não tem aquela coragem de se dirigir, pedir a ajuda, mas muitas dessas pessoas foram até as criancinhas do ATL é que diziam: “ Mãe vai lá ter, porque ajudam, ou fazem isso, ou fazem aquilo,..”. Ou então se uma mãe sabe fazer um pastel de milho ou se sabe fazer um bolo muito característico, elas foram-se dando ao trabalho de ir lá, se mostrarem receitas...Épa e tem de começar aí ... para as pessoas se sentirem integradas, novamente integradas, sentirem que o mundo ficou lá em Cabo Verde, mas pode ser reconstruído aqui; e foi o que me deu muito gozo...	São filhos que motivam pais a ir associação, pedir apoio ou simplesmente participar em atividade de lazer. O mundo que ficou em Cabo Verde pode ser reconstruído em Portugal
Ivete_MOC_54	Deveria participar mais, por acaso participo pouco. A senhora de que deu o contacto sempre que há algum evento, ela convidame, sempre que possa estou presente mais não vou muito. Devia participar mais na associação cabo-verdiana.	Associação como ligação à cultura de origem
Leonor_CHI_30	acho que tem alguma escola grátis para ensinar português	Associações facultam cursos (gratuitos?) de Português
Micaele_STP_42	Nós fazemos ações de sensibilização, fazemos encaminhamento, ou seja, explicamos para onde é que elas se devem dirigir, para pedirem alguns apoios, mas pouco mais, porque nós também somos uma uma associação de voluntários, não é? E não temos voluntários de todas as áreas, digamos assim, então pouco mais podemos fazer.	Informação
Micaele_STP_42	Nós fazemos ações de sensibilização, fazemos encaminhamento, ou seja, explicamos para onde é que elas se devem dirigir, para pedirem alguns apoios, mas pouco mais, porque nós também somos uma uma associação de voluntários, não é? E não temos voluntários de todas as áreas, digamos assim, então pouco mais podemos fazer.	Informação
Micaele_STP_42	Contrataria psicólogos para poder dar apoio psicológico a estas mulheres e depois desenvolver um trabalho de empoderamento feminino, no sentido de ajudar a desenvolver a autoestima, para que cada pudesse encontrar a sua força interior, para poderem atingir os seus objetivos, aquilo que elas querem para a vida delas. E depois tem haver essa questão da habitação, tendo orçamento para gerir uma casa de acolhimento, acho que sim, seria uma mais valia, poder ajudar essas pessoas.	Empoderamento feminino/apoio psicológico para atingir objetivos das mulheres
Micaele_STP_42	As associações de migrantes, muitas delas não têm verbas para poder fazer um trabalho melhor, muitas delas funcionam como a Men Non, funcionam de boa vontade, não temos verbas para poder apoiar, o que temos é mesmo boa vontade, muitas vezes, sabemos o que uma família necessita e fazemos uma vaquinha entre nós, cada um põe X, cada um leva uma embalagem daquilo que puder doar e fazemos um saquinho para entregar à família, portanto, nós também não temos esse apoio institucional.	Falta de apoio institucional, voluntarismo
Micaele_STP_42	Além das casas, são os apoios psicológicos para trabalhar a questão do empoderamento feminino e toda essa situação e depois seria o acompanhamento destas mulheres até à plena integração, que eu também acho que é algo que também falta.	Empoderamento feminino

Micaele_STP_42	São apoios que uma associação com verbas próprias pode dar a essas pessoas. Ou seja, ajudá-las, explicar os mecanismos “Olha primeiro tens que fazer isto, depois tens que fazer isto”. Ou seja, ajudá-las, explicando-lhes os mecanismos próprios, que já sabemos. Os migrantes todos ao mesmo tempo é muito (segmento de texto inaudível) mas isso era impossível nós conseguirmos ajudar a todos. Vamos ajudando mediante aquilo que nós podemos, não é? Mas não conseguimos chegar a todo o lado.	Informação
Micaele_STP_42	São apoios que uma associação com verbas próprias pode dar a essas pessoas. Ou seja, ajudá-las, explicar os mecanismos “Olha primeiro tens que fazer isto, depois tens que fazer isto”. Ou seja, ajudá-las, explicando-lhes os mecanismos próprios, que já sabemos. Os migrantes todos ao mesmo tempo é muito (segmento de texto inaudível) mas isso era impossível nós conseguirmos ajudar a todos. Vamos ajudando mediante aquilo que nós podemos, não é? Mas não conseguimos chegar a todo o lado.	Informação
Micaele_STP_42	mas posso dar um bocadinho de mim a outras pessoas. Como é que eu hei de dizer, se todos nós fizermos um bocadinho teremos sempre um mundo melhor para todos, não é? Em que os outros que não têm as mesmas condições que nós temos, que não tiveram acesso às mesmas condições que nós tivemos também possam ter um bocado, não é? Que possam seguir a sua vida.	Solidariedade
Micaele_STP_42	mas posso dar um bocadinho de mim a outras pessoas. Como é que eu hei de dizer, se todos nós fizermos um bocadinho teremos sempre um mundo melhor para todos, não é? Em que os outros que não têm as mesmas condições que nós temos, que não tiveram acesso às mesmas condições que nós tivemos também possam ter um bocado, não é? Que possam seguir a sua vida.	Voluntariado e solidariedade
Micaele_STP_42	em que nós distribuímos cabazes alimentares para os doentes de junta médica, que são doentes que vêm de São Tomé para cá e que não têm apoio, ou que têm pouco apoio digamos assim. Nós damos cabazes, a homem, mulheres, crianças, quer dizer, não fazemos distinção.	Associações de migrantes substituem o Estado nas suas lacunas
Mirela_ROM_48	o nosso país é um país que, do género crente, a maioria é ortodoxa. E estamos a ser ensinados desde pequenos, não vamos sempre, sempre todos os domingos, porque às vezes é cansativo, não temos a igreja aí perto. Vamos a Lisboa, vamos a Santarém.	Prática religiosa como ligação à cultura de origem
Mirela_ROM_48	é engraçado, porque vim de um lado, um país que é muito ortodoxo, mas nunca me identifiquei muito lá. Ia pra igreja mas é assim, porque tinha que ser, toda a gente ia. Mas aqui com o padre daqui, parece descobrir mais, mas pronto, isso não tem nada a ver com o Portugal	Atribuição de novos significados a práticas antigas

Nanbunbua_ANG_49	Nosso caso foi com a nossa embaixada e na altura o embaixador da altura, que era o doutor M**** B****. Uma pessoa até com uma abertura muito grande nesse sentido, conseguimos levar a ele um projeto de vir à embaixada, aos locais, eles traziam as máquinas para imprimir passaportes, bilhetes. E então fizemos pronto uma campanha para, espalhamos por aí pela cidade, para o Barreiro e isso, e marcamos dias e as pessoas vieram tratar. Houve muita gente que conseguiu nessa altura, eles vieram 3 ou 4 vezes cá a Setúbal. Conseguiram nessa altura, então ter passaportes e a documentação que não tinham há 30 e tal anos, que não conseguiam.	Apoio na documentação
Nanbunbua_ANG_49	tive a sorte de conhecer pessoas mais velhas que eu, a A**** f****, que é uma pintora angolana, a D*** S**** que é estilista que está em Angola e apresentadora de um programa na TPA ou na Zimbros qualquer coisa, o J*** I***, que eram tudo pessoas, pronto que viveram mais África do que eu e que estavam a querer fazer uma associação. A associação inicialmente, o objetivo era cultural, somente mesmo a trabalharmos na parte da pesquisa, de tudo quanto fosse cultura angolana. Durante muitos anos trabalhamos nesta perspetiva, sempre com a parte cultural, música, poesia, dança, as nossas tradições.	Atividades culturais para resgatar música, poesia, dança, tradições
Nanbunbua_ANG_49	A crise e a nossa associação viu-se empurrada, porque as pessoas que, pronto principalmente as pessoas angolanas começaram perante a crise a perder trabalhos, e essas coisas começaram a ver na associação uma forma de um apoio para os ajudar.	Gabinete de emprego
Nanbunbua_ANG_49	nós somos todos voluntários, nós não temos pessoas a trabalhar a tempo inteiro. Pronto, temos todos temos trabalhos fora e depois tentamos pronto fazer a associação andar com os voluntários que temos. Como a Câmara arranjou um gabinete de apoio ao imigrante, onde tem lá 100 pessoas de outras associações e também de Angola, que vão sempre lá prestar. Então aí vão prestar um trabalho e uns até já são efetivos mesmo neste gabinete da Câmara, então nós pronto, facilitou-nos o trabalho porque encaminhamos depois para os protocolos que a Câmara tem connosco e agora vamos ver se voltamos à nossa vertente cultural.	Apoio institucional local
Nanbunbua_ANG_49	nos homens até há uma certa vergonha, porque o homem africano é um bocado machista. E sustenta a casa e eles às vezes quando não tem a capacidade, se calhar anunciar é mais difícil, portanto, mas principalmente as mulheres, porque nós também lidamos mais com as mulheres na nossa associação, sentimos que são mais da vida. Sim, são mais as mulheres que nos procuram.	São as mulheres que mais procurar associações
Nanbunbua_ANG_49	Elas nem tanto [não têm vergonha de pedir ajuda], porque tem filhos e os estudos.	São as mulheres que mais procurar associações
Nanbunbua_ANG_49	tenho também outro projeto que é também ligado à música e pronto, tenho um grupo coral de senhoras africanas, aliás tenho um multicultural porque ali tenho portuguesas, africanas, brasileiras tem tudo. E nós cantamos, fazemos missas, cantamos, mas fazemos missas multiculturais, nós cantamos músicas das nossas terras, e então tenho ali um projeto ali para trás que é eu vou fazer pesquisa de músicas.	Atividades culturais, coro de mulheres migrantes

Nanbunbua_ANG_49	Eu ando atrás das velhotas africanas, sou muito chata a pô-las a cantar, gravar, a ensinarem-me a pronunciar corretamente as palavras. Para escrever as músicas e depois faço as cantar as músicas. Depois trabalho as músicas, mas nunca querendo acabar com a essência. Dou-lhe assim, uns toques pronto. Mas sei lá, para lhe dar assim uma coisa mais artística, não é. Mas gosto daquela essência, que aquela pureza fique ali.	Atividades culturais, recuperação de contos tradicionais junto das mulheres mais velhas
Nanbunbua_ANG_49	um outro projeto que eu infelizmente fico triste por causa da pandemia, estar um ano parada, fico triste, isto é uma das coisas que gosto. Depois é o projeto no Gospel, onde também estamos pessoas de todo lado a cantar. Depois temos o lado do teatro também, a fazer reproduções de coisas culturais de Angola, quer nas peças, contos também que façam, na biblioteca essas coisas, pronto, gosto disso, poesia também gosto de declamar poesia, mas também vou sempre buscar os meus poetas africanos e levar esse conhecimento. Isso é de facto aquilo que me preenche, que mais dá alegria fazer.	Atividades culturais. Gospel, teatro, poesia
Nanbunbua_ANG_49	Aperfeiçoar-me a nível da música, tirar cursos, formações, teatro, pronto tenho um projeto também, já teatro com um grupo de teatro aqui de P*** também nesse sentido. E vou fazendo estes projetos, e depois nesses projetos que eu faço ou integrando as pessoas dos bairros.	Atividades culturais de inclusão, integrando pessoas dos bairros
Nanbunbua_ANG_49	s pessoas abrem-se mais, e até querem agora com essa coisa-, agora estão me sempre a telefonar “Quando é que começamos a ensaiar? Quando é que começamos a fazer as coisas? A nossa vida sem fazer isto é muito triste”. Esta também é uma forma de integração, porque depois já temos também portugueses no que se vão integrando os nossos grupo	Atividades culturais como forma de promover multiculturalismo
Nanbunbua_ANG_49	[justifica o envolvimento de pessoas dos bairros sociais nos projetos culturais] Dar noutra perspetiva, e até porque é ali o encontro destas raízes todas. Porque são as pessoas que sabem as tradições, que conhecem. Mas essas pessoas pronto, não andam na aqui na cidade, não, vão aos cafés da cidade onde eu vou, não vão aos restaurantes da cidade onde eu vou, estão ali no bairro social, e é com estas pessoas que lá vou ter aí, até porque também as quero tirar do bairro.	Atividades culturais e bairros sociais. Migrantes mais velhas vivem nos bairros
Nanbunbua_ANG_49	Esta senhora [presidente da Câmara] tem uma sensibilidade. Esta mulher começou a ir ao bairro. E como é que ela conseguiu chegar aos bairros? Através das associações, e dando força às associações. Nós temos sentido um impulso muito grande com ela, tem dado muita força às associações. Nós, por exemplo, não tínhamos um espaço dado pela câmara, nós tínhamos um espacinho que nós íamos arranjando para fazer as coisas e depois com esta senhora passamos a ter espaços. E as associações têm sítios onde trabalhar, temos casas, temos espaços, temos projetos, temos protocolos. E então uma das coisas dela, nesse sentido foi, ir aos bairros, mas os bairros descenderem à cidade.	Apoio institucional local

Nanbunbua_ANG_49	levei muitas pessoas aos bairros na fazenda, pronto que nem tinham ideia de como é que funcionavam os bairros. Aquela ideia que as pessoas têm, que nos bairros as pessoas são todas criminosas, não é verdade! No bairro de se calhar, há 10% é que são criminosos, se calhar nem tanto, o resto das pessoas que estão nos bairros são pessoas trabalhadoras. Pessoas que estão a lutar pela vida, pessoas que não têm oportunidades, nem sabem às vezes como sair do bairro	Integração, abrir os bairros
Nanbunbua_ANG_49	educar para as pessoas também não quer ir na marginalidade. Se os pais tiverem essa educação, se os pais começarem a ter essa consciência social, de que os filhos deles podem ter outra vida, se calhar também evita-se com muita, muita criança caia no mundo do crime. Muitas vezes o crime não é só falta de condições económicas, às vezes o crime também é uma desorientação ou está perdido	Atividades educacionais, envolvendo pais para prevenir delinquência dos jovens
Nanbunbua_ANG_49	Principalmente os miúdos assim mais malandrecos, como eu costumo dizer, e o que é que nós íamos ali fazer? Pronto, no início era para dar explicações da escola e não sei, mas chegamos à conclusão que eles não iam. Não gostavam muito dessas coisas, então começamos a misturar, a começar a convidar alguns artistas da cidade para irem lá dar aulas de pintura, para dar aulas de música, para ajudarem, para fazer campeonatos de Ping pong, e os miúdos começaram a vir atrás dessas coisas.	Atividades educacionais e desportivas para envolver jovens
Nanbunbua_ANG_49	Eles vão demonstrar aquilo que fazem, as danças, mas eles é que fazem tudo, são os coreógrafos, são tudo. Não precisamos de fazer nada, não, eles fazem tudo. Eles são os artistas natos, eles pintam, dançam, é uma coisa fantástica os africanos. É uma coisa fantástica, é que é um povo que nasceu para as artes, Ponto Final, como eu costumo dizer. Se pusessemos esta gente toda a fazer desporto e artes, opá o mundo, equilibravamos o mundo.	Atividades culturais para envolver jovens
Nanbunbua_ANG_49	São professores que também procuram mais integração, e nota-se que nessas escolas há menos, há menos bandidagem, faltam menos e já se vai vendo melhor as coisas. Eu lembro que uma altura em que uma professora que era de Português veio ter comigo, e disse-me, “olhe, eu não sei o que é que você fez aos meus miúdos, mas o que é certo é que eu agora consigo dar as aulas”. Eu fazia-los ler poesia e ficaram miúdos apaixonados pelo Fernando Pessoa.	Cultura como integração e ligação à escola
Nanbunbua_ANG_49	Há sempre aquela sensação de abandono. Só estão lá um mês, vão embora porque depois aparece outra coisa melhor. Por isso é que as pessoas, quando querem fazer isso, não podem fazer isso só porque querem passar um tempinho, ou porque estão frustradas no momento da vida e querem lá estar. Os projetos de voluntariado as pessoas têm que querer estar, mas estar e pensar que tem responsabilidades, não é só vou fazer voluntariado porque acho bonito e fica bonito no currículo	Responsabilidade do voluntariado

Nanbunbua_ANG_49	confesso que eu nunca penso quando vou fazer as coisas que não tenho dinheiro. Eu nunca penso “ eu não tenho dinheiro para fazer essas coisas”. Porque eu nunca penso em projetos grandes.	Apoio financeiro não é obstáculo para fazer atividades
Nanbunbua_ANG_49	Vivo com uma associação que recebe da Câmara 200 ou 300 EUR por mês. Ai por mês, não por ano, aliás, que lhes dão. Houve uma altura em que a embaixada nos dava 50 EUR por mês, depois deixou de dar, porque como é com esta nova embaixada, começaram a querer ter interesses políticos, e isso é outra coisa que não me deixa instrumentalizar.	Apoio institucional
Nanbunbua_ANG_49	ão entra política na minha associação. E então como há outras associações, pronto mais cariz político e nós sabemos perfeitamente que tem imensos apoios	Política e associativismo
Nanbunbua_ANG_49	Nós perdemos muito por causa disso, mas não quero política na minha associação, porque fazemos as coisas com essas pequenas coisas da nossa cabeça, com nossa imaginação, fazemos. Não podemos fazer grandes, mas fazemos pequenos projetos. Tem sido assim o nosso dia a dia com a nossa associação e agora ansiosa para que a pandemia acabe. Já tenho aqui a cabeça cheia de coisas, cheia de coisas.	Pequenos projetos para não ficar comprometida com a política
Nanbunbua_ANG_49	ter outras condições seria o ideal, mas não há, fazemos com o que temos. Não vale a pena pensarmos em fazer as coisas só da perspectiva de termos ou pensamos que os outros e que nos vão ajudar	Não depender de apoios financeiros para fazer atividades
Nanbunbua_ANG_49	As mulheres estabilizam as casas, estabilizam as famílias, as mulheres, para mim são elas que agregam as coisas, não tenham dúvidas sobre isso. E a minha experiência diz-me isso. E a estas mulheres têm que se dar ferramentas, dando ferramentas a estas e mulheres, os filhos educam-se, os filhos vão para a escola, os filhos formam-se e tudo acontece. É o conselho que eu dou sempre, apostem nas mães. Conheçam as mães para tratar os filhos.	Valorização das mulheres
Nanbunbua_ANG_49	são as mães. E dar ferramentas a essas senhoras e vocês vão ver, pessoalmente nas africanas, vocês vão ver as capacidades que elas têm, elas são o máximo, e depois se elas conseguirem ter essa estabilidade económica, vem aquele lado cultural, aquele lado da alegria, que é muito típico das africanas. Isso faz uma casa feliz	Valorização das mulheres
Núria_CV_27	na minha comunidade cabo-verdiana, tenho associações e instituições que ajudam as pessoas, tipo a ter esses documentos. Mas eu acho que deviam ter mais	Apoio na documentação
Núria_CV_27	Nós tínhamos funaná e tínhamos, fazíamos jogos de quando éramos pequenas, brincávamos lá nas férias também colónias de férias, era muito divertido.	Atividades culturais (dança) e educacionais (colónia de férias)
Oxana_UCR_64	é uma Senhora na Igreja deu para mim, meu primeiro trabalho no Marquês de Pombal. Mas senhora, tem 3 cães Senhora, e eu também limpar a casa, mas depois precisa passear com os cães, e limpar o cocó	Religião/espiritualidade como suporte
Patrícia_ANG_53	a única associação que tive ligada é a minha Igreja Adventista Do Sétimo Dia... sim, isto sempre tive ligada, desde o primeiro... primeira semana que entrei a Portugal até sair de Lisboa	Prática religiosa como suporte

Patrícia_ANG_53	não há desigualdade, um ser mais superior que um outro ou porque veio de um outro país não. Dentro das Igrejas nós não encontramos discriminação	Igreja como equalizador social
Romi_POL_33	Acabamos a relação, tive que mudar de casa, estava a começar um trabalho novo, e todas essas coisas não eram muito fáceis. E também senti que estava mesmo sozinha, e foi pouco depois que encontrei “Renovar a Mouraria”, e foi assim que eu senti, ok tenho aqui pessoas simpáticas, emh pessoas também migrantes, pessoas que não eram portuguesas, e foram as primeiras amizades que tive.	Associação como suporte social
Romi_POL_33	na minha Sinagoga, por exemplo, faziam curso do hebraico, conheci portugueses, mas eram pessoas muito mas velhas que eu, então era fixe falar depois das aulas, por exemplo, tomar café de vez em quando, mas não eram tipo amizades para sentir que podia contar tudo as pessoas.	Prática religiosa como forma de conhecer nacionais
Romi_POL_33	em Renovar a Mouraria, acho que foi muito importante porque na altura eu estava toda perdida por causa da relação que acabou, e foi graças a eles que comecei a ver a luz ao fundo do túnel. E foi tão diferente, porque também como são estrangeiros podíamos falar mais à vontade, e descobri que muitos deles passaram pelas mesmas dificuldades. Nada parecia estranho quando dizia “senti-me assim, não gosto disso”, não sentia vergonha, pessoas diziam “oh para mim é a mesma coisa! Os meus amigos são todos estrangeiros!”, foi muito importante.	Associação como suporte social imprescindível, onde encontrou amigos
Romi_POL_33	E em relação à sinagoga também é muito importante, porque no judaísmo é muito difícil, impossível até ser judeus sozinhos. É mesmo tão importante ter uma comunidade, porque já somos uma minoria, precisamos tanto uns dos outros, é como uma família mesmo, e também como temos festas que a maioria da sociedade não celebra, costumes, é muito importante sentir “ok, embora o resto do país esteja a festejar o Natal, ou outra coisa, nós temos aqui a nossa festa”, e não temos essa questão de sermos diferentes, porque temos a nossa comunidade.	Comunidade religiosa extravasa as nacionalidades
Rosa_STP_51	tenho a parte associativa, que também é uma grande paixão, que em 2010 eu me propus a trabalhar esse contexto, em termos de ajuda às mulheres migrantes e, principalmente, aos que mais precisam de mais ajuda da nossa comunidade.	Participação associativa para ajudar mulheres migrantes da comunidade
Rosa_STP_51	são barreiras que ainda precisam de ser ultrapassadas e eu acho que isso faz-se muito com o aprofundamento da cidadania ativa nas escolas, na base.	Cidadania ativa nas escolas

Rosa_STP_51	tentar muito proximidade e tentar fazer, precisamente essas sessões de aconselhamento, de dinâmicas de grupos, de família, terapias. Trazer médicos, psicólogos, médicos especialistas de outras patologias que estivessem por perto e falassem com as pessoas. Eu acho que na nossa comunidade, muitas vezes, as pessoas sentem muita necessidade de falar e aqui não tem, muitas vezes, essa abertura e com quem falar, portanto há muita gente que olha, por exemplo para o caso de ter uma consulta com uma psicóloga, uma médica psicóloga, é porque já está maluca, é porque é doida, é porque é débil mental. Não, é necessário fazer as pessoas entenderem que muitas vezes, não é preciso chegarmos a um estado em que estamos completamente desvairadas do nosso consciente psicológico para procurarmos um psicólogo, eu acho que isso é uma terapia que nós podíamos fazer constantemente desde que nós sentíssemos a necessidade de falar, simplesmente, por vezes, falar algumas coisas que não temos o “à vontade” de falar, por exemplo, com o nosso marido, com a nossa filha ou filho, ou com os nossos pais e pronto, preferimos falar com alguém que não nos conhece ou nos conhece “lá de fora”.	Apoio psicológico, dinâmicas de grupo, aconselhamento
Rosa_STP_51	sinto também que as mulheres da nossa comunidade, homens também, que são pessoas que trabalham imenso, acordam muito cedo por vezes são pessoas com famílias numerosas e têm bastante dificuldade financeira, vivem problemas emocionais e psicológicos de todo os tamanhos e estão sempre na luta, na linha da frente. E isto é para continuar tem que ser, não se pode parar, é mais isso. A Mén Non iria fazer um trabalho muito bonito nessa área, é certo.	Apoiar mulheres que trabalham muitas horas, com famílias numerosas e dificuldades financeiras
Rosa_STP_51	tinha que haver essas duas intervenções, porque teria que haver a intervenção das pessoas que conhecem a comunidade e que provavelmente a comunidade as conhece, mas também aquela externa porque, como conhecem, há coisas que não vão falar de certeza	Ajuda externa e apoio mútuo
Sarah_BRA_52	tentei, mas não consigo ser uma pessoa ateia. Eu acredito muito na conexão, porque eu acredito muito nessa força do universo, no poder que a gente tem através da intuição desta força mística. E essa intuição, ela sempre me valeu para eu clicar os botõezinhos para os quais eu vou partir, “ah eu vou fazer isso agora!”, e aí eu resolvi, vou.	Espiritualidade como suporte
Sarah_BRA_52	Foi aí também que conheci a Casa do Brasil. Comecei a frequentar a Casa do Brasil, a pedir orientação para eles e foi muito bom. E foi aí que veio a Renovar Mouraria [associação	Associações como suporte
Sarah_BRA_52	é a minha razão hoje de viver, como eu disse antes, eu não sou uma pessoa pagã, depois de ter passado por várias, várias mesmo religiões, filosofias, eu considero budismo como uma filosofia e não como uma religião, não que não seja religião, porque religião, acho que é entre uma pessoa e outra, é um relacionamento que está acontecendo, é o que nós estamos fazendo, com quem nós encontramos num supermercado, num elétrico, enfim, onde quer que seja, numa calçada, isso para mim é religião.	Religião/espiritualidade como suporte
Sarah_BRA_52	Isso me dá muita força, para mim é incrível	Espiritualidade com fonte de força e energia

Shemime_BAN_24	I do go to a charity, it's a non-profit organization where I volunteer. We have this Facebook pages for immigrants where you know if they have job vacancies or if they get any information on the immigrants they share it on that site.	Associação como suporte procura de emprego
Valeriana_STP_52	A primeira necessidade que eu senti foi de integrar-me em alguma coisa, porque eu não tinha ninguém, e eu vivo distante, onde eu vivo não tem mesmo ninguém em termos de socializar, então ingressei-me na M*** N***, eu sou uma associada da M*** N*** [associação de mulheres migrantes].	Suporte social
Vitória_CV_33	Aqui em Setúbal temos a Associação Cabo-Verdiana, que é uma associação muito boa, é das associações que mais presta apoio à comunidade aqui em Setúbal, que tem feito também um trabalho muito importante nesta área. De tentar apoiar as pessoas na sua regularização perante o SEF	Associação como suporte à regularização
Vitória_CV_33	tentava sensibilizar as pessoas para a necessidade de participar na vida política, porque eu sinto que muitos emigrantes aqui em Setúbal, há um défice.	População migrante participa pouco na vida política

## 2.4 Adaptação Cultural

Participantes	Segmentos	Dimensões
Amélia_BRA_32	O tratamento é diferente, mas nem sempre é por mal. A questão do falar direto do português é muito estranho para o brasileiro, porque brasileiro gosta de cortar caminho. Isso é uma coisa que eu acho positivo por acaso, mas a maioria dos brasileiros vê como grosseria e não é	Portugueses são mais diretos, brasileiros interpretam com indelicadeza
Amélia_BRA_32	Sim [maior equilíbrio entre vida pessoal e profissional], mas não vale a pena nem um pouco, para mim enquanto mulher, principalmente. Era tudo muito cerceado, a gente não tinha liberdade, não tem, pelo menos onde eu vivia, que é a quinta cidade mais perigosa do Brasil, que é a capital do centro Oeste do Brasil.	Segurança
Amélia_BRA_32	Você não pode ir dar um passeio, não tem muitas opções de parques, de coisas ao ar livre como tem aqui, que eu consigo andar 2 quadras e já estou num jardim, lá não se tem isso, se tem, tem um Jardim ou dois e você tem que ir muito longe para poder estar desfrutando da natureza. Enfim, é tudo uma selva de pedra [Brasil] digamos assim, então não se tem muito isso. E aquilo, tem que estar na minha casa, tem que combinar com o meu marido, tem tempo, até então era namorado “ai vamos sair para tomar uns copos com os amigos, vamos ao cinema, vamos não sei quê”. Então é tudo muito longe e é tudo muito complicado. E enquanto mulher é muito difícil, eu não posso sair de casa sozinha para basicamente isso, se eu não souber me defender, não posso ficar sozinha. É muito difícil, mulher lá é muito complicado.	Vantagem de proximidade da natureza, jardins, meio mais pequeno e mais seguro
Amélia_BRA_32	Eu não temo ao nível que eu temia no Brasil, porque aqui é tranquilo. Aqui você olha torto para um homem e ele parece que já se assusta, lá. é tratado igual para igual, digamos assim, lá você tem que ser muito mais homem do que o próprio homem. Então aqui eu me sinto “eu posso ser mais feminina, eu posso ser mais eu, eu posso ser mais tranquilo.	Segurança, mais fácil ser mulher
Amélia_BRA_32	Uma pessoa aqui não precisa de tantas garras aqui quanto precisava no Brasil.	Segurança
Amélia_BRA_32	é como se não existissem pontos negativos, eles existem é claro, mas é para mim os pontos positivos, eles são muito maiores	Balanco positivo entre vantagens e desvantagens

Amélia_BRA_32	no Brasil acaba dando elas por elas. O que você ganha aqui, por mais que seja pouco, digamos assim, você consegue viver e se orientar tranquilamente. Já no Brasil você tem que ganhar muito além do mínimo, para você conseguir ter uma vida digna, então não vale a pena. Aqui vale a pena se manter aqui ganhando mínimo e se orientando, enfim, ter segurança, sabe, ter a tranquilidade de sair na rua de, enfim, de não está sendo extorquido em todo sítio	Mesmo ganhando o mínimo, consegue-se ter qualidade de vida em Portugal (mais do que no país de origem)
Amélia_BRA_32	é ter paciência para perceber. No restaurante mesmo, é engraçado que a maioria dos clientes já sabem que a gente não sabe algumas coisas, mas eles sabem quais são as 2 palavras, então eles nos ajudam, isso acho, acho bacana, eles nos ajudam.	Portugueses ajudam a traduzir vocabulário desconhecido
Amélia_BRA_32	a questão da maneira como vocês educam os filhos, a maneira como vocês veem o lazer, a maneira como vocês veem a vida como um todo. Vocês têm um momento de trabalhar, tem um momento para família, tem momento para lazer, e tem um momento.. Lá, não é tudo, é trabalho, trabalho, trabalho, trabalho, trabalho.	Valoriza a educação das crianças, a relação equilibrada trabalho-família-lazer
Amélia_BRA_32	As crianças são educadas com muito respeito, como seres humanos que são, não simplesmente como um boneco que tem que ser treinado com a mesma didática de um adulto, enfim, e aqui eu acho super bacana a maneira como as crianças são tratadas.	Valoriza a educação das crianças
Amélia_BRA_32	há aqui, a gama de cultura é muito maior, então a gente dá por várias, várias culturas. É o africano que tem uma cultura, ou nepalês tem uma cultura, os chineses que têm uma cultura, é o português e tem uma cultura, então assim cada pessoa tem que ter a sua maneira de lidar, mas todos com com com boas maneiras, com educação, com paciência	Respeitar a diversidade cultural, que é grande em Portugal
Conceição_STP_49	os meus filhos falam Português muito bem, eles já nasceram cá, falam Português corretamente, não têm sotaque. Por exemplo, eu lembro-me quando estava na faculdade, eu sempre fui a única negra, eu tinha um Português mais refinado, agora tenho mais dificuldades. Tinha um Português mais refinado por imitação, por estar sempre com eles e falava muito bem.	Esforço para falar Português sem sotaque
Conceição_STP_49	Uma das coisas é o ruído na comunicação. Por exemplo, temos muitos imigrantes, não digo de São Tomé, nem Angola nem Moçambique, mas por exemplo Guiné Bissau. Guiné Bissau é um país de língua oficial portuguesa, mas que de Português fala muito pouco, só quando os alunos, as crianças vão à escola e mesmo na escola só falam Português dentro da sala de aula porque fora só falam Crioulo.	PALOP que não falam de todo Português, sentem dificuldade quando migram
Conceição_STP_49	a pessoa não consegue explicar o que é que quer, não percebe, não percebe Português. Por exemplo, uma coisa que eu já vi muitas vezes, com as minhas colegas, nós temos um formulário que a pessoa tem de preencher e a pessoa olha para o papel e diz, muitas vezes: "Ai, esqueci-me dos óculos", muitos dizem que se esqueceram dos óculos em casa porque não sabem preencher.	Desafios na compreensão do Português
Conceição_STP_49	Gostaria que as coisas fossem diferentes, mas eu também tenho consciência que, em qualquer lado do mundo, os estranhos assustam. Há sociedades que convivem melhor com a multiculturalidade e há outras não. Acho que Portugal ainda está a aprender, apesar que nós, durante muitos anos, quando fomos colonizados, e quer nós queiramos, quer não, os europeus, os portugueses olham para nós como subalternos, basicamente, porque fomos durante muito tempo fomos colonizados por eles.	Portugal está a aprender a lidar com a multiculturalidade e a libertação do colonialismo
Conceição_STP_49	em São Tomé há muita poligamia, os homens têm 3, 4, 5 mulheres e as mulheres têm que ser fiéis àquele homem. E hoje em dia as mulheres com a dita emancipação, uma dizem "se ele me trair, eu também faço o mesmo"	Migração põe em causa tradições culturais
Conceição_STP_49	Agora, acho piada ao fado, consigo ouvir, consigo senti-lo	Aprender a gostar das tradições do país de acolhimento

Conceição_STP_49	O facto de eu ter casado cá, o facto de ter comprado casa, ter filhos cá, crescer condicionou muito a minha situação de continuar a viver em Portugal. Não estou de mal, estou integrada. Mas todos os meus colegas que fizeram formação e que voltaram para São Tomé, também não estão mal e hoje em dia têm uma vida na sociedade santomense, são pessoas que têm destaque na cidade de São Tomé. São pessoas que estão bem sucedidas.	Vantagens e desvantagens de ficar ou regressar
Conceição_STP_49	Gostaria que as coisas fossem diferentes, mas eu também tenho consciência que, em qualquer lado do mundo, os estranhos assustam. Há sociedades que convivem melhor com a multiculturalidade e há outras não. Acho que Portugal ainda está a aprender, apesar que nós, durante muitos anos, quando fomos colonizados, e quer nós queiramos, quer não, os europeus, os portugueses olham para nós como subalternos, basicamente, porque fomos durante muito tempo fomos colonizados por eles.	Colonialismo ainda presente
Conceição_STP_49	Hoje em dia, Lisboa é uma cidade cosmopolita porque integra e interage com pessoas de várias nacionalidades.	Cosmopolitismo
Conceição_STP_49	O facto de haver agora mais ligações, a ponte aérea, ser maior é muito positivo.	Ponte aérea aproxima
Conceição_STP_49	Eu aqui faço como se quase estivesse em São Tomé porque vem fruta, banana, tudo já vem de São Tomé com o aumento do número de voos, antigamente era impossível.	Ponte aérea permite acesso a produtos do país da origem
Conceição_STP_49	O que se come em Portugal, come-se em São Tomé. A única coisa que eu incluí na minha dieta, que em São Tomé não fazia, é a sopa	Proximidade gastronómica entre dois países com raras exceções
Conceição_STP_49	Agora, acho piada ao fado, consigo ouvir, consigo senti-lo	Aprender a gostar das tradições do país de acolhimento
Conceição_STP_49	Vamos passear a São Tomé, mas a nossa base agora é cá em Portugal.	Base é país de acolhimento
Conceição_STP_49	Em relação à minha integração na cultura portuguesa, eu costumo dizer que eu sou santomense de alma portuguesa porque eu tenho 2 países	Duas identidades
Conceição_STP_49	Eu considero Portugal o país que me acolheu, é a minha casa, a minha raiz está lá	Casa, raiz
Hermínia_CV_32	Eu quando cá cheguei já sabia mesmo o que queria e para além das saudades que são avassaladoras [risos]. No início uma pessoa já só quer desistir, ir embora. Lá consegui, lá consegui manter o meu foco. E a realidade do curso em si assustou-me um bocado no início, mas lá tive de que sentar um bocado e pensar se era realmente o que queria fazer ou se desistia e procurava outro curso eventualmente	Saudades
Hermínia_CV_32	uma pessoa vem completamente despreparada, acho que ninguém está preparada para a vida no estrangeiro, por mais que se sinta aventureiro, não, uma pessoa nunca está preparada, realmente não está preparada. Eu tive os meus momentos de cansaço, de dor, sim! Dor, dor emocional	Falta de preparação dos estudantes no país de origem
Hermínia_CV_32	depois dos primeiros 5 anos é que me dei conta realmente que já estava aqui, estava para ficar e tinha que me conseguir adaptar o máximo que conseguia para me sentir bem. Acho que não foi uma situação ou outra... Essencialmente deve ter contribuído, mas partiu de mim, partiu de mim mesma essa questão de: "Não, agora que estás aqui: estás no mar, tens que nadar e pronto!". E fui construindo, acho que fui construindo uma nova Hermínia	Reconstrução da identidade
Hermínia_CV_32	Aos meus pais só os tenho a agradecer até hoje, porque uma pessoa chega aqui, se não é forte, não tem um foco e se realmente não acredita em si própria, não sei se vale a pena	Necessário robustez psicológica

Hermínia_CV_32	as pessoas lá está às vezes não tem consciência, ou não sabem, ou não tem aquela coragem de se dirigir, pedir a ajuda, mas muitas dessas pessoas foram até as criancinhas do ATL é que diziam: “ Mãe vai lá ter, porque ajudam, ou fazem isso, ou fazem aquilo,..”. Ou então se uma mãe sabe fazer um pastel de milho ou se sabe fazer um bolo muito característico, elas foram-se dando ao trabalho de ir lá, se mostrarem receitas...Épa e tem de começar aí ... para as pessoas se sentirem integradas, novamente integradas, sentirem que o mundo ficou lá em Cabo Verde, mas pode ser reconstruído aqui	Papel das associações
Hermínia_CV_32	lá está ajudei no que pude na parte de apoio ao estudo, dava aulas de dança que era para chamar um bocado: “Ok, vocês nasceram aqui, mas são filhas de migrantes. Vocês têm de aprender a dançar o funaná”.	Recuperar as raízes através da dança
Ivete_MOC_54	sempre falamos português, em escola e em casa, embora também sabemos falar o Crioulo de Cabo Verde. Percebemos tudo.	Falavam Português e Crioulo
Ivete_MOC_54	Falamos! A minha mãe também fala, o meu pai já faleceu né, mas meus pais falam, a minha mãe fala! Até a minha filha já quer falar Crioulo. Ela já nasceu cá mas percebe muita coisa e quer falar. Um caboverdiano nunca perde a sua identidade.	Crioulo faz parte da identidade do caboverdiano
Ivete_MOC_54	Eu nunca saí de Portugal e não posso dizer, mas tenho muitas experiências de clientes minhas que imigraram e foram para outros países de Europa. Eu acho que Portugal é um país acolhedor.	Por comparação a outros países, Portugal acolhe bem
Ivete_MOC_54	Tenho as três nacionalidades, encaixo-me em qualquer uma delas	Identifica-se com qualquer uma das 3 nacionalidades
Joaquina_CV_53	Eu acho quando tive o meu filho, quando nasceu o meu R*** [é que se sentiu integrada em Portugal]	Integração coincidiu com nascimento do filho
Leonor_CHI_30	Nós todos falamos mandarim em casa, mesmo que ele-. Eu também tento convencer o meu marido a falar português com eles, mas ele não-, ela acha estranho falar Português com eles. Então, os nossos filhos agora estudam numa escola Internacional. Que é a Park International School, falam metade mandarim, metade inglês, eles adoram a escola.	Filhos multílingues
Leonor_CHI_30	Porque a nossa cultura sempre acolheu outras pessoas e nós tentamos o nosso melhor para comunicarmos. É sempre assim, nós sempre mais humanitários, não é tão arrogante. E acho que às vezes é a linguagem, porque o inquilino não fala muito bem. Então quando ele entrou, se tiver algum conflito o inquilino não sabe como pode responder de forma mais amigável se calhar, por causa da limitação de palavras.	Não falar a língua leva a dificuldades de comunicação e mal entendidos
Leonor_CHI_30	não se tem uma vida nocturna com tantos espectáculos, festas, sente falta também dessa animação de uma grande cidade como Xangai que Lisboa obviamente	Sente falta de ambiente mais cosmopolita
Leonor_CHI_30	Porque em Xangai há, todo o tipo de comida, quando nós queremos comida brasileira, portuguesa, americano, americana não é só hambúrgueres, queremos pizza, tem fantásticas pizzas, gosta comida da Tailândia também, há tudo, tudo. Então podemos comer o sabor do mundo.	País de origem com maior diversidade na oferta cultural
Leonor_CHI_30	no momento só sempre há parques, mas na China, há jardim, há restaurante para crianças, há parque infantil, pode brincar, aí os pais podem ficar tudo juntos. Então é mais relaxante para os pais.	País de origem com mais oferta de atividades para crianças
Leonor_CHI_30	eles também falavam inglês, então aqui há muitas pessoas que também falam, então acho que não há muita dificuldade quando eu entrei aqui	O facto dos portugueses falarem Inglês facilita a integração
Leonor_CHI_30	aqui também tem uma vantagem, não há muitas pessoas, então as crianças podem ficar mais perto da natural (natureza), que é muito bom, muito importante, floresta, praias	Valoriza proximidade da natureza e praia, especialmente para filhos
Leonor_CHI_30	Trabalho menos tempo, mas ganha, e ganho bem, posso dizer bem, que suporta-, ajudar a família e as minhas crianças. E é um equilíbrio que consigo tratar os meus, a minha família, e também ahh, não posso dizer sucesso, que contenta o que estou a fazer.	Trabalha menos tempo, consegue maior equilíbrio entre família e trabalho do que no país de origem

Leonor_CHI_30	os meus filhos aqui estuda, gosta da escola aqui. Porque na China para entrar um bom jardim de infância, em Xangai agora cada dia é mais caro, cada dia é mais difícil, e muito competitivo ainda. As crianças têm de estudar do início do ano, é muito complicado. Aqui é mais devagar	Vida das crianças mais exigente no país de origem
Micaele_STP_42	Quando tu não sabes falar a língua do país para onde vais, tens maior margem maior de ser menosprezada, ignorada, tratada de forma diferente, do que quando tu dominas a língua. Quando tu falas de igual para o outro, o outro olha para ti de uma maneira diferente.	Domínio da língua como factor de integração social
Micaele_STP_42	Os meus pais nunca quiseram ter a nacionalidade portuguesa porque eles diziam sempre que eram são tomenses, tinham nascido como são tomenses e iam morrer como são tomenses. O meu achava que mesmo que tivesse a nacionalidade portuguesa, nunca iria ser olhado como português, iriam olhar sempre para ele como um preto e nunca como um português. Portanto, ele nunca quis ter a nacionalidade portuguesa. Eu, à medida que fui crescendo, achava que não era bem assim, e que era importante ter a documentação, a nacionalidade portuguesa porque era uma vida toda cá, quer dizer, não fazia sentido, ter outra cidadania de um país em que eu nem ia lá. Aliás a minha adolescência foi toda passada cá, eu vim de S. Tomé, a última vez, aos treze anos. Portanto, não me passava pela cabeça, durante toda adolescência, não ter cidadania até porque, por exemplo, havia coisas básicas que eu queria fazer, e não podia fazer, porque eu não tinha a cidadania portuguesa, portanto, para mim não ter a cidadania portuguesa era um entrave.	Ter nacionalidade foi marco importante. Para os pais não
Mirela_ROM_48	Correu bastante bem, porque eu sempre gostei das línguas, e a língua portuguesa é língua latina, que faz parte a romena também, mais uma facilidade, até temos palavras parecidas e tudo. Pois eu lá na Roménia às vezes seguia novelas brasileiras, os espanhóis também, veio ajudar um bocadinho. E quando foi trabalhar assim no meio dos portugueses, foi rápido aprender, porque só assim é que se aprende bem. E eu tinha comprado livros e isso antes de vir para cá, mas com os livros não se aprende assim muito bem. Assim, viver aí, conviver com as pessoas é que aprendemos.	Facilidade na adoção da língua
Mirela_ROM_48	Foi rápido, assim quando comecei a trabalhar já me desenrascava bastante bem. Primeiro percebi o que me estavam a pedir. E depois tinha colegas que me corrigiam, se eu estava a dizer alguma coisa errada, eles corrigiram, “Olha, não se diz assim, não se diz assim” e pronto é isso não é. Uma questão de alguns meses, talvez até falar bem.	Competência linguística adquire-se em contexto laboral e social
Mirela_ROM_48	Romeno falamos entre nós, os amigos, assim com o marido. Mesmo com o marido, às vezes há certas expressões que parece que soam melhor em Português.	Mesmo com marido, por vezes já utilizam Português
Mirela_ROM_48	o clima nunca, tem saudades dos nevões, de inverno de lá	Clima (neve)
Mirela_ROM_48	Na minha opinião e de mais pessoas assim que falei, acho que somos bastante bem recebidos cá, porque os portugueses são um povo assim caloroso e que aceita bem assim os imigrantes.	Opinião positiva sobre acolhimento de migrantes
Mirela_ROM_48	eu acho que toda a gente que teve cá dizem que Portugal é um país muito bom para viver, para viver.. agora para ganhar, não é assim tanto.	Bom para viver, não para ganhar
Mirela_ROM_48	Às vezes temos saudades das nossas coisas, mas temos aí umas lojas de produtos romenos e russos, que são quase a mesma coisa, e se me apetece alguma coisa, vamos lá. Às vezes a família manda lá umas encomendas para cá. E também manda algumas coisinhas que a gente não encontra cá	Comércio
Mirela_ROM_48	quando vamos de férias, por exemplo, na Roménia. Tamos lá ou uma semana, ou duas, a terceira, para o final, já já estamos com vontade de voltar para nossa casa. Que é aqui que temos as coisas, aqui temos a nossa rotina, temos tudo cá, não é lá. É bom porque se vê a família, não trabalhamos, tentamos descansar, mas depois de algumas semanas já não nos sentimos em casa.	Têm saudades de casa quando vão de férias ao país de origem
Mirela_ROM_48	também não me diz muito viver lá, parece que me habituei aqui, não sei se me vou reabilitar outra vez lá.	Dúvidas sobre se voltaria a readaptar-se ao país de origem

Nanbunbua_ANG_49	ma altura da minha vida, quando tinha 17/18 anos sentia como se me faltassem paredes. Sentia que estava aqui, tinha aqui sido aqui criada, mas não me sentia portuguesa, mas também depois, quando estava perto daqueles africanos que tinham vindo de lá, com conhecimentos e que falavam da terra, também não me identificava como sendo de lá. E às vezes questionava, me questionava muito sobre o que é que eu era. É que eu também não me sentia que era portuguesa. O meu avô não é alentejano, a minha avó não é alentejana, não tinha aquelas coisas para trazer para minha mesa, como eu costumo dizer, das tradições que os outros traziam dos avós, mas também, por outro lado, não tinha aqui os avós africanos, para trazer essas coisas. E às vezes sentia-me perdida	Crise de identidade na adolescência, nem com um país, nem com outro
Nanbunbua_ANG_49	E eu acho que em relação a mim, como os meus irmãos, meus primos, como sempre esta coisa na família, todos nós estamos integrados e trabalhamos até pronto. Há pessoas que dizem “mas engraçado são todos casados com brancos e brancas, nenhum é casado com pretos”, pronto, a nossa integração foi tal maneira que até os casamentos foram todos feitos aqui com os alentejanos e coisas desse género	Não casaram com pessoas do país de origem
Nanbunbua_ANG_49	Se sou uma africana de gema que gosta da minha cultura e caso com um alentejano que gosta da sua cultura, nasce aí qualquer coisa, uma fusão qualquer que vai ser positiva	Casamentos multiculturais
Nanbunbua_ANG_49	dança e a música têm sido um grande veículo da cultura africana. E principalmente nós os angolanos, temos tido muita força em termos da dança e da música.	Dança e música como veículo cultural
Nanbunbua_ANG_49	s mais jovens, relativamente às raízes culturais] Procuram, principalmente, mais a nível da dança e da música não é. Até porque a música africana entrou em Portugal e foi tendo uma aceitação. E neste momento há até portugueses, sabemos todos gostam de kizomba, as discotecas africanas que apareceram nos anos 90/80. Também deram uma abertura muito grande e até se calhar, porque as essas discotecas africanas, é engraçado, que os donos eram portugueses.	Música e discotecas africana é veículo da cultura
Nanbunbua_ANG_49	quando eu vejo fotografias dos anos 30, 40, 50, facilmente vejo pessoas em Angola, brancos e pretos todos juntos. Se calhar nos anos 30, 20, as coisas eram mais complicadas, mas depois aí para a frente. A minha minha irmã mais velha tem 71 ou 72 anos, a minha irmã no tempo de ir para escolas, andou em colégios com brancos e pretos, sempre à mistura. Minha irmã diz que nunca sentiu que houvesse qualquer tipo de diferença nas escolas. Sempre foi assim. Angola acho que sempre teve maior abertura do que os outros países. Do que Guiné, ou que São Tomé, qualquer outro país, ou qualquer outra colónia.	Diferenças entre países
Nanbunbua_ANG_49	outra coisa que eu também digo sempre a às pessoas mais novas da associação. Para interagirem, não se metam só no bairro, saiam, vão à cidade passear, saiam da cidade, saiam aqui do bairro social. É quando as pessoas fazem isso, arranjam outras pessoas, outras amizades, outros núcleos e quando dão por elas estão integrados no meio da sociedade e já não tem tanta necessidade de estar agarrado ao bairro.	Sair do bairro e conhecer outros ambientes e interagir com outras pessoas
Nanbunbua_ANG_49	dança e a música têm sido um grande veículo da cultura africana. E principalmente nós os angolanos, temos tido muita força em termos da dança e da música.	Dança e música como veículo cultural
Nanbunbua_ANG_49	as pessoas dizem assim “ah se não tiveres um prato de comida na mesa, o que é que interessa a cultura?” Eu penso, ao contrário, “o que é que me interessa ter um prato de comida na mesa, se eu não me sinto de ninguém de nada.”	O que interessa não passar fome, se não sei quem sou, a que cultura pertença
Nanbunbua_ANG_49	Aperfeiçoar-me a nível da música, tirar cursos, formações, teatro, pronto tenho um projeto também, já teatro com um grupo de teatro aqui de P*** também nesse sentido. E vou fazendo estes projetos, e depois nesses projetos que eu faço ou integrando as pessoas dos bairros.	Integrar as pessoas do bairro na atividade cultural

Nanbunbua_ANG_49	Os portugueses que quando ao fim de um concerto nos ouvem cantar, ao fim de uma peça, vem ter connosco, “ai como é que nós podemos entrar para o para o vosso grupo? Como é que podemos fazer isto ou algo, ou porque eu estive em Angola, ou porque a minha mãe teve Angola, ou porque gosto muito de Angola, ou por que ir lá passar férias, ou porque estive lá a trabalhar” e as pessoas depois vêm ter connosco. No fundo é este processo de mistura que vai ser a "solução", pelo menos o início da solução do problema do racismo. Para mim, vai começar por aí	Portugueses integram-se nas atividades culturais dos migrantes
Nanbunbua_ANG_49	E eu acho que senti-me mais perdida, porque não me identificava. Parecia que não me conseguia identificar propriamente, embora tivesse sido aqui criada e adaptada, sentia que me faltava qualquer coisa. E então comecei a interessar-me por tudo quanto fosse de África, música, gastronomia, cultura, história.	Não pertencer a nenhum dos mundos. Resgatar as origens importante para identificação
Nanbunbua_ANG_49	Nós lá em casa conhecemos todos as histórias, tanto da parte da minha mãe, como da parte do meu pai. Eles sempre foram contando histórias.	Narrativas do país de origem importante para identidade
Nanbunbua_ANG_49	pelo processo de aculturação e integração fui sendo portuguesa. Pelo processo de estudo, fui sendo africana. E nunca deixei isso ficar pelo caminho e tudo que é sobre África, gosto, leio, tenho sempre essa preocupação.	Identidade híbrida. Estudar as origens para formar identidade
Nanbunbua_ANG_49	hoje já não me sinto perdida, tanto me sinto bem do lado do português, como me sinto muito bem num sítio onde só estejam angolanos que chegaram há um mês, ou que vivam lá completamente.	Já não se sente perdida, reconciliou-se com duas culturas
Nanbunbua_ANG_49	Gosto de África, gosto de África e dos africanos, gosto muito daquela ..., gosto muito de música também, canto no coro Gospel, gosto de tudo que é raízes negras, diz-me muito e preenche-me mesmo muito. E eu acho que nós não devemos perder isso porque é o que nós somos e nossa identidade.	Recuperar as raízes africanas. Canta no coro Gospel
Núria_CV_27	eu não me imagino a ir para Cabo Verde, e deixar aqui, no McDonald agora não como muito atenção, mas nem deixava McDonald nem deixava o shopping, eu adoro fazer compras. Passear, conhecer sítios novos, ainda por cima sobre turismo. Eu adoro conhecer sítios, adoro, adoro. Por isso, não me imagino agora a viver em Cabo Verde, seria um choque se calhar.	Não pretende regressar país de origem. Valorização do estilo de vida mais cosmopolita
Oxana_UCR_64	aprender a língua portuguesa é difícil	Aprendizagem da língua é um desafio para algumas nacionalidades
Oxana_UCR_64	língua mais difícil para aprender, para adaptar à cultura, outra maneira de vida.	Dificuldade na aprendizagem da língua e cultura
Oxana_UCR_64	escola primária, aqui na Sete Rios	Escolas onde crianças possam aprender língua país
Patrícia_ANG_53	Nunca fui discriminada por falar... não, isto não, ... nunca senti alguma discriminação linguística	Não senti discriminação pelo sotaque
Patrícia_ANG_53	Eu acho que sim, menina. Eu acho que recebe bem as mulheres imigrantes sim, no meu caso né, porque isso também eu acho que tem um bocadinho a ver a minha maneira de ser, com as pessoas com quem eu lido. Não sou pessoa de frequentar farras, não sou pessoa de frequentar sítios ... isso também conta, eu acho que também tem a ver um bocadinho com o estilo de vida que nós levamos. Porque, se calhar, se fosse uma pessoa que gostasse de noitada, se calhar teria episódio que eu diria que não foi bom. Mas quando nos mantemos no nosso cantinho, respeitamos as pessoas, eu acho que sim, recebem sim.	Recebe bem quando os migrantes se mantêm no seu cantinho

Romi_POL_33	não passei tanto tempo a estudar Português para falar inglês com as pessoas, e também em situações mais oficiais, agora já é menos, mas antes por exemplo. Já falava Português, mas não consegui lidar, com bastante dificuldade com situações tipo ir a um médico, pedir um NIF. Então com o meu ex, só para ter companhia e sentir-me mais à vontade, começava a falar com pessoas, mas eles percebiam logo que o L*** era Português, então começavam a falar com ele e eu desligava. Então não falavam comigo porque percebiam que ele falava Português como nativo, eu também nessa situação percebia menos, ficava mais estúpida nos olhos deles, então eles como resultado, não falavam comigo. Então era assim um círculo.. fechava. Foi muito difícil, porque queria aprender a fazer coisas de maneira mais independente, mas não conseguia, porque as pessoas assumiam logo “ok, vou explicar tudo em inglês”	Domínio da língua como factor de integração social
Romi_POL_33	foi muito em específico com a família do namorado. Uma das coisas.. que parece muito estranho, mas comparei o lado a família da mãe, do pai, e vi pessoas por um lado muito fechadas, pessoas que durante a infância tinham tido governantas, viviam numa casa cerrada, não tinham muito contacto com o mundo exterior, para eles sair da aldeia deles, ir ao Porto 20 km era wow, uma viagem mesmo, e ir a Lisboa, reacções tipo “tenho medo, não quero ir lá”. (pausa), eeh. Outra coisa, muito medo em relação às coisas novas, coisas que não sejam um costume conhecido, tradições deles, era tipo “não, não”, comer comida de maneira diferente, estranha, “não, não vou comer comida chinesa!” coisas que (riso) me fizeram muita confusão.	Portugueses fechados a novas experiências, diversidade
Romi_POL_33	não passei tanto tempo a estudar Português para falar inglês com as pessoas, e também em situações mais oficiais, agora já é menos, mas antes por exemplo. Já falava Português, mas não consegui lidar, com bastante dificuldade com situações tipo ir a um médico, pedir um NIF. Então com o meu ex, só para ter companhia e sentir-me mais à vontade, começava a falar com pessoas, mas eles percebiam logo que o L*** era Português, então começavam a falar com ele e eu desligava. Então não falavam comigo porque percebiam que ele falava Português como nativo, eu também nessa situação percebia menos, ficava mais estúpida nos olhos deles, então eles como resultado, não falavam comigo. Então era assim um círculo.. fechava. Foi muito difícil, porque queria aprender a fazer coisas de maneira mais independente, mas não conseguia, porque as pessoas assumiam logo “ok, vou explicar tudo em inglês”	Portugueses falam logo em Inglês
Romi_POL_33	aceitação. Tipo eu por exemplo, não senti, acho que no meu caso, não tenho aspeto de uma pessoa que vem de outro país, não dou muito nas vistas, tipo como um asiático, um afroamericano e pessoas não, ok (riso) parece um bocado arrogante dizer isso, mas pessoas olham para mim e não pensam logo que sou uma estrangeira. Foi isso que, no caso dos meus amigos, sentiram-, não foi assim tanto, porque acho que há muita tolerância em Lisboa, em Portugal.	Há muita tolerância (religiosa). talvez por ser branca
Romi_POL_33	Posso mostrar a minha estrela de David na rua sem sentir tipo, receio que alguém vai cuspir para mim, pontapear-me, apontar o dedo, nada, nada disso.	Tolerância religiosa
Romi_POL_33	Eu fiquei bastante portuguesa, porque os portugueses também são mais assim calorosos, abertos, essa coisa de abraços, beijinhos	Portugueses calorosos e abertos
Romi_POL_33	Digo sempre às pessoas, dizia aos turistas, que uma das coisas que pelas quais sou mais grata em relação a Portugal, estou mais grata, é a tolerância, é mesmo isso, porque temos muitos países na Europa, ouvimos todas histórias, reacções negativas, preconceitos, e em Portugal não temos isso, por isso eu sempre digo que em Portugal não temos problemas desse género. Provavelmente existem, mas não são uma coisa tão visíveis como em França, por exemplo.	Tolerância religiosa
Romi_POL_33	é um país seguro, pode sentir a vontade, não tem que esconder seu judaísmo, porque aqui muitos usam por exemplo um quipá na cabeça,	Tolerância religiosa

dizem “podem usar o quipá”, as pessoas sorriem, não há reações negativas.

Romi_POL_33	nunca sentì negatividades por causa de minha origem, da minha língua, da minha religião, nunca sentì nada negativo	Tolerância à nacionalidade, língua, religião
Romi_POL_33	Felizmente as coisas já mudaram, ontem por acaso conheci uma pessoa que é de Portugal, mas também falamos muito de judaísmo, e já senti “ok wow” e falaste em Português. Por isso aqueles momentos agora de conhecer pessoas.. é ar fresco, é tão valioso, é outras coisas.	Religião
Romi_POL_33	também em relação à língua, falo com amigos, e família, aqui tenho duas amigas polacas, mas não é uma coisa para-, como ler livros em polaco, artigos na net, não, isso não. Então em relação a cultura, para mim, acho que estou mais ligada a cultura e tradições judaicas, isso sim. E também quanto à auto-definição, a coisa mais fácil de dizer seria, sou judia, porque é isso que eu sinto, em nosso país, especificar nome do país, não gosto tanto desses rótulos. Porque não moro na Polónia há muito tempo, é um país para mim que neste momento é me completamente desconhecido, tirando as coisas que a família me conta por exemplo.	Identificação com religião e não com país
Rosa_STP_51	muitos instrumentos escolares e muitos materiais que são usados para lecionar não têm linguagem de inclusão racial, não tem linguagem de sensibilização dessa consciencialização de que a pele, ou a cor da pele, não é o obstáculo para nada. Nós simplesmente somos seres humanos, alguns com mais capacidades, outros com menos capacidades, todos nós valorosos, cada um na sua área de atuação	Manuais escolares não adaptadas à diversidades e multiculturalidade
Rosa_STP_51	toda a experiência que eu fui ganhando todos os dias, desde que eu cheguei a Portugal, eu acho que foram todos enriquecedores para a Rosa que sou hoje. Eu não posso dizer que não ganhei com a imigração, em termos intelectuais, em termos de conhecimento, em termos de abertura em relação com um número maior de pessoas, da comunidade e inclusive, a valorização da minha própria identidade.	Migração como experiência de valorização da pessoa
Rosa_STP_51	Eu tenho quase a certeza que ela vai conseguir melhor do que eu consegui. Pronto, porque de qualquer maneira ela já nasceu cá e toda a criação dela foi cá, todo o leque de conhecimento, de amigos	Esperança que para filhos nascidos em Portugal a situação seja mais favorável
Rosa_STP_51	eu diria que o que nós temos em São Tomé é muito parecido com o que existe cá em Portugal, portanto é quase como um complemento	Similitude país origem e destino
Sarah_BRA_52	eu entendi uma coisa, a gente fala a mesma língua, mas não se entende	Falar a mesma língua mas não entender
Sarah_BRA_52	na questão da fonética, é muito mais fácil o português entender o brasileiro do que vice-versa.	Brasileiro enfrenta alguns desafios para entender os portugueses
Sarah_BRA_52	porque a nossa cultura ela chega em Portugal com muito mais força no sentido da música, da novela, telenovela, isso é muito mais habitual, então acho que educam muito mais a ouvir o português do Brasil. Para nós, não é quando eu chego aqui e eu começo a ouvir mesmo o português, sem ser o português da padaria do Brasil. Quando começa a ouvir português daqui, eu começo a perceber mesmo, sabe gente, eu me senti tão desanimada, com a orelha crescendo assim ó, para entender o que está, falei “gente eu não consigo entender”	Brasileiro enfrenta alguns desafios para entender os portugueses
Sarah_BRA_52	Portugal, eu diria que sim, Portugal ainda é considerado, pelas coisas que a gente lida nesse universo da migração, o saldo embora ainda aquém, mas o saldo positivo para Portugal em relação a outros países.	Saldo positivo para Portugal face a outros países
Sarah_BRA_52	Eu tenho uma colega no Renovar Mouraria, que ela é refugiada, porque ela escreveu um livro que não condizia com a política russa, então ela está aqui, então assim, e ela viu a namorada dela sendo assassinada num campo	Acolhimento de refugiados

Shemime_BAN_24	I am someone who knows English so I at least both of us have a common language that we can communicate in but I know that a lot of women who have immigrated like for in Portugal, they don't know the language English so well, so for them communication is one of the most biggest barrier and that's what's holding them back for job sectors and to do other stuff if they want to do	Quando não se falar Português, o Inglês é uma boa língua mediadora. A maior parte das mulheres do Bangladesh não falam Inglês, em Português, o que reduz as oportunidades de trabalho
Shemime_BAN_24	First the immigrants need to have the desire to learn the language and desire is not enough. They also need to set their mind on it because learning an entire new language is not an easy thing	Desafio falar Português para alguém do Banglades. É necessário querer
Shemime_BAN_24	well the immigrants aren't so well off, they aren't so rich or anything so in order for them to do classes they need to pay so I think government can help there as well. For example, for each nationality they can choose one person who knows their language and also Portuguese language that's where they can translate and help them to teach. For example, I'm from Bangladesh I can translate from Portuguese to Bangla to other students or other immigrants and then help them to learn the language slowly. So I think the government can help a bit, maybe private organization can but I think is important to immigrant to know the language.	Importância dos mediadores culturais
Shemime_BAN_24	the children are learning their so they get the homework so the mothers can not teach them the homework. If they get stuck in something, then the mother, even though the mother reads, she can not understand what she say for example like my sister knows Portuguese, she was in Mozambique so for her kid it was easier. But when she's not here and my like my sister's daughter comes to me I don't know a single thing that's in the book so I go to Google translate and then I translated into English and then I understand. At least I have a bridge that is the language English since I knew it I was able to teach. But for other mothers I don't think that's the same case	Inglês como língua "ponte". Difícil para as mães apoiarem filhos na execução dos trabalhos de casa
Shemime_BAN_24	Before coming here they should at least for the language and learn at least a little bit. This will be helpful	26 anos em Portugal
Shemime_BAN_24	the thing that I don't like the most is I can not eat you know wherever whenever I want because I have to have halal meat and it's not always available and then there are fish dishes even if I want to try, they put wine in it so I cannot eat it and then for the dessert they have the fat from the animals	Dificuldades com alimentação halal
Shemime_BAN_24	my experience has been very nice so far I have not been like uncomfortable or any I've not been into any situations where you know I felt unwelcomed	Nunca vivenciou desconforto
Shemime_BAN_24	when I go out outside I wear the hijab so here I have never felt uncomfortable wearing the hijab but my friend who went to Canada he was constantly asked about her hijab and she feels so uncomfortable that she has stopped wearing the hijab so yes	Sente-se segura em usar o hijab, ao contrário de amigas que migraram para outros países
Shemime_BAN_24	So like I said we are very loud and it's a place is very crowded so Portugal was a very refreshing experience for me because like even the most crowded place is not so crowded for me in Portugal. So yes and I don't plan so far in future you know rather I'll be staying, I don't know for sure but of course I will try.	Valoriza a pouca densidade profissional
Shemime_BAN_24	The most positive aspect... I think the people were the most positive aspects, they were very welcoming, very friendly. I felt welcome, I did not have to feel discriminated, I did not feel uncomfortable so since I am traveling from a different entire country so I was nervous and with all the news going on about islamophobia I was a little bit stressed but I did not face any situation so it was very pleasing.	Pessoas gentis e não sentiu islamofobia
Shemime_BAN_24	when I go out outside I wear the hijab so here I have never felt uncomfortable wearing the hijab but my friend who went to Canada he was constantly asked about her hijab and she feels so uncomfortable that she has stopped wearing the hijab so yes	Tolerância religiosa

Sofia_CV_46	Eu acho que, que devia ter aprendido a falar e acho que hoje em dia já é completamente diferente porque as crianças hoje em dia já falam crioulo, em todo o lado. E mesmo, nem só, nem só os cabo verdianos, até mesmo portugueses que são dos bairros, já acho que já falam crioulo mais do que eu	Crioulo tem mais divulgação no presente do que no passado
Sofia_CV_46	Eu acho que, que devia ter aprendido a falar e acho que hoje em dia já é completamente diferente porque as crianças hoje em dia já falam crioulo, em todo o lado. E mesmo, nem só, nem só os cabo verdianos, até mesmo portugueses que são dos bairros, já acho que já falam crioulo mais do que eu	Divulgação do crioulo, importante para identidade, quem nasceu cá não aprendia
Sofia_CV_46	aqui é a minha terra, né, porque é aqui, neste momento é aqui, eu tenho a minha terra materna, e aqui é a minha terra, onde eu nasci, onde eu tou aqui, onde eu tenho frutos, né? É tudo aqui, em Cabo Verde não tenho anda, não tenho documentos cabo verdianos, não tenho nada, portanto, é aqui é que é a minha terra, é aqui eu tenho frutos, que eu tenho os meus filhos, que eu tive aqui os meus filhos, e que trabalho para aqui, e que desconto aqui	Terra é onde estão os filhos e o trabalho
Teodora_BRA_35	a gente se chocou com isso assim. Aí no meio do caminho, a gente veio vindo na chuva, carregando malas. Ai no meio de umas ruas aqui, porque era longe o lugar onde a gente ia ficar, aí no meio de umas ruas assim, a gente encontrou com um senhor e falou “como é que a gente olha o nome da rua porque não tou encontrando o nome da rua”, aí ele “é só olhar ali na esquina”, sei lá alguma coisa assim, sabe do jeito dos portugueses e o estilo do português de falar, assim falou o seguinte “fica ali na esquina, é só olhar ali na esquina na placa”. E aí assim essas duas coisas chocaram bastante a gente, não é. A gente ficou bem assim, “que lugar é esse meu deus”.	Portugueses diretos e pouco gentis
Teodora_BRA_35	Não [Portugal não recebe bem as mulheres migrantes]. É muito preconceito.	Não recebe bem mulheres migrantes
Teodora_BRA_35	eu acho que a nossa nacionalidade bate bastante na escola, principalmente agora que ela está frequentando, então ela chega aqui a casa falando que as coisas estão erradas	Na escola dos filhos não há abertura para Português do Brasil
Teodora_BRA_35	porque eu falo a calcinha, ela fala cueca, “calcinha tá errado, mãe”. Aí, eu falo “não filha, não está errado, também está certo. A gente no Brasil, a mamãe nasceu no Brasil, foi criada no Brasil, então assim na minha mente vai ser calcinha. Eu nunca vou falar cueca, é estranho para mim” e eu brinco com ela assim	Comunidade educativa não é receptiva a Português do Brasil
Teodora_BRA_35	Me sinto integrada, agora me sinto mais. Mas eu acho que vai ser uma coisa que eu nunca vou conseguir 100%.	Nunca conseguirá integrar-se a 100%
Teodora_BRA_35	eu nunca vou conhecer de facto essas referências tão de dentro. Então, eu acho que eu nunca vou conseguir me integrar de facto, mas é assim, me sinto bem aqui, me sinto como se aqui fosse minha casa. Assim mesmo, eu tive oportunidade de viajar e trabalhei, por exemplo, com alguns artistas, porque era um dos trabalhos que a gente fazia, viajar em tournée com eles para registrar tudo. Então viajava e depois sentia tanta falta de voltar cá para Portugal, para Lisboa, aqui não sinto a falta de voltar para o Brasil, sabe. Poderia ser também uma saudade, né. Eu tinha vontade de voltar para cá, então sim, considero que aqui é super minha casa, me considero integrada nesse sentido. Não é integrada com as pessoas, mas integrada com a cidade talvez, eu me sinto integrada com a cidade em si, mas não com os sistemas e não com as pessoas.	Não sente saudade do país de origem. Não se sente integrada com as pessoas nem como sistemas, mas com a cidade
Teodora_BRA_35	Mas eu me sinto pertencente no sentido de, eu consigo andar pela cidade, ver, sentir e saber "Daqui eu sei chegar a tal lugar, eu domino isso", sabes, não estou aqui perdida. Eu domino, sei onde eu estou indo, sei onde eu tô pisando, então para mim isso faz muito sentido	Domina a cidade
Valeriana_STP_52	A dificuldade que eu tive nessa integração, além da alimentação e frio que eu já disse e o clima, era como lidar com as pessoas ou falar em si.	Alimentação, clima (frio)

Valeriana_STP_52	Mas depois eu viver que é o mesmo do meio, o meio quando é mais aberto, mais desenvolvido. Digamos assim, aquele à vontade, aquela reciprocidade, entre o diálogo ser aberto, ser o à vontade de tratar assim, é como se fosse uma discussão, uma falta de respeito, uma desobediência mas não. Eu vim a perceber que não é, eu vi que é um à vontade, é outro nível, outra educação mas isso no início fazíamos confusão, porque não estava habituada assim, apesar de já ter os meus 20 anos. É como disse à Maria João, era como se fosse uma patetinha que estava a aprender tudo novo e aprendi.	Aprender novos padrões de interação interpessoal
Valeriana_STP_52	outra coisa que me fez muita confusão era ver as pessoas a correrem. Eu quando comecei a ir para Lisboa, depois aprendi tudo, tinha que apanhar autocarro, autocarro chamavam camioneta para mim camioneta, "vai ali à paragem para camioneta". Para mim camioneta era camião grande mas aqui era autocarro	Aprender novos ritmos
Valeriana_STP_52	Porque agora as pessoas já não são tão gentis com os imigrantes.	Atualmente as pessoas já não recebem tão bem os migrantes
Valeriana_STP_52	Há outros imigrantes que já veem, ou porque tem estudo, ou porque tem isso, já tem uma qualificação mínima, pessoal africano não é bem assim.	Recebe-se melhor migrantes com mais qualificações (não é o caso do africano)
Valeriana_STP_52	no passado [Portugal recebi bem os migrantes], porque era menos pessoas	No passado recebia-se melhor os migrantes porque eram em menor número
Valeriana_STP_52	Tive a oportunidade de conhecer um mundo mais desenvolvido, e claro que a Europa é mais desenvolvida em relação a África, conhecer coisas mais, mais bonitas, que que na África não teria a oportunidade de conhecer, como lhe disse tive uma casa, tive um meio só meu, que não parecia que era realidade, na África não tive isso.	Vantagem de conhecer mundo mais desenvolvido e negócio próprio
Valeriana_STP_52	nunca um imigrante se sente em casa. Eu falo por mim, né? Nunca desdenho nem cuspo no prato que como, até quando vejo as pessoas a fazer isso, eu fico triste, não se deve cuspir no prato que se come, é o país que nos acolheu, é aqui que vivemos, é aqui que temos outras condições que não tínhamos lá, apesar das tantas outras dificuldades que aparecem, mas a vida é mesmo assim, a vida nunca é justa. Mas dizer que a pessoa sente-se em casa, não sei se alguma vez eu digo que me sentia em casa, em casa País	Imigrante nunca de sente em casa mas não desdenha país que acolheu e proporcionou condições, apesar das dificuldades e injustiças
Valeriana_STP_52	Em Angola também não. Porque não é a minha terra, não é, tem lá outras ... como é que eu hei-de dizer ... outras componentes que não nos faz sentir em casa, que faz-nos sempre sentir que nós não somos daqui, que lá não é o nosso meio e olha que Angola é África, é muito calor, muita praia mas e as pessoas? E o meio em si? Não nos faz sentir em casa, aquilo não é o nosso meio. Eu até lhe digo mais, eu neste momento eu viajo sempre para São Tomé, há momentos que eu também vou para São Tomé e também já não me sinto em casa.	Também não se sente em casa no país de origem
Valeriana_STP_52	Já não sinto porque as pessoas já não são as mesmas, as coisas não são as mesmas, está tudo mudado, tudo diferente. Depois a pessoa, quando vem, tá a espera de ter tudo, comer, roupa, mas também não é assim. É como se sentisse desintegrada por completo. Os mais velhos que lá deixei, faleceram todos, os mais novos cresceram, outros imigraram todos, não conheço muita gente de lá, os meus que também já tão todos a envelhecer. A pessoa sente-se e também não é aquela coisa, não tem mãe mais, não tem pai, o quintal já não é o mesmo e é aquela coisa de brincadeira no quintal no barro, não isso também já não existe, ou seja, vou adaptando, chego lá tem na minha casa, estou lá mas não, as pessoas até dizem olha chegou a estrangeira.	Dificuldade em se identificar
Vitória_CV_33	Tudo bem que a língua oficial de Cabo Verde é o Português, mas mesmo assim falamos muito crioulo, não me sinto à vontade para expressar de forma assim mais dinâmica e então, para mim foi um dos aspetos assim menos positivos.	Crioulo é mais falado do que Português em Cabo Verde

Vitória_CV_33	Em primeiro lugar, foi o choque cultural. Por mais que se fale a língua, há muitos aspetos em comum, mas há uma vida mais corrida. Em Cabo Verde, as pessoas, digamos que têm mais qualidade de vida, não é? No sentido que há uma vida mais calma, mais tranquila. Aqui é tudo muito corrido, muito stress, muita burocracia.	Qualidade de vida e burocracia
Vitória_CV_33	É dizer aos imigrantes para não terem medo e acreditarem neles. Porque eles têm a mesma força, o mesmo potencial de qualquer um. Os problemas se são maiores, é verdade, são maiores porque são países, são realidades diferentes, formas de ser, de agir, de estar, modos de vida completamente diferentes, mas nós temos de ter essa predisposição de compreender. A partir do momento que adaptas, que tens essa determinação em compreender a cultura do outro, também torna-se muito mais fácil o processo de integração, porque os lados têm tudo para ter ... Sejam imigrantes, seja um imigrante, têm muito para dar, não é? Como também a outra parte tem muito para dar. É um enriquecimento mútuo, eu acho que é uma aprendizagem e eu sou, sou a voz viva disso, tenho aprendido muito das experiências, de encontros, tem sidofantástico e pretendo continuar nesse caminho, de buscar o conhecimento, aprender com as pessoas mais experientes e não só, porque eu acho que temos sempre algo a oferecer de bom	Problemas maiores porque vem de realidades diferentes. Compreender a cultura do outro
Vitória_CV_33	Com todas as dificuldades, saudades da terra, de um país novo, de uma forma de ensino diferente, mas eu sou uma pessoa que se adapta aos desafios e às dificuldades, não tenho medo e vou à luta, porque eu luto pelos meus objetivos, sim. Sou muito determinada.	Superar obstáculos e triunfar
Vitória_CV_33	Eu acho que a sociedade de acolhimento também pode ajudar. Abrindo as portas, dando mais oportunidades as pessoas de mostrarem o seu potencial.	Sociedade de acolhimento deve abrir portas e dar oportunidades dos migrantes mostrarem seu potencial
Vitória_CV_33	Sabemos que Portugal é um dos países que de forma mais positiva têm contribuído para as políticas de emigração, mas ainda há muito a se fazer e isso vai desde as autarquias, desde o poder central ao poder local e a integração só é possível com a concertação, com um trabalho conjunto das instituições, do governo, da sociedade civil. Tem que haver aqui um trabalho conjunto, para sensibilizar o trabalho contra o racismo, discriminação, xenofobia. Isto, o processo de integração, faz-se dos dois lados, tanto por parte do imigrante quando chega, também sem perder a sua identidade, mas também é importante conhecer a cultura da sociedade de acolhimento, ter essa pré-disposição.	Integração dos migrantes através do trabalho conjunto do poder central e poder local, do governo, instituições e sociedade civil. Processo integração faz-se dos dois lados. Migrante não deve perder a sua identidade mas deve conhecer cultura de acolhimento
Vitória_CV_33	Perceber as leis, perceber a cultura das pessoas, eu acho que isto facilita. Portanto tem que ser de ambos os lados.	Conhecer a legislação e a cultura
Vitória_CV_33	Na teoria é muito bonito, como costume dizer, mas na prática e principalmente a integração tem que fazer parte da agenda política do governo, das autarquias, para que as pessoas se sintam integradas plenamente. Porque todos nós somos seres humanos, sabemos que a imigração é um direito e as pessoas, grupos, minorias étnicas também têm direito a essa plena integração.	Responsabilidade do governo e autarquias na plena integração dos migrantes e minorias étnicas
Vitória_CV_33	Tinha que ser pelas instituições [por onde começar a mudança relativamente à integração de migrantes]. Ações de sensibilização, para sensibilizar os técnicos que trabalham direta ou indiretamente com a comunidade migrante. Apostava nessas formações porque eu acho que fazem muita diferença.	Integração deve começar pelas instituições, sensibilização dos técnicos para migrantes
Vitória_CV_33	tentava sensibilizar as pessoas para a necessidade de participar na vida política, porque eu sinto que muitos emigrantes aqui em Setúbal, há um défice.	Défice de participação dos migrantes na vida política
Vitória_CV_33	A nível de associações também, eu ajudava apoiava com verbas, para que as associações. As associações passam por muitas dificuldades financeiras. Querem até fazer coisas, mas não têm recursos. Eu apostava também no movimento associativo, dotando de ferramentas e recursos para que possam melhorar a sua intervenção junto da comunidade.	Dotar de recursos os movimentos associativos para intervir na comunidade

Vitória_CV_33	A plena integração das comunidades, a escola é essencial nesse processo. Da parte dos docentes, prepará-los melhor, fazendo ações de formação para os docentes, para os docentes e para a comunidade educativa, também a comunidade educativa, no sentido de sensibilizá-los para as questões da diversidade. Como gerir as crianças filhas de emigrantes que chegam. Sensibiliza-los para estes problemas específicos de expressões culturais, chegar num país novo.	Sensibilizar a comunidade educativa para a diversidade
Vitória_CV_33	empresas que trabalhem com migrantes. Porque eu noto que há muita exploração também e no sentido também de capacitá-los para essa gestão de acolher, de integrar bem as pessoas	Capacitar as empresas para integrar trabalhadores migrantes
Vitória_CV_33	Eu sei que a força está dentro de cada um nós e todos nós somos fortes. E que venham e não tenham medo dos desafios, porque os desafios, se conseguirmos dar um outro olhar só conseguimos transformar em oportunidade, é transformar os problemas, os desafios em oportunidades e lutar por aquilo que desejam. É isso, é não ter medo.	Individual
Vitória_CV_33	processo de integração precisa ainda ser feito de ambos os lados, tanto dos imigrantes como aqui a sociedade de acolhimento	Processo de adaptação é bilateral

## 2.5 Ligação ao país de origem

<b>Participantes</b>	<b>Segmentos</b>	<b>Dimensões</b>
Amélia_BRA_32	digamos que não está distante, a gente só está distante no mapa. Mas a gente está muito, eu acho que eu estou mais próxima da minha família agora, do que eu estive a vida inteira.	Maior proximidade com a família após a migração
Conceição_STP_49	Não, não tinha muitos amigos. Como eu disse, era um bairro difícil e os meus amigos eram os meus irmãos. Tinha alguns amigos na escola mas assim as minhas maiores amizades, eu tenho grandes amigos, mas todos de São Tomé e até agora tenho amigos de 40 anos, 30 anos, vieram para São Tomé ou para Portugal fazer a formação	Amigos são principalmente de S. Tomé
Conceição_STP_49	Eu aqui faço como se quase estivesse em São Tomé porque vem fruta, banana, tudo já vem de São Tomé com o aumento do número de voos, antigamente era impossível.	Encomendar produtos alimentares do país de origem
Conceição_STP_49	em casa nós fazemos questão de, todos os fins de semana, fazemos um prato da comida de São Tomé	Fazer um prato típico todas as semanas
Conceição_STP_49	O meu desejo é ainda trabalhar uns anitos, mas o meu futuro mesmo é voltar para São Tomé. É aquela coisa de nós, todos os imigrantes quando vêm, querem sempre fazer uma casa no seu país de origem e querem voltar.	Regressar ao país de origem para a reforma
Conceição_STP_49	Não sei quando é que eu vou voltar, não tenho previsão mas o meu sonho é voltar para São Tomé, fazer uma casinha e abrir um negócio e vir cá de férias.	Sonho é regressar, fazer uma casa e abrir negócio, ir de férias
Hermínia_CV_32	Eu quando descobri aquilo [associação de migrantes] foi uma lufada de ar fresco, completamente, porque mesmo estando longe eu estava perto das minhas raízes, ou seja, aqui consigo equilibrar alguma coisa e fiz muita coisa boa que me preencheu	Participar em associações de migrantes

Leonor_CHI_30	como aqui agora a tecnologia é muito avançada. Eu sempre consigo falar ou chamar, tem vídeo chamada com os amigos de antigamente, então sempre nós não sentimos muita saudades, mas os meus pais sentem muitas saudades dos netos.	Videochamada
Mirela_ROM_48	Com os filhos falo, falo em romenos mas os filhos respondem em português.	Falar com os filhos na língua de origem
Mirela_ROM_48	a gente pensa que se calhar que num futuro, quando a gente chegar a mais velhos, que se vai lá para Roménia, mas de outro lado pensar que os filhos estão cá, os filhos nunca vão querer ir lá. Então deixar eles aqui, nós ir para lá também não, não vejo.	Possibilidade de regressar ao país de origem na reforma
Nanbunbua_ANG_49	E eu acho que senti-me mais perdida, porque não me identificava. Parecia que não me conseguia identificar propriamente, embora tivesse sido aqui criada e adaptada, sentia que me faltava qualquer coisa. E então comecei a interessar-me por tudo quanto fosse de África, música, gastronomia, cultura, história.	Recuperar as raízes facilita na procurar de identidade
Nanbunbua_ANG_49	Nós lá em casa conhecemos todos as histórias, tanto da parte da minha mãe, como da parte do meu pai. Eles sempre foram contando histórias.	Histórias contadas pelos pais
Nanbunbua_ANG_49	até hoje nós estamos juntos em família, estamos sempre a rir, temos sempre histórias para contar. Muitas vezes repetimos as histórias, se calhar às vezes aqui, os nossos filhos devem ser "aí aqueles gajos são tão chatos", mas a gente acha piada, a gente encontra sempre qualquer coisa nova na história que aconteceu e que na altura não nos apercebemo	Convívio em família, recuperar histórias contadas pelos pais
Núria_CV_27	Ai eu falo pelo messenger, ou pelo WhatsApp. Eu vou agora em dezembro, eu desde que eu tive uma nacionalidade só em 2009 é que não consegui ir, mas eu desde que consegui ter a nacionalidade prometi que todos os anos eu ia para Cabo Verde. Eu não quero perder essa ligação, eu sou muito apegada a minha família, tenho mais 2 sobrinhos lá, uma irmã e meu pai, minha mãe, minha família, meus primos estão todos lá, por isso eu tenho, eu falo com a minha mãe todos os dias, o meu pai mais ao fim de semana. A minha irmã também todos os dias fala com eles, os meus sobrinhos, eles são muito apegados à minha família	Redes sociais, fala todos os dias com pais, viaja todos os anos ao país de origem
Rosa_STP_51	quando nós estamos fechados na nossa copa, quando estamos no nosso país, nós não temos essa necessidade, ou tanta necessidade de dizermos "eu sou daqui" ou "eu quero a comida daqui, dali. Eu quero a dança, eu quero o traje, quero as músicas". Portanto, essa imigração contribuiu para fortalecer esse lado intelectual, do meu conhecimento e da minha identidade.	Migração fortalece a identidade

Sofia_CV_46	o meu pai mostrava-nos muito a nossa cultura. As músicas, tanto que eu aprendi, as palavras que eu aprendi a falar em crioulo foi através da música que ele nos punha a música em casa, e, mesmo quando fui para lá algumas das palavras que eu queria dizer eram as que eu aprendi na música, e muitas vezes era gozada às vezes, porque pronto, as crianças lá “Ah, ela vem para aqui, não sabe falar crioulo, e vem para aqui só falar português”, então eu tentava dizer as palavras que eu aprendia na música lá	Músicas que o pai colocava
Teodora_BRA_35	Eu acho que eu me sinto melhor com os brasileiros, por exemplo, mesmo porque eu acho que parte disso tudo que a gente conversou aqui. São muitas coisas para serem explicadas, são muitos detalhes, que às vezes a pessoa até fala com uma boa intenção ou de um jeito interessante, mas para mim pode chegar mal, porque é assim, eu tenho uma história, eu tenho, eu sou bisneta de índia - acabei de escrever um artigo aqui que eu vou publicar - eu sou bisneta de índio, eu sou da terra, sabe, tipo assim, é difícil para mim aceitar a colonização, sabe, apesar de ter aceitado por tanto tempo também, né. Porque aceitei durante muito tempo, estudei em igreja católica, em escola católica. É eu sou dessa raiz aí, mas eu também me transformei, também pesquisei, também entendi, também transformei o que eu descobri nisso.	Conviver com brasileiros; compreender as raízes, integrar o colonialismo
Teodora_BRA_35	Nunca mais voltei, nunca tive saudades. Eu sou uma pessoa muito bem resolvida, nunca tive saudades. Agora começou-me a bater saudade, agora, mas é por várias questões. Me separei, estou fazendo vários projetos do Brasil também, né. Então eu faço muito projeto online, então vou fazendo coisas assim. Eu estou sempre em contato com a galera, então vai renascendo tudo, vai florindo tudo.	Continuar a trabalhar com país de origem
Valeriana_STP_52	Já não sinto porque as pessoas já não são as mesmas, as coisas não são as mesmas, está tudo mudado, tudo diferente. Depois a pessoa, quando vem, tá a espera de ter tudo, comer, roupa, mas também não é assim. É como se sentisse desintegrada por completo. Os mais velhos que lá deixei, faleceram todos, os mais novos cresceram, outros imigraram todos, não conheço muita gente de lá, os meus que também já tão todos a envelhecer. A pessoa sente-se e também não é aquela coisa, não tem mãe mais, não tem pai, o quintal já não é o mesmo e é aquela coisa de brincadeira no quintal no barro também já não existe, ou seja, vou adaptando, chego lá, tem a minha casa, estou lá mas não, as pessoas até dizem "olha chegou a estrangeira".	Falta de referências no país de origem, pessoas e lugares desapareceram
Valeriana_STP_52	Hoje em dia, a tecnologia ajuda.	Tecnologia faz a ponte
Vitória_CV_33	Mas a ideia era também regressar para Cabo Verde, porque eu queria também contribuir para o meu país, não é? Para a minha terra natal. Só que, com o tempo, fui ficando.	Ideia de regressar ao país de origem e contribuir

Vitória_CV_33	A minha avó é das pessoas ... é o que eu digo, a minha avó é das avós mais modernas que conheço, ela já tem Facebook, tem as redes sociais todas. Falamos sempre, a minha avó é uma força da natureza, é um exemplo, é uma inspiração para todos nós, da família, das pessoas que a rodeiam. E então eu tento matar as saudades sempre através das redes sociais. E pretendo ir lá também, o ano passado era para ir, não consegui, mas este ano vou tentar ir, se Deus quiser.	Rede sociais
---------------	---	--------------

## 2.6 Saúde e bem-estar

Participantes	Segmentos	Dimensões
Amélia_BRA_32	Eu acho que até que é um pouco nocivo, de você ser guerreira demais. Entende, uma coisa que eu estou tentando trabalhar em mim, é um pouquinho menos guerreira, porque senão a gente acaba pegando coisas, carregando coisas que a gente não precisa de carregar.	Ser menos guerreira
Amélia_BRA_32	as mulheres são muito mais fortes, muito mais fortes que os homens nisso. Eu não tô, como a gente diz no Brasil, não estou a puxar sardinha pro nosso lado. Eu vejo as mulheres mais fortes e tolerantes, a certas coisas que os homens não toleram, muito menos saudosas, muito menos apegadas, digamos assim. Então as mulheres que eu percebo, conseguem se aguentar muito mais fácil do que os homens, os homens, a maioria no primeiro ano, já chegou o inverno é o “vou para minha mãe, eu não consigo e não sei que é	Resiliência, desapego
Amélia_BRA_32	A mulher não, a mulher desde pequena, ela é ensinada a se virar. O homem, eu acho ridículo da nossa cultura mas infelizmente é isso, homem é que é “não, você tem que trabalhar, você não sabe lavar a louça, não sabe cozinhar o arroz, não sabe comprar uma fruta, não sabe fazer nada, mas trabalha que nem uma máquina”. Eu acho super errado, eu acho que todos nós, tanto homem quanto mulher, deveríamos ser funcionais, minimamente funcionais, mas tudo bem, não é a realidade, então para nós mulheres, eu acho mais fácil, a gente consegue se safar melhor do que os homens	Mulher mais adaptável do que homem
Amélia_BRA_32	eu acho que o principal é desapegue, tente desapegar ao máximo, reveja mil vezes se for necessário a pergunta “ eu quero mesmo ir, eu tenho mesmo essa vontade ou é só um fogo na palha”, enfim. Chegando a essa questão, vá, mas desapegue, desapegue de amigos, desapegue de família, desapegue de tudo. Não deixe um nozinho para trás, porque isso é o que faz toda diferença.	Desapego
Hermínia_CV_32	Eu quando cá cheguei já sabia mesmo o que queria	Ter objetivos definidos
Hermínia_CV_32	Eu não sei, se tivesse ficado em Cabo Verde não seria a mulher que sou hoje, sinceramente, porque aqui a vida longe daqueles que a gente acha que nos protege, que são o nosso porto seguro...é uma coisa que não se consegue descrever, uma pessoa é obrigada a virar adulto de um dia para o outro e eu senti isso, senti que fui evoluindo, que fui capaz	Virar adulto de um dia para outro

Ivete_MOC_54	Há momentos, agora já não muito, sentia um vazio, "o que é que eu estou aqui a fazer?" e tendo os pais e os irmãos cá, mesmo assim sentia que um vazio, que não estava em casa. Eram momentos só que passavam pela cabeça. Agora já não, já não penso assim.	Sensação de vazio nos primeiros tempos de adaptação
Ivete_MOC_54	sinto-me melhor, já não canso muito. Mesmo assim, três ou quatros meses depois, já estava eu a trabalhar, como sempre.	Apesar dos problemas de saúde, necessidade de trabalhar
Joaquina_CV_53	Pra mim as coisa também não são fáceis [pausa] sofro da tensão alta [pausa] bastante alta ee [prolonga e faz pausa] sofro de dores na coluna [pausa] apanha-me o braço o pescoço do lado direito tenho uma artrose na anca também do lado direito [pausa] e vou trabalhar todos os dias	Trabalhar mesmo quando saúde não é a melhor
Núria_CV_27	a D***de agora não se compara à D*** de 10 anos atrás nada, nada a ver, nada, eu cresci muito! E até eu às vezes, eu e a D***** nós conversamos e, e pronto, e dizemos uma à outra que nós se não saíssemos de Cabo Verde, eu acho que era, nós não éramos, eu não era a Núria que sou hoje a D***** não era quem é hoje não, de certeza. É que a nossa mãe é uma mãe muito protetora e ela tipo, passava à frente para fazer de tudo, de tudo e não nos deixava fazer nada e agora não, agora sou eu.	Crescimento pessoal
Núria_CV_27	Viver por viver fora do nosso país é muito complicado, mas é preciso e é muito bom e enriquecedor em todos os aspectos, porque ficas mais independente, como é que eu vou explicar, é muito diferente de viver aqui e viver em Cabo Verde.	Alcançar independência
Patrícia_ANG_53	É sempre difícil imigrar. O difícil duma mulher imigrar é deixar a família e lutar pela vida sozinha	Difícil deixar a família no país de origem
Patrícia_ANG_53	nos momentos difícil, tar com a nossa família. Isto também, no nosso...no nosso...psicológico, é muito importante. Ter o apoio familiar, ter o calor familiar, é muito importante...E...viver sem isso,... há pessoas que conseguem superar, depende da vida, depende da maneira de ser de cada um.	Viver sem o calor e apoio da família
Rosa_STP_51	contribuir sempre para o meu crescimento pessoal e intelectual	Crescimento pessoal e intelectual
Rosa_STP_51	toda a experiência que eu fui ganhando todos os dias, desde que eu cheguei a Portugal, eu acho que foram todos enriquecedores para a Rosa que sou hoje. Eu não posso dizer que não ganhei com a imigração, em termos intelectuais, em termos de conhecimento, em termos de abertura em relação com um número maior de pessoas, da comunidade e inclusive, a valorização da minha própria identidade.	Migração contribuiu para valorização da identidade e desenvolver dimensão interpessoal
Rosa_STP_51	entre lá e cá, eu cá, acho que ganhei muito e continuo a ganhar. Mesmo sentindo que me faltam algumas realizações, principalmente a realização profissional, que eu gostava de ter conseguido "levar a bom porto", mas para mim está tudo tranquilo	Apesar da falta de realização profissional, preservar otimismo
Sarah_BRA_52	Então foi bárbaro porque deitei tudo ao mesmo tempo agora e aí eu agradecia tudo, embora eu tivesse as questões que não eram tão favoráveis, mas nunca me deixei cair, eu gosto de cantar, gosto de dançar.	Resiliência perante a adversidade, cantar e dançar

Sarah_BRA_52	“cara, eu tenho como me virar, porque eu consigo pensar, raciocinar, no sentido assim, eu sei agora que eu posso ir numa farmácia, procurar ajuda, pedir ajuda para alguém”.	Desenrascar, pedir ajudar
Sarah_BRA_52	existe uma dor, a diferença está em como você lida com essa dor, então assim não deixou de doer. A questão foi como eu encarei isso, se eu tivesse encarado de uma forma diferente eu não teria ficado aqui não.	Forma com se encara as provações e sofrimento
Sarah_BRA_52	Porque é preciso ter um preparo físico psicológico para passar por isso	Preparação psicológica
Sarah_BRA_52	Eu tô conseguindo traçar uma história nova para mim aqui em Portugal. Eu estou me sentindo muito bem acolhida. No sentido da forma que eu estou conduzindo, eu estou conquistando, sabe é. Eu estou, estou sentindo que eu estou escrevendo uma nova história.	Escrever uma nova história
Sarah_BRA_52	Eu estou me sentindo mais mulher, sabe é mesmo nesse sentido amplo da força que nós temos, e da nossa representatividade.	Sentir-se mais mulher
Shemime_BAN_24	So like I said we are very loud and it's a place is very crowded so Portugal was a very refreshing experience for me because like even the most crowded place is not so crowded for me in Portugal. So yes and I don't plan so far in future you know rather I'll be staying, I don't know for sure but of course I will try.	Não sabe se vai ficar em Portugal mas aprecia Portugal ser país tranquilo e sem multidões
Teodora_BRA_35	Eu consegui aqui viver por 7 anos sem precisar ter um trabalho fixo, esse é meu grande orgulho. Não passei fome, consegui pagar minhas coisas .	Conseguir trabalho e subsistência
Teodora_BRA_35	Nunca mais voltei, nunca tive saudades. Eu sou uma pessoa muito bem resolvida, nunca tive saudades. Agora começou-me a bater saudade, agora, mas é por várias questões. Me separei, estou fazendo vários projetos do Brasil também, né. Então eu faço muito projeto online, então vou fazendo coisas assim. Eu estou sempre em contato com a galera, então vai renascendo tudo, vai florindo tudo.	Não ter saudades, ser bem resolvida
Valeriana_STP_52	vem no querer ser alguém, no querer ser diferente, no querer vencer, saber que eu não tive nada, mas consegui alguma coisa, e também deixar para os meus filhos. É uma força interior minha “Eu sou capaz de!”.	Ter capacidade, ter força
Valeriana_STP_52	A pessoa tem que se adaptar e fazer o que é preciso. Agora, nós nos curvamos, darmos o braço “ai eu sou uma coitadinha” aí sim, tomaremos uma coitadinha, porque nossa cabeça levamos a pensar que somos uma coitadinha. Mas se não estamos doentes, temos os dois braços, as duas pernas, ainda temos força, faz-se qualquer coisa.	Adaptação, trabalhar, não esmorecer
Valeriana_STP_52	quando eles crescem, nós já estamos velhos, mas eu digo sempre que eu gostaria de voltar para minha terra, mesmo assim, sim. Não há dúvida, só que às vezes a gente não consegue realizar esse sonho, esse desejo, porque à medida que vamos envelhecendo, temos mais necessidade de ficar na Europa. A saúde, como é que fica a saúde? A saúde, na África que não há condições nenhuma, vamos para lá viver.	Europa oferece melhores cuidados de saúde que África

Valeriana_STP_52	nunca nunca li a poesia, nem gostava de poesia, e é curioso quem me conhece “e que vais fazer”, e eu “não sei”. É uma coisa que surgiu do nada.	Capacidade criativa, poesia
Valeriana_STP_52	Comecei a escrever, a escrever, a escrever, neste momento tem 70 e tal poemas escritos, e lindíssimos (riso). Só que, eu espero um dia publicar	Capacidade criativa, poesia
Vitória_CV_33	Eu sei que a força está dentro de cada um nós e todos nós somos fortes. E que venham e não tenham medo dos desafios, porque os desafios, se conseguirmos dar um outro olhar só conseguimos transformar em oportunidade, é transformar os problemas, os desafios em oportunidades e lutar por aquilo que desejam. É isso, é não ter medo.	Atitude individual de transformar problemas em oportunidade

## 2.7 Discriminação experimentada/percebida

Participantes	Segmentos	Dimensões
Amélia_BRA_32	Mas esse tipo de situação passo quase todos os dias no meu trabalho, porque eu trabalho com nepalesas, e eu fico muito de olho, como eu sou digamos que chefe de sala, eu fico mais de olho quando elas vão à mesa. Algum cliente assim, mais bem... com uma certa arrogância, ou com uma certa discriminação, eu tiro elas de cena, e eu mesmo trato e aí eu falo à altura. E a pessoa me destratar, também vai pelo meio de destratar a pessoa que vai ser igualmente grosseiros, se for necessário.	Confrontar a discriminação
Amélia_BRA_32	Principalmente com as brasileiras por conta de uma má fama, o tratamento é um pouco mais com - qual palavra que eu posso usar - inferior, como se a gente não tivesse o nosso valor, e não merecesse respeito à altura, mas também me ocorre essa questão de, quando eu percebo que a pessoa está querendo se passar, eu já ativo o meu modo essência masculina, vamos dizer assim, e eu trato exatamente com a mesma falta de educação, que a pessoa me trata.	Confronto
Amélia_BRA_32	estava sentado no balcão, porque eu trabalho num restaurante japonês, está no balcão e o meu patrão estava à frente dele [cliente], e esse senhor, acho que... querendo se fazer de amigo do meu patrão, e achar que têm direito de fazer qualquer coisa, e que ali ele pode fazer aquilo que ele quer, e que as meninas estão ali para servir além da mesa. E pegou no meu braço, puxou-me pelo braço como se fosse me colocar para sentar no colo dele, uma coisa assim, e eu dei-lhe um tapa.. queria ter dado na cara, mas não deu muito certo, mas acabou pegando na mão. E eu saí, só chamei o meu chefe e falei assim, “o próximo vai ser no rosto, eu não vou sair dessa mesa”. Aí enfim, ele falou “olha, fecha a conta, foi chato, não sei quê!, não sei o que foi exatamente que ele falou. Depois ele [patrão] conversou comigo, pediu desculpa, e tudo mais.	Empregadores que não compactuam com assédio de género
Amélia_BRA_32	Só que eu sempre deixo claro “não vai acontecer, nunca aconteceu”. Eu trabalho há 4 anos no mesmo espaço, eu sempre me defendi, eu sempre deixei claríssimo que se acontecesse alguma coisa nesse sentido, eu não ia ficar quieta e, quisesse fazer o que quisesse, eu estando no meu direito, eu não vou me vou ficar.	Defesa e confronto
Conceição_STP_49	eu acho que também tem a ver com auto-estima da própria pessoa, porque há pessoas que quando se sentem inferiorizadas, o racismo pesa mais. Quando a pessoa está mais segura de si, sabe o que quer e sabe o valor que tem, enfrenta mais essa condição e então eu estava a estudar e punha-me em pé de igualdade sempre, não achava que seria menos por ser negra do que os meus colegas	Quando a autoestima é baixa, racismo pesa mais

Conceição_STP_49	Uma pessoa com quem eu lido todos os dias, que está na mesma sala de aula e que supostamente é minha amiga, vi, chamei e cumprimentei e ela fez conta que não me viu. Achei estranho e insisti mas ela ignorou-me completamente e depois no dia seguinte, parecia que não tinha acontecido nada.	Vergonha de ter amiga negra
Conceição_STP_49	Eu não perguntei nada e agi normalmente como se nada tivesse acontecido. Só que a partir daí senti uma vontade de falar com ninguém, mesmo no ambiente de trabalho, é preciso ter muita muita muita confiança, para eu abordar essa pessoa fora do ambiente de trabalho ou fora do ambiente escolar.	Desconfiança e atitude de defesa no ambiente trabalho
Conceição_STP_49	o mal-estar que ficou, que não consigo ultrapassar	Traumas face a situações de rejeição de colegas
Conceição_STP_49	Eu costumo dizer cada um no seu quadradinho, todos damo-nos muito bem, trabalhamos, brincamos, rimos, mas é tudo só no ambiente de trabalho, não convido para minha casa, nem vou para casa delas.	Reserva e desconfiança
Conceição_STP_49	eu trabalho num sítio já há 14 anos. Eu acho que elas acham que eu sou uma negra diferente das outras. Elas como falam comigo e convivem comigo, não me veem como negra, sou uma negra adaptada a Portugal. Antigamente, dizia-se assimilada, não me veem como uma negra. O preto que vem de África é diferente de mim.	Convívio e assimilação reduzem discriminação
Conceição_STP_49	Elas não assumem. Por exemplo, elas dizem "Eu não sou racista, eu sou amiga da Conceição", elas acham que não são, mas inconscientemente têm atos.	Racismo não é reconhecido mas expresso nos atos
Conceição_STP_49	Elas não assumem. Por exemplo, elas dizem "Eu não sou racista, eu sou amiga da Conceição", elas acham que não são, mas inconscientemente têm atos.	Racismo inconsciente
Conceição_STP_49	o estranho assusta, lidam comigo e acham que eu sou diferente, mas eu não sou diferente, o africano que vem para Portugal, eu sou africana também, o africano que vem de África não é assim tão diferente de mim, eu sou africana, "quem não se sente, não é boa gente", eu vejo a minha gente a ser maltratada, não me sinto confortável neste papel, não me sinto confortável quando vejo isso	Ver a sua gente a ser maltratada
Conceição_STP_49	Acredito que a nova geração já começa a ter outra mentalidade mas fruto de um passado e de um passado triste que nós não conseguimos apagar, embora nós podemos tentar, daqui para a frente, projetar um futuro melhor mas esse passado existe e reflete-se no presente. Não se pode por todas as pessoas no mesmo saco mas ele existe [racismo] e em Portugal existe.	Passado, presente e futuro (jovens)
Conceição_STP_49	no meu trabalho eu sinto isso [racismo, discriminação]. Eu eu sou licenciada e estou a fazer um trabalho de assistente técnica há 14 anos e, pese embora me vejam como tendo competências, não conseguem dar o passo seguinte. Há pouco tempo houve enquadramento de assistentes técnicos para técnicos superiores. Há colegas que entraram depois de mim, na mesma direção do que eu, e subiram para técnicos superiores e eu estou na minha situação, já estou há 14 anos, o trabalho que eu faço, já faço de olhos fechados, de tão cansada que eu estou de fazer a mesma coisa e não há uma evolução na carreira e isso sim, eu sinto-me discriminada por causa disso, mas também vejo colegas minhas, portuguesas também, que estão na mesma situação do que eu e que congelaram em termos de evolução da carreira. Às vezes penso, será que é porque eu sou negra ou é a conjuntura social?	Sem progressão profissional

Conceição_STP_49	eu sinto-me discriminada porque eu acho que mereço mais e estou a fazer um trabalho que devia fazer uma coisa melhor, inclusive fiz várias candidaturas, só para dizer, que tentei fazer duas candidaturas, uma tive 17 e outra tive 18, mas quando fui para a entrevista, reprovei na entrevista.	Várias tentativas de progressão na carreira sem sucesso
Conceição_STP_49	nós temos várias pessoas de várias nacionalidades no sítio onde trabalho. As ucranianas são as "lestoguesas", falam português com um sotaque de Leste, os brasileiros falam português com sotaque brasileiro, temos de colegas do Norte que falam português com sotaque do Norte, nós temos colegas do Alentejo, falam português com sotaque do Alentejo. E os africanos falam mal. Eles não admitem que nós temos o nosso sotaque e que nós falamos com o sotaque africano. Eu estou cá há 27 anos, mas não perco o sotaque africano. Por mais que possa articular bem as palavras, possa conjugar bem os verbos, mas tenho sotaque africano	Discriminação perante o sotaque africano
Conceição_STP_49	Quando eu estou no trabalho, tento falar o mais Português possível, quando tou em casa estou mais à vontade.	Adaptar o comportamento ao ambiente
Conceição_STP_49	"Ah, nem sabe falar". Isto é racismo porque eu tenho colegas que são do Leste que não conseguem sequer construir uma palavra, é tudo a trocar o sujeito, é tudo a trocar o verbo, mas "É de Leste". Os brasileiros, aqueles que vêm do interior, falam aquele Português que, enfim, é todo embrulhado, mas é bonito, é doce. Mas os africanos, por mais que tentem ter uma linguagem correta mas têm o sotaque, eles vão dizer "Ah ela fala com sotaque, ela fala mal", é aquela coisa negativa	Discriminação do africano face a outras nacionalidades
Conceição_STP_49	Quando eu ia à procura de emprego, eu via no jornal, telefonava e eu, ao telefone, tentava ser o mais portuguesa possível ao telefone. Mas quando eu ia para a entrevista, o lugar estava sempre ocupado, até que um dia - lembro que foi na MEO - peguei no jornal, o prédio era em cima e eu estava na cabine em baixo e eu telefonei e a senhora disse "Estamos mesmo a precisar de pessoas, pode vir" e nem em 5 minutos eu estava lá em cima porque eu telefonei na cabine em baixo e subi as escadas e, quando subi, "Ah está ocupado!" "Como é que é possível em 5 minutos e diz que já está ocupado?". O chefe olhou para ela e ela ficou assim um bocado coisa a olhar para ele e quase com a obrigatoriedade, ia-me dar emprego e eu não queria, recusei-me.	Discriminação no trabalho devido a racismo
Conceição_STP_49	Ela [amiga] tinha um amigo que era contabilista e precisava de alguém que fizesse o trabalho de auxiliar de contabilista e disse-me "Vai ter com este meu amigo, que te vai dar emprego, vais pelos menos, enquanto não conseguires nada, comesas a trabalhar como auxiliar de contabilidade" "Tens a certeza? Disseste que eu sou preta?" Ela sorria e dizia "Deixa-te disso, pá, vai lá."	Atitude de defesa para não ser surpreendida com hostilidade
Conceição_STP_49	ser mulher em S. Tomé e em todo o lado do mundo - acho que é uma coisa transversal, ser mulher e ainda ser negra, há sempre aquela coisa, aquela conotação que nós vivemos num país machista não é? E então aquela conotação que a mulher é submissa, é dependente	Discriminação transversal de ser mulher e ser negra
Hermínia_CV_32	quando cheguei percebi o curso era essencialmente engenharia, essencialmente engenharia. Muita física, muita matemática, eletrónica. Uma pessoa que vem da via geral depois não tem essa faceta técnica e custou-me imenso, mas pronto para mim foi um desafio: sendo estrangeira, sendo mulher, numa área que é mais dos homens e que a maioria são homens e eu sentia-me assim um bocado à parte, porque nas aulas de laboratório, ter de mexer com os circuitos e ter fazer programação a placas circuitos.	Camadas de discriminação, interseccionalidade: mulher, estrangeira, numa área de homens
Hermínia_CV_32	com os colegas da universidade também não foi tarefa fácil	Discriminação pelos colegas da universidade

Hermínia_CV_32	o que eu fiz para, para tentar adaptar-me melhor foi: já que estou aqui eu vou tentar saber falar o melhor possível, porque uma pessoa vem de Cabo Verde já vem o crioulo misturado com português já é o sotaque não é assim tão bom. Uma pessoa vai-se tentando ambientar, perceber como é que as pessoas falam e como eu que interajo com certa pessoa conforme, conforme o nível. E assim foi. Lá consegui não me dispersar muito daquilo que eu vim cá fazer, mas sim se eu estou cá e estou para ficar não vou admitir determinadas, determinados comportamentos para comigo	Não admitir falta de respeito
Hermínia_CV_32	quando nas primeiras aulas e na apresentação e não sei quê eu tinha muito orgulho em dizer de onde eu vinha e porque é que eu vinha para aqui, o que é que eu vim fazer... Acho que até ajudou bastante alguns colegas a perceberem que se calhar não vale a pena 'tar a estigmatizar ou é aquela coisa que fazem sempre	Ter orgulho nas origens
Hermínia_CV_32	Se calhar o erro foi, foi da minha parte, porque tentava-me sempre afastar-me, mas não consegui, com tempo uma pessoa já percebe que no ambiente universitário ou tens realmente um grupo, por assim dizer, um grupo, parceiros, amigos, se assim for... Ou então as coisas tornam-se ainda mais difíceis	Procura de grupo de suporte
Hermínia_CV_32	Para já somos bastantes subjugadas, porque há certos tipos de trabalho, de empregos, que parece que são característicos daquela raça	Tipos de trabalhos próprios de determinadas nacionalidades
Hermínia_CV_32	o meu último patrão virar-se para mim, porque sabe que sou caboverdiana e diz-me assim: "Porque a minha mulher está à procura de uma empregada doméstica e já lá esteve uma ucraniana roubou-nos, uma brasileira que não é confiável - engraçado que ele é brasileiro - e falaram-me muito bem das caboverdianas, porque são pessoas íntegras e confiáveis"	Mulheres cabo-verdianas são íntegras e confiáveis, boas para limpar casas
Hermínia_CV_32	Porquê estarmos catalogadas só para esse tipo de trabalho que é, normalmente, na área da limpeza e na restauração?	Tipos de trabalhos próprios de determinadas nacionalidades
Hermínia_CV_32	Tem muito a ver com as suas formações e realmente o que é que querem fazer da vida, mas poderia haver ações ou realmente programas que facilitassem - isso dependeria muito das instituições que estivessem interessadas nisso-, que facilitassem a integração nomeadamente no mercado de trabalho, porque há muitas que chegam cá e que não veem outra solução [senão trabalhar na limpeza e restauração] e há muitas que, tendo jeito para fazer muitas outras coisas, muitas outras valências e não fazem , porque até passam a acreditar, creio sinceramente , que só foram feitas para aquilo. Aquilo dói um bocado de se ver	Discriminação cria sentimento de desvalorização e desistência
Hermínia_CV_32	Eu trabalhei por dois anos numa multinacional, foi o meu último trabalho e é chocante ver a cara das pessoas quando uma pessoa assume um cargo e quando se mostra realmente competente e está destinada.	Mesmo em multinacionais, reduzida aceitação a diversidade
Hermínia_CV_32	...não é só a questão da cor, é muito a questão dos nossos cabelos, como é que nos vestimos e não sei quê. Eu se fosse um dia mais arrojada para o trabalho, mais afro ou com uns brincos assim mais tribais, sempre muito bem vestida porque eu gosto muito de me apresentar como Hermínia, é a minha identidade, eu não vou negar as minhas raízes, mas sempre muito bem bem apresentada, mas é aquele espanto "Como é que conseguiste fazer o cabelo assim e assado??. Essas perguntas por mais que para eles sejam naturais não devia nem se quer existir hoje em dia, porque há tanta informação	Pouca abertura à diversidade
Hermínia_CV_32	para os anos de migração, da história de migração que Portugal tem, os migrantes que para aqui vêm de todas as etnias e raças já devia estar naturalizado e não devíamos estar hoje em dia a debater questões de extrema direita, nacionalismos...Ah já devia estar muito melhor!	Portugal, pelo seu passado colonial e imigração, deveria estar mais avançado na integração

Hermínia_CV_32	sendo Portugal um país que acolhe tantos migrantes, pode até não ser instituída uma disciplina na escola, mas faz sentido que em certos momentos se vá falando [de multiculturalismo]. Até porquê? O que se vê mais: as turmas são misturadas, umas têm crianças de várias origens	Multiculturalismo no currículo escolar
Hermínia_CV_32	É um reflexo do que veio dos pais, dos avós, dos amigos mais próximos fazerem, porque se identificarem com os maus hábitos por assim dizer, os maus comportamentos, o apontar o dedo porque é diferente, porque "não quero que te juntes a ela". Senão, não vamos longe, por mais que se façam campanhas na televisão..As escolas de alguma forma tentam incentivar, estão repetidamente a tentar falar sobre o tema mas não pode ser só falar, é ver que as coisas estão mesmo a ser implementadas.	Racismo e xenofobia têm de ser trabalhado em casa
Hermínia_CV_32	eu tento fazer com a minha filha. Quando uma coisa acontece ou há alguma, algum amiguinho fala o que quer que seja, ela esteja preparada para receber aquilo. Doi, mas ela consegue ripostar e mostrar: "Sim, sim, sim sou diferente, não tenho vergonha".	Receio relativamente aos filhos/filhas
Hermínia_CV_32	"Ah ele é escurinha, mas até tem boa cabeça, até tem boa cabeça". Não vale a pena... Acho...Esses comentários são, são completamente desnecessários	Mulheres negras são pouco inteligentes
Hermínia_CV_32	Acho que se as pessoas ganharem consciência realmente do que é que custa largar uma vida, toda uma vida para trás e vir para aqui, acho que teriam mais empatia	Gerar empatia pela dureza do percurso migratório
Hermínia_CV_32	há comportamentos de amigos, de amigos próximos que magoam e mais vale, na altura que acontece, dizer, parar para falarem um bocadinho, mesmo que aquilo seja constrangedor do que ir deixando, ir deixando passar, que é o que muitas fazem...	Entre amigos, não deixar passar atitudes racistas
Hermínia_CV_32	é importante haver empoderamento sobretudo nos dias que correm. É importante, porque as pessoas são bombardeadas com tantas informações e algumas acreditam de cara no que veem, no que leem sobretudo e estarem, terem alguma base de verdade, algum conhecimento com um grupo com que se identifiquem, que realmente debatam sobre o tema	Empoderamento e fontes de informação credíveis
Hermínia_CV_32	A minha passagem pela associação e a F*** sabe disso. Fez-me crescer que é uma coisa impressionante ! Valorizar muito mais as minhas raízes, ter noção de quem eu sou e de que não vou ser diferente dessa pessoa que eu sou por nada desse mundo, vou ter é que saber adaptar às situações e às coisas, às pessoas, respeitando, ... mas lá sabendo me defender	Valorizar raízes através da participação associativa
Hermínia_CV_32	tem sido essa minha batalha e acredito mesmo, acredito vivamente que com uma formação e o empoderamento... Passa muito pelo empoderamento que as mulheres chegam cá e principalmente quando estão frustradas, porque não vêm fazer aquilo que realmente desejavam e estão já noutro lado a fazer pela vida que nem é vida... A gente costuma brincar que a gente estamos aqui a tentar sobreviver e isso é mau	Empoderamento das mulheres para atingirem o seu potencial
Hermínia_CV_32	Era no intuito de chamá-las para, para se sentirem integradas, para sentirem que a vida não é só levantar às 5 da manhã, apanhar transportes, ir trabalhar e voltar à casa às nove, às dez, que os filhos até já estão a dormir, que eles têm de ser autónomos obrigatoriamente e muitas vezes nem estão em casa, estão nas ruas. A gente sabe o que é que acontece nas ruas.	Dar suporte às mulheres migrantes
Ivete_MOC_54	As conversas de pessoas que, às vezes, nem estão a falar comigo, eu oiço e pedem-me desculpa por estar a dizer certas coisas e eu oiço às vezes, as pessoas pegam nas pessoas todas e metem na mesma balança. Julgam todos por igual, o que eu não concordo, as pessoas não são tão iguais, mas isso é normal, as pessoas comentarem. Há pessoas que gostam, há pessoas que lidam bem com os imigrantes e há outras que não.	Estereótipo do migrante

Ivete_MOC_54	Às vezes é pelo trabalho. Às vezes as pessoas não têm informação, não têm documentos e se calhar não aceitam certo tipo de trabalho que lhes dão para fazer. Não sei se é bem assim, mas eu acho que seja por isso. As pessoas, às vezes não têm documentos, e vão para qualquer trabalho que lhes apareça, as limpezas e acham que às vezes lhes dão trabalho mais pesado. Acham que é por não estarem no seu país.	Discriminação pode ser confundida com falta documentação regularizada, falta de qualificações
Ivete_MOC_54	As pessoas daqui, os portugueses também têm colegas que fazem o mesmo trabalho, portanto, não pode ser por discriminação. Agora quando dizem "Vai para a tua terra, vais para o teu país, não és de cá", isso já é diferente, mas em relação ao trabalho, eu acho que a pessoa às vezes não tem mais formação, também não pode achar que deve ter um trabalho que tem, tem que fazer. Se tivéssemos lá no país, se calhar também seria a mesma coisa. Não temos formação. Há pessoas que .... não sei. Como digo, não sofri muito na pele e não sofro. Se calhar por isso não tenho muita coisa a dizer sobre isso.	Distingue racismo do facto de algumas migrantes não terem formação
Ivete_MOC_54	Sim ou têm que arranjar outro tipo de trabalho que concilie. Por exemplo, na restauração, não há horários, meia noite, 1 da manhã e muitas mães não podiam. Tenho uma amiga que teve de deixar mesmo porque tinha de pagar amas para ficar a noite, os ordenados mínimos, tenho uma amiga assim nesta situação e mais pessoas.	Dificuldade em conciliar trabalho com organização familiar
Joaquina_CV_53	E então qualquer coisinha [o dono do restaurante dizia] "Oh preta, dá-me isso, dá-me aquilo", "Oh preta vê lá aquele chão precisa lavar". Depois, naquele dia, estava mal disposta cheguei ao pé dele e disse "Olhe senhor A***, você nunca mais me chame preta porque eu não admito isso. Eu tenho o meu nome Joaquina" e depois o irmão, que é o senhor L*** disse "Eu já te disse várias vezes isso é discriminação, tu chamas a moça pelo seu nome". Eu disse "Qualquer dia vou-lhe dar uma resposta que você não vai gostar", ele disse assim "ah qual é a resposta que vais-me dar?". Depois era verão, naquele dia [o patrão] foi à praia, ficou que nem um camarão, chegou lá chamou-me preta, depois cheguei nesse dia ao pé dele, nesse dia passei-me mesmo, cheguei ao pé dele e disse "Olhe senhor A*** eu sou preta sim, com muito orgulho, eu não preciso de ir à praia e apanhar esse tom de pele que você traz hoje. Daqui a três dias começa a cair-lhe a pele que nem uma cobra, por isso não me chame de preta porque você até tem orgulho de ser preto". Nunca mais	Não admitir falta de respeito
Joaquina_CV_53	porque se a gente ouve uma coisa hoje, cala-se, amanhã ouve, cala-se, a gente ali já não prestamos pra nada porque a gente nunca reage, não reagimos, cada vez que precisam de nos atingir chegam lá e já tá	Não calar, reagir
Leonor_CHI_30	eu também acho que os portugueses são simpáticos, e não tem muita discriminação sobre pessoas de outro país. Há, mas não é muito aparente, para mim	Não sente discriminação pessoalmente mas vê à volta
Leonor_CHI_30	É sim [discriminação envergonhada], acho eu	Discriminação envergonhada
Leonor_CHI_30	eu também sugeri ao inquilino convidá-los para comer aqui, comer no restaurante uma refeição grátis só para eles, sentirem mais amizade.	Conhecimento mútuo para anular estereótipos
Micaele_STP_42	Os meus pais nunca quiseram ter a nacionalidade portuguesa porque eles diziam sempre que eram são tomenses, tinham nascido como são tomenses e iam morrer como são tomenses. O meu achava que mesmo que tivesse a nacionalidade portuguesa, nunca iria ser olhado como português, iriam olhar sempre para ele como um preto e nunca como um português. Portanto, ele nunca quis ter a nacionalidade portuguesa	Permanência não reduz discriminação
Micaele_STP_42	O meu achava que mesmo que tivesse a nacionalidade portuguesa, nunca iria ser olhado como português, iriam olhar sempre para ele como um preto e nunca como um português.	Acha que a nacionalidade não faz com que seja olhado como português
Micaele_STP_42	eu não levo isso a mal porque na cara das pessoas não está escrito "Eu sou professora", não é? As auxiliares ou as pessoas que nos recebem na porta, quando veem um negro têm sempre a tendência de que um negro é uma mãe que vem buscar um filho ou que vem falar alguma coisa por causa do filho	Não leva a mal esterótipos

Micaele_STP_42	Não vêm que é um professor, ou que é um profissional da educação, seja ele professor, psicólogo ou outra função. Mas depois de me conheceram, ou seja, depois do primeiro entrave, da primeira barreira, não tenho tido razões de queixa.	Depois deste primeiro entrave à entrada numa escola, não tem tido mais experiências de racismo/discriminação
Micaele_STP_42	Eu olhava para a minha casa, quando eu fosse vítima de uma situação dessas, eu pensava “A minha mãe passa por tanta coisa, a minha mãe aguenta tanto” porque a minha mãe acordava, entrava às seis, trabalhava das seis às nove, e eu, menina mais velha, tratava dos meus irmãos, levava-os para a escola e depois é que eu ia para a minha escola. Estudava, vinha para casa, verificava quem chegou, quem não chegou, tinha os horários, ou ia buscá-los ou já tinham chegado. Às vezes, a minha mãe deixava já o comer adiantado para eu terminar ou deixava carne a descongelar, para eu poder fazer.	Dureza da vida de migrante e conciliação com vida familiar
Micaele_STP_42	Ela entrava às seis e saía às nove da noite e só chegava a casa às dez e meia, e eu neste período, tinha que por o comer, por jantar para toda a gente. Era uma lida assim, uma organização que eu tinha que fazer e eu pensava assim, “A minha mãe sacrifica tanto... Se eu não consigo”. Olhamos para nós e pensamos “Eu não posso ser fraca” “Eu tenho que fazer isto” “Eu não vou deixar que isto me derrube” porque “Eu tenho que ser alguém” “Eu tenho que acabar o curso, eu tenho que me formar” “Eu tenho que ter um emprego” “Eu não posso passar pelo aquilo que a minha mãe passa”	Resiliência
Micaele_STP_42	claro que nos deixa triste, porque ninguém passa por uma situação dessas impávida e serena, como se nada se passasse. Era essa a impressão que eu gostava de passar, “Está tudo bem” “Não fizeste nada”, era uma coisa tranquila, mas por dentro, eu estava a roer e a remoer, e se eu pudesse estrefegar, eu também estrefegava, mas não “Tranquilo, isto vai passar” “Tu tens que acabar o teu curso”. Sabes o que é fazer testes ao longo de um período, testes em que temos dezoito, dezassete e dezasseis e no final do período tens um doze na pauta e chegamos a casa, dizemos ao nosso pai e o nosso pai diz assim, “Tu não vais discutir com o professor, tu não vais dizer nada ao professor, se o professor deu esta nota, tu tens que aceitar”, e tu vais para o quarto, choras e sabes que se fores para a escola dizer alguma coisa, ainda chamam o teu pai e tu é que levas porque tu desobedeceste ao teu pai. Eu passei por muito desse tipo de situações	Discriminação na avaliação do secundário; família não reage
Micaele_STP_42	claro que nos deixa triste, porque ninguém passa por uma situação dessas impávida e serena, como se nada se passasse. Era essa a impressão que eu gostava de passar, “Está tudo bem” “Não fizeste nada”, era uma coisa tranquila, mas por dentro, eu estava a roer e a remoer, e se eu pudesse estrefegar, eu também estrefegava, mas não “Tranquilo, isto vai passar” “Tu tens que acabar o teu curso”. Sabes o que é fazer testes ao longo de um período, testes em que temos dezoito, dezassete e dezasseis e no final do período tens um doze na pauta e chegamos a casa, dizemos ao nosso pai e o nosso pai diz assim, “Tu não vais discutir com o professor, tu não vais dizer nada ao professor, se o professor deu esta nota, tu tens que aceitar”, e tu vais para o quarto, choras e sabes que se fores para a escola dizer alguma coisa, ainda chamam o teu pai e tu é que levas porque tu desobedeceste ao teu pai. Eu passei por muito desse tipo de situações	Calar a revolta
Micaele_STP_42	eu senti muito essa discriminação por causa das notas no ensino secundário. Senti muito, até lá nunca tinha sentido, e olha que vim para cá aos quatro anos, embora tenha ido várias vezes para São Tomé e voltado. Eu senti isso, efetivamente, no secundário, se calhar, também eu já tinha outra maturidade, e antes não conseguia ver isso, mas não sei, senti imenso no secundário, senti na faculdade, mas na faculdade, aquilo que eu não concordasse eu dizia diretamente ao professor,	Nos primeiros anos escolares, não se sente tanto a discriminação

Micaele_STP_42	numa primeira abordagem de uma aula de português, em que uma professora, que eu adoro - ganhei-lhe o gosto - na primeira aula, a professora diz o seguinte “Quem não nasceu cá, terá muito mais dificuldades na minha disciplina, do que quem nasceu cá”. Aquilo atingiu-me como uma flecha, eu disse “Isso é para mim”, mas eu não era a única negra na sala. Havia mais três alunas naquela sala, mas eu senti como aquilo fosse um recado para mim, e eu disse “Ai, eu vou-te provar que isto não é bem assim”.	Desafiar o preconceito
Micaele_STP_42	Os homens são mais vincados pela violência e as mulheres são mais vincadas psicologicamente.	Hostilidade racista é sensível ao género
Micaele_STP_42	Enquanto que, por exemplo, as mulheres é mais uma violência verbal, tende a ser, não é? Tende a ser uma violência mais verbal, pela linguagem menos acolhedora.	Hostilidade racista é sensível ao género
Micaele_STP_42	Mesmo nas instituições como, por exemplo, a Segurança Social, quando vão lá os imigrantes que, por exemplo, perderam o emprego durante a pandemia, as funcionárias dizem às pessoas "se não encontraste soluções para o teu problema, o melhor é ir para a tua terra". Ou seja, pessoas que trabalham...	Discriminação dos funcionários devido a xenofobia
Micaele_STP_42	Uma família que recebeu ordem de despejo no Catujal porque tinham problemas. Perderam o seu emprego e dirigiram-se a Loures para pedir ajuda e o que disseram, é que se não tinham soluções, podiam ficar uma noite no sítio X e que depois disso já não podiam fazer mais nada. Depois disso o melhor era ir para a sua terra. Ou seja, já os funcionários públicos, também, ou seja, são pessoas que já tinham este tipo de pensamento mas agora dizem. Essa possibilidade de poder dizer tudo o que lhe apetece e nada acontece a quem diz aquilo, ou seja, essa impunidade, existe uma lei, não é? Essa lei não é vista por todos como uma lei justa porque se fosse vista por todos como uma lei justa, não teriam determinado tipo de comportamentos. As pessoas acham que têm legitimidade para ter esse tipo de postura e é um funcionário para cujo ordenado todos nós trabalhamos, descontamos.	Revolta pela impunidade dos funcionários que atendem mal migrantes
Micaele_STP_42	Uma família que recebeu ordem de despejo no Catujal porque tinham problemas. Perderam o seu emprego e dirigiram-se a Loures para pedir ajuda e o que disseram, é que se não tinham soluções, podiam ficar uma noite no sítio X e que depois disso já não podiam fazer mais nada. Depois disso o melhor era ir para a sua terra. Ou seja, já os funcionários públicos, também, ou seja, são pessoas que já tinham este tipo de pensamento mas agora dizem. Essa possibilidade de poder dizer tudo o que lhe apetece e nada acontece a quem diz aquilo, ou seja, essa impunidade, existe uma lei, não é? Essa lei não é vista por todos como uma lei justa porque se fosse vista por todos como uma lei justa, não teriam determinado tipo de comportamentos. As pessoas acham que têm legitimidade para ter esse tipo de postura e é um funcionário para cujo ordenado todos nós trabalhamos, descontamos.	Revolta com mau tratamento dos serviços
Micaele_STP_42	Além das casas, são os apoios psicológicos para trabalhar a questão do empoderamento feminino e toda essa situação e depois seria o acompanhamento destas mulheres até à plena integração, que eu também acho que é algo que também falta.	Apoio psicológico /empoderamento feminino
Micaele_STP_42	quando muitas vezes olhamos para uma pessoa que consideramos uma pessoa de sucesso, não sabemos o calvário que essa pessoa passou para lá chegar e achamos que é tudo um mar de rosas, portanto. Os bons e os maus momentos, são ambos importantes para que a pessoa perceba	aceitar bons e maus momentos
Mirela_ROM_48	Não [deram equivalência ao diploma] porque o meu é de economia, quer dizer, a economia de cada país é diferente, de forma, se fosse algo na área de saúde e engenharia ou qualquer coisa que é universal era mais fácil, agora economia tem de estudar porque é diferente	Não reconhecimento de diplomas de ensino secundário

Mirela_ROM_48	quando se trabalha em grupo, às vezes há pessoas maldosas, não é. Na Roménia também houve, não é só aqui. Por exemplo, no restaurante, como eu depois de um tempo começa, nós éramos 2 na copa e estava sempre a desistir do trabalho, era sempre novas, eu como estava lá, mais velha tinha que lhe ensinar. Então lembro-me que vinha às vezes, senhoras assim de mais idade, portuguesas que ficavam assim um bocadinho ofendidas, mas assim um bocadinho como é uma estrangeira que lhes está a ensinar o trabalho no país delas, sentia esta, assim.	Reação das colegas quando as estrangeiras ensinam
Mirela_ROM_48	“o que é que estão a fazer cá? Porque vieram cá roubar nosso trabalho?”	Xenofobia forma manifesta
Mirela_ROM_48	eu, às vezes digo que tem que estudar, tem que estudar que se não vão trabalhar duro, mas também não posso dizer muito porque e eu sou um exemplo contra disso, não é, que eu mesmo que estudei, cheguei, mas foi opção porque vinha para cá, né. Se fosse lá, eu sempre digo, eu se estivesse na Roménia não trabalhava assim e era a outra vida. E até tive essa vida um tempo enquanto trabalhei lá.	Se não tivesse migrado, tinha trabalho mais qualificado
Mirela_ROM_48	Assim na brincadeira, às vezes chama-se assim, é o ucraniano, ou o romeno, mas não é de mal	Desvalorização da discriminação
Mirela_ROM_48	Assim na brincadeira, às vezes chama-se assim, é o ucraniano, ou o romeno, mas não é de mal	Desvalorização
Mirela_ROM_48	Sentia muitas saudades do meu trabalho, agora já me passou, mas quando entrava no escritório para, por exemplo, fosse na Câmara ou qualquer sítio, num escritório, assim num escritório qualquer. Como eu trabalhei num escritório sentia aquela saudade	Saudades do trabalho qualificado
Mirela_ROM_48	Sentia muitas saudades do meu trabalho, agora já me passou, mas quando entrava no escritório para, por exemplo, fosse na Câmara ou qualquer sítio, num escritório, assim num escritório qualquer. Como eu trabalhei num escritório sentia aquela saudade	Tristeza pelo downgrade de ocupação profissional
Nanbunbua_ANG_49	Estudamos aqui nas universidades, damos aqui as escolas secundárias, trabalhamos aqui em empresas portuguesas. As pessoas que vêm atualmente é mais difícil, principalmente para as pessoas que têm cursos superiores em África, chegam aqui e esses cursos não são reconhecidos.	Não reconhecimento de diplomas de ensino secundário
Nanbunbua_ANG_49	Porque com os currículos que trazem, falo da da situação angolana, porque é que conheço melhor não é, com os currículos que trazem de Angola, é muito difícil conseguirem aqui um emprego que seja mais ou menos, ou parecido com o nível de lá.	Mobilidade dificultada pelo não reconhecimento de diplomas
Nanbunbua_ANG_49	Câmara lá vai arranjando as casas sociais, quando pode. Quando não tem, as pessoas arranjam aquelas casas e vão criando vários guetosinhos e vão vivendo ali. Depois é trabalhar nas limpezas, é no que podem, nos restaurantes, copeiras, algumas até pronto já vão conseguindo para algumas fábricas, mas sempre com ordenados muito baixos. É difícil não ser uma coisa precária.	Limpezas, copas, fábricas, precaridade, vivem ghetos
Nanbunbua_ANG_49	Câmara lá vai arranjando as casas sociais, quando pode. Quando não tem, as pessoas arranjam aquelas casas e vão criando vários guetosinhos e vão vivendo ali. Depois é trabalhar nas limpezas, é no que podem, nos restaurantes, copeiras, algumas até pronto já vão conseguindo para algumas fábricas, mas sempre com ordenados muito baixos. É difícil não ser uma coisa precária.	Habitação social
Nanbunbua_ANG_49	são contratos muito precários de trabalho, aqueles contratos que são feitos mensalmente, é um bocado difícil.	contratos de trabalho mensais precários
Nanbunbua_ANG_49	No início era até negativo, está a ver. Hoje já aprenderam a aceitar-nos, mas fazia muito confusão às pessoas que o gabinete do c***, que é um dos gabinetes mais importantes daquele a*** [local de trabalho], tivessem duas pessoas pretas	Preconceito
Nanbunbua_ANG_49	Olhe eu é como eu digo, eu tive sempre os pais muito modernos nesse aspecto e eu não interiorizo assim muito esse tipo de sentimento. E às vezes até com a brincadeira da volta à situação.	Não interiorizar sentimento de desvalorização; brincar

Nanbunbua_ANG_49	Se calhar se tivéssemos tido aquela reação de revolta ou de ficar zangadas íamos atíçar mais, não esperamos outro lado, que “foi eh pá, nós somos assim, mas somos pessoas, somos competentes” e eles hoje reconhecem a nossa competência e nós já notamos quando eles têm dificuldades, vão ter connosco, telefonam e damos uma ajuda, e as coisas pronto mudaram muito nesse sentido.	Impedir o sentimento de revolta ou zanga
Nanbunbua_ANG_49	lembro sempre de um professor na faculdade que dizia, que uma vez disse-me assim “O seu problema é 3 vezes pior que os outros”, eu dizia “então?”, “É mulher, é preta e não nasceu em Portugal. Você vai ter que passar muitos obstáculos.”	Desafios da mulher negra
Nanbunbua_ANG_49	quando às vezes mandava os currículos que andavam na fase de procurar os empregos e não sei que mais, mandava os currículos e quando recebia o telefonema era sempre de muito agrado “sim venha à entrevista, o seu currículo é mesmo a pessoa que nós estávamos interessados” e quando eu aparecia, eu notava um bocadinho assim um embaraço. E penso que, se calhar em certos sítios, poderei até não ter ficado por causa disso. Porque depois foram para lá pessoas que não tinham as valências que eu tinha. Mas também eu dizia assim “isto não é para mim, se não entrei, olha, não é para mim. Há de haver uma coisa melhor.”	Rejeição nos recrutamentos
Nanbunbua_ANG_49	Gostava que as pessoas não olhassem para nós, primeiro pela cor e como olhassem para nós de outra maneira	Gostava de ser vista para além da cor
Nanbunbua_ANG_49	às vezes penso que o facto de nós termos vá, adquirido estatuto social, também facilita. Porque a mim vão de sempre me tratar de uma maneira diferente, que se calhar vão tratar, se calhar, o pedreiro, ou o homem das obras, não é. E podem até sentir esse estigma contra a minha pessoa, mas não vão falar. Poderei viver, se calhar numa realidade mais hipócrita porque as pessoas não têm coragem de me chamar preta ou de esse tipo de coisas	Expressão do racismo pode depende da qualificação e estatuto
Nanbunbua_ANG_49	Porque sabem que eu sei defender, se calhar chamar-me preta a mim é perigoso e complicado, vai haver consequências, não é. É é isso que eu às vezes também tento passar às pessoas mais novas da nossa associação. E vocês têm que se impor e impor-se pelos vossos conhecimentos, pela vossa dignidade, porque as pessoas vão ter que dar o braço a torcer um dia.	Mulheres negras têm de mostrar a sua competência e conhecimentos para conseguir ser tratadas com respeito e dignidade
Nanbunbua_ANG_49	Isso não vai acabar hoje, amanhã não vai acabar, mas também não nós não nos podemos desgastar numa luta em que nos vamos indo mais abaixo, porque levamos logo com os preconceitos, a revolta, e agarrar-nos às coisas “aí não vale a pena ir porque já sei que chego lá e sou preta, vou para trás”, temos que insistir porque há pessoas no meio disso, pessoas boas que vão abrindo as portas e eu tive isso	Não desgastar, não deprimir com preconceitos, sem revolta, insistir
Nanbunbua_ANG_49	houve pessoas que não te conheço, não sei, não tiveram nada desses preconceitos e foram pessoas que estiveram sempre do meu lado. Porque também existem as pessoas boas. Agora nós também temos que saber procurar, também essas pessoas boas e não ficarmos agarrados ao negativismo, ao preconceito, e a rejeição, principalmente noto isso a rejeição. As pessoas sentem-se rejeitadas e desvalorizam-se, acham que não vale a pena fazer as coisas. O que está errado.	Não ficar agarrado à rejeição e preconceito, não se desvalorizar
Nanbunbua_ANG_49	outra coisa que eu também digo sempre a às pessoas mais novas da associação. Para interagirem, não se metam só no bairro, saiam, vão à cidade passear, saiam da cidade, saiam aqui do bairro social. É quando as pessoas fazem isso, arranjam outras pessoas, outras amizades, outros núcleos e quando dão por elas estão integrados no meio da sociedade e já não tem tanta necessidade de estar agarrado ao bairro.	Sair do bairro e interagir com outros ambiente

Nanbunbua_ANG_49	nós vamos ter que lutar, nós somos as minorias. E as minorias têm sempre problemas de aceitação. Ou somos uma minoria rica e somos facilmente aceites, ou somos uma minoria diferente, que é o nosso caso	Diferentes minorias
Nanbunbua_ANG_49	outra coisa que eu acho que é importante é querer-nos integrar, mas nunca deixar que diminuam a nossa cultura. Eu digo sempre “vocês nunca tenham vergonha da vossa cultura, nunca tenham vergonha dos vossos cabelos, nunca tenham vergonha dos vossos lábios grossos, nunca tenham vergonha das vossas comidas. Nunca! Vocês integram-se, mas levam atrás de vocês a vossa carga cultural. Porque as pessoas também vão aceitar a vossa carga cultural, porque se é diferente, não é mau. Ser diferente não significa que seja uma coisa má. Ser diferente é diversidade e até é enriquecedor.”	Ter orgulho de ser africano e da carga cultural
Nanbunbua_ANG_49	dança e a música têm sido um grande veículo da cultura africana. E principalmente nós os angolanos, temos tido muita força em termos da dança e da música.	Artes, dança, música
Nanbunbua_ANG_49	Os portugueses que quando ao fim de um concerto nos ouvem cantar, ao fim de uma peça, vem ter connosco, “ai como é que nós podemos entrar para o para o vosso grupo? Como é que podemos fazer isto ou algo, ou porque eu estive em Angola, ou porque a minha mãe teve Angola, ou porque gosto muito de Angola, ou por que ir lá passar férias, ou porque estive lá a trabalhar” e as pessoas depois vêm ter connosco. No fundo é este processo de mistura que vai ser a "solução", pelo menos o início da solução do problema do racismo. Para mim, vai começar por aí	Processo de mistura
Nanbunbua_ANG_49	peessoas educam-se. As pessoas nessas idades não tem que ser marginalizadas, tem que ser educadas. E valorizadas. Muitas vezes nestes miúdos, o que há é uma auto-estima completamente nula, tábuia rasa. Porque, começam logo às vezes na própria escola com os próprios professores, a sentir que os professores, eles estando aí ou não, não se interessam.	Importante valorizar a diferença desde criança. Professores desinteressados
Nanbunbua_ANG_49	São professores que também procuram mais integração, e nota-se que nessas escolas há menos, há menos bandidagem, faltam menos e já se vai vendo melhor as coisas. Eu lembro que uma altura em que uma professora que era de Português veio ter comigo, e disse-me, “olhe, eu não sei o que é que você fez aos meus miúdos, mas o que é certo é que eu agora consigo dar as aulas”. Eu fazia-los ler poesia e ficaram miúdos apaixonados pelo Fernando Pessoa.	Integração dos jovens pelas artes/cultura
Núria_CV_27	mas ninguém falava comigo no primeiro, na primeira semana, na segunda semana ninguém falou comigo. Depois veio uma menina, a C*****, ela é de margem sul. Ela veio falar, ela falou comigo. A primeira pessoa falou comigo, porque também, ela também vivia num bairro, vivia com os filhos. Então ela foi a minha melhor amiga, ainda hoje somos amigas da faculdade.	Grupos na faculdade constituem-se pelo factor comum da diferença, da discriminação
Núria_CV_27	inicialmente não me incomodou, mas depois fui para casa, e eu sou do tipo, acontece uma coisa comigo que eu devia na altura se calhar ter uma reação, dar uma resposta, mas eu não dou. Só depois em casa que fico, tipo, a remoer aquilo. Ai se eu soubesse dizia isto e dizia aquilo, mas eu não, eu sou muito calma, não.	Não reage
Oxana_UCR_64	o que é que os seguranças fazem? Olham, pedem para ver os sacos	Mulheres migrantes roubam
Patrícia_ANG_53	hoje é mais fácil. Mesmo porque, é... acho que na altura em que chegamos, em que cheguei em Portugal, naquela altura, pra nós que viemos da África diretamente para Europa, sentia-se um pouco do racismo.	Menos racismo hoje do que no passado
Patrícia_ANG_53	alguém ter um apartamento pra alugar, vocês tarem interessados e chegarem lá, olhar e são pretos não alugo.	Recusar o aluguer por serem negros

Patrícia_ANG_53	E a gente a tentar mostrar que nós somos todos iguais, tentar passar outra mensagem ao filho, pra poder perceber que as pessoas falam por ignorância. Muitas vezes, a gente tentar passar esta mensagem às crianças pra não haver ... pra não criarem aquela ... revolta	Tentar que filhos não fiquem revoltados
Patrícia_ANG_53	talvez se sentir um pouco excluído né, no meio dos outros. Mas foi por pouco tempo. Eu tentei passar uma mensagem muito positiva, graças a Deus funcionou e do que eu me recordo foi umas duas vezes que eu ouvi essas queixas e nunca tive problema com os meus filhos nesse sentido.	Sentir-se excluído
Patrícia_ANG_53	[professora que agrediu] recebeu o castigo que tinha de ser. Nós até podíamos ir mais além com a situação. Eu tive o privilégio de ir até a casa da senhora, falar com ela, eu disse o que eu queria, não era lhe prejudicar, simplesmente ela nunca voltasse a fazer isso a mais ninguém. Não sei se fez isso, eu só gostaria de saber se ela fez isso por ela ser uma filha de pais africanos, ou fez isso por sentir-se enervada ou...eu sei que a mulher não teve resposta pra me dar às questões que eu lhe coloquei.	Tentar evitar futuras situações de discriminação
Romi_POL_33	em Portugal, por exemplo, sinto isso agora, porque antes o meu trabalho era flexível, eu decidia quanto trabalhava e quando não, é a questão do shabbat por exemplo, dia de descanso, não trabalhamos, não fazemos muitas coisas, é mas o trabalho que sinto mais visível, e agora tenho para várias vagas, e quando chegou a altura de falar do horário dizem-me “disponibilidade completa, trabalhos por turnos”, e eu pergunto “se num dia trabalhar mais no outro dia, mas não trabalhar aos sábados”, não é que seja preguiçosa e não queira trabalhar, é para trabalhar mais noutro dia para não trabalhar no shabbat, e pessoas dizem “não é justo assim tu acabares sempre com folga aos sábados, e as pessoas não vão poder tirar folga no mesmo dia. E em Israel não teria essa questão sequer, porque é uma coisa tipo “claro”, mesmo pessoas que trabalham num Shabbat percebem isso. Não é preciso explicar a ninguém termos a folga aos sábados.	Organização de trabalho não tem flexibilidade para acolher as diferenças das tradições religiosas
Rosa_STP_51	Não foi fácil [encontrar trabalho] e não tem sido fácil até hoje. Essa é a parte que eu acredito que está um pouco cansada em mim, uma vez que eu nunca trabalhei na área, na minha área de formação	Nunca trabalhou na sua área de formação por não ter tido oportunidade. Deixou de acreditar
Rosa_STP_51	o meu curso de formação profissional foi cozinha e pastelaria, logo, pronto, não havendo possibilidade depois de sair da faculdade fiz algumas candidaturas, enviei alguns currículos, mas na altura existia, na realidade, ainda muito preconceito racial, também existia muita discriminação racial	Fazer curso profissional em cozinha e pastelaria e licenciatura mas nunca conseguiu trabalho nesta área por preconceito ou discriminação racial, que existia na altura quando terminou a licenciatura
Rosa_STP_51	Eu trabalho desde então na área de restauração e indústria. Acho que não é isto que quero para mim. Aos 52, aos 51 anos, ainda digo isto e não gostaria de estar a dizer, na realidade, mas uma vez que eu escolhi ficar cá, vou ficando e vou aceitando as condições que neste momento ainda tenho	Não quer continuar a trabalhar na indústria da restauração mas aceita a escolha que fez de permanecer em Portugal.
Rosa_STP_51	Eu sou uma pessoa muito positiva	Atitude positiva e de esperança perante o futuro
Rosa_STP_51	Na altura também tinha a minha filha muito pequena e a minha prioridade era cuidar dela e dar-lhe o sustento, apesar de ter o meu marido comigo sempre também, mas pronto, deixei-me levar e deixei para trás aquela corrida de ir à busca de saída profissional para o curso superior.	Desistiu de saída profissional para o curso superior uma vez que a prioridade era dar o sustento à filha
Rosa_STP_51	quando eu me candidatei para exercer cargos superiores, muitas vezes o entrevistador tinha olhava para mim como, como uma pessoa desqualificada, apesar de estar com o meu currículo à frente, ler e ver que eu tenho potencialidades. Houve um caso que me disse “Porque é que não vai para limpeza?”	Experiências de desqualificação em entrevistas baseada na cor e não nas competências

Rosa_STP_51	Não respondi porque na altura eu acho que eu era muito ingénua. E era uma situação muito desconhecida para mim. Eu não contava encontrar um comportamento desses. Eu acho que na altura eu só respondi uma coisa que foi só assim, eu disse “então tem o meu currículo à frente, vê que eu tenho competências e está-me a mandar ir para limpeza?! Porquê?”. E ele, a pessoa disse “Ah não, não não! Desculpe, não é bem assim...” E pronto, entrou ali nalgumas contradições e coisa... Eu pedi licença e fui-me embora. E pronto! E por aí, nunca mais! Eu acho que foi a última que ficou marcada, bastante mesmo! Nunca mais me candidatei mais para nenhuma saída profissional superior.	Desistência
Rosa_STP_51	eu sei o quanto eu valho como pessoa e provavelmente seria uma excelente profissional, se eles me tivessem aceito como colaboradora. Mas como não estava para ser, tudo bem! Anda-se para a frente, não se olha para trás. Haverá sempre uma janela, uma porta, uma frecha para nós passarmos e ultrapassarmos	Apesar da confiança em si, não manifesta zanga, aceita e acredita em oportunidades futuras
Rosa_STP_51	com a minha positividade toda. Nunca se esgota, tudo se renova ou se transforma.	Atitude positiva nunca se esgota, renova-se ou transforma-se
Rosa_STP_51	mulheres que são médicas, enfermeiras, professoras que, no corredor da escola, ainda lhes perguntam se elas são empregadas de limpeza. Não passa pela cabeça de muitas pessoas que talvez esta é uma pessoa que é médica ou professora? Ou a professora a entrar para a sala e os alunos a olharem para ela naquela de que “Hm, professora?! Ela é professora como?!”	Estereótipo leva a que mulheres não sejam vistas como profissionais qualificadas
Rosa_STP_51	mesmo na nossa comunidade [santomense], eu acho que a maioria da comunidade imigrante, a precariedade profissional, a precariedade de instrumentos para o uso dos alunos ou filhos, para essas aulas, o acompanhamento diário, mesmo pontual, é quase que nulo. E isso é terrível.	Pais migrantes devido precariedade profissional e falta de recursos têm mais dificuldade em acompanhar filhos na escola
Rosa_STP_51	tentar muito proximidade e tentar fazer, precisamente essas sessões de aconselhamento, de dinâmicas de grupos, de família, terapias. Trazer médicos, psicólogos, médicos especialistas de outras patologias que estivessem por perto e falassem com as pessoas. Eu acho que na nossa comunidade, muitas vezes, as pessoas sentem muita necessidade de falar e aqui não tem, muitas vezes, essa abertura e com quem falar, portanto há muita gente que olha, por exemplo para o caso de ter uma consulta com uma psicóloga, uma médica psicóloga, é porque já está maluca, é porque é doída, é porque é débil mental. Não, é necessário fazer as pessoas entenderem que muitas vezes, não é preciso chegarmos a um estado em que estamos completamente desvairadas do nosso consciente psicológico para procurarmos um psicólogo, eu acho que isso é uma terapia que nós podíamos fazer constantemente desde que nós sentíssemos a necessidade de falar, simplesmente, por vezes, falar algumas coisas que não temos o “à vontade” de falar, por exemplo, com o nosso marido, com a nossa filha ou filho, ou com os nossos pais e pronto, preferimos falar com alguém que não nos conhece ou nos conhece “lá de fora”.	Apoio profissional externo à comunidade
Rosa_STP_51	tinha que haver essas duas intervenções, porque teria que haver a intervenção das pessoas que conhecem a comunidade e que provavelmente a comunidade as conhece, mas também aquela externa porque, como conhecem, há coisas que não vão falar de certeza	Suporte dentro da comunidade e fora da comunidade
Sarah_BRA_52	Não sei se aberto é a palavra certa sim, mas eu não vi no Brasil questões que eu vejo aqui, sabe? De rejeição, e de ter principalmente uma questão de, como se você tivesse vindo aqui para tomar lugar de português, para concorrer. O que não faz sentido.	Rejeição. Concorrer com os portugueses
Sarah_BRA_52	gente eu não acredito, aí me deu vontade de levantar e tomar as dores. Eu falei “calma, calma”, tipo assim, eu ainda não tinha o título de residência. Eu pensei duas vezes, eu falei “puxa, eu stou só com o papel do SEF, se der qualquer problema, pode dar ruim aqui”. Então isso inibe, está vendo, isso inibe também, o facto de você não estar legal.	Inibição de reagir pelo facto de não estar regularizada

Sarah_BRA_52	cada buraco que a gente se metia	Falta de habitação de qualidade acessível
Sarah_BRA_52	porque eles pedem fiadores, perdem a questão dos caução	Requisito de fiador e caução é obstáculo ao aluguer de habitação de qualidade
Sarah_BRA_52	acaba que também o quarto pede caução	Obstáculo aluguer por migrantes
Sarah_BRA_52	Portugal recebe bem, a única coisa que precisa, eu acho que é questão da xenofobia, é ainda muito gritante.	Xenofobia
Sarah_BRA_52	eu vejo também com outras pessoas que eu conheço, não só angolanos, mas de Cabo Verde e enfim, que também passam por situações de discriminação, o negro passa por muita discriminação. Então acho que a questão não é só mulher brasileira, não, eu acho que é uma questão também da mulher, não é, da mulher e do negro. Eu acho que isso é muito retrógrado	Discriminação da mulher e do negro
Sarah_BRA_52	A gente fala de leis que avançam, mas na prática o trato é outro.	Legislação vs implementação
Sarah_BRA_52	Eu acho que a base é a educação. Então eu acredito muito na educação e na arte como ferramentas de transformação.	Educação e arte como ferramentas da transformação
Sarah_BRA_52	é também, uma forma de comunicação que entra nas casas, é a TV.	Poder da TV
Sarah_BRA_52	desenvolver campanhas em que ficassem mais claras quanto a essas questões, mostrando na prática porque, muitas pessoas, nós somos preconceituosos, somos racistas e não percebemos. Então é, a trabalhar campanhas que possam mostrar o que é que a gente faz no dia a dia, que significa sim racismo, que significa segregar essas pessoas, esse trato. Então assim acho que o governo, ele tem capacidade de trabalhar com políticas, e essas políticas públicas de comunicação. E claro, como eu disse no início educação, cultura e claro não deixando de trabalhar na saúde.	Campanhas anti-racismo
Sofia_CV_46	ele [pai] para ir para ir para a terra dele tinha que ser acompanhado para conhecer os sítios, porque ele quando ele veio aquilo houve uma mudança lá em Cabo Verde que, para ele, Cabo Verde era estranho, tanto que ele viveu a vida dele toda aqui. O meu pai morreu com 70 anos, portanto, ele passou a maior parte da vida dele aqui em Portugal, apesar de ser visto sempre como um imigrante.	Pessoas que passam a maior parte da vida em Portugal (mais de 70 anos), são sempre vistos como migrantes
Sofia_CV_46	Foi para aí há 4 ou 5 anos, que eu senti, uma vez só e foi por telefone, porque eu andava há procura de um emprego e fui à segurança social e disseram-me que tinham uma entrevista para trabalhar num lar, eu liguei para fazer marcação “Pode vir no tal dia, mas tem que vir”, “ Sim, eu vou” “É que eu tenho aqui uma pessoa, mas essa pessoa é preta e a gente não gosta de trabalhar com pessoas pretas”. Em 45 anos nunca tinha vivido uma situação dessas. A gente fica assim tipo apáticas e depois não se sabe o que é que responder.	Discriminação motivada por racismo
Sofia_CV_46	Foi para aí há 4 ou 5 anos, que eu senti, uma vez só e foi por telefone, porque eu andava há procura de um emprego e fui à segurança social e disseram-me que tinham uma entrevista para trabalhar num lar, eu liguei para fazer marcação “Pode vir no tal dia, mas tem que vir”, “ Sim, eu vou” “É que eu tenho aqui uma pessoa, mas essa pessoa é preta e a gente não gosta de trabalhar com pessoas pretas”. Em 45 anos nunca tinha vivido uma situação dessas. A gente fica assim tipo apáticas e depois não se sabe o que é que responder.	Apatia perante discriminação
Sofia_CV_46	ela disse “ah eu fiz logo uma reclamação” pronto, mas isso não vai dar em nada	Apresentar queixa
Sofia_CV_46	a vida do imigrante aqui em Portugal, e mesmo que a gente veja, qualquer coisa que aconteça, eu se acontecer alguma coisa, não vão olhar se nasci aqui, e se eu considero aqui a minha terra, mas vão-me mandar logo para minha terra de qualquer maneira	Pouco importa se nasceram cá e se não conhecem outra casa, no racismo a cor da pele determina a origem

Sofia_CV_46	não porque eles contam tudo e eles às vezes são um bocado mais revoltados pelas situações que acontecem aos outros, porque eles também põem-se um bocado na pele dos outros, eles nunca sentiram, nós nunca sentimos mas acabamos sempre por nos pormos um bocado na pele dos outros, porque, porque podemos pensar assim “Pode-nos acontecer a nós”, né? Podemos acontecer a nós um dia, hoje não aconteceu, mas pode-nos vir acontecer, e nós pomo-nos sempre na pele dos outros também, e os meus filhos também põem-se sempre, costumam-se por sempre na pele dos outros e acabam por ser, por ter um bocado às vezes a revoltas sobre essa situação.	Revolta
Sofia_CV_46	estava a ver uma reportagem de uma mãe que esteve a ver um jogo de futebol do filho e que já aconteceu há dois anos, e agora o canal 11 teve a reportar sobre isso, e que ela estava, ela tava sentada na bancada, e que o pessoal, as pessoas começaram todas a chamar de macaco ao filho e ela não gostou e disse “O meu filho não se chama macaco, o meu filho chama-se N***, e é assim que ele é conhecido aqui no futebol” e depois aí recomeçou uma guerra, surgiu uma guerra e não sei quê, dentro de lá da bancada, e o miúdo na segunda parte já não entrou no estádio para não haver mais confusão, o miúdo não entrou. E na entrevista que lhe fizeram, porque ele disse “A minha mãe não estava habituada a vir aos jogos e não estava habituada a ouvir isso, mas eu já estava habituado” e ele disse “a minha mãe têm que se habituar a isso” e a jornalista perguntou-lhe “Habituar-se?” e ele disse “Como é que nós vamos resolver esta situação?”	Racismo perpetua-se e torna-se aceite; não se vislumbram soluções
Sofia_CV_46	estava a ver uma reportagem de uma mãe que esteve a ver um jogo de futebol do filho e que já aconteceu há dois anos, e agora o canal 11 teve a reportar sobre isso, e que ela estava, ela tava sentada na bancada, e que o pessoal, as pessoas começaram todas a chamar de macaco ao filho e ela não gostou e disse “O meu filho não se chama macaco, o meu filho chama-se N***, e é assim que ele é conhecido aqui no futebol” e depois aí recomeçou uma guerra, surgiu uma guerra e não sei quê, dentro de lá da bancada, e o miúdo na segunda parte já não entrou no estádio para não haver mais confusão, o miúdo não entrou. E na entrevista que lhe fizeram, porque ele disse “A minha mãe não estava habituada a vir aos jogos e não estava habituada a ouvir isso, mas eu já estava habituado” e ele disse “a minha mãe têm que se habituar a isso” e a jornalista perguntou-lhe “Habituar-se?” e ele disse “Como é que nós vamos resolver esta situação?”, ele fez essa pergunta, como é que se consegue dar a volta para isto acabar? Ele fez essa pergunta, e é uma das coisas que a gente, ninguém consegue responder a essa pergunta. Ninguém consegue. Porque é assim, se tu te calares é porque tás aceitar, se tu responderes é porque surgem confusões e guerras e conflitos.	Habituação e ficar calado
Sofia_CV_46	o meu filho disse “Existe, era que toda a gente saísse dentro do campo e fechassem as portas e ninguém visse os jogos”	Soluções radicais
Sofia_CV_46	nós todos somos migrantes, tanto nós somos imigrantes aqui em Portugal, mas os portugueses também quando são imigrantes fora daqui? Nós tamos a contribuir com as nossas, com nossas responsabilidades, pagamos as nossas contas, ajudamos o país a ir em frente porque o imigrante quando está aqui, não está aqui de graça né? Estamos aqui a trabalhar, temos as nossas despesas, pagamos tudo que é nosso dever, temos filhos que nascem cá e que contribuem para que o país não envelheça. Temos muitos imigrantes que hoje tão no top dos tops, que são campeões. Olha agora tivemos três campeões aqui em Portugal, outros que nem português sabiam falar, mas levaram o nome de Portugal para fora.	Sentido de contributo e justiça

Sofia_CV_46	nós aqui não tamos aqui só de passagem, estamos aqui ajudar um país, né? Também a evoluir e um país a ser conhecido pelo o mundo todo. E a questão é assim, hoje quando olham para nós, não olham para nós como um cidadão que tá aqui em Portugal, olham para nós sempre como imigrantes, mas isso já vai da cultura, é uma coisa que já está dentro da cultura, enraizado ali dentro, e conforme vamos crescendo - eu daqui a pouco já tenho cinquenta anos -, se eu com cinquenta anos já não consigo ver mudanças né? Continua na mesma, como é que se há de fazer?	Importância dos migrantes para país mas descrença na mudança
Sofia_CV_46	nós aqui não tamos aqui só de passagem, estamos aqui ajudar um país, né? Também a evoluir e um país a ser conhecido pelo o mundo todo. E a questão é assim, hoje quando olham para nós, não olham para nós como um cidadão que tá aqui em Portugal, olham para nós sempre como imigrantes, mas isso já vai da cultura, é uma coisa que já está dentro da cultura, enraizado ali dentro, e conforme vamos crescendo - eu daqui a pouco já tenho cinquenta anos -, se eu com cinquenta anos já não consigo ver mudanças né? Continua na mesma, como é que se há de fazer?	Descrença na mudança
Sofia_CV_46	E, se calhar no futuro, porque é assim, em cada família, existe hoje em dia uma mistura, de branco com preto, pronto, falando assim, ou com chinês com português, existe uma mistura, em cada família. Portanto, desde do momento, que se, um dia, se resolver dizer assim “Vai toda a gente, todos os imigrantes vão todos embora” as famílias vão ficar todas separadas.	Solução é a miscigenação
Sofia_CV_46	E, se calhar no futuro, porque é assim, em cada família, existe hoje em dia uma mistura, de branco com preto, pronto, falando assim, ou com chinês com português, existe uma mistura, em cada família. Portanto, desde do momento, que se, um dia, se resolver dizer assim “Vai toda a gente, todos os imigrantes vão todos embora” as famílias vão ficar todas separadas.	Xenofobia desaparecerá quando as "raças" se misturarem
Sofia_CV_46	eu tenho um café, né? “Vais ao café de quem? Qual, a Sofia?” “A preta”	Cor da pele é atributo sobrevalorizado
Sofia_CV_46	às vezes a gente ultrapassa isso muito bem, diretamente nunca nos dizem assim “Ah, eu não gosto daquele café”	Racismo discreto
Sofia_CV_46	os imigrantes brasileiros têm dificuldade em alugar uma casa	Dificuldade no aluguer de casa
Sofia_CV_46	assim que elas abrem a boca para falar, a casa já não tá para alugar	Discriminação no aluguer de casa
Sofia_CV_46	sendo imigrante é preciso teres muita sorte para poderes conseguir ter uma vida, uma vida tranquila.	É preciso sorte
Sofia_CV_46	em matéria de procura de trabalho, e os trabalhos mais precários por exemplo, são sempre mais para elas, por exemplo, nas estufas. Ter sempre que ir para aqueles trabalhos mais precários, ir para as limpezas logo de madrugada, acabam por não acompanhar os filhos, muitas delas, porque levantam-se muito cedo. E para poderem ter um ordenado como deve ser, levantam-se muito, muito cedo e chegam a casa à noite. Há mães que não conseguem sentar à mesa com os filhos porque não tem esse apoio. Porquê? Porque tem que trabalhar muito cedo, fazer muitas horas durante o dia e chegar a casa sempre à noite.	Estufas, limpezas de madrugada, chegam a casa tarde, não acompanham filhos
Sofia_CV_46	vi uma mãe que ia à reunião, que foi a última reunião, porque, ah... Foi obrigada a ir, porque a filha estava a perder o ano, estava com muitas faltas, que devia ir para a escola e não ia, e a senhora disse “ Eu não consigo, eu levanto-me às quatro da manhã para ir para a loja. E ela fica em casa e deixo as coisas despachadas e ela diz que vai para a escola e não vai”. É muito mau porque não consegue, porque se ela não levanta às quatro da manhã para ir e ter um dia inteiro de trabalho, ela não consegue dar o sustento à filha.	Dilema entre garantir sustento e acompanhar filhos
Teodora_BRA_35	a gente não conseguiu, até hoje inclusive, se inserir no meio. No meio de produtoras audiovisuais	Barreiras à entrada de novos empreendedores

Teodora_BRA_35	ao mesmo tempo que eu tou dizendo que está tudo maravilhoso, eu amo Portugal [segmento de texto inaudível]. Ao mesmo tempo, o valor que a gente recebe de trabalhos, etc... são muito mais abaixo do que qualquer produtora, não é. Acaba aí também nos rebaixa a uma produtora doméstica, alguma coisa assim, porque a gente não tem acesso a essas linhas de apoio, não tem acesso a essa facilidade, no sentido de, ok criou uma empresa aqui e tenho acesso a certos incentivos, sei lá. Mas enfim, quando a gente procurou saber disso, foi muita complicação e a gente resolveu não fazer.	Barreiras à entrada de novos empreendedores
Teodora_BRA_35	Eu acho que não é mercado pequeno, pelo contrário, tem grande volume de produção aqui em Portugal e mesmo os produtores de Portugal têm incentivo para fazerem em outros lugares da União Europeia, etc... Nesse sentido, então assim é tudo muito livre, amplo, maravilhoso. Teodora: Eu acredito que o facto de a gente ser migrantes colabora, mas não no sentido “não vou abrir para você, porque é imigrante”, mas no sentido de que para a gente é muito mais difícil.	É mais difícil para migrante inteirar-se dos circuitos
Teodora_BRA_35	eu acho que o processo é dificultado de alguma forma. E aí, eu não sei bem te dizer se é por ser migrante. Mas eu acho que por ser migrante, obviamente eu tenho uma maior dificuldade do que quem não é migrante. Quem é português ou da União Europeia talvez tenha uma facilidade maior, para até talvez abrir uma empresa	É mais difícil para migrante inteirar-se dos circuitos
Teodora_BRA_35	Nunca sou bem recebida em lugar nenhum, nesses lugares.	Quando o atendimento deficitário resulta da nacionalidade ou cor da pele
Teodora_BRA_35	“você vem para cá só para engravidar, você não sabem o que aqui custa, estão tirando ...”, mas ela estava repreendendo a mulher e a mulher não falava nada Português.	Atendimento discriminatório devido a xenofobia
Teodora_BRA_35	eu vejo que algumas portuguesas também já reclamaram nos vários atendimentos. Mas eu vejo que é muito mais propício ou é muito maior a quantidade de vezes que uma migrante é atendida e é tratada mal.	Probabilidade da mulher migrante ser mal atendida é maior
Teodora_BRA_35	essa questão cultural, na verdade eu acho que tem que ser feito um grande pedido de reajuste de contas, sabe? E aí, eu não sei de que forma isso seria, mas isso precisaria de acontecer.	Reajuste de contas
Teodora_BRA_35	eu estava trabalhando num restaurante lá em Alvalade e aí eu fui avisar para o cara que a gente não estava a aceitar Multibanco e aí ele “volta para seu país, sua macaca, sua não sei o quê, eu vou pagar do jeito que eu quiser pagar”.	Xenofobia/Agressão direta
Teodora_BRA_35	eu vi uma pesquisa que saiu falando quantos portugueses tinham e daqui a x anos quantos portugueses terão. Eu acho que essas informações teriam de ser melhor divulgadas, não só de uma maneira gráfica, mas numa espécie de conscientização mesmo. Porque é isso, o mundo é aí isso gente, migrando, tem galera indo para lá e uma galera vindo para cá. E aí a gente vai continuar nessa de ter este preconceito ou a gente vai se abrir e dar espaço para o outro também mostrar suas habilidades	Sociedade acolhimento deve aceitar os migrantes por questões funcionais (decrécimo população)
Teodora_BRA_35	editais que contemplem artistas emigrantes, acredito, em expressões de alguma forma que os migrantes também possam ter os seus livros [segmento inaudível]. Eu acho que só vai mudar através da cultura. Então é necessário ter essa oferta dessa cultura para que as pessoas possam também consumi-la. E, enquanto não vier essa oferta, eu não posso novamente tirar do meu bolso, investir de novo num documentário porque eu não tenho a agilidade, de diálogo talvez, eu não tenho um contacto de uma pessoa que vai me indicar e bancar e vai dizer “É isso. Eu acredito em você, menina”	Urgente oferta multicultural

Teodora_BRA_35	A pessoa estava pedindo para ela não ficar brincando na biblioteca, não pegar nos livros da biblioteca e trazer para o sítio que ela queria. E aí, o cara, o senhor disse que não era para ela fazer isso porque depois ele iria ter de colocar tudo de volta no lugar e que ele não queria mais fazer isso, qualquer coisa assim. Eu me coloquei de perto porque eu estava ali ao lado “porque é que você está a falar assim com ela? Fala comigo, não entendi porque é que está a falar com a criança dessa forma?”. E aí a gente já entrou noutras questões "porque o trabalho do senhor era arrumar os livros certo? Então se a criança desarrumou, é melhor que ela deixe aqui, o senhor arruma da melhor forma para arrumar para ela ou ela arruma e vai arrumar tudo errado, torto"	Probabilidade da mulher migrante ser mal atendida é maior
Teodora_BRA_35	de alguma forma a gente se sente um pouco perseguido parece, parece que às vezes, acho que é porque é uma machucada muito importante	Sentir-se perseguida
Teodora_BRA_35	Ou uma pessoa vai ficar sempre ligado que alguém está tirando proveito da gente ou alguém que está querendo ser mau para a gente. É complicado viver assim, mas é conforme. Na minha cabeça é dessa forma. E tenho outra que é olhar para isso e falar, "OK, é uma pessoa, esta pessoa está desequilibrada, está-se passando alguma coisa com ela, ela não compreende, não entendeu"	Lidar com hostilidade
Teodora_BRA_35	Eu tento trazer na verdade o racional, eu acho. Apesar de ter saído um pouco do controle no dia da biblioteca. Eu não sei se foi um episódio de migrantes, sabe, eu não sei te dizer, eu não sei te dizer se é um episódio de migrantes. Ou se foi um episódio de mãe, de mulher sozinha com a criança. Eu não sei distinguir algumas coisas sabe, então pode ser tudo. Porque eu acho que para uma portuguesa, ele não falaria assim porque já vi ali outras crianças portuguesas e ele não falou nada. Eu já vi outras crianças tirando brinquedo, naquele dia só estava a gente. Ele nem tinha necessidade de fazer isso, nem tinha um monte de brinquedos, um monte de livros. Por amor de Deus, é uma criança de 4 anos a tirar 3 livros do lugar. É assim complicado, aí eu já me sinto, já me senti nesse dia um pouco perseguida. Nossa, deve ter que ver que eu sou migrante	Sentir-se perseguida, por ser migrante ou mulher
Teodora_BRA_35	como é que a gente conserta o sistema? Consertando interiormente a nós mesmos para conseguir ajudar outras pessoas? Eu não sei, é assim eu vejo a vida muito dessa forma e eu acredito que sim. O sistema tem que ter uma reforma no sistema, tem que sofrer alterações, concordo totalmente. Mas como é que isso vai acontecer? Eu pessoalmente consigo ver através das pessoas individualmente	Mudança pessoal e reforma do sistema
Teodora_BRA_35	eu vejo que sim, há bastantes preconceitos, em relação à mulher que chega aqui, a brasileira principalmente.	Preconceito mulher brasileira
Teodora_BRA_35	Você anda na rua, os caras estão mexendo contigo, se eu mostro o meu sotaque de alguma forma, alguém já vem falar alguma coisa.	Estereótipo mulher brasileira
Teodora_BRA_35	mas ao mesmo tempo eu acredito que tem bastantes preconceito também como homem brasileiro, porque eu conheço um brasileiro que também já reclamou disso, de falar assim. Um preconceito no sentido “de ser vagabundo, preguiçoso, um ladrão”	Brasileiro vagabundo, preguiçoso, ladrão
Teodora_BRA_35	E mulher é sempre isso, mulher é sempre a puta, é tão vaidosa, vai tentar roubar o marido da outra, essas coisas. "A gente paga pela nossa vaidade". Passei um tempão sem pintar o cabelo, pinte agora recentemente. E pensava muito sobre isso sabia? Fez parte da minha escolha ficar pensando hoje vou acordar, vou pintar o cabelo, vai-me entregar na hora que eu sou brasileira, mas também está na cara que eu sou brasileira, por isso, aí é o cabelo e a cara, fica tudo. Ficava sempre, não, não vou pintar não, assim as pessoas vão saber que sou brasileira, vão ficar enchendo o meu saco na rua, não quero problemas	Mudar o comportamento para evitar discriminação
Teodora_BRA_35	mulher é sempre a puta, é tão vaidosa, vai tentar roubar o marido da outra	Brasileira é puta, vaidosa, tenta roubar o marido da outra

Teodora_BRA_35	Eu inclusive acredito que são as educadoras que falam para ela que algo está errado. Porque se falassem para ela, por exemplo, a forma como eu falo, não está errado. "De repente a sua mãe fala assim, que interessante, olha, vamos ver quem mais aqui na escola é diferente de português, quem é, sei lá quem é isso, quem é aquilo ..."	Falta de abertura à diversidade, também relativamente ao Português do Brasil
Teodora_BRA_35	Eu sou atriz, uma das coisas, aí quando eu cheguei aqui, eu tentei logo pegar umas coisas, fazer algum material, sei lá, uns ensaios e tal. E logo fui cortada nisso, me falaram para "mas você não sabe fazer sotaque português não é?", aí eu "não, não sei", "Então olha não vai dar", me cortaram do trabalho, me cortaram de outro, de outro, e eu desisto. Aí fiquei mesmo só no nos filmes e na fotografia	Sotaque é impedimento para trabalhar
Teodora_BRA_35	"eu nunca vou entender nada daqui" porque são muitas referências de muito tempo. Por isso é que essa questão da cultura, dessa coisa de falar assim "não, vamos mudar o preconceito". OK, mas é algo que é assim, com o tempo, não é, não é algo tipo hoje nem amanhã.	Desistência, descrença na mudança a curto prazo
Teodora_BRA_35	Eu acho que eu me sinto melhor com os brasileiros, por exemplo, mesmo porque eu acho que parte disso tudo que a gente conversou aqui. São muitas coisas para serem explicadas, são muitos detalhes, que às vezes a pessoa até fala com uma boa intenção ou de um jeito interessante, mas para mim pode chegar mal, porque é assim, eu tenho uma história, eu tenho, eu sou bisneta de índia - acabei de escrever um artigo aqui que eu vou publicar - eu sou bisneta de índio, eu sou da terra, sabe, tipo assim, é difícil para mim aceitar a colonização, sabe, apesar de ter aceitado por tanto tempo também, né. Porque aceitei durante muito tempo, estudei em igreja católica, em escola católica. É eu sou dessa raiz aí, mas eu também me transformei, também pesquisei, também entendi, também transformei o que eu descobri nisso.	Conviver com brasileiros para evitar ruído de comunicação com pessoas de outras culturas
Teodora_BRA_35	estar num lugar onde alguém vai me tratar mal, e claro vou me sentir mal por aquilo, mas também vou olhar e vou pensar, "OK, está acontecendo algum problema aqui que não só eu necessariamente que preciso de resolver. Eu também não preciso resolver tudo e nem de uma só vez, isso não é"	Não enfrentar, procurar explicações alternativas
Teodora_BRA_35	eu não sei distinguir o que é coisa de migrantes, o que é que é coisa de mulher	Dificuldade em distinguir discriminação género de migrante
Valeriana_STP_52	Eu nunca alimentei muito isso de racismo, é fazer a vida normal e tentar ser uma pessoa correta, não meter em confusão, não meter em chatice e essa mensagem também que eu passo para os meus filhos. [0:51:01] Valeriana: Porqu	Desvalorização do racismo
Valeriana_STP_52	"vai para tua terra, vocês quando estavam lá, tratavam mal os colonos", isso eu já vi muitas, muitas cenas dessas. A mim graças a Deus nunca aconteceu, porque eu também fico muito quietinha no meu canto. Não me meto em chatice, quando ouço falar alguma coisa assim, não opino, porque às vezes nós vamos opinar, as pessoas podem interpretar mal, quem fala uma coisa pode ouvir o que não quer, então eu não opino também, não alimento.	Evitar chatices, receio, não alimenta
Valeriana_STP_52	eu tive um ateliê, 3 anos. Era eu que dava a cara para o meu ateliê, pessoas diziam "Tu aqui não vais ter sucesso com ateliê, aonde estás, na marina uma negra", eu disse "desde que a pessoa trabalha, mostra seu profissionalismo, eu não posso virar as costas, e por uma pessoa branca ser essa pessoa da cara, porque o ateliê é meu, se eu tiver aceitação, terei, se eu não tiver, eu não acredito que o mundo todo vai me virar as costas".	Resiliência, otimismo

Valeriana_STP_52	eu tive um ateliê, 3 anos. Era eu que dava a cara para o meu ateliê, pessoas diziam “Tu aqui não vais ter sucesso com ateliê, aonde estás, na marina uma negra”, eu disse “desde que a pessoa trabalha, mostra seu profissionalismo, eu não posso virar as costas, e por uma pessoa branca ser essa pessoa da cara, porque o ateliê é meu, se eu tiver aceitação, terei, se eu não tiver, eu não acredito que o mundo todo vai me virar as costas”.	Persistência
Valeriana_STP_52	Dos cem por cento, digamos que vinte por cento virou as costas, e os outros oitenta por cento aceitaram-me, aceitaram. Eu tinha pessoas que quando marcavam reunião para discutirmos, uma ementa, o tema do evento, e isso. Quando chegavam pediam para falar com o gerente, e eu dizia gerente sou eu, eu tive pessoas que levantavam simplesmente e iam-se embora.	Não se aceita que negro possa ser gerente, posição de destaque
Valeriana_STP_52	Ficava triste, claro, ficava triste, porque era um potencial evento que eu perdia. Eu vivia desse evento para manter um negócio, para pagar a renda, mas passar um mês, Houve uma altura em que eu comecei a marcar tudo só por e-mails, eu não marcava reunião, era uma estratégia	Estratégias para evitar encontro presencial
Valeriana_STP_52	O que é que eu posso fazer? Eu não posso mudar a cor da pele, eu não posso mudar a mentalidade das pessoas, é essa a realidade. Mas também já tive lá muitas famosas também que aceitavam, esses não aceitavam fazer fotografia para não ficarem expostos, pessoas muito famosas de televisão e coisa. É só não nos deixamos abater, e não nos metermos em confusão.	Não meter em confusão, não deixar abater
Valeriana_STP_52	no local de trabalho, sente-se aquela discriminação no local de trabalho, porque melhor salário, melhor coisa vai para a pessoa branca, e pessoa negra parece que sempre encostada	Melhor trabalho e salário para branco
Valeriana_STP_52	Há muita coisa, mas “será que conseguimos mudar o mundo?” A pergunta que eu faço é essa, “será que conseguimos mudar a mentalidade da pessoa?”	Descrença, aceitação
Valeriana_STP_52	as pessoas tornaram-se selvagens, temos é que sobreviver, é isso que eu penso, sobrevivência [comoção]. Mudaram, mudar, não vai mudar, porque isso já existe desde que o mundo foi o mundo, não é, por isso é que houve escravatura, por isso é que aquela força de submeter o outro, a inferioridade sempre existiu	Descrença com tristeza
Valeriana_STP_52	afeta psicologicamente, porque ninguém gosta de se sentir inferior.	Consequências psicológicas
Valeriana_STP_52	ensino-lhes que eles têm de estudar muito, trabalhar muito, que é a única forma de vencer na vida, já que a cor pele não ajuda	Trabalhar e estudar mais do que os brancos
Valeriana_STP_52	Ser bom naquilo que faz, ser educado, e para tentar ser respeitados, respeitar e tentar ser respeitados, é isso que ensino mais. Porque os meus filhos são negros, não nasceram em Africa, nasceram cá filhos de negros descendentes africanos, eles são portugueses. O que lhe vou ensinar, que eles são africanos? Não se identificam com África.	Segundas gerações
Valeriana_STP_52	uma coisa é sofrer discriminação e não ter oportunidades, outra coisa é sentir que perdemos essa oportunidade pela nossa cor de pele, são coisas completamente diferentes.	Perder oportunidades devido à cor da pele
Valeriana_STP_52	Dois migrantes, um brasileiro branco, outro africano para exercer as mesmas funções, dão preferência a um brasileiro pela cor da pele. Isso também eu já ouvi, e já presenciei.	Brasileira branca é preferido a africana para exercer as mesmas funções
Valeriana_STP_52	Eu nem vou pôr a situação de pandemia, nós vimos que a pandemia veio deteriorar tudo, nem falo aí, estou a falar mesmo antes da pandemia. Acho que sobrevive-se, a pessoa tem que ser psicologicamente muito forte, não achar que que é um fraco.	Robustez psicológica

Vitória_CV_33	Sabemos que Portugal é um dos países que de forma mais positiva têm contribuído para as políticas de emigração, mas ainda há muito a se fazer e isso vai desde as autarquias, desde o poder central ao poder local e a integração só é possível com a concertação, com um trabalho conjunto das instituições, do governo, da sociedade civil. Tem que haver aqui um trabalho conjunto, para sensibilizar o trabalho contra o racismo, discriminação, xenofobia. Isto, o processo de integração, faz-se dos dois lados, tanto por parte do imigrante quando chega, também sem perder a sua identidade, mas também é importante conhecer a cultura da sociedade de acolhimento, ter essa pré-disposição.	Trabalho conjunto instituições, governo e sociedade civil
---------------	--	---

## 2.8 Experiências de violência

<b>Participantes</b>	<b>Segmentos</b>	<b>Dimensões</b>
Conceição_STP_49	tem a ver com emancipação das mulheres	Relacionada com emancipação das mulheres
Conceição_STP_49	nós vivemos num país, Portugal também não foge à regra, machista, que os homens são os chefes de família, têm o poder económico, eles é que mandam em tudo e quando a mulher começa a ter a sua própria independência económica, passa a ter uma palavra, os homens sentem-se afrontados e é preciso também que nós mulheres, enquanto mulheres, saber gerir esse nosso poder, porque não é fácil, a mentalidade não muda de um dia para outro.	Cultura machista, homem detém poder económico, mulher tem de saber gerir poder
Conceição_STP_49	Antigamente, as mulheres quase não trabalhavam, só paravam em casa, vendiam uma coisa ou outra . Hoje em dia elas estão mais emancipadas. Elas também contribuem para o sustento da família e têm uma palavra e isso afronta-os porque eles já não têm o poder. Eles diziam "Senta" e elas sentam, eles diziam "Levanta" e elas levantam porque eles tinham um poder económico e mandavam em tudo. Hoje em dia, elas têm independência económica, estão mais estudadas e têm opinião própria e isso é uma afronta aos homens, eles não admitem isso. A mulher tem estado a desbravar caminhos e é uma novidade para os homens serem confrontados com esse poder da mulher. As nossas mães trabalhavam em casa e ajudavam em casa. É diferente de ir para fora em trabalho e contribuir com dinheiro.	Emancipação da mulher põe em causa os papéis de género. Homens confrontados com o poder da mulher
Conceição_STP_49	quando se vê esta violência, não se passa apenas em relação à mulher, mas passa-se em relação à família porque toda a família é prejudicada quando há esta situação de violência doméstica.	Toda a família é prejudicada pela violência doméstica
Conceição_STP_49	os governantes também são homens.	Governantes serem homens não ajuda ao combate da violência
Conceição_STP_49	Se calhar tem a ver com gerações de violência e de deixar estar, está tudo bem, entre marido e mulher não se mete a colher.	Entre marido e mulher não se mete a colher

Conceição_STP_49	em São Tomé nós temos juízes, temos advogados, médicos, pessoas que nós consideramos inteligentes, estudadas, como é que têm violência doméstica em casa? Como é que as mulheres e porque a violência doméstica nós sabemos que não é só na camada mais baixa. São violências envergonhadas, porque essas senhoras têm vergonha de dar a cara, são mulheres muitas vezes de ministros e que têm poder. Para já não vai fazer queixa porque para não comprometer a relação familiar, para não comprometer o nome do marido, o nome da família.	Sobreviventes em todos os estratos sociais. Vergonha e medo de comprometer nome da família
Conceição_STP_49	É uma coisa muito de submundo, muito complicada, mas eu acredito que não devemos baixar os braços. Eu acho que a denúncia é o primeiro passo para a não violência e é possível, mas é preciso que haja segurança. É preciso conquistar a vítima, é preciso que haja segurança para que essa vítima seja capaz de denunciar.	Denúncia e segurança para sobrevivente
Conceição_STP_49	Como se costuma dizer, em São Tomé somos todos primos. A pessoa que vai fazer a queixa não sabe em quem confiar, a própria pessoa que está a receber a denúncia se vai denunciá-la ao marido e há sempre aquele receio de que ... ela vai pedir ajuda, mas não é ajudada, por mais que eles tentam fazer, ela têm receio de depois podem prender o marido, mas depois soltam, não há proteção à vítima. Há uma conjuntura, por mais que nós idealizamos uma coisa, nós queremos ajudar, que a denúncia é o primeiro passo, mas depois não há um acompanhamento à vítima, não há uma segurança à vítima. Aqui em Portugal, eles tentam fazer, mas mesmo assim acontecem situações que fogem ao controle. E em São Tomé é muito complicado dizer à pessoa, "eu garanto, vai denunciar que ficas livre deste malfeitor", não se pode garantir.	No país de origem, é mais difícil garantir a segurança
Conceição_STP_49	Os são tomenses são considerados uma população pacata mas em Portugal, há dois anos fizemos um levantamento e temos 48 reclusos de nacionalidade são tomense, sendo que 20% são por pequenos delitos e os restantes foram condenados por violência doméstica.	80% condenação homens são-tomenses é por violência doméstica
Conceição_STP_49	foi aí [1998, criminalização da violência doméstica] que começou a se notar mais, antes não. Mas é mesmo por causa dos ciúmes, os homens querem ter a vida de S. Tomé, ter duas ou três mulheres, mas aqui as mulheres já não aceitam. Com o desemprego, não aceitam que a mulher é que manda em casa e eles não aceitam isso, é o orgulho ferido	Mulheres não aceitam poligamia e emanciparam-se via trabalho
Conceição_STP_49	muitas vezes são mulheres que chegam cá com crianças doentes, de junta médica e para sobreviver, muitas vezes arranjam amigos aí, namorados, falavam mais leve para dizer namorados. Eles engravidam e depois querem explorar à força toda e há mulheres que tentam fugir a isso, mas não têm para onde ir.	Mulheres que vêm com junta médica mais vulneráveis à violência

Conceição_STP_49	se tivéssemos um cantinho onde elas pudessem estar, nem que temporariamente, para dar uma sopinha, dar um aconchego e encaminhar para outros lados, aquele ponto de transferência. Mas nós não temos e já aconteceu, no verão, há 2 anos, uma senhora portuguesa ter acolhido uma senhora santomense num bungalow da praia.	Quando tardem respostas oficiais (alojamento), a comunidade mobiliza-se para proteger mulheres
Conceição_STP_49	As mulheres sofrem de violência doméstica, essas senhoras que estão sem poiso, arranjar tipo um sítio onde elas possam estar, nem que for temporariamente, com regras, temporariamente para sanar aquelas situações prementes que elas não conseguem, de situação humanitária.	Habitação é condição essencial para mulheres se libertarem da violência
Hermínia_CV_32	houve um dia que chamei um pai para ir lá à associação e eu ‘tava a falar da filha que ‘tava à nossa frente. Acabo de falar da miúda e ele parte para a agressão, praticamente, sim! E é muito triste ver que eles não têm paciência, não tem essa forma de: “Ok vamos resolver de outra forma! Deixa-me ouvir, deixa me saber o que se passa.”, porque eles não sabem o que se passa com os filhos. É triste, não sabem o que é que se passa com os filhos.	Violência contra os filhos, falta de paciência, não há comunicação
Ivete_MOC_54	Muitas ainda não estão à vontade para falar sobre o assunto mas conheço algumas que tiveram ficar sozinhas com os filhos precisamente por isso, por violência doméstica.	Sobreviventes saem com filhos das relações
Ivete_MOC_54	Com filhos, terem que ficar em casa de amigas, para poder ... depois foram trabalhando e conseguindo casas mas a pagar rendas muito altas e sustentar os filhos, sem apoio dos pais.	Falta de apoio das sobreviventes quando saem com filhos, ficam na casa das amigas, casas com rendas altas e sem apoio dos pais dos filhos
Ivete_MOC_54	Há países que o sustento dos filhos é lei. E aqui, há muitos que fogem ... e as mães também às vezes não vão atrás, acham que não vale a pena, se calhar é melhor assim ... oiço mulheres dizer que se calhar é melhor assim, pelo menos não tem contacto com a pessoa e eu não concordo com isso. Acho que é o direito do pai sustentar os filhos e muitas vezes as mulheres preferem ficar sem apoio para se livrarem deles.	Justiça não responsabiliza pais pela pensão alimento filhos. Mulheres não vão para a justiça porque não querem contacto com agressor
Ivete_MOC_54	Se calhar a justiça devia ser um bocadinho mais pesada em relação a isso. Às vezes não são muito apertados com isso e continuam a fazer, a perseguir e a maltratar ... e as mulheres também às vezes não se sentem à vontade de falar sobre o assunto, não sentem vontade e escondem muitos anos essa violência e só depois quando chega a um limite, querem se libertar e muitas vezes já é tarde.	Justiça permissiva e tabu fazem com que mulheres escondam violência
Ivete_MOC_54	Ela nesse aspeto, eu acho que ela tem a cabecinha bem no lugar e ela gosta muito desses debates e ouve muitos debates e às vezes insiste comigo, que eu também tenho que ver, e ela nesse aspeto acho que é cinco estrelas. Não concorda e acha sempre que o agressor, não sei como é que vou explicar. Por exemplo, quando há violência doméstica, que a mulher é que tem que sair de casa, que tem de proteger a mulher e ela não concorda. Acha que o agressor é que tem de se afastar, nunca a vítima.	O agressor é que tem de sair de casa

Joaquina_CV_53	Porque eu não admito prontos, eu não admito, tu poderes ir a um sítio e eu não poder ir porque eu tenho de ficar em casa porque eu sou mulher. Isso eu não admito a homem nenhum, então eu moro sozinha com a minha filha aqui em casa porque eu não admito, nem pensar. O direito eu pra mim acho o direito pra um é pra todos	Exigir igualdade de género
Joaquina_CV_53	quando ele me abriu a porta, quando entrei, tava a bater na moça e eu a querer que coiso, aquilo, prontos pra mim foi um balde de água fria Joaquina: Eu disse "Isso não se faz R****", "Então ela tá a falar da minha vida [segmento de texto inaudível]", "mesmo se ela estivesse a falar na tua vida, ela pode falar na tua vida, tu não és o pai dela, tu tens que conversar com ela, não é assim que as coisas se resolvem". Depois ele não me tava a ouvir queria era bater na moça, tinha aquele pau que a gente diz o pau do pilão	Violência do filho contra nora
Joaquina_CV_53	"Então o R**** não tá a falar contigo? Ele teve lá em casa e vocês tão mal", eu disse pois é tamos mal mesmo porque ele bateu na moça", "ele disse gostas mais da moça", eu disse é assim, foi o que eu disse ao pai "ele nasceu de mim, ele pra bater numa mulher tinha que passar por mim primeiro, então ele foi bater nela, eu não gostei, tomei as dores sim senhora, um homem que bate numa mulher bate também na mãe dele porque eu não admito, em primeiro lugar sou mulher e não admito que nenhum homem bata em mulher ainda mais sendo o meu filho, que não foi essa educação que eu lhe dei"	Mãe de filho agressor protegeu a nora
Joaquina_CV_53	O meu filho, da primeira vez ele, quando bateu, ela foi-se queixar dele, fui chamada também. "É o meu filho, não vou depor, não vou tar contra ele", da primeira vez. Lá se ajeitaram as coisas, depois ele foi pra França, telefonou pra ela pra tirar a queixa, que nunca mais voltava a acontecer não sei quê não sei que mais, então ela veio cá um dia foi tirar a queixa porque o R**** pediu e eu disse assim "deixavas a queixa lá", "não mas ele pediu" porque eles já tavam-se a ajeitar outra vez. Depois da segunda vez, eu mesma disse pra ela "desta vez depois se tirares a queixa do meu filho eu nunca mais falo contigo pela nossa amizade, eu juro nunca mais falo contigo" "desta vez vou levar até ao fim", eu disse "já agora aproveita ele que dê comer ao filho porque eu sei que ele vai fugir dessa responsabilidade" e é assim, ela o fez, o meu filho deram-lhe trinta e seis meses de pena suspensa que ele acabou de pagar o ano passado em março.	Situações repetidas de violência. Sogra insiste para que nora não retire a queixa e que seja responsabilizado pela pensão de alimentos. Filho com pena suspensa 36 meses
Joaquina_CV_53	A pensão de alimentos, ele dava, depois não dava depois, ela tinha que fazer queixas a mim, depois eu disse "Olha vai ao tribunal, dizes que queres uma pensão de alimentação porque não podes estar a contar com ele", "Então o tribunal dá uma carta pra segurança social", todos os meses ela recebe da segurança social 125€	Sogra da sobrevivente incentiva nora a ir tribunal para obter pensão de alimento
Micaele_STP_42	Pela violência no sentido de, por exemplo, agora nós estamos na época de recolher, é suposto estarmos em casa, não é? É suposto estarmos em casa e cumprimos as normas. Se a polícia fizer uma intervenção num bairro social, a questão é mais violenta porque eles sabem que se não forem para casa, é pela lei da violência.	Polícia pode ser mais violenta nas intervenções que envolvem migrantes

Micaele_STP_42	Contrataria psicólogos para poder dar apoio psicológico a estas mulheres e depois desenvolver um trabalho de empoderamento feminino, no sentido de ajudar a desenvolver a autoestima, para que cada pudesse encontrar a sua força interior, para poderem atingir os seus objetivos, aquilo que elas querem para a vida delas. E depois tem haver essa questão da habitação, tendo orçamento para gerir uma casa de acolhimento, acho que sim, seria uma mais valia, poder ajudar essas pessoas.	Empoderamento feminino, apoio psicológico e habitação. Associações podem ter estas condições
Nanbunbua_ANG_49	Ainda é um tema tabu. Nós não temos sido procurados nesse sentido de apoio à violência, mas sabemos que há casos de violência, derivado principalmente do factor álcool.	Tema tabu. Associações não são procuradas.
Nanbunbua_ANG_49	Nós gostaríamos de ajudar, mas as pessoas também não se abrem para esse fator, até porque muitas pessoas não têm documentação e temem muito as repercussões de termos policiais ou de tribunais. É uma coisa que assusta profundamente as pessoas é a proteção de menores.	Quando sobreviventes não têm documentação regularizada, temem perder os filhos e não pedem ajuda
Nanbunbua_ANG_49	Ficar sem os filhos se falarem sobre estas situações, isso tem sido mais a base das escolas é que tem alertado quando se apercebem que as crianças estão em perigo, mais as escolas é que tem alertado, tem que ser percebido dessas situações. Nós, vamos sabendo de um caso destes, daquele, por intermédio de outras pessoas, mas depois quando se procura tentar ajudar a pessoa, as pessoas recusam, as pessoas recuam mesmo.	Escolas têm sido importantes na sinalização. Pessoas recusam ajuda
Nanbunbua_ANG_49	Porque tem medo, o fator polícia, o SEF. Mas o SEF, mais do que a polícia, tem medo do SEF. Ser apanhados sem documentos, ou os documentos caducados e o SEF as recambiar para para trás.	Medo de fazer queixa devido a documentação
Nanbunbua_ANG_49	há uma tradição machista em África. E até por exemplo, eu penso sempre na situação. A minha mãe fala muito, por exemplo, que se aceitava com muita facilidade, por exemplo, em Angola, que o marido tivesse uma amante um. Havia aquela, desde que não falte nada em casa.	Tradição machista perpetua violência. Em alguns países, aceitava-se poligamia
Nanbunbua_ANG_49	Elas lavravam o campo, não é. Ele ficava muitas vezes lá na barraca dele, que é a casa deles, a fumar e a beber aguardente de batata doce, de ananás. E a mulher estava ali na horta, no campo a criar as galinhas e era o sustento. Era muito natural ser assim e muitas dessas coisas passaram de geração em geração, mesmo depois para as pessoas viverem nas cidades. Em Angola ainda há muito isso. Há uma certa aceitação do marido ter amantes, o que me incomoda muito.	Papéis de género, poligamia
Nanbunbua_ANG_49	E depois quando as mulheres começam a mudar, a querer mudar essas coisas, há problemas sempre e depois, e porque depois começam a deixar de aceitar certas coisas também, não é. Deixam de aceitar se e pronto, começam a viver uma vivência europeia e educar as filhas de outra maneira, e eles pronto deixam de ser lá o centro da casa e isso choca isso começa a chocar. Isso começa a chocar, começam então os problemas, as agressões, a separação e situações dessas.	Mudança de estilo de vida e dos papéis repercute-se nos divórcios e violência

Patrícia_ANG_53	ela lá disse que era a professora que lhe atirou uma coisa qualquer e que bateu na vista. Porque ela tava a ajudar a amiga.	Violência escolar contra filhos de migrantes
Patrícia_ANG_53	Chega em Portugal tem que trabalhar nas obras e tá cansado, sem descansar. Lógico, quem trabalha nas obras chega em casa tá cansado, mas ela também tá cansada, não é. Também foi fazer o tipo do trabalho dela mas também tá cansada. E depois não há esse respeito. E com o andar do tempo começa a haver ... a mulher quer se colocar numa posição ...chamar atenção que preciso da sua ajuda, ...talvez antes de chegar em casa pedir “olha, adianta-me o jantar” e ele se sente ofendido.	As mulheres já não passam o dia todo em casa e quando pedem ajuda para as tarefas domésticas, os homens ficam ofendidos porque não foram educados dessa maneira.
Patrícia_ANG_53	Em primeiro lugar eu acho que a prevenção mais coerente é o homem perceber de que tá a viver uma cultura diferente, tá a viver num país diferente, com um estilo de vida diferente, então ele tem que mudar.	Mudança dos modelos de masculinidade
Rosa_STP_51	As pessoas são muito reservadas, e é claro que no seio familiar, como se costuma dizer, “aquilo que se passa dentro da família, não é para se dizer para fora”. Então, muitas vezes, elas fecham-se, elas ou eles, fecham-se em copas e acobertam muitas vezes a violência, por exemplo, contra os filhos, a violação dos filhos ou dos educandos, a violação dela própria, ou dele próprio. E há algumas situações que nos chegam, mas muito raras. Este é um assunto, quase que tabu, e muito fechado.	Tema tabu, não chegam pedidos de ajuda às associações.
Rosa_STP_51	Mén Non pertence, foi membro efetivo da plataforma portuguesa para os direitos das mulheres. Logo aqui, nós temos um suporte de trabalho e de associações de outras organizações, que trabalham essas problemáticas, das quais, algumas vezes, nós encaminhamos está situação.	Associações encaminham para instituições especializadas
Rosa_STP_51	se por acaso, a Mén Non tivesse que ter um financiamento para este fim, nós iniciáramos, provavelmente, campanhas de sensibilização, direcionadas à própria comunidade porque era necessário que nós entrássemos na comunidade. Era necessário haver uma intervenção, uma aproximação à comunidade, conversar com a comunidade, ganhar confiança da comunidade para depois fazer essas sessões informativas de casal, de família e não centrar só na mulher ou só nos filhos, fazer terapias de casal, terapias familiares, isso seria muito útil. Eu costumo dizer que é conversando que se entende e uma boa conversa no seio familiar, por vezes, salva muita coisa	Ganhar confiança com a comunidade, sessões informativas de casal, de família, terapias familiares. Melhorar a comunicação da família
Sarah_BRA_52	também acabei passando por uma situação de ir morar, dividir casa com uma mulher, que tinha uma relação, nossa. Era uma relação muito assim narcisista do cara com ela, então, ele batia. E ela, é engraçado, porque ela tinha consciência, custou separar-se dele, mas mesmo separada, ela não consegue se separar dele, então gera essa co-dependência, ela é co-dependente.	Codependência das relações maltratantes
Sarah_BRA_52	ela passava por isso, eu conversava muito com ela. E ela tem um grupo de amigas e se uniram, desculpa, que são mulheres que passam pela mesma situação.	Grupos de ajuda mútua

Sarah_BRA_52	Fazer programas com aquela comunidade. E eu acho que aí funciona, nas células. Eu vou sair pelas células, buscando ações nas células, e não no todo, gente o todo, ele fica muito solto, fica muito amplo, mas eu acho que nessa célula, sver o perfil daquela ali daquela comunidade e agir.	Agir localmente na comunidade, não apenas no sistema
Sofia_CV_46	os meus pais como se separaram, mas isso é uma coisa, os meus pais separaram-se. Entretanto, a minha mãe, pronto teve que, separar-se do meu pai por causa de motivos, prontos deles, E nós acabamos por ficar sozinhas com o meu pai. Entretanto, a família do meu pai optou por nos vir buscar e levar-nos para lá e então nos quando fomos para lá, somos três irmãs, fomos sozinhas as três.	Aquando da saída de casa da mãe sobrevivente, família paterna acolheu filhas em Cabo Verde
Sofia_CV_46	acabei a viver com, a separação dos meus pais foi derivada à violência doméstica do meu pai contra a minha mãe. O meu pai era alcoólico	Separação dos pais devido a violência doméstica. Pai alcoólico
Sofia_CV_46	a mulher quando leva uma vez, tem que dar um basta. Eu sou muito, muito, muito rígida nesse aspeto, eu quando se levanta uma mão uma vez não há desculpa que justifique e não há desculpa que paga, e não há desculpa que me faça dizer assim “Não, eu vou aguentar”, quem consegue levantar uma vez, já levanta sempre que lhe apetecer.	Não admitir uma única agressão
Sofia_CV_46	A mulher que fica sujeita a tar ali muitas das vezes ou porque pensa que não têm mais solução e continua ali, ou é por sempre, sempre é por causa dos filhos, “Porque os meus filhos são pequenos, é por isso é que eu fico aqui, e que aguento”	Continua na relação por causa dos filhos
Sofia_CV_46	a minha irmã disse-me que queria a separação e ele não queria a separação. Entretanto eu reuni-me com ele e com a família dele, e à frente dele, nós todos dissemos “Ela não quer, ela quer separar” e eu tou, e tou aqui para ajudar ela a separar-se porque eu não quero que a minha irmã sofra violência doméstica.	Família como suporte para evitar violência doméstica
Sofia_CV_46	"Só porque eu lhe dei um safanão, e ela caiu e não vai acontecer mais"	Banalização da violência
Sofia_CV_46	Eu acho que vem tanto, primeiro vem deles acharem que eles são homens e que podem e que são machões e eles é que mandam, e que a mulher tá ali para os servir, pronto, que eles entendem que a mulher tá ali é para fazer aquilo que eles querem, para quando chegarem a casa terem as coisinhas deles, e muitos deles pensam que são os donos das mulheres, quando casam com elas, são os donos.	Machismo e papéis de género

Sofia_CV_46	E, em segundo lugar, é porque as mulheres também o permitem, porque as mulheres têm que ter a força suficiente e têm que ter o apoio suficiente e procurar apoio porque se não procurarem apoio também não conseguem, para dizerem assim “Não, dá uma vez, já não dá mais”. Porque as mulheres que ficam ali, eu digo assim “A gente pensa duas vezes ou três antes de dar uma palmada num filho, como é que veio uma pessoa que não é meu pai, que não é meu, que não é nada meu, vem bater-me e ainda eu fico aqui deitada ao lado dele?”. Por mais medo que a pessoa tenha, hoje em dia há tantas ajudas que se podem ... ou então fujam, metam-se na casa de alguém, porque existe muitas pessoas que podem ajudar. As pessoas, elas às vezes é que não querem, porque é vergonha tentam esconder. Existe vergonha, porque é assim, eu moro aqui, se alguma vizinha minha me bater à porta e dizer-me assim “Olha o meu marido bate-me, posso ficar aí?”, pá eu abro a porta, e ela vem para aqui e fica aqui. Só que elas têm medo e por isso é que lhes fazem a eles sentirem-se cada vez mais poderosos.	Empoderamento e suporte para superar a vergonha
Sofia_CV_46	Agora tá menos porque agora tanto eles levam, como também eles já levam, né? Também essa violência também já se torna para eles, e para eles é a mesma coisa, porque existe, porque quando é recíproca, ou homem a bater na mulher ou a mulher no homem, acho que é tudo a mesma coisa, porque é assim, ninguém tem o direito de fazer isso. E a primeira coisa que se tem que fazer, é não aceitar, independentemente o que leva a pessoa a fazer isso a pessoa, se levou-lhe a fazer isso porque tá bêbada ou porque pensa que manda, ou porque é autoritário, ou porque acha que ele é que é o dono da razão, a segunda pessoa não pode aceitar. Tu tens que ser a primeira pessoa a não aceitar e a pedir ajuda.	Independentemente da razão que leva uma pessoa a ser agressiva, não se pode aceitar a violência e tem de se pedir ajuda
Sofia_CV_46	ninguém pode ajudar se tu não fores tu a primeira a dizer “Eu quero ajuda, eu preciso de ajuda”, a gente não pode ajudar, por mais que existam associações daqui, associações dali, chamas a polícia, a polícia vai lá, depois tu, “Ah, não é nada”, se não fores tu a ter a decisão de dizer assim “Não, eu não quero mais, eu quero por um basta”, não se consegue ajudar de maneira nenhuma, tens que ser tu própria a primeira a dizer, porque a maior parte das pessoas que ficam em casa, a levar porrada é por causa dos filhos, dizem “Ah tenho filhos pequenos, tenho tenho filhos pequenos”	Mulheres ficam por causa dos filhos. Só podem ser ajudadas se quiserem
Sofia_CV_46	A minha mãe demorou muito tempo e quando ela nos largou, cansou e disse “Não, eu não posso ir com três filhas andar por aí, sem um sítio para ir ou mesmo que peça abrigo, não posso pedir para três pessoas, vocês tão dentro de uma casa, deixovos a vocês dentro de uma casa e vou eu à procura de um sítio” e foi o que aconteceu depois de ela cansar-se de levar	Mãe sobrevivente deixou as filhas porque não podia assegurar condições
Sofia_CV_46	depois de ela cansar-se de levar, e até hoje ainda ela é traumatizada por isso, a minha mãe até hoje tem traumas com isso e teve um casamento muito bom, a pessoa sempre lhe fez tudo do bom e do melhor, mas ela o trauma dela, ficou lá sempre.	Mãe sobrevivente tem sequelas da antiga relação

Sofia_CV_46	orque a palavra é essa, acabei por abandonar as minhas filhas, não tive coragem para enfrentá-lo, levei muita porrada, e pronto, é uma situação que fica marcada para o resto da vida dela. E apesar de a gente sempre lhe tentar-lhe ver diferente, mas pronto, ela nos abandonou, mas nós acabamos por lhe aceitar e compreendemos a situação dela, por isso é que eu digo, todas as pessoas, todas as mães que sofrem de violência doméstica pelos filhos, nunca pensem que se fizerem isto, isto e aquilo, ou mesmo que não, que larguem ou que, os filhos lhes vão, vão crucificar para o resto da vida porque não, sabendo que o gente sabe, vivendo aquilo que eu vi a minha mãe a viver e entendo a solução hoje como mãe e como adulta, e sempre cresci com isso, e disse a única solução que a minha mãe tinha mesmo de fazer era essa.	Filha concorda com decisão da mãe sobrevivente abandonar a relação e as filhas, por falta de condições para as ter com ela
Sofia_CV_46	A primeira coisa era arranjar um sítio, acolher a pessoa para se sentir segura né? Para ter uma segurança, porque muitas delas às vezes têm medo porque depois não são seguras. Para tar num sitio seguro e depois entrarmos com o processo sobre o agressor, mas que tinha que ir até ao fim, que eu acredito que o trabalho das associações, porque as próprias vítimas às vezes acabam por desistir e pessoas que já tiveram em abrigos, acabam por depois de sair dos abrigos e se juntar outra vez com os próprios agressores.	Encontrar uma casa é fundamental para sobreviventes se libertarem das relações violentas
Sofia_CV_46	Pronto, o que continuo a dizer, mesmo que eu tivesse montes de dinheiro, e que tivesse um abrigo, se a vítima não quiser nada se pode fazer. E, mesmo que eu tenho esse dinheiro todo, que eu vá atrás da vítima, agarro na vítima, ela vem, podemos por a pessoa em tribunal mas essa pessoa, se o agressor pedir perdão, a vítima é capaz de voltar outra vez. Tem que haver o bom senso da vítima, a vítima tem que querer ser salva, não é só dizer assim “Aí, tou a levar, ninguém me salva, ninguém me diz”, porque com e pelo que já ouvi, muitos amigos também polícias, eu digo-lhes é, “A gente vai à casa dos agressores, porque a gente está ouvir gritos, e tamos a ouvir os vizinhos, chamam, e não sei quê, as próprias vítimas vêm abrir a porta, e dizem “Ah, tá tudo bem”. Agora se a vítima não quiser, e quiser viver nessa vida mesmo que a gente teja de coração na mão, mesmo a gente queira fazer alguma coisa, a gente não consegue fazer.	Sobreviventes não conseguem sair das relações, voltam para agressores quando perdem perdão
Sofia_CV_46	Como falamos em racismo, falamos na violência, ... Quantos anos a gente fala nisso? Há quantos anos que se falanestes temas, há quanto? E as coisas sempre continuam na mesma	Violência doméstica é uma constante. Desesperança na mudança social
Sofia_CV_46	a gente sente revolta das situações que a gente quer viver, quer fazer e não conseguimos, às vezes damos apoio à pessoa e a pessoa às vezes não quer aceitar, mesmo que o agressor vá preso hoje, depois sai, ela, a vítima aceita. É muito complicado, a gente fica com revolta	Quem ajuda fica revoltado quando sobrevivente aceita de novo o agressor
Sofia_CV_46	a única coisa que a gente tem que fazer é estar sempre presente na vida dos nossos filhos, ser chata mesmo, às vezes eu digo aos meus filhos, os meus filhos “Mãe, tu és chata”, eu sou chata, eu sou chata, eu gosto de perguntar com quem eles vão, onde é que vão, a que horas é que vêm, ah... Para eles terem, para ter noção se vão contrariados, ou se vão por obrigação, ou se vão porque querem	Prevenção da violência nos filhos, estar atenta, conversar

Sofia_CV_46	eu conto a nossa história nossa, contei a minha história, contei a história do avô, para eles saberem, e eles sabem muito bem as histórias todas, e vêm as violências e não gostam. Não admitem que, que ninguém fale, faça isso	Contar a história para prevenir
Teodora_BRA_35	teve violência obstétrica. Tenho tudo isso e eu fiquei muito, foi uma coisa que me marcou muito. Obviamente me senti muito desrespeitada, desprivilegiada. Demorei muito para assimilar também estas questões, porque no início só sabia chorar e sofrer.	Violência obstétrica na maternidade
Teodora_BRA_35	Porque esse é um ponto super importante, assim, porque parece que a gente realmente não tem voz, e aí eu não sei se é questão de ser migrante. Eu não sei o que é que é, mas parece que a gente não tem voz. Eu até pedi para não fazer a episotomia e fizeram.	Violência obstétrica na maternidade por ser migrante?
Vitória_CV_33	Tenta articular com outros serviços, no sentido de prestar apoio psicológico e a outros níveis e apoio social também, para que as pessoas, até regressarem, tenham uma vida mais digna. Mas, no geral, eu acho que tem que haver aqui também um trabalho conjunto das instituições.	Trabalho articulado das instituições, articular apoio psicológico com apoio social
Vitória_CV_33	tem que haver mais recursos a nível da saúde mental, que eu acho que é uma área que, agora com a pandemia, as questões são evidentes e as consequências são visíveis e há um trabalho a fazer muito na área da saúde mental, que não, ainda está muito reduzida, não há muitos recursos e tem que ter, o governo tem que disponibilizar, tem que dar particular destaque à saúde mental, para que possa disponibilizar recursos par que estas pessoas possam empoderar-se	Apoio de recursos dirigidos à saúde mental
Vitória_CV_33	articulas sempre com instituições que dão o apoio nesse sentido, mas eu sinto que é uma área que precisa de ser reforçada. Eu acho que a nível de apoio psicológico ainda não estou convicta de que os recursos estão disponíveis, ainda falta mais. Faltam muito mais coisas para fazer nesta área, nesta área de igualdade de género, principalmente.	Articulação das associações com instituições especializadas. Falta apoio psicológico
Vitória_CV_33	É uma questão muito mais complexa. É uma questão que vem desde a história, desde o papel da figura da mulher. É um passado que continua no presente.	É um passado (papéis de género históricos) que continua no presente
Vitória_CV_33	Tem que haver um trabalho de desconstruir essa figura de mulher. E igualdade de género passa por isso, porque as mulheres acham que há papéis que são de homens, que há papéis que são de mulheres e que a mulher acaba por ser o pilar que aguenta tudo. A mulher está em tudo, a mulher está na frente de guerra, como se costuma dizer, e leva com tudo e é uma figura espetacular extraordinária que precisa de reconhecer o seu valor e o valor que passa por essa desconstrução de sim mesma.	Papéis de género fazem com que mulher seja o pilar que aguenta tudo. Importante desconstrução destes papéis e reconhecimento do seu valor
Vitória_CV_33	quando há essa desconstrução a acontecer, juntas é ter essa, como é que é aquele termo? (E: Sororidade) Sonoridade	Necessário trabalho desconstrução do papel da mulher em conjunto (sororidade)

Vitória_CV_33	o que me preocupa ainda mais são os jovens, isto ainda nem está desconstruído na cabeça das pessoas, das mulheres mais adultas, porque os jovens estão a passar por violência, por atos violentos que consideram normais. Tem que haver uma mudança de paradigma. Uma mudança em que a mulher terá de rever as suas crenças, a sua cultura, porque também vem muito do cultural.	Jovens banalizam/normalizam a violência. Urgente revisão das crenças pelas mulheres
Vitória_CV_33	Há contextos, não falo da África no geral porque a África é tão complexa, falo, por exemplo, da realidade cabo-verdiana ou de outros PALOP, que culturalmente, as mulheres simplesmente acham que é o dever, que têm que aturar o homem, que têm que aguentar os caprichos porque foram feitas para isso, porque aprenderam! Eles até, eu acho que a culpa aqui é muito dúbia, porque elas foram educadas assim.	Aprenderem com as mães que devem aturar os homens
Vitória_CV_33	Para que as próprias associações, os dirigentes também saibam lidar com esse tipo de problema.	Associações devem ter formação nesta área
Vitória_CV_33	é um tema que ainda é um bocado tabu. Eu acredito que principalmente na comunidade africana, as mulheres muitas vezes, se tu convocares uma sessão desse género, não querem ir.	Tema tabu, mulheres não querem falar
Vitória_CV_33	estou a falar de encontros informais, é encontros em que, por exemplo, a temática é diferente, e eu estou a tentar fazer isso também no meu serviço, que é organizar encontros com temáticas diferentes para emigrantes, depois tentar desdobrar para emigrantes negras, mulher negras, ou também LGBTI. Ou seja, as classes mais vulneráveis, aqui assim, realizar esses encontros em que se constituem espaços de reflexão e compreensão destas temáticas	Encontros de reflexão para migrantes
Vitória_CV_33	programas de rádio, de televisão, eu acho que tem que sensibilizar a comunicação social também para essas temáticas. Em que as pessoas dão o seu testemunho na primeira pessoa.	Sensibilização através de testemunhos pessoais nos media

### 3. Impacto da pandemia

<b>Participantes</b>	<b>Segmentos</b>	<b>Dimensões</b>
Conceição_STP_49	É diferente de ir para fora em trabalho e contribuir com dinheiro. Muitas vezes, aqui em Portugal, com a pandemia, muito homens estão desempregados e as mulheres que vão fazendo limpezas e esses trabalhos não qualificados, ainda conseguem ter poder económico. E elas chegarem em casa, pagarem a renda e eles estarem sentados, para eles é uma afronta, é um desrespeito e então e em base disso começam ser violentos, começam a ser agressivos e tem havido muita violência doméstica por causa da pandemia e do desemprego agora.	Acréscimo de violência doméstica devido desemprego dos homens e desequilíbrio de poder

Hermínia_CV_32	A comunidade com que convivia mais era caboverdiana, mas dada situação [pandemia] uma pessoa já nem consegue estar a organizar o que a gente organizava, os encontros e conforme as datas comemorativas a gente lá estava e já conhecíamos as pessoas e as suas histórias e são, praticamente, iguais que eu vejo quando vou a Lisboa.	Associações reduziram grande parte das atividades
Joaquina_CV_53	o conselho que eu daria eu pensava três vezes melhor se eu tivesse a minha vida estável né, e não largaria nada de pronto de África pra vir pra aqui porque isto aqui, cada dia que passa com a pandemia, muitas pessoas estão a ficar sem trabalho e isto aqui está muito mau pra se mudar pra Portugal mesmo tem de se pensar três vezes	Pandemia reduz os benefícios da migração
Micaele_STP_42	19 de março faz um ano que tivemos que fechar a escola pela primeira vez. Claro que este percurso deste último ano marcou-me muito a nível de racismo, de xenofobia, porque as pessoas conseguiram extrapolar aquilo que já tinham guardado dentro de si e que não manifestavam porque não tinham um apoio mais forte para poderem extrapolar	Pandemia e consequente crise fizeram ressurgir racismo e logo extrema-direita
Micaele_STP_42	Tem a ver um bocado com o André Ventura e os seus apoiantes porque antes disso, apesar de haver uma situação ou outra, não se sentia. Eu falo disso porque sou voluntária numa instituição de solidariedade social e sei que há umas situações ou outras que eu percebia que era racismo, que era xenofobia, mas, ultrapassava, não faziam moossa. Nos últimos tempos é mais vigente, mais marcante. Ou seja, não conseguimos abrir uma notícia, de um Público, de um Diário de Notícias, sem haver uma referência a isto, está a perceber? É todos os dias, há uma situação dessas. Há uma tensão muito grande na sociedade, relativamente, a essas questões, e que antes poderia haver, mas era do domínio privado, não eram extrapoladas para o público. Vais às redes sociais, ao jornal, todos os dias ali a dizer “Não nasceste cá” “Tu és preto” “Tu és escuro” “Tu não és de cá” “Vão para a vossa terra” “Vêm para cá roubar os nossos empregos”.	Pandemia exarcebou racismo, antes era latente, agora manifesto
Nanbunbua_ANG_49	eu conheço outro caso de uma senhora que agora vai trabalhar numa fábrica de tomate enlatado. Ela tem um miúdo de 10 anos e sai de casa às 6 da manhã e volta às 4/5 da tarde, e o miúdo fica em casa. E é o que ela diz, tá ali na telescola, ela não sabe se ele está a atingir o que era suposto. Com essa coisa da pandemia as coisas pioraram um bocadinho. Enquanto estavam na escola, ela sabia que ele estava num espaço físico seguro e agora com a pandemia, ela continua a trabalhar, mas ele está em casa.	Jovens em maior risco devido ao encerramento das escolas; passam mais tempo sós
Nanbunbua_ANG_49	Nós perdemos muito por causa disso, mas não quero política na minha associação, porque fazemos as coisas com essas pequenas coisas da nossa cabeça, com nossa imaginação, fazemos. Não podemos fazer grandes, mas fazemos pequenos projetos. Tem sido assim o nosso dia a dia com a nossa associação e agora ansiosa para que a pandemia acabe. Já tenho aqui a cabeça cheia de coisas, cheia de coisas.	Associações reduziram grande parte das atividades
Núria_CV_27	Antigamente podias fazer marcação online, mas agora com a pandemia pararam com aquilo.	Serviços SEF pandemia obriga a marcação prévia, que pode dificultar acesso de algumas pessoas

Núria_CV_27	Com a pandemia [o atendimento no SEF] agora é online, mas há muitas pessoas que não entendem aquilo e é muito complicado. E há várias associações em Lisboa que pronto ajudam as pessoas a fazer marcação no SEF, mas é muito complicado	Pandemia obriga a marcação prévia, que pode dificultar acesso de algumas pessoas.
Romi_POL_33	Neste momento como trabalhava no turismo ... Antes não era difícil encontrar trabalho, mas neste momento, por acaso sim, está a ser difícil neste momento [pandemia]	Maior dificuldade para encontrar trabalho
Romi_POL_33	mas neste momento por acaso estou a candidatar-me para outros trabalhos. E também é um bocado complicado, porque trabalhar em Português, por exemplo, porque alguém há de contratar uma estrangeira, se tem montes de portugueses?, penso nisso.	Pandemia e decréscimo do turismo, pessoas procurar emprego noutra qualquer área
Rosa_STP_51	muitas famílias estão confinadas e têm aulas neste momento e tenho a certeza que existem muitas famílias que não têm condições para acompanhar o seu educando nessa caminhada. Porque muitas delas, logo de manhã cedo, saem de casa e o filho fica sozinho em casa. Dificilmente eles vão pegar, mesmo que tenha condições para aceder às aulas, muitos não vão aceder. Muitos vão ficar no relaxo, vão a dormir. Portanto, esse tipo de intervenção tem que ter o acompanhamento do educador, do pai, ou da mãe, ou de qualquer familiar por perto para os alertar. Porque os miúdos, hoje em dia, na realidade, eles acomodam-se muito e quando reparam que os pais não estão por perto, para eles é uma festa.	Com escolas fechadas, muitas famílias não tiveram condições para acompanhar educandos, jovens ficam sós em casa
Shemime_BAN_24	[she is waiting an year] because of the situation right now, you know it's pandemic, and I already have like in class even when I'm in class I cannot concentrate like 100% as it is so if it's online class? I am going, you know, not understanding a single thing because my sister and kids are gonna stay something here and so my concentration would be somewhere else so that's why I am waiting out.	Estudantes, sem condições em casa, não conseguem mesma concentração e produtividade
Shemime_BAN_24	I did start working. It was very hard finding a job specially in pandemic because everything was locked down and there's no tourism and you know for Portugueses, mostly Portugueses jobs are centered around the tourists.	Difícil encontra trabalho durante a pandemia, especialmente com decréscimo do turismo
Shemime_BAN_24	I know where the mosques but because I came in the pandemic and the mosque are not open, you can't go to the mosque	Suporte das comunidades religiosas é mais difícil em tempos de pandemia
Sofia_CV_46	nós temos que apelar muitas vezes à vítima, tanto que apelam muitas vezes à vítima, até agora tenho andado a ver, os sinais, que se pode dar agora por causa do confinamento, os sinais que se pode dar para pedir ajuda.	Com confinamento, estratégias diferentes para as sobreviventes de violência poderem pedir ajuda
Valeriana_STP_52	mesmo para trabalhar como doméstica, mesmo não sendo interna, também não é isso que mais está a surgir. As pessoas estão mesmo a passar necessidade.	Desemprego mesmo em empregos não qualificados como doméstica
Valeriana_STP_52	Com a pandemia, veio agravar a situação dos mesmos que tinham minimamente assim, também sentiram-se economicamente mais fragilizados.	Os mais frágeis, ficaram mais fragilizados

---

Vitória_CV_33	tenho a dizer que agora ultimamente, com a pandemia, eu tenho feito muitos atendimentos de pessoas que são encaminhadas por serviços com problemas de violência doméstica e também é uma questão muito preocupante.	Violência doméstica tem surgido mais no atendimento a migrantes
Vitória_CV_33	Nestas últimas, nesta última semana fiz, acho que 2 atendimentos com a mesma finalidade: as pessoas tentarem aqui, são mulheres migrantes que estão a passar por violência doméstica e querem regressar ao país de origem.	Maior procura por parte das sobreviventes

---

## Anexo H

### Matrizes temáticas com categorias (exemplo)

Devido à extensão das matrizes com categorias, reproduz-se um exemplo da matriz sobre o tema Regularização, respetivos segmentos e categorias (nível mais abstrato)

Segmentos codificados com tema Regularização	Categorias
<p>3/4 anos já tínhamos todos praticamente bilhetes portugueses, nós tivemos essa facilidade. A minha irmã mais velha também teve no instante porque o marido era português, tinha sido militar, voltou não é, porque era português, mas conheço casos de pessoas que levaram 10/15 anos para conseguir de facto a nacionalidade portuguesa.</p> <p><a href="#">No passado, pessoas levavam 10/15 anos para conseguir a nacionalidade</a></p> <p>Entrevistas\Nanbunbua_ANG_49: 67 - 67 (50)</p>	<p>Evolução positiva da lei da nacionalidade</p> <p>Entrevistas\Nanbunbua_ANG_49</p>
<p>sei que o meu marido no princípio teve que ficar numa fila imensa, de ir muito cedo para o SEF, onde se fazia não sei quê, que era aquilo no princípio, a residência. Foi um bocadinho mais complicado. Mas depois de eu chegar cá, já se tinha melhorado, assim este processo, e não foi assim muito difícil. Também era para ir, estar lá nas filas imensas do SEF. Mas se tinha a papelada toda que eles pediam, não havia problema. Era preciso de encontrar trabalho, sim, para garantir que está aqui a trabalhar, não está a fazer outras coisas.</p> <p><a href="#">Serviços do SEF têm melhorado, antes muitas filas. Basta garantir que se está a trabalhar</a></p> <p>Entrevistas\Mirela_ROM_48: 125 - 125 (60)</p>	<p>Melhoria dos serviços do SEF</p> <p>Entrevistas\Mirela_ROM_48</p>
<p>After I work for 6 months or so then I guess I can have my resident card</p> <p><a href="#">Para ter autorização de residência é preciso ter 6 meses de descontos para SS</a></p> <p>Entrevistas\Shemime_BAN_24: 38 - 38 (60)</p>	<p>Descontos de 6 meses na Segurança Social para poder solicitar autorização de residência</p> <p>Entrevistas\Shemime_BAN_24</p>
<p>A pessoa, se vem, tem que ter um emprego garantido cá, senão tiver o emprego, não consegue a documentação. Provavelmente vem com o visto de férias ou o visto de estudante. O visto de estudante não dá direito a trabalhar, durante um tempo não dá,</p> <p><a href="#">Visto de férias ou de estudante não permite trabalhar. Se não tiver emprego garantido, não consegue autorização de residência</a></p> <p>Entrevistas\Rosa_STP_51: 58 - 58 (60)</p>	<p>Trabalho é mandatório para regularização</p> <p>Entrevistas\Rosa_STP_51</p>
<p>Uma pessoa que vem mesmo de junta médica, existe um acordo de saúde com Portugal, que abriga estas pessoas, ou seja, uma pessoa que vem de junta médica é porque tem uma doença crónica (segmento de texto inaudível) está em risco de vida, essa pessoa, em momento algum é abandonada.</p> <p><a href="#">Se a pessoa vem de junta médica e renovar a documentação, é acompanhada pelo Estado português ao abrigo de acordos</a></p> <p>Entrevistas\Conceição_STP_49: 117 - 117 (60)</p>	<p>Maior flexibilidade da legislação</p> <p>Entrevistas\Conceição_STP_49</p>
<p>mesmo aqueles que vêm para Portugal com vistos de férias, chegam cá e conseguem trabalho, existe o artigo 88º, que são para as pessoas que vêm para cá, estão irregulares mas conseguem encontrar trabalho, conseguem se regularizar.</p> <p><a href="#">Maior flexibilidade da legislação</a></p> <p>Entrevistas\Conceição_STP_49: 120 - 120 (60)</p>	
<p>provavelmente com essa questão do meu trabalho, dessa atenção, de me ajudar a conseguir documentação. De me dar uma segurança, de me tratar como parte realmente fundamental no todo.</p> <p><a href="#">Documentação dá segurança, faz a pessoa sentir-se parte no todo</a></p> <p>Entrevistas\Amélia_BRA_32: 102 - 102 (60)</p>	<p>Segurança</p> <p>Integração social</p> <p>Entrevistas\Amélia_BRA_32</p>
<p>agora já tenho nacionalidade, como eu digo a “minha carta de alforria”</p> <p><a href="#">Nacionalidade é carta de alforria</a></p>	<p>Confere liberdade</p> <p>Reduz ansiedade</p>

<p>Entrevistas\Núria_CV_27: 71 - 71 (80)</p> <p>é uma sensação de não sei, de liberdade.  <a href="#">Ter nacionalidade dá sensação de liberdade</a>  Entrevistas\Núria_CV_27: 72 - 72 (100)</p>	<p>Nacionalidade tem qualidade diferente de autorização de residência  Entrevistas\Núria_CV_27</p>
<p>Na vossa terra está 100% para fazer documentos  <a href="#">Regularização é fácil</a>  Entrevistas\Oxana_UCR_64: 105 - 105 (60)</p> <p>vossa terra não queria senhora para ganhar muito dinheiro, mas sim onde pode bom fazer documentos  <a href="#">Portugal não é bom para ganhar dinheiro, mas é fácil regularizar-se</a>  Entrevistas\Oxana_UCR_64: 106 - 106 (60)</p>	<p>Facilidade na obtenção da regularização da migrante compensa a dificuldade em aceder a atividades profissionais rentáveis  Entrevistas\Oxana_UCR_64</p>
<p>quando fiz a renovação de visto, pedi ajuda do advogado, porque assim é mais fácil, e também segurança social eu pedi um contabilista para conseguir.  <a href="#">Quem tem capacidade financeira, prefere pedir ajuda a profissionais para tratarem da regularização</a>  Entrevistas\Leonor_CHI_30: 59 - 59 (60)</p>	<p>Desigualdade na interação com o sistema dependente da capacidade financeira do migrante  Entrevistas\Leonor_CHI_30</p>
<p>em relação às crianças as coisas até tem sido vá, bem encaminhadas porque todas elas estão a estudar. Independentemente de terem documentos, não terem documentos. As crianças são integradas e estão a estudar. Em relação à parte da medicina, também fizemos um estudo e um protocolo com a Câmara. É um projeto até a nível da comunidade europeia que tivemos algumas verbas de fazer precisamente o estudo de independentemente das pessoas terem ou não os documentos, também terem um apoio a nível de saúde.  <a href="#">Crianças são integradas na escola independentemente da regularização. Apoio de saúde sem regularização é possível mas é pago. Associações fazem protocolos para a saúde</a>  Entrevistas\Nanbunbua_ANG_49: 94 - 94 (60)</p>	<p>Acesso direto à escola dos filhos de migrantes, não obstante a regularização  Entrevistas\Nanbunbua_ANG_49</p>
<p>E foi assim que arrancamos com os procedimentos todos, e por acaso foi muito fácil, acho que para ter documentos de residência foi meia hora, e fiquei muito surpreendida, porque estava a espera de uma coisa mais demorada, a segurança social demorou um ano, também foi chato, mas ok, já foi. Aquilo mudou tanto a minha qualidade de vida, porque finalmente senti, “ok tenho os documento todos”, não sou tipo, pessoas perguntam-me “você mora em Portugal? Você está inscrita numa clínica, num hospital?” coisa assim, e eu tipo “Claro que sim!” (segmento de áudio inaudível).  <a href="#">Para obter autorização residência foi 30 minutos. SS 1 ano. Regularização mudou qualidade de vida</a>  Entrevistas\Romi_POL_33: 44 - 44 (60)</p>	<p>Muda a qualidade de vida  Facilidade na obtenção  Mais fácil para cidadãos da UE  Entrevistas\Romi_POL_33</p>
<p>também como eu sou de um país da União Europeia, foi muito mais fácil, porque no Renovar muitas pessoas são provenientes de países terceiros, e também explicam que precisam um visto, contrato de casa, trabalho já na União Europeia. Não é tipo chegas, nem mostras quando chegaste, estas coisas que para nós parecem-, tomamo-las por adquiridas. E um brasileiro tipo, precisa de contratos, precisa de tudo bem documentado. Por isso documentação, questão da documentação, não foi uma problemática.  <a href="#">Ser cidadão da UE facilita a regularização por comparação a países terceiros</a>  Entrevistas\Romi_POL_33: 46 - 46 (60)</p>	
<p>De momento que tínhamos os papéis que eram pedidos por isso não houve problema nenhum. Os documentos que nós, como somos estrangeiros, temos a mais do que os portugueses, mas pronto é uma coisa, acho eu normal.  <a href="#">Não houve dificuldade na obtenção documento residência</a>  Entrevistas\Mirela_ROM_48: 77 - 77 (60)</p> <p>no princípio eram filas imensas, era muito difícil, era chato, agora já está mais fácil.  <a href="#">Processo de atendimento do SEF tem vindo a melhorar. Antes muitas filas</a>  Entrevistas\Mirela_ROM_48: 126 - 126 (60)</p> <p>Nós não temos nacionalidade, não fizemos os papéis, mesmo que podemos fazer, mas ainda não, não optamos por isso porque a única diferença entre a residência e a nacionalidade é que temos direito ao voto. De resto temos direitos quase iguais aos portugueses</p>	<p>Desvalorização da obtenção da nacionalidade  Igualdade de direitos entre nacionais e estrangeiros com autorização de residência  Regularização de um membro da família facilita a dos restantes  Balanço favorável dos serviços por</p>

a única diferença entre a residência e a nacionalidade é o direito ao voto. De resto temos direitos quase iguais aos portugueses

Entrevistas\Mirela\_ROM\_48: 126 - 126 (100)

comparação aos do país de origem  
Entrevistas\Mirela\_ROM\_48

também não foi difícil, porque o meu marido quando começou a trabalhar, se inscreveu logo para o centro de saúde. E teve logo médica de família e depois através dele tivemos, tive eu e depois a seguir os miúdos.

[Marido regularizou primeiro. Mais fácil para família](#)

Entrevistas\Mirela\_ROM\_48: 133 - 133 (60)

não tive qualquer [problema]. Eu acho que está a correr melhor do que se fosse na Roménia, aí os serviços de saúde, lá é muito mais complicado, mais corrupção

[Acesso aos serviços \(saúde\) melhor do que na Roménia](#)

Entrevistas\Mirela\_ROM\_48: 134 - 134 (60)

Não foi muito fácil. Ainda fiquei muitos anos à espera que abrissem a lei da nacionalização, demorou muito tempo, era de x em x anos, já não lembro quantos anos eram e fiquei muito tempo clandestina. Na altura podíamos trabalhar, mas tínhamos os papéis em como já tínhamos metido os documentos e podíamos trabalhar.

[No passado, só eram possível adquirir nacionalidade por naturalização em épocas especiais. Mas podia-se trabalhar](#)

Entrevistas\Ivete\_MOC\_54: 54 - 54 (60)

No passado a regularização era mais difícil  
No passado, não havia estímulo à regularização (direitos eram similares estando ou não regularizado)  
Trabalho como requisito fundamental para a regularização  
Entrevistas\Ivete\_MOC\_54

Antigamente era diferente, estava à espera que saísse a nacionalidade para ter a residência. A residência primeira e demorou muito tempo, já não lembro quantos anos que eu tive ilegal. Mas, na altura não fazia muita diferença porque se tínhamos de ir ao hospital, tínhamos direito à saúde. Tínhamos direito a tudo, não fazia muita diferença, trabalhava, a diferença é que não podia fazer os descontos para a segurança social. Esse tempo todo foi sem descontos.

[No passado, não fazia diferença não ter regularização, tinha-se acesso aos serviços mas não se fazia descontos para SS](#)

Entrevistas\Ivete\_MOC\_54: 56 - 56 (60)

Trabalho, documentos, está muito difícil também. E tem que arranjar um trabalho com contrato e não se dá oportunidade a estas pessoas. Quando eu vim, eu podia trabalhar anos sem contrato de trabalho e hoje já não acontece, quem não tem um contrato do trabalho dificilmente consegue ir para a frente.

[Quem não tem contrato trabalho dificilmente consegue regularização](#)

Entrevistas\Ivete\_MOC\_54: 174 - 174 (60)

a mim particularmente, foi mais fácil a regularização. Foi mais fácil porque o meu pai a nacionalidade portuguesa, eu também obtive aquele cartão de residência familiar da União Europeia e então, digamos que foi muito mais fácil. Apesar de toda a parte burocrática de teres que arranjar papeis de aqui, de acolá, papeis de comprovativos para (segmento de texto inaudível) do país e isto e aquilo. Mas sim, foi tranquilo.

[Fácil a regularização porque pai tinha nacionalidade portuguesa](#)

Entrevistas\Vitória\_CV\_33: 35 - 35 (60)

Facilidade  
Entrevistas\Vitória\_CV\_33

pra nós não foi [difícil obter a nacionalidade portuguesa]

[Facilidade na regularização](#)

Entrevistas\Patrícia\_ANG\_53: 56 - 56 (60)

Facilidade  
Entrevistas\Patrícia\_ANG\_53

Foi chegar, preencher os documentos, quantos anos, onde trabalha, o que ganham... e não foi difícil, não.

[Para regularização só foi necessário referir onde trabalha e qual a remuneração](#)

Entrevistas\Patrícia\_ANG\_53: 58 - 58 (60)

não tive barreira pra eu poder ter a nacionalidade portuguesa.

[Não senti dificuldade](#)

Entrevistas\Patrícia\_ANG\_53: 117 - 117 (60)

não é tão difícil legalizar em Portugal

[Não é difícil regularizar](#)

Entrevistas\Conceição\_STP\_49: 114 - 114 (60)

Facilidade mas implica proatividade e acesso a fontes de informação fidedignas  
Entrevistas\Conceição\_STP\_49

Mas têm de ser pessoas que vão à procura, vão informar-se, vão aos sítios certos, informam-se. Há possibilidade das pessoas se regularizarem, só que as pessoas não têm a informação certa. Não é assim tão difícil regularizar em Portugal.

Pessoas têm de ter interesse e obter informação fidedigna

Entrevistas\Conceição\_STP\_49: 121 - 121 (60)

---

a questão da documentação pra gente foi muito difícil, enrolou muito, a gente perdeu muito tempo. Então por isso, a gente está aqui há 5 anos, é como se a gente tivesse chegado o ano passado. E a gente ainda mora em quarto, a gente está com a documentação recente, é enfim, muita coisa travou o nosso processo.

[Regularização é burocrática e demorada. Obstáculo à integração](#)

Entrevistas\Amélia\_BRA\_32: 89 - 89 (80)

Obstáculo à integração porque burocrática e demorada

Entrevistas\Amélia\_BRA\_32

---

Tinha visto de estudante sim. Nós tínhamos que ter um comprovativo de que tínhamos a propina regularizada e aproveitamento escolar. Esses eram 2 documentos muito importantes e o meio de subsistência também. Se não tinhas esse documento, nem valia a pena ir no SEF. Eu já tive vezes que sempre que eu ia lá, faltava um documento, voltava para trás. Eu ia para o SEF com muito muito medo.

[Visto estudante exige propina regularizada e aproveitamento escolar. Pessoas vão com medo para o SEF](#)

Entrevistas\Núria\_CV\_27: 71 - 71 (80)

Ansiedade perante o SEF  
Rigor na verificação de requisitos pelo SEF  
Pessoas vivem uma vida em Portugal sem conseguir a regularização  
Pouca flexibilidade da legislação  
Custo elevado de taxas e multas  
Ter nacionalidade é libertador e eliminou a ansiedade  
Complexidade e burocracia do SEF  
Entrevistas\Núria\_CV\_27

---

eu tenho amigos que ainda passam muito mal com a renovação, é cada vez mais complicado renovar o documento. Documentação tens que ter os documentos em dia, e eu tenho, eu na altura tinha amigos que pronto os pais não tinham como pagar a propina regularizada. E ainda hoje não têm nacionalidade, porque tu tens que ter 5 anos de residência fixa, tem que renovar todos os anos.

[Cada vez é mais complicado renovar documento. Renovar todos os anos consecutivamente até ter 5 anos de residência fixa](#)

Entrevistas\Núria\_CV\_27: 73 - 73 (60)

250€ (custo da nacionalidade).

[Nacionalidade custa 250€](#)

Entrevistas\Núria\_CV\_27: 77 - 77 (60)

Com a pandemia [o atendimento no SEF] agora é online, mas há muitas pessoas que não entendem aquilo e é muito complicado. E há várias associações em Lisboa que pronto ajudam as pessoas a fazer marcação no SEF, mas é muito complicado

[Pandemia obriga a marcação prévia, que pode dificultar acesso de algumas pessoas.](#)

Entrevistas\Núria\_CV\_27: 105 - 105 (0)

eu tenho muitas conhecidas lá no bairro da Belavista que já estão aqui há 20/ 30 anos e ainda não tem a nacionalidade

[Muitas pessoas que vivem há 20/30 anos e não têm a nacionalidade](#)

Entrevistas\Núria\_CV\_27: 105 - 105 (50)

imagina, que queríamos trabalhar e ao mesmo tempo estudar, nós não podíamos, porque senão perdíamos visto de estudante

[Visto estudante não permite que se trabalhe](#)

Entrevistas\Núria\_CV\_27: 114 - 114 (80)

Olha com a minha nacionalidade agora também posso ir viajar para Estados Unidos, tem lá a minha melhor amiga não é. Posso viajar para muitos lugares e posso fazer muita coisa, posso ter trabalho, não me preocupo com o SEF. Eu não dormia à noite a pensar que no dia seguinte eu ia ao SEF, não dormia porque eu tinha certeza absoluta que iam sempre mandar para trás, porque faltava alguma coisa, está alguma coisa mal, eu sofria a D\*\*\*\* também já, todas passamos mal. Eu tive até um amigo que desistiu daquilo. Ele foi ele, teve um ano que ele foi 3/4 vezes que que ele desistiu, que mesmo no SEF ele rasgou os papéis disse "desisto",. foi para Cabo Verde. Aquilo é um processo muito complicado.

[Ter a nacionalidade libertou de ansiedade e é libertador](#)

Entrevistas\Núria\_CV\_27: 165 - 165 (60)

então as horas que passamos lá no SEF. Passas lá o dia todo, é muito complicado. Eu vejo quando eu ia, eu até aquelas aquelas pessoas também como condições, tipo os chineses, os atores brasileiros, mais os brasileiros, tinham até advogados que levavam com eles porque não conseguiam tratar os documentos, muito complicado.

[Complexidade e burocracia do SEF. Quem tem condições financeiras contrata advogados](#)

Entrevistas\Núria\_CV\_27: 166 - 166 (60)

---

<p>Eu acho que é igual sim, ser imigrante aqui, basta teres o carimbo de imigrantes, é tudo farinha do mesmo saco M****. Todos nós passamos mal, todos.</p> <p><a href="#">O migrante passa mal</a></p> <p>Entrevistas\Núria_CV_27: 169 - 169 (60)</p>	
<p>para fazer documentos agora é mais difícil, porque é muito, muito migrantes na vossa terra aqui.</p> <p><a href="#">Já foi mais fácil tratar da documentação do que atualmente devido ao volume de migração</a></p> <p>Entrevistas\Oxana_UCR_64: 205 - 205 (60)</p>	<p>Elevado n.º de migrantes dificulta obtenção da documentação</p> <p>Entrevistas\Oxana_UCR_64</p>
<p>Passou muito tempo até arranjar coisas como NIF, segurança social, acho que passaram uns dois anos, mais do que dois anos.</p> <p><a href="#">2 anos para obter NIF e n.º SS</a></p> <p>Entrevistas\Romi_POL_33: 44 - 44 (80)</p> <p>eu disse “ L****, eu estou aqui, mas sempre que quero ir ao médico, tenho que pagar, há sempre uns obstáculos, estou sempre a ser tratada como uma pessoa de segunda categoria, porque não tenho documentos, eu quero residência em Portugal, quero NIF, quero essas coisas básicas”</p> <p><a href="#">Quem não tem documentos regularizados, é tratado como cidadão de 2a categoria</a></p> <p>Entrevistas\Romi_POL_33: 44 - 44 (60)</p>	<p>Tratamento discriminatório dos migrantes que não estão regularizados</p> <p>Entrevistas\Romi_POL_33</p>
<p>Eu acho que o SEF devia ser mais flexível porque o SEF exige muito, tem que ter IRS, tem que ter contrato de trabalho, tem que ter um coiso de arrendamento, pedem muita coisa. Até eu, que sou eu, ainda não tenho nacionalidade portuguesa porque eles não dão a nacionalidade de mão beijada, tenho de comprar a nacionalidade eu acho que isto é errado</p> <p><a href="#">SEF é muito exigente: finanças, arrendamento, contrato de trabalho. Nacionalidade não devia ser vendida</a></p> <p>Entrevistas\Joaquina_CV_53: 124 - 124 (60)</p> <p>Não é dada de graça [a nacionalidade], tá bem que eu sei que eu não nasci aqui, mas esse preço é exorbitante, trezentos euros pa ter a nacionalidade é muito dinheiro pa mim é que ganho ordenado mínimo, lavo umas escadas, tenho umas horas que eu vou fazer e prontos</p> <p><a href="#">Custo da naturalização é excessivo, especialmente para migrantes com ordenado mínimo</a></p> <p>Entrevistas\Joaquina_CV_53: 127 - 127 (60)</p>	<p>Nacionalidade não deveria ser adquirida mas merecida</p> <p>Estado exige garantia: trabalho, rendimento, habitação, finanças</p> <p>Entrevistas\Joaquina_CV_53</p>
<p>Foi tudo muito moroso. E isso atrapalhou algumas coisas, não é, não ter recurso porque, por exemplo, edital de cultura precisava ter o título de residência, não tinha. Então tive de perder o edital de cultura, e em outras coisas.</p> <p><a href="#">Obtenção de título de residência é moroso</a></p> <p>Entrevistas\Sarah_BRA_52: 89 - 89 (60)</p> <p>Mas faz diferença sim. Viajar inclusive.</p> <p><a href="#">Regularização é importante para poder viajar</a></p> <p>Entrevistas\Sarah_BRA_52: 90 - 90 (50)</p>	<p>Percurso moroso</p> <p>Confere liberdade e mobilidade</p> <p>Provoca ansiedade</p> <p>Entrevistas\Sarah_BRA_52</p>
<p>Você se sente meio preso</p> <p><a href="#">Não ter documentação regularizada cerceia a liberdade</a></p> <p>Entrevistas\Sarah_BRA_52: 94 - 94 (60)</p> <p>“os policiais do SEF no Cais Sodré, cuidado quando for passar por lá. Sem documento, eles estão carimbando o passaporte para mandar de volta”, eu só falo “ caraca”, então eu se eu vir um policial na rua, você fica meio assim, sabe. E tem toda essa sensação.</p> <p><a href="#">Ansiedade quando não se está regularizado</a></p> <p>Entrevistas\Sarah_BRA_52: 94 - 94 (60)</p>	
<p>for the jobs that does meet with my qualifications, they require my residence card like every other company. I gave an interview, they said they were okay with that and then they asked for my resident card and I said that I still have not got the residence card and they said this is the company policy that I have to have a resident card in order to work there</p> <p><a href="#">Para poder ter emprego qualificado, exige-se título de residência</a></p> <p>Entrevistas\Shemime_BAN_24: 32 - 32 (80)</p> <p>in order to have a resident card I need a job</p> <p><a href="#">Para ter cartão de residência é necessário um trabalho. Difícil romper o ciclo</a></p> <p>Entrevistas\Shemime_BAN_24: 36 - 36 (60)</p>	<p>Trabalho é requisito para regularização mas para trabalhar empregadores exigem regularização</p> <p>Entrevistas\Shemime_BAN_24</p>

<p>Mas em relação a outras pessoas, eu noto nem sempre é fácil. Nem sempre é fácil devido a esse choque cultural para as pessoas que venham. Estão num país diferente, muitas vezes não conhecem a legislação, não sabem como é que o país funciona a nível de todas as áreas, então torna-se um bocadinho mais difícil, mas mesmo assim as pessoas vão-se informando e acabam por regularizar e tratar assim a documentação.</p> <p><a href="#">Quando as pessoas se informam, acabam por conseguir a regularização</a></p> <p>Entrevistas\Vitória_CV_33: 35 - 35 (60)</p>	<p>Migrantes dos PALOP há vários anos em Portugal não se conseguem regularizar porque não trabalham ou trabalharam. Falta de proteção social</p> <p>Entrevistas\Vitória_CV_33</p>
<p>há uma preocupação maior relativamente às pessoas que estão cá há muitos anos, não é? Estamos a falar de cabo-verdianos que vieram naquela primeira vaga, digamos, de emigração, não é? E então há muitos que trabalharam nesse país, descontaram e pelo facto de não terem agora a situação regularizada, não têm acesso aos direitos sociais e é uma questão que me preocupa particularmente.</p> <p><a href="#">Migrantes de muitos anos que não se regularizaram e não têm acesso aos direitos sociais</a></p> <p>Entrevistas\Vitória_CV_33: 35 - 35 (60)</p>	
<p>Acho que na sua maioria, claro que há alguns assim para trás, mas acho que na maioria, mesmo com todas essas burocracias e agora com a manifestação de interesse. Demora muito tempo, o processo, atender essas pessoas, mas pronto pelos menos já têm o processo pendente. Agora, as pessoas que estão cá há muitos anos e que neste momento estão em situação irregular e que não trabalham e depois não têm direitos também, é uma preocupação. Porque depois estamos a falar de pessoas que descontaram muito, não é? Que contribuíram muito para a economia do país, mas que neste momento, devido a se calhar várias razões. Algumas pessoas por desleixo, isso eu acredito. Outras acredito que a vida também não foi fácil e daí não terem regularizados a situação.</p> <p><a href="#">Migrantes de muitos anos que não se regularizaram</a></p> <p>Entrevistas\Vitória_CV_33: 37 - 37 (60)</p>	
<p>mas mesmo assim ainda há muito trabalho a fazer porque ainda há muitas pessoas que continuam em situação irregular. Muitos cabo-verdianos aqui, posso até falar de cabo-verdianos e não só, também tenho pessoas de Angola, de países PALOP mesmo, pessoas que estão cá há muitos anos e que não conseguem regularizar a situação, ou porque já não trabalham ou por motivos de doença.</p> <p><a href="#">Migrantes dos PALOP não conseguem se regularizar por motivo de doença ou porque já não trabalham</a></p> <p>Entrevistas\Vitória_CV_33: 39 - 39 (80)</p>	
<p>tem que trabalhar 6 meses para fazer descontos para a segurança social, só depois é que se abre a possibilidade de conseguir a documentação. Até ao processo de conseguir a documentação, a pessoa fica numa condição de trabalho bastante precário e muitas das vezes em situação de exploração porque o patrão ou a patroa, muitas vezes sabe da fragilidade da pessoa e começa a fazer algumas exigências</p> <p><a href="#">Só após 6 meses de trabalho e de descontos para a SS, é que é possível obter a regularização. Até lá, migrantes ficam em situação precária, podendo ser explorados</a></p> <p>Entrevistas\Rosa_STP_51: 58 - 58 (80)</p>	<p>Precaridade laboral e potencial exploração laboral nos primeiros 6 meses de trabalho</p> <p>Entrevistas\Rosa_STP_51</p>
<p>temos uma burocracia que não consegue dar conta da urgência da situação e muitas vezes as senhoras nem sequer têm cartão de residência. São pessoas que vêm temporariamente para consultas, vão prolongando os seus vistos e se não tiverem cá mais de 1 ano, nunca têm cartão e mesmo, às vezes depois de 1 ano, se não tiverem suporte familiar, não conseguem cartão de residência.</p> <p><a href="#">Mulheres que vêm de baixa médica ficam em situação precária, não conseguem autorização de residência</a></p> <p>Entrevistas\Conceição_STP_49: 98 - 98 (60)</p>	<p>Mulheres que vêm de baixa médica ficam em situação precária, não conseguem autorização de residência</p> <p>Falta de informação, falta de rendimento, falta de suporte</p> <p>Informação e apoio jurídico gratuito</p> <p>Suscetibilidade a oportunistas</p> <p>Não é prioridade a curto prazo, especialmente para quem está em precaridade laboral</p> <p>Entrevistas\Conceição_STP_49</p>
<p>Acontece é que as pessoas não estão informadas e as pessoas têm medo do Serviço de Estrangeiros e Fronteiras (SEF). As pessoas como estão numa situação irregular, não têm rendimento, não têm família, não tem suporte económico, têm receio de serem reencaminhadas.</p> <p><a href="#">Falta de informação, falta de rendimento, falta de suporte faz com que pessoas tenham medo do SEF</a></p> <p>Entrevistas\Conceição_STP_49: 114 - 114 (60)</p>	
<p>Existe um SEF, existe um CNAIM (Centro Nacional de Apoio à Integração de Migrantes), onde existe apoio jurídico gratuito, existe informação gratuita e onde as pessoas vão e são acompanhadas e conseguem tratar dos documentos. Só que essas pessoas que estão nessa situação, muitas vezes são pessoas que estão cá já há muito tempo e foram muitas vezes</p>	

enganadas, vão ter com um advogado (segmento de texto inaudível), não faz nada, vão ter com um amigo que diz que é isso que é preciso e não faz nada e as pessoas começam a estar cansadas e desistem.

[SEF, CNAIM disponibilizam informação e apoio jurídico gratuito. Pessoas são enganadas e desistem da regularização](#)

Entrevistas\Conceição\_STP\_49: 115 - 115 (80)

E o governo português abriga essas pessoas, só que as pessoas chegam, deixam passar todos os tempos legais e não se informam, muitas vezes também não vêm com cabeça para isso, vêm só preocupados com a doença (segmento de texto inaudível) a vida está em primeiro lugar e quando quando despertam para essa situação, já passaram os tempos legais e pagam uma multa. A multa que chega até 290 euros.

[Migrantes de junta médica em risco, concentrados na doença, deixam passar prazos legais para renovar visto e sujeitam-se a multa pesada](#)

Entrevistas\Conceição\_STP\_49: 118 - 118 (60)

Passados 6 meses em situação irregular em Portugal, já paga multa (segmento de texto inaudível) de 290 euros mais o preço do cartão. Os cartões custam 50 euros. Ou seja, uma pessoa já tem uma multa pagar de 300 euros para se legalizar, o que é muito complicado. Uma pessoa que não dinheiro para comprar remédio, não tem dinheiro para comprar comida e tem que ter 300 euros para regularizar

[Após 6 meses com situação irregular, paga multa de 300 € quando não tem dinheiro nem para comer](#)

Entrevistas\Conceição\_STP\_49: 120 - 120 (50)

A partir daí as coisas complicam porque as pessoas dão prioridade à doença e põem de lado a parte da regularização, mas todas as pessoas que chegam Portugal, por situação de doença e que, em tempo útil, façam a sua prorrogação de visto, tratam das coisas e têm as informações certas, não é difícil validar em Portugal.

[Quem chega por questão de doença e em tempo útil faça a prorrogação do visto, não tem problemas com regularização](#)

Entrevistas\Conceição\_STP\_49: 120 - 120 (60)

o interesse tem de partir da própria pessoa. Inclusive nas embaixadas, existem em panfletos com a indicação do centro de apoio a imigrantes. Mas essas pessoas também têm que se interessar, porque se as pessoas forem informadas dos sítios certos, não haverá problemas. Problemas são os charlatões e agiotas que aparecem no meio do caminho. Acredito mesmo no aeroporto existem panfletos.

[Existe informação abundante mas pessoas têm de ter iniciativa. Há pessoas que tentam ganhar dinheiro explorando os migrantes](#)

Entrevistas\Conceição\_STP\_49: 123 - 123 (60)

eu conheço um senhor, que já lido com ele há muito tempo, ele está cá já há quase 40 anos. E ele diz "Oh menina, não se preocupe com isso que eu sou português". E ele nem sequer o passaporte de São Tomé tem regularizado. Ele já teve um cartão de residência há muitos anos, numa regularização extraordinária, que quase o obrigaram a fazer e ele teve esse cartão e nunca mais renovou. Um dia de cada vez, trabalha nas obras, quando tem trabalho trabalha, faz um biscate aqui, mas não se preocupa, ou seja, só de pensar no dinheiro dos 300 euros para pagar talvez o visto, ele prefere comer um dia de cada vez.

[Regularização não é prioridade a curto prazo porque é cara e complexa](#)

Entrevistas\Conceição\_STP\_49: 126 - 126 (100)

