



**Escola Superior
de Educação**

Politécnico de Coimbra



**Escola Superior
de Tecnologia
da Saúde**

Politécnico de Coimbra

Resiliência em imigrantes residentes em Coimbra

Mestrado em Educação para a Saúde

Thiago José de Araújo Ramos

Coimbra, 2023



**Escola Superior
de Educação**

Politécnico de Coimbra



**Escola Superior
de Tecnologia
da Saúde**

Politécnico de Coimbra

Resiliência em imigrantes residentes em Coimbra

Trabalho de Projeto do Mestrado em Educação para a Saúde, apresentada à Escola Superior de Educação de Coimbra e à Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra para obtenção do grau de Mestre

Trabalho realizado sob a orientação da Professora Doutora Ana Carolina Morgado Ferreira de Frias

Thiago José de Araújo Ramos

Setembro de 2023

AGRADECIMENTOS

Um trabalho de mestrado representa uma jornada longa, permeada por uma série de desafios que se apresentam ao longo do percurso. Apesar da natureza solitária subjacente à pesquisa, este processo é enriquecido pelas contribuições de diversas pessoas, fundamentais para orientar cada passo ao longo dessa trajetória.

Em primeiro lugar, desejo expressar minha gratidão a Deus, meu guia e presença constante. Ele esteve comigo iluminando cada passo do meu caminho e abençoando-me com dons divinos, ainda que não os merecessem. Recebi d'Ele muito mais do que poderia esperar. A ti, meu Pai, sou grato por tudo o que possuo e sou.

Em segundo lugar, gostaria de dirigir palavras de agradecimentos e apreço à minha orientadora, a Professora Doutora Ana Carolina Morgado Ferreira de Frias, pelo seu apoio incansável, orientação sábia, vasta experiência e disponibilidade constante. Sem a sua colaboração, confiança, paciência e dedicação, a conclusão desta dissertação não teria sido possível.

Um agradecimento especial aos Professores deste mestrado, membros do Instituto Politécnico de Coimbra, que participaram na minha formação académica, pelo conhecimento transmitido e pelo auxílio, apoio e compreensão prestados.

A todos os colegas de mestrado, obrigado pelo ambiente positivo e pelo suporte oferecido durante a fase letiva. Quero dedicar uma menção especial à colega Jakeline Julião, agora também uma amiga, pela ajuda fornecida neste trabalho.

Expresso minha gratidão aos meus pais, Francisca Candido e Francisco Ramos, ao meu irmão Tassio Ramos e à minha irmã Taynan Ramos, pela compreensão diante das inúmeras vezes em que a minha companhia e atenção foram limitadas. Agradeço também pelo apoio inabalável, que me incentivou nos momentos mais desafiadores. O esforço que fiz para que eu superasse obstáculos e chegasse até aqui é inestimável. O amor que vocês têm por mim é uma dádiva imensurável. Sinto uma gratidão eterna por tudo o que sou, graças à minha família, pelo que alcancei e pela alegria que permeia a minha vida.

À minha esposa, Stéphanie Costantin, gratidão pelo amor, companheirismo e apoio incondicionais. A compreensão, generosidade e alegria que você apresentou ao longo deste percurso foram fundamentais para a minha jornada. Sem você, até mesmo os

momentos de reflexão foram mais difíceis de alcançar, especialmente com a adorável presença de nossa Isi, com quem precisávamos dividir nossa atenção.

E por fim, à minha amada filha, Isi Ramos, a quem amo incondicionalmente e que trouxe novas cores à minha vida. Espero doravante compensá-la das horas de atenção e brincadeira que lhe devo. Foi ela o meu grande estímulo nesta caminhada.

Por último, expresso a minha gratidão a todos os meus familiares e amigos que me admiram, apoiam e sempre acreditaram nas minhas capacidades. A todas as pessoas incríveis que me auxiliaram e motivaram para a concretização desta dissertação, tanto intelectualmente quanto emocionalmente, direta ou indiretamente, o meu sincero e profundo MUITO OBRIGADO!

Resiliência em imigrantes residentes em Coimbra

Resumo

Este estudo propõe uma intervenção educativa com imigrantes residentes em Coimbra, Portugal, de modo a perceber a perceção de resiliência e saúde mental nestes atores. Justifica essa abordagem uma vez que a resiliência é um processo fundamental que pode melhorar a saúde física e mental, bem como a capacidade de superação de adversidades, especialmente em contextos de imigração, onde indivíduos enfrentam desafios culturais e sociais em um ambiente diferente de seu país de origem. A pesquisa, de natureza exploratória e qualitativa, consistiu na realização de cinco sessões educativas em locais públicos, envolvendo 31 participantes de diversas nacionalidades, idades e períodos de residência na cidade. Antes da intervenção, os participantes enfrentaram desafios de adaptação. No entanto, as sessões destacaram duas dimensões cruciais no processo de adaptação: o senso de pertencimento e as conexões afetivas. Estes elementos foram essenciais para a superação de adversidades e a promoção da saúde mental. Ficou clarificado que o sentimento de pertencimento está ligado à necessidade de segurança e conexão emocional com pessoas e lugares, criando uma sensação de estar em casa. O difícil processo de adaptação foi muitas vezes revelado em sintomas psicológicos e físicos, mas os participantes demonstraram mecanismos intuitivos de autossuperação acionados pela urgência de sobreviver. Essa característica foi percebida e reconhecida ao longo das sessões, com muitos participantes compreendendo que já havia superado desafios significativos, mesmo que não tivessem anteriormente associadas essas experiências à resiliência.

Palavras-chaves: Educação para a Saúde; Imigração; Resiliência e saúde.

Resilience in immigrants residing in Coimbra

Abstract

This study proposes an educational intervention with immigrants living in Coimbra, Portugal, to understand the perception of resilience and mental health in these actors. It justifies this approach since resilience is a fundamental process that can improve physical and mental health, as well as the ability to overcome adversity, especially in immigration contexts, where individuals face cultural and social challenges in an environment different from their country. source. The research, of an exploratory and qualitative nature, consisted of five educational sessions in public places, involving 31 participants of different nationalities, ages, and periods of residence in the city. Before the intervention, participants faced adaptation challenges. However, the sessions highlighted two crucial dimensions in the adaptation process: the sense of belonging and emotional connections. These elements were essential for overcoming adversities and promoting mental health. It was clarified that the feeling of belonging is linked to the need for security and emotional connection with people and places, creating a feeling of being at home. The difficult adaptation process was often revealed in psychological and physical symptoms, but participants demonstrated intuitive mechanisms of self-overcoming triggered by the urgency to survive. This characteristic was noticed and recognized throughout the sessions, with many participants understanding that they had already overcome significant challenges, even if they had not previously associated these experiences with resilience.

Keywords: Health Education; Health and Well-Being

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	7
1. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	9
1.1 Resiliência humana: conceito e abordagens teóricas	9
1.1.1. Diferentes dimensões	11
1.2 Imigração em Portugal: alguns desafios	14
1.2.1 Resiliência e promoção da saúde em Imigrantes	16
1.2.2 Mecanismos de proteção	18
2. METODOLOGIA	19
2.1. Objetivos	20
2.2. Participantes	20
2.3. Instrumentos de recolha de dados	21
2.4. Análise de dados	23
2.5. Considerações éticas	23
2.6. Conceção e implementação do projeto	24
3. RESULTADOS	27
3.1. Caracterização dos participantes	27
3.2. Perceções do processo de adaptação resiliente antes e após a intervenção educativa	28
3.2.1. Perceções prévias	28
3.2.2. Perceções após a intervenção educativa	31
3.2.3 Adaptação à cidade de Coimbra	32
4. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	35
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	38
6. LIMITAÇÕES E CONTRIBUIÇÕES DO ESTUDO	39
7. REFERÊNCIAS	40
APÊNDICES	44
APÊNDICE 1 DINÂMICA “FATO RARO EM COIMBRA”	44
APÊNDICE 2—SESSÃO EDUCATIVA “AUTOESTIMA, SAÚDE E BEM-ESTAR”	45
APÊNDICE 3 SESSÃO EDUCATIVA “INCLUIR E SER INCLUÍDO: CRIATIVIDADE E ADVERSIDADE”	46

APÊNDICE 4 ÁRVORE CATEGORIAL SOBRE PERCEÇÕES DOS IMIGRANTES RELATIVAS À ADAPTAÇÃO RESILIENTE ANTES DA INTERVENÇÃO EDUCATIVA E EXEMPLOS DE UNIDADES DE REGISTO	47
APÊNDICE 5 ÁRVORE CATEGORIAL SOBRE PERCEÇÕES DOS IMIGRANTES RELATIVAS À ADAPTAÇÃO RESILIENTE APÓS A INTERVENÇÃO EDUCATIVA E EXEMPLOS DE UNIDADES DE REGISTO	50
APÊNDICE 6 GUIÃO DA ENTREVISTA INICIAL	51
Apêndice 7 Guião da entrevista final	53
ANEXOS	54
ANEXO 1 - PARECER DA COMISSÃO DE ÉTICA.....	54

LISTA DE TABELAS

TABELA 1 - PERCEÇÕES SOBRE A ADAPTAÇÃO RESILIENTE ANTES DA INTERVENÇÃO EDUCATIVA	28
TABELA 2- PERCEÇÕES SOBRE A ADAPTAÇÃO RESILIENTE APÓS A INTERVENÇÃO EDUCATIVA	31

LISTA DE QUADROS

QUADRO 1 – SESSÃO DE ACOLHIMENTO	24
QUADRO 2 – SESSÃO 2 DINÂMICO FATO RARO	24
QUADRO 3 - SESSÃO 3 AUTOESTIMA, SAÚDE E BEM-ESTAR	25
QUADRO 4 – SESSÃO 4 CRIATIVIDADE E ADVERSIDADE	25
QUADRO 5 – SESSÃO DE ENCERRAMENTO	26

LISTA DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1 - ESTRANGEIROS RESIDENTES EM PORTUGAL	15
---	----

INTRODUÇÃO

A migração é uma tendência cada vez mais presente nos tempos atuais. Aqueles que partem numa jornada para uma nova vida num contexto diferente de sua residência habitual enfrentam uma série de desafios, como a necessidade de recomeços, uns planeados, outros imprevistos. Além disso, a experiência de adaptação, quer a nível individual quer familiar, é marcada por diversas características. Conforme refere Dantas (2016), o processo migratório pode ser particularmente exigente, especialmente para indivíduos que se deparam com obstáculos culturais e linguísticos ao chegarem a um novo país. Essas barreiras afetam profundamente vários aspetos da vida de cada pessoa, incluindo sua cultura, valores, percepções e elementos subjetivos.

Segundo dados da Organização das Nações Unidas (ONU), em 2020 havia cerca de 281 milhões de migrantes internacionais em todo o mundo. Esses movimentos migratórios têm múltiplas causas, desde conflitos políticos e sociais, questões emocionais e de busca por melhores oportunidades de vida. Portugal é um país que tem registado um aumento progressivo de imigrantes na última década, de pessoas provenientes de diversas nacionalidades (SEF, 2021). Em Coimbra, cidade que também tem contado com um registo crescente de imigrantes, a população estrangeira residente no Distrito, em 2020, era de 17.028 indivíduos, dados referentes apenas à população legalizada, o que não abrange, portanto, os que encontram em situação ilegal (Oliveira, 2021).

A imigração pode ter um impacto negativo na saúde dos indivíduos, como refere Brandes (2014), especificando a saúde mental. Acrescenta o autor que a qualidade de vida do ser humano depende de vários parâmetros, como a autorregulação emocional, a motivação para concretizar os seus projetos pessoais e a capacidade de resiliência frente às adversidades, sejam estas físicas, sociais/culturais e/ou económicas. Neste sentido, percebe-se que a dificuldade estabelecida pelo espaço em que o imigrante está inserido poderá influenciar o seu processo de adaptação, uma vez que as barreiras percebidas não serão somente fronteiras geográficas, mas socioeconómicas, culturais, interpessoais e subjetivas (Semedo, 2016).

A resiliência é o conceito que exemplifica a flexibilidade de uma pessoa em se adaptar às diversas solicitações, mobilizando-se a partir de seus próprios recursos para enfrentar situações adversas, com o intuito de manter o bem-estar. Entre as várias

definições que operacionalizam este construto, evidenciam-se as transformações "positivas" que acontecem no sujeito, perante vivências que implicam diferentes formas de sofrimento, podendo aliás, gerar empoderamento (Yunes, 2010). No contexto da imigração, Brandes (2014), considera que quanto maior for a resiliência de um imigrante, maior a sua capacidade de resolução dos problemas provenientes da sua condição social no novo país, e até mesmo no processo de aculturação.

Partindo desta problemática, o presente trabalho teve como principal objetivo desenvolver um projeto de intervenção educativo em resiliência com imigrantes residentes em Coimbra, com vista à compreensão dos seus processos de adaptação resiliente.

Desenvolveu-se assim um estudo de cariz qualitativo, exploratório e descritivo. Os dados foram recolhidos através de uma entrevista semiestruturada, realizada antes da intervenção educativa, e de um questionário de respostas abertas, administrado após as sessões educativas. A sua análise foi feita com recurso à análise de conteúdo, e posteriormente discutidos os resultados com base em perspetivas teóricas da promoção da saúde e resiliência humana. Pretende-se, em última análise, a partir dos dados obtidos, compreender os comprometimentos do processo de imigração para a saúde dos imigrantes que participaram no estudo.

O trabalho apresentado encontra-se estruturado em 4 capítulos. O primeiro refere-se à fundação teórica, que abrange diversas perspetivas sobre resiliência humana, contextualiza os desafios enfrentados pelos imigrantes residentes, e explora relações entre imigração, resiliência e saúde. O segundo capítulo apresenta a metodologia, onde se detalham os objetivos do estudo, critérios e seleção dos participantes, instrumentos de colheita de dados e análise, além de considerações éticas e a implementação do projeto educativo. No terceiro capítulo constam os resultados e discussão, iniciando-se com a caracterização dos participantes e seguidamente em como a intervenção educativa afetou suas perceções de adaptação resiliente. O quarto capítulo diz respeito às conclusões, após as quais ainda se apresentam as referências bibliográficas e posteriormente apêndices.

1. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

1.1 Resiliência humana: conceito e abordagens teóricas

A resiliência é um conceito amplamente discutido nas mais diversas áreas do conhecimento, como a psicologia, sociologia, antropologia, ecologia e engenharia, por exemplo. De forma geral, a resiliência é entendida como a capacidade de um indivíduo, grupo ou sistema de se adaptar, resistir e se recuperar diante de situações adversas. (Masten, 2013; Kaplan, 2005; Ungar¹, 2004, 2008, 2015, Taboada et al, 2005).

Para alguns autores, a resiliência é uma característica inata do ser humano, enquanto para outros, ela pode ser aprendida e desenvolvida ao longo da vida (Taboada, et al., 2006). No campo da física, a resiliência surge como “a capacidade de absorção da energia de um determinado impacto e o regresso ao estado normal após essa pressão.” (Ferreira, 2021, p.12). Na psicologia, por exemplo, a resiliência é vista como uma combinação de fatores individuais e ambientais, que afetam a capacidade de enfrentar e superar eventos estressantes. Autores como Masten (2001) e Luthar (2006) destacam a importância das relações sociais e do suporte emocional na promoção da resiliência em crianças e adolescentes.

Birkman (2013) também entende a resiliência como a capacidade de se adaptar e recuperar de desafios, adversidades ou mudanças. É uma habilidade que permite a um indivíduo resistir às pressões externas e internas, bem como se recuperar rapidamente de eventos negativos ou destrutivos (idem). Esta aptidão também inclui a capacidade de encontrar soluções criativas para problemas complexos, superar perdas, fracassos e decepções, encontrar força interior para enfrentar dificuldades e recuperar-se de dificuldades económicas, sociais e ambientais, além de se adaptar às mudanças e encontrar novas formas de prosperar. Para Melo & Romani (2019), referindo Knapp (2017), a resiliência tem em si a componente de desenvolvimento humano, concebendo-a como um processo de desenvolvimento que permite aprender com as experiências difíceis e tornar-se mais forte.

¹ Roberto (2015) considera Ugar como o autor que mais contribuiu para destacar a importância do contexto cultural nos estudos sobre a resiliência, integrando reflexões conceptuais da resiliência enquanto processo e de modo culturalmente significativo.

Retomando o aspeto sociológico, a resiliência é entendida como uma capacidade coletiva, presente em grupos e comunidades que se recuperam de desastres naturais, conflitos armados e outras situações de crise. Autores como Norris et al. (2008) e Comfort (2010) apontam para a importância da liderança, da solidariedade e da mobilização social na construção da resiliência coletiva. Mantenha, 2006 (*cit in* Mendes, 2018), define resiliência como "a capacidade intrínseca para um sistema, uma comunidade e uma sociedade afetadas por um choque ou stress adaptarem-se e sobreviverem, alterando os seus hábitos não essenciais e reconstruindo-se" (p. 446).

A resiliência também é um conceito amplamente explorado no campo da ecologia, sendo definida como a capacidade de um ecossistema se adaptar e se recuperar frente a mudanças ambientais. Holling (1973) e Folke et al. (2002), citados por Farrall (2012), evidenciam a relevância da diversidade biológica e da flexibilidade do sistema para promover a resiliência e a sustentabilidade. A diversidade biológica permite que um ecossistema apresente maior capacidade de resposta diante de perturbações, enquanto a flexibilidade do sistema permite a adaptação e reorganização frente às transformações ambientais (Ugar, 2008). Esses elementos são essenciais para a manutenção da estabilidade e funcionamento saudável dos ecossistemas, garantindo sua capacidade de resistir a choques e se recuperar, mantendo o equilíbrio ecológico de forma sustentável (Ugar, 2008).

A resiliência pode, de igual modo, ser concebida no contexto do desenvolvimento pessoal, enquanto processo, no qual participam aspetos internos e externos, que caracterizam também os modos de atuação de cada pessoa (Ralha-Simões, 2014). Neste cenário, a autora aponta que a resiliência é entendida como um processo contínuo e dinâmico no qual diversos fatores internos e externos interagem para moldar a forma como cada pessoa enfrenta desafios e adversidades. Assim, cada pessoa desenvolve o seu próprio conjunto de estratégias para superar desafios com base em sua história de vida, crenças, valores e tradições.

Relativamente ao âmbito da migração, Ungar (2004), aponta a resiliência como um processo de construção social, onde a importância de uma abordagem construtivista tem um papel importante:

Uma pesquisa que apoia a resiliência como uma construção social relacionada descobriu uma relação não sistêmica e não hierárquica entre fatores de risco e fatores de proteção, descrevendo as relações entre esses fatores em culturas globais e em diversos contextos sociais e políticos como caóticos, complexos e contextuais (Ungar, 2004, p. 342).

Lechner (2007) também sinaliza que:

Independentemente das dimensões políticas, jurídicas e sociais que lhe estão associadas, a imigração implica uma deslocação geográfica que consubstancia, para aquele que imigra, uma experiência biográfica de rutura e de descontinuidade. Não é preciso ser-se imigrante para experimentar a descontinuidade, mas todos os imigrantes vivem uma fratura óbvia dos laços constitutivos da sua pessoa (Lechner, 2007, p.81).

Ou seja, a reflexão sobre a imigração como uma experiência de descontinuidade envolve uma análise tanto das dimensões objetivas quanto das subjetivas dessa realidade. Independentemente dos aspetos políticos, jurídicos e sociais envolvidos, a imigração é uma mudança geográfica que tem um impacto significativo na vida e na narrativa daqueles que a vivenciam.

Lechner (2007) sinaliza que para o indivíduo que se torna um imigrante, essa experiência muitas vezes implica uma quebra abrupta com sua história e seus laços culturais e sociais de origem. A sensação de descontinuidade é intensificada pelo afastamento físico e emocional de seu lugar de origem, da família, dos amigos e das raízes culturais. Essa descontinuidade pode ser percebida não apenas na distância geográfica, mas também nas diferenças culturais, linguísticas e sociais que o imigrante encontra no seu novo ambiente.

1.1.1. Diferentes dimensões

A resiliência assume um papel preponderante, manifestando-se em várias dimensões que abrangem diversos âmbitos da vida, nomeadamente comunitário, familiar, organizacional e individual. A compreensão profunda destas dimensões contribui significativamente para a aplicação efetiva do conceito de resiliência em diferentes contextos.

Na **esfera comunitária**, a resiliência assume a forma de uma rede de apoio e solidariedade. Comunidades resilientes são capazes de unir esforços perante adversidades, promovendo a coesão social e a partilha de recursos. A capacidade de mobilização coletiva para superar desafios, com vista a intervir na resolução de um problema (Pfefferbaum et al., 2007, cit por Ferreira, 2021). O sentimento de comunidade, quando associado à sensação de pertença e participação, gera uma contribuição recíproca entre a comunidade e o indivíduo, fundamentada no acordo e na colaboração (Bonanno et al., 2015; Britt et al., 2012; Pfefferbaum et al, 2007, *cit por Ferreira, 2021*).

O envolvimento dos indivíduos facilita a cooperação e simplifica a comunicação, o que por sua vez possibilita a identificação e a solução de problemas comunitários, bem como a promoção de atividades externas para uma maior integração (Pfefferbaum et al., 2007, citado por Ferreira, 2021).

No seio das **famílias**, a resiliência é importante na medida em que famílias resilientes têm capacidade de enfrentar crises e mudanças de forma coesa e harmoniosa. A comunicação aberta, a flexibilidade nas dinâmicas familiares e o apoio recíproco para a resiliência familiar, permitem uma adaptação positiva perante dificuldades da vida diária. A resiliência familiar promove o desenvolvimento positivo da família, e, consequentemente, do indivíduo, como refere Assunção (2014).

Ao nível **organizacional**, a resiliência traduz-se na capacidade de enfrentar desafios, aprender com as adversidades e inovar. Como referem Britt, et al, (2012) a dimensão organizacional assume grande importância no contexto comunitário, tendo em vista que é nesse espaço que as comunidades e indivíduos depositam sua confiança relativamente à resistência e recuperação de situações adversas. A agilidade em se ajustar às mudanças do ambiente, mantendo a produtividade e o bem-estar dos colaboradores é um contributo importante para fortalecer a resiliência individual. (Assunção, 2014).

No plano **individual**, a resiliência reflete-se na capacidade de enfrentar crises, manter a saúde mental e prosperar perante dificuldades. Neste sentido Ferreira (2021) destaca três vertentes, designadamente: a resiliência como característica da personalidade; resiliência como processo; e resiliência como resultado.

Pessoas resilientes, como já foi referido, possuem autoconhecimento, autoeficácia e são capazes de se adaptar a diferentes situações. A resiliência individual impulsiona o desenvolvimento pessoal e a superação de obstáculos e está relacionado de

como o indivíduo gere a autoestima, a moral, o dinamismo, a perseverança e a proatividade (Assunção, 2014).

A resiliência como processo, procura compreender como “este se desenvolve e como varia ao longo do ciclo da vida” (Ferreira, 2021, p.25). Por sua vez, continua a autora, a resiliência como resultado está associado a situações consideradas traumáticas onde é possível perceber a maneira de recuperação desse indivíduo, se ele é capaz de manter seu nível de funcionamento após esse evento.

Estas dimensões interligadas ilustram que a resiliência é um fenómeno complexo que permeia vários níveis da vida quotidiana. A interação entre essas dimensões demonstra como a resiliência é uma força dinâmica que se adapta a diferentes contextos.

A compreensão das várias dimensões da resiliência é crucial para uma abordagem holística da promoção e da saúde (e também da saúde mental), para a qual se mobilizam conceitos afins como, coping, autoconceito positivo, autoeficácia e autonomia, entre outros. A pessoa resiliente apresenta diversas características com potencial para lhe permitir agir mais saudavelmente perante as adversidades e, simultaneamente, continuar a fomentar a resiliência (Albuquerque & Frias, 2018).

O coping refere-se a esforços individuais, cognitivos e comportamentais para lidar com demandas específicas de situações indutoras de estresse e avaliadas como sobrecarregando ou excedendo os recursos pessoais (Lazarus & Folkman, 1984 citado por Samedo, 2016). Gerir as emoções de forma saudável é igualmente relevante na resiliência, verificando-se que indivíduos resilientes são capazes de assumir, expressar e regular as suas emoções, bem como desenvolver estratégias de enfrentamento eficazes para gerir o stresse e a ansiedade (Masten & Barnes, 2018).

A resiliência está intrinsecamente ligada à autoestima e autovalorização. A construção de um **autoconceito positivo** permite às pessoas enfrentar críticas e adversidades com maior confiança, mantendo uma visão realista e otimista de si mesmas (Dias & Gonçalves, 2017).

A rede de apoio (com amigos, familiares e comunidade), fornece um suporte emocional e prático fundamental para enfrentar desafios. As **relações interpessoais positivas** também facilitam a partilha de experiências e a busca de ajuda quando necessário (Dias & Gonçalves, 2017).

Dias & Gonçalves (2017) evidenciam que a autoeficácia em consonância com a autonomia, revela-se como um fator relevante que confere aos indivíduos a capacidade de desempenhar um papel ativo em sua trajetória de recuperação e desenvolvimento pessoal, mesmo diante de desafios adversos.

Indivíduos resilientes enfrentam incertezas e ambiguidades com uma mente flexível, aberta a diversas perspectivas, aponta Sabbag (2012). Além disso, a pessoa resiliente busca, igualmente, um propósito de vida e atribui significado às vivências. A definição de objetivos claros e a manutenção de um sentido de direção representam elementos cruciais para sustentar o enfoque, a motivação e a superação de desafios, estabelecendo uma base sólida para enfrentar adversidades (Sabbag, 2012).

Para além disso, ser resiliente implica, adicionalmente, a habilidade de identificar problemas, avaliar alternativas e tomar decisões assertivas. Indivíduos resilientes demonstram criatividade na busca por soluções e, de igual modo, aprendem com os seus erros, adaptando-se conforme necessário para atingir os seus objetivos (Pfefferbaum et al., 2007).

1.2 Imigração em Portugal: alguns desafios

Dados do Serviço de Estrangeiros e Fronteiras (SEF), informam que o número de imigrantes em Portugal aumentou consideravelmente na última década, passando de cerca de 300 mil em 2010 para mais de 700 mil em 2020 (SEF, 2021). Esse crescimento representa um desafio para a integração dos imigrantes na sociedade portuguesa.

Em Portugal, tem-se observado um aumento contínuo do número de imigrantes residentes, seguindo uma tendência generalizada. No ano de 2020, essa tendência se manteve, com um incremento de mais de 12% em relação a 2019, resultando em um total de 662.095 cidadãos estrangeiros detentores de autorização de residência. Esse valor representa o maior registo já alcançado até então (EUROCID, 2023)².

No gráfico 1 abaixo, é possível perceber o panorama do processo imigratório nos últimos anos em Portugal, crescente.

² Fonte: <https://eurocid.mne.gov.pt/artigos/imigracao-e-emigracao-em-portugal>. Consulta em 15/06/2023.

GRÁFICO 1*ESTRANGEIROS RESIDENTES EM PORTUGAL*

Fonte: <https://eurocid.mne.gov.pt/artigos/imigracao-e-emigracao-em-portugal>

Segundo o site consultado e o Serviço de Estrangeiros e Fronteiras, Portugal figura como um dos 27 países com mais estrangeiros residentes e as nacionalidades com o maior número de imigrantes são: Brasil, Reino Unido, Cabo Verde, Roménia e Ucrânia.

Para compreender os desafios enfrentados pela imigração em Portugal, é importante perceber os diferentes problemas que permeiam as trajetórias de vida e contextos de vida desses indivíduos. Gomes (2019) aponta que um dos desafios é a necessidade de promover a igualdade de oportunidades e combater a discriminação, garantindo que os imigrantes tenham acesso pleno a direitos e serviços básicos, como saúde, educação e trabalho.

De acordo com a Direção Geral de Saúde (DGS, 2022) a população imigrante em Portugal é a que apresenta maior vulnerabilidade no que diz respeito à manutenção e promoção da saúde, juntamente a pessoas pertencentes a minorias étnicas e religiosas, com diferente orientação sexual e identidade de género, portadoras de deficiência ou de doença rara, institucionalizadas, entre outras.

Outro aspeto a ser considerado é a diversidade cultural implícita à imigração, que pode gerar desafios na construção de uma sociedade multicultural, e que pode causar conflito no meio cultural local, ou a não aceitação e integração do novo (Baeninger, 2018). Neste sentido, como afirma o autor, a promoção de um diálogo intercultural e o respeito

para com as diferenças pode ser uma forma de evitar e estereótipos.

Outro desafio está relacionado com problemas a inclusão socioeconómica dos imigrantes. De acordo com Ramos et al. (2020), muitos imigrantes enfrentam dificuldades para encontrar emprego condizente com suas qualificações, o que pode levar a situações de precariedade e vulnerabilidade social, além de gerar problemas de baixa autoestima e de sensação de incapacidade.

Para além dos desafios enfrentados pelos imigrantes, Fonseca (2005) refere que a eficiente gestão da diversidade económica, social e cultural, que pode gerar tanto conflitos quanto inovação social, é um dos principais desafios para garantir a sustentabilidade das cidades do futuro.

1.2.1 Resiliência e promoção da saúde em Imigrantes

A Direção geral da Saúde (DGS), refere no Plano Nacional de Saúde 2021-2030, a existência de grupos populacionais de maior vulnerabilidade no que diz respeito à manutenção e promoção da saúde, onde se integram os migrantes, a par de pessoas com baixa escolaridade, pessoas pertencentes a minorias étnicas e religiosas, com diferente orientação sexual e identidade de género, portadoras de deficiência ou de doença rara, institucionalizadas, entre outras (DGS, 2022).

Os movimentos migratórios constituem um desafio importante para a promoção da saúde, reconhecendo-se a necessidade de se acautelar o acesso a cuidados de saúde, reduzindo potenciais desigualdades e barreiras. Os imigrantes em Portugal constituem um grupo de população frequentemente heterogéneo incluindo trabalhadores, estudantes, não ativos, refugiados e apátridas, imigrantes em situação regular e não regular, entre outros. Garantir o direito à saúde a todos, conforme o artigo 64.º da Constituição da República da Portuguesa, reconhecendo também as diferentes necessidades das pessoas que residem em Portugal, é um processo complexo (ERS, 2015).

Padilha (2013, p.50) aponta que a migração “é um dos determinantes mais importantes da saúde global e do desenvolvimento social”, e causam impactos não somente aqueles que migram, mas aqueles que ficam e ainda aos Estados recetores, que devem intervir através de políticas de imigração e integração.

Mais do que a mudança geográfica, a imigração é um processo permeado de uma complexa teia de questões, como as de cariz psicológico e, onde a se configura como uma oportunidade de desenvolvimento, na medida em que é reconhecida enquanto “capacidade de se adaptar a mudanças e superar desafios”, como aponta Wicks (2005, p.5). Mühlen et al, (2011), entendem a resiliência como um mecanismo de proteção relevante ao bem-estar emocional e psicológico dos imigrantes, que enfrentam barreiras culturais, sociais e tolerantes em sua nova realidade.

A manutenção da resiliência neste aspeto ajuda para além da integração cultural, ao enfrentamento de possíveis discriminações (Teixeira, 2022).

No âmbito social, a integração dos imigrantes pode ser alcançada através da valorização da sua cultura, valores, crenças e língua. Isto implica na possibilidade de estabelecer um processo de interculturalidade ou multiculturalismo, que promova um encontro entre a cultura predominante e as culturas minoritárias, com base em critérios e valores fundamentais, num quadro em que cada cultura aprenda a reconhecer os seus próprios limites (Brigeiro, 2006).

De acordo com Masten e Barnes (2018), a resiliência pode ajudar a reduzir a vulnerabilidade dos imigrantes a problemas de saúde mental, como depressão e ansiedade, e melhorar sua qualidade de vida, sendo um contributo importante para a saúde mental. Ela tem potencial para a promoção da saúde, na medida em que prioriza o potencial dos seres humanos para produzir saúde, evitando centrar-se exclusivamente em transtornos e disfunções, como acontece na abordagem biomédica (Silva, et al., 2005). É um conceito promissor, na medida em que reconhece a capacidade do ser humano em construir uma trajetória de vida e de desenvolvimento positiva, apesar das condições adversas que o cercam (idem), como acontece com o contexto da imigração.

Liu et al. (2017) realizaram um estudo com imigrantes chineses no Canadá e verificaram que aqueles que apresentavam maior resiliência evidenciavam também melhor adaptação psicológica e cultural.

No entanto, é importante destacar que a resiliência não é uma característica inata, mas pode ser desenvolvida ao longo do tempo, como referem Masten e Wright (2010). Neste sentido, acrescentam vários autores que as intervenções experimentais com vista à promoção da resiliência podem ser eficazes, potenciando a capacidade de

enfrentamento de situações adversas e prevenção do desenvolvimento de transtornos mentais em imigrantes (Masten & Wright, 2010; Southwick & Charney, 2012).

Por seu lado, sendo a resiliência um processo que envolve a interação dos indivíduos e seu ambiente, compreende-se que os imigrantes que têm acesso a redes de apoio, como familiares, amigos e organizações comunitárias, têm maiores oportunidades de desenvolver resiliência e enfrentar com sucesso os desafios inerentes à imigração (Ungar, 2015). Ela parece ser um mecanismo de proteção da saúde em pessoas perante situações de vulnerabilidade, tal como descoberto num dos primeiros estudos realizados por Werner e Smith (1982), com crianças vítimas de abuso e negligência que, na idade adulta, não desenvolveram problemas psicológicos.

1.2.2 Mecanismos de proteção

A resiliência implica, como destacam Silva et al. (2005), a compreensão e reconhecimento dos fatores que favorecem a proteção da saúde mental e emocional. Esses mecanismos de proteção podem incluir tanto características individuais como habilidades de enfrentamento e autoestima, quanto fatores externos, como o apoio social e recursos comunitários.

A presença de mecanismos de proteção pode fortalecer a resiliência de uma pessoa e ajudá-la a enfrentar situações adversas de forma mais eficaz. Por exemplo, indivíduos com habilidades de enfrentamento saudáveis e autoestima positiva tendem a lidar melhor com o stresse e a superar obstáculos. Além disso, o apoio social, seja proveniente de amigos, familiares ou da comunidade, desempenha um papel fundamental na promoção da saúde mental e na redução do impacto negativo de eventos estressantes (Roberto, 2015).

Também como refere Yunes (2003), os elementos intrínsecos dos sujeitos, quando associados a fatores ambientais, possuem o potencial para funcionar como agentes de proteção e estímulo ao desenvolvimento da resiliência.

Além disso, outros fatores como a capacidade de resolução de problemas, a flexibilidade cognitiva e a autoeficácia, como observados no capítulo anterior

relativamente as dimensões da resiliência, também são consideradas importantes mecanismo de fortalecimento às adversidades (Rutter, 2012).

2.METODOLOGIA

Este estudo recorre a metodologia qualitativa, de natureza descritiva e exploratória. A escolha desta abordagem metodológica justifica-se pelo fato da investigação qualitativa ter como objetivo explorar dados descritivos de uma situação ou questão, envolvendo a investigação direta do investigador na realidade em estudo. Ela permite a compreensão dos processos subjacentes às especificidades da situação em estudo, partindo do conhecimento das perspetivas dos participantes envolvidos no estudo (Calil & Arruda, 2004).

A metodologia qualitativa preocupa-se com as experiências subjetivas dos participantes, em vez de se concentrar em variáveis mensuráveis, e tem como objetivo compreender e interpretar os fenómenos sociais nos seus contextos naturais. Ou seja, é “um vínculo indissociável entre o mundo objetivo e a subjetividade do sujeito que não pode ser traduzido em números.” (Moresi, 2003, p. 9). No aspeto exploratório descritivo da pesquisa qualitativa, Gil (2010) destaca a possibilidade de descrever e explorar os dados, a fim de identificar padrões e relações entre variáveis.

Indo ao encontro de Bogdan e Biklen (1994), sendo descritivo, o estudo em causa pretende recolher informações sobre a natureza, distribuição e comportamento de um fenómeno, sem interferência nele. Se fosse explicativo, pretenderia explicar os motivos, razões e causas dos fenómenos em estudo.

Por seu lado, como afirma Creswell (2012), esta metodologia permite o recurso a uma variedade de técnicas, como entrevistas, questionários, observação e análise de documentos, que permitem ao investigador obter informações detalhadas sobre o assunto em questão.

2.1. Objetivos

O presente estudo tem como objetivo geral:

- Conhecer as perceções de imigrantes residentes em Coimbra sobre os seus processos de adaptação resiliente a esta etapa das suas vidas.

Desenha-se também como objetivos específicos:

- Identificar, nas perceções dos imigrantes, potenciais riscos e oportunidades à promoção da sua resiliência e saúde;
- Implementar 5 sessões de promoção de saúde e bem-estar com o grupo em estudo, refletidas a partir das oportunidades identificadas;
- Avaliar a eficácia das sessões implementadas.

2.2. Participantes

Participaram neste estudo um total de 31 imigrantes que residem em Coimbra, dos quais 29 são de nacionalidade brasileira e 2 de nacionalidade angolana. A abordagem foi não probabilística, utilizando o método de bola de neve. O investigador iniciou o processo de contacto com um grupo inicial de potenciais participantes, na Escola Superior de Educação (onde estuda) e no seu local de trabalho. A partir desse ponto de partida, mais indivíduos foram referenciados à medida que cumpriam os critérios de inclusão predefinidos, a saber:

- ✓ Ser imigrantes residentes em Coimbra, com mais de 18 anos de idade;
- ✓ Saber ler Português (podendo escrever noutras línguas);
- ✓ Aceitar participar no estudo, assinando o temo de consentimento informado;
- ✓ Participar de pelo menos 4 das 5 sessões educativas contempladas no projeto;
- ✓ Responderem à entrevista antes e após a realização das sessões educativas;

Os critérios de exclusão foram:

- ✓ Ter idade inferior a 18 anos;
- ✓ Aceitar participar do estudo, mas não responderem a entrevista (inicial e/ou no momento final);

A amostragem por bola de neve é utilizada em estudos exploratórios, com a finalidade de melhor compreensão sobre o tema e ponderar a viabilidade de realização de um estudo mais amplo (Vinuto, 2014). Neste estudo, atendendo à necessidade de conhecer as percepções dos imigrantes sobre a temática em estudo, bem como contar com a sua participação em várias sessões educativas, julgou-se pertinente o recurso a esta técnica, permitindo que as pessoas previamente contactadas fossem indicando novos contactos com as características desejadas, partindo da sua própria rede pessoal. Ao longo do processo de constituição do grupo de participantes em estudo, e contacto sucessivo com novos possíveis participantes, foram também sendo realizadas as entrevistas iniciais, até, pela análise de dados, se alcançar o ponto da saturação teórica. Como refere Vinuto (2014), esta técnica de amostragem pode ser concluída quando se atinge o ponto de saturação, ou seja, quando nas entrevistas realizadas já não se identificam novos dados, ainda que seja um desafio para o investigador atender a todas as subtilezas do discurso dos participantes. Inicialmente 35 pessoas aceitaram e manifestaram interesse em participar no estudo, momento em que se alcançou a saturação nas entrevistas realizadas. Contudo, ao longo das sessões educativas, 4 participantes vieram a ser excluídos, por não terem tido possibilidade de participar nas sessões, em virtude de compromissos de trabalho e necessidades de cuidado da família.

2.3. Instrumentos de recolha de dados

A entrevista é uma técnica comumente utilizada em estudos no âmbito das ciências sociais e humanas e em educação, bem como em investigações de natureza qualitativa, permitindo recolher dados com o objetivo de compreender significados e sentidos que os entrevistados atribuem a diferentes questões/ situações (Batista, et al., 2021). Como referem os autores, são vantagens da entrevista a sua extensividade, na medida em que o entrevistador, no contacto físico ou virtual com o entrevistado, pode

recolher testemunhos e interpretações mais ricas, bem como a profundidade das informações recolhidas, por vezes íntimas ou confidenciais.

Considerando os objetivos do estudo, adotou-se a entrevista semiestruturada, incluindo questões maioritariamente abertas, que permitiram a cada entrevistado posicionar-se em relação a cada temática sem se centrar exclusivamente na pergunta formulada (Minayo, 2010). O guião foi elaborado após o aprofundamento teórico da temática em estudo, encontrando-se organizado em 2 partes: a parte inicial (com questões de caracterização sociodemográfica, num total de 12 questões) e parte de desenvolvimento, onde se incluem 4 questões com a finalidade de convidar os participantes a dar a conhecer as suas perceções sobre os seus processos de adaptação resiliente (anexo 1). Adotou-se o meio digital para a sua concretização (Google Docs), permitindo a cada participante responder com tranquilidade, em função da sua disponibilidade, garantindo o investigador total disponibilidade para algum esclarecimento ou reformulação das questões, o que não veio a ser requerido pelos participantes. Para além disso, antes de ser realizada ao grupo em estudo, foi testada com 3 pessoas (também imigrantes), de forma a compreender possíveis necessidades de melhoria.

A entrevista foi realizada a cada participante antes das sessões educativas e novamente um mês após a intervenção educativa, com o guião inicial adaptado, com 5 questões, (anexo 2), para a comparação dos resultados. Isso permitiu verificar possíveis mudanças nas perceções, conhecimentos e atitudes dos participantes após as suas vivências perante a intervenção educativa.

Essa abordagem longitudinal, com a aplicação da entrevista em dois momentos distintos, proporcionou uma visão mais abrangente e aprofundada do impacto das sessões educativas. Possibilitou identificar se houve uma modificação nas respostas e se os participantes incorporaram os conhecimentos transmitidos durante as sessões em prática.

2.4. Análise de dados

A análise de conteúdo, uma abordagem metodológica amplamente utilizada nas ciências sociais e humanas, ganhou destaque por sua aplicabilidade na investigação qualitativa.

Bardin (2010) delineou uma metodologia para a análise de conteúdo que aborda tanto o contexto quanto o conteúdo do material em estudo. A sua abordagem fornece uma estrutura rigorosa para a identificação de temas recorrentes, padrões e significados subjacentes nas informações coletadas. Com ela destaca-se a importância de uma análise aprofundada que vai além da superfície textual, permitindo a revelação de camadas mais profundas de sentido. Isso significa que a análise de conteúdo não abrange apenas a análise de significados, mas também se concentra em uma descrição imparcial, organizada e quantitativa do conteúdo retirado das comunicações, juntamente com sua interpretação correspondente (Bardin, 2010).

Conforme Bardin (2010) evidencia, uma análise de conteúdo requer uma abordagem sistemática e cuidadosa de modo a garantir a validade e a confiabilidade dos resultados. A delimitação de categorias e subcategorias, a definição clara de critérios de inclusão e exclusão, bem como o uso de procedimentos transparentes de entrega e análise, são aspetos essenciais dessa abordagem.

Ao aplicar a metodologia de análise de conteúdo de Bardin neste estudo, foi possível identificar nos dados categorias e subcategorias que permitiram descrever as percepções dos imigrantes relativamente à sua adaptação e resiliência.

2.5. Considerações éticas

O trabalho foi realizado respeitando os pressupostos éticos inerentes. Inicialmente foi solicitado pedido de autorização para realização do projeto à Comissão de Ética do Instituto Politécnico de Coimbra, que veio a ser deferido (10_CEIPC_2023.). Por outro lado, antes da realização das entrevistas, os participantes foram devidamente informados e esclarecidos quanto aos objetivos do estudo, sessões educativas a realizar e possibilidade de participarem ou não, bem como de desistirem ou recusa em participar, se assim o desejassem. A constituição do grupo de participantes só decorreu mediante

prévia aceitação livre e esclarecida com preenchimento do termo de consentimento informado. Foi igualmente garantida a privacidade e confidencialidade dos dados, que foram codificados aleatoriamente com a designação E1, E2, até E31.

2.6. Conceção e implementação do projeto

O projeto foi iniciado em fevereiro de 2023, com a elaboração do enquadramento teórico fundamental à compreensão da temática. Após pedido de autorização à Comissão de Ética do IPC, foi iniciada a seleção dos participantes, que decorreu entre 15/01/2023 e 30/01/2023.

Perante a aceitação e vontade dos imigrantes em participar no estudo, após apresentação do projeto e preenchimento do termo de consentimento informado, foram sendo realizadas as entrevistas iniciais, nas quais se identificaram algumas oportunidades de intervenção, determinantes para o planeamento das sessões educativas. Estas organizaram-se da seguinte forma:

- Sessão 1: Acolhimento e apresentação do projeto de intervenção educativo
- Sessão 2: "Fato raro em Coimbra"
- Sessão 3: Autoestima, saúde e bem-estar
- Sessão 4: Incluir e ser incluído: Criatividade e Adversidade
- Sessão 5: Encerramento do projeto "Desafios futuros"

A **primeira sessão** teve como principal finalidade apresentar o projeto ao grupo de participantes, permitindo que estes se conhecessem também, clarificando os objetivos do projeto e relevância da participação de cada um. Foram distribuídos os formulários de consentimento informado, enfatizando o convite para que todos os comprometidos com a participação se envolvessem ativamente nas atividades e contribuíssem com as suas experiências e perspetivas. O encontro inaugural teve lugar no Parque Verde da cidade.

A **segunda sessão** teve como objetivos: facilitar o estreitar de laços dos participantes com o local de residência; e compreender a perceção dos imigrantes sobre a cidade em que habitam. Nela realizou-se a dinâmica "Fato raro em Coimbra" (apêndice 1), com o intuito de promover a discussão e reflexão sobre as características da cidade,

sua história, e as vivências dos participantes, proporcionando também a reflexão sobre os vínculos estabelecidos pelos participantes com o local onde residem. Assim, foram partilhadas histórias e vivências de modo a perceber a diversidade e singularidade do local, estimulando a interação e o diálogo entre os participantes. Neste encontro, procurou-se compreender a perceção dos imigrantes sobre a cidade em que habitam: se conhecem a história, se conhecem os lugares da cidade, os seus serviços, como percecionam a população portuguesa local, bem como a partilha de vivências relevantes para a sua integração na cidade. O local escolhido para esta sessão foi o Jardim Botânico, por se tratar de um local amplamente conhecido e de fácil acesso. Ressalta-se que duas pessoas faltaram a esta sessão e foram excluídas, em conformidade com o critério de exclusão adotado.

A **terceira sessão** foi dedicada à temática “Autoestima, saúde e bem-estar “, (apêndice 2), com o objetivo de proporcionar a discussão sobre o significado de saúde e bem-estar e sua relação com a autoestima. Os participantes foram convidados a expressar as suas opiniões sobre o assunto e, através de discussões, foram estimulados a refletir sobre as características que possuem em termos de resiliência e os motivos pelos quais acreditam possuí-las. Além disso, explorámos os fatores que influenciam o desenvolvimento da autoestima e discutimos como isso pode relacionar-se com a saúde e bem-estar. Através destas reflexões, procurámos encorajar os participantes a reconhecer a importância de uma autoestima e de práticas de autocuidado para o seu bem-estar geral. A reunião com os participantes também foi realizada no Jardim Botânico de Coimbra.

A **quarta sessão**, intitulada “Incluir e ser incluído: Criatividade e Adversidade”, teve como objetivo compreender as várias possibilidades de enfrentamento das adversidades no âmbito pessoal, social, económico e global dos participantes. Nesse sentido desenvolveu-se uma exposição sobre a resiliência enquanto processo de desenvolvimento humano e, com a discussão proporcionada, foram identificadas no grande grupo possíveis relações com a experiência de imigração dos participantes (apêndice 3). Nesta sessão, enfatizou-se a importância da inclusão social e da criatividade como formas de superar adversidades. Foram exploradas estratégias com o objetivo de promover a inclusão e valorizar a diversidade entre os participantes. Realizaram-se

atividades que estimularam o pensamento "fora da caixa" e a busca por soluções inovadoras diante dos desafios enfrentados pelos participantes.

A **quinta** e última sessão teve como objetivo refletir sobre as aprendizagens e as transformações ocorridas com as partilhas em grupo. Na última sessão, realizado no Parque Vede da Cidade, foi pedido aos participantes que levassem um objeto (ou outro elemento significativo) que pudesse representar metaforicamente a resiliência no ser humano, explicando e justificando o seu entendimento ao grupo. Após essa partilha, o investigador sistematizou os principais conteúdos teóricos abordados, relacionando-os com as metáforas escolhidas pelos participantes. Foi feito o encerramento do projeto "Desafios Futuros", com uma retrospectiva das atividades realizadas ao longo do projeto e uma reflexão sobre os aprendizados e as transformações ocorridas. Foram destacados os desafios futuros e a importância de aplicar os conhecimentos adquiridos no cotidiano. Um momento de agradecimento e despedida, valorizando a contribuição de todos os participantes também fez parte do encerramento.

Estas sessões decorreram entre 04/02/2023 à 10/06/2023

Após a sua implementação, o investigador realizou ainda a entrevista final (um mês após), de forma a conhecer e descrever a evolução das percepções dos participantes.

3. RESULTADOS

3.1. Caracterização dos participantes

Os 31 participantes do estudo são maioritariamente do sexo feminino (n=25; 80,6%), com idades compreendidas entre os 21 e 50 anos. São de nacionalidade brasileira (n= 29; 93%), ainda que 2 (6,5%) sejam angolanos.

Relativamente ao nível de escolaridade, 10 mencionaram possuir o 3º ano do ensino médio (12º ano em Portugal) (n=10; 32%), 8 possuem formação técnica (n=8; 25,6%), 3 indivíduos grau de mestre (n=3; 9,7%), 2 possuem licenciatura (n=2; 6,5%) e 8 completaram o ensino superior (n=8; 25,6%).

Quanto à existência de filhos, a maioria dos entrevistados referiu ter (n=21; 67,7%) com uma média de 2 filhos (48%). A maioria é casada (n=19; 61,3%), referindo ainda 11 serem solteiros (n=11; 35,5%) e 1 separado (3,2%).

Relativamente à situação profissional, a maioria encontra-se a exercer uma atividade profissional (n=20; 64,5%), referindo 11 estar desempregados (35,5%). Quanto ao tempo de residência em Coimbra, a maioria dos imigrantes tem uma média de 1 ano, (tendo o mínimo 4 meses e no máximo 3 anos).

No que diz respeito às razões que levaram os participantes a emigrar, destaca-se a referência à necessidade de prosseguir estudos e realizar formação (n=16; 51,2%), seguindo-se a procura de segurança (n=10; 32,7%), e ainda pretender alcançar melhor qualidade de vida (n=3; 9,6%). Para além destas foram ainda referidas questões políticas no país de origem, referindo 2 participantes de nacionalidade brasileira.

Quando questionados sobre a legalização e formalização da residência em Portugal, verificou-se que a maioria dos participantes (n=21; 67,7%) possuem residência formalizada.

Já relativamente à intenção de regressar ao país natal, as respostas foram mais equilibradas, referindo 51,6% que gostariam de o fazer, enquanto 48,4% recusaram a ideia. A explicação sobre as motivações para querer ficar ou não em Portugal foram variadas. Alguns participantes revelaram que desejam retornar ao país de origem para ficarem próximos de suas famílias (n= 7; 2,17%), outros para exercerem as suas

profissões ou procurarem melhores oportunidades de trabalho na sua área profissional (n= 5; 1,55%). A saudade da família e o desejo de estar junto dos entes queridos e amigos também foram motivos mencionados (n= 5; 1,55%). Os que referem a vontade de permanecer em Portugal, apresentam como argumentos: o gosto pelo país, pela qualidade de vida (n= 3; 0,93%), pelas oportunidades de crescimento e pela segurança que encontram para suas famílias (n= 3; 0,93%).

Por fim, alguns participantes ainda estão estudando suas opções e não têm uma resposta definitiva sobre suas decisões futuras

3.2. Perceções do processo de adaptação resiliente antes e após a intervenção educativa

3.2.1. Perceções prévias

A realização da entrevista permitiu identificar, na fase anterior à intervenção, três categorias de análise (que emergiram dos dados), para as quais se identificaram as respetivas subcategorias e indicadores (tabela 1), em função das unidades de registo mais detalhadas (apêndices 6 e 7).

TABELA 1 – ÁRVORE CATEGORIAL SOBRE PERCEÇÕES DOS IMIGRANTES RELATIVAS À ADAPTAÇÃO RESILIENTE ANTES DA INTERVENÇÃO EDUCATIVA

Categorias	subcategorias	Indicadores
1 – Integração e adaptação a Portugal	Dificuldades percebidas/Aspetos desafiadores	Trabalho diferente do da área de formação/ ou mau emprego (f= 17)
		Adaptação à língua (f= 1)
		Adaptação à cultura/diferença cultural (f= 4)
		Distância da família (f= 2)
		Falta de amigos portugueses (f= 3)
		Processo de legalização muito lento (f= 3)
		Rendas altas/Dificuldade de arrendamento (f= 7)
		Preconceito/Xenofobia (f= 6)
		Mau funcionamento dos serviços (f= 2)
		Frio/Clima (f= 3)
		Baixos salários (f= 10)
	Aspetos facilitadores	Presença de outros familiares (f= 10)
		Ter sido imigrante outras vezes (f= 1)
2 – Integração e adaptação a Coimbra, em particular	Dificuldades percebidas	Falta de oportunidades de emprego adequado (f=6)
		Falta de eventos culturais e iniciativas que acolham os imigrantes (f=6)
		Inexistência de arrendamento acessível (f=4)

	• Aspectos facilitadores	Serviços públicos pouco eficientes e muito burocráticos (f=6)
		Apoio/presença de amigos e familiares (f= 12)
		Segurança/qualidade de vida (f= 4)
		Vir organizado financeiramente (f= 2)
3 – Resiliência e saúde nos primeiros meses	• Características de pessoa resiliente	Superação obstáculos (f= 10)
		Otimista/ perseverante f= 8)
		Empatia f= 5)
		Espiritualidade (f= 3)
		Facilidade de adaptação f= 3)
	• Aspectos promotores da saúde e bem-estar	Atividade física (f= 21)
		Amigos, família, vida social (f= 11)
		Passeios ao ar livre (f=17)
		Ajuda psicológica (f= 2)

Relativamente à categoria (1) **Integração e adaptação a Portugal**, os resultados do estudo apontam que as preocupações relacionadas com a integração e adaptação foram predominantemente mencionadas na esfera do emprego (*Trabalho diferente do da área de formação/ ou mau emprego* (f= 17); e *Baixos salários* (f= 10). Muitos dos participantes mencionaram a complexidade em encontrar oportunidades laborais homologadas com suas áreas de formação ou se depararam com subempregos, ou empregos de baixa qualidade, muito aquém das habilidades já antes adquiridas, o que claramente destaca um desafio comum. É neste sentido que surgem as falas:

“...a parte mais difícil foi empregos. Não tem empregos bons por aqui” (E1)

“Foi bastante difícil, uma vez que eu tive que aceitar trabalhar em coisas fora da minha profissão” (E3)

“Aprender a lidar com a frieza dos portugueses e trabalhar em área muito abaixo do que trabalharia no meu país” (E11)

Para além destes também referem as *Rendas altas/Dificuldade de arrendamento* (f=7) *“...arrendamento nossa muito difícil... essas questões me deixam insegura.” (E4); e o Mau funcionamento dos serviços* (f=4), entre outros (apêndice 4):

“Burocracias e dificuldades em órgãos públicos que dificultaram minha integração em outros campos como trabalho, saúde e estudo, o que me casou muito estresse e ansiedade” (E20)

Contudo, dentro desta categoria, também se percebem aspetos facilitadores, como *Presença de outros familiares* (f=1) e *Ter sido imigrante outras vezes* (f= 1), mencionados apenas por 2 participantes:

“Por ser reagrupamento familiar tornou-se mais fácil” (E18)

“Já era imigrante antes de chegar aqui, e imigrar para Portugal foi mais fácil que a imigração anterior... Vim do Japão para Portugal...” (E3).

Verifica-se, portanto, que na adaptação a Portugal, os imigrantes encontraram mais barreiras e adversidades do que aspetos facilitadores.

Já no que diz respeito à categoria (2) **Integração e adaptação a Coimbra, em particular**, para além das questões relacionadas com o emprego, nomeadamente a *Falta de oportunidades de emprego adequado (f=6)*, são também reconhecidas, pelos imigrantes, dificuldades relacionadas com a menor oferta de eventos culturais destinados também à sua integração no contexto local, *Falta de eventos culturais e iniciativas que acolham os imigrantes (f=6)* e também *Serviços públicos pouco eficientes e muito burocráticos (f=6)*.

“Acho que deveria ter mais eventos voltados para imigrantes brasileiros, como acontece no Porto e em Braga...” (E1).

“Mais programas culturais ...” (E2)

“...e um mínimo esforço do poder público para integrar os imigrantes” (E20)

“O acolhimento. Aqui o imigrante é meio esquecido...(E14)

“Falta um serviço organizado para tirar dúvidas, auxiliar na retirada de documentação e a redução de burocracias”. (E11)

No entanto, também na adaptação à cidade reconhecem aspetos facilitadores, nomeadamente *Apoio/presença de amigos e familiares (f= 12)*; *Segurança/qualidade de vida (f= 4)* e *Vir organizado financeiramente (f= 2)*, como é possível identificar em algumas falas:

“Os amigos brasileiros que fiz. Sem eles teria sido insuportável aguentar” (E2).

“Ter um casal português que me acolheu e me deu direcionamento sobre tudo no país” (E18).

“...poder ir aos lugares a pé, segurança, áreas verdes...” (E25)

“Segurança, poder de compra” (E09)

Por fim, os resultados referentes à categoria (3) **Resiliência e saúde nos primeiros meses**, verifica-se que os participantes são capazes de identificar em si e no seu percurso de imigração e de integração na cidade, diversas características da pessoa resiliente,

sendo as mais frequentes *Otimista/ perseverante* ($f=10$); *Superação obstáculos* ($f=7$) e *Facilidade de adaptação* ($f=6$), como retratam as seguintes falas:

“Sim, porque eu tive perseverança de continuar em Portugal apesar dos momentos de desespero. Na pandemia do Covid pude exercitar bastante isso”
(E01)

“Sim. Perante a diversidade de fatores procuro atingir a meta em tudo aquilo que me proponho fazer”. (E13)

Sim, muito... porque consigo me adaptar bem há ambientes mesmo que eu não esteja acostumada. (E04)

Ainda no que diz respeito a esta categoria, os participantes destacam aspetos promotores de saúde, como a prática de atividade física ($f=21$), a importância de amigos e família ($f=11$), a natureza e o apoio psicológico ($f=2$), como contribuições essenciais para seu bem-estar.

“Faço exercícios físicos e procuro fazer coisas que eu gosto” (E05)

“Ter mais vida social com amigos e colegas...” (E04)

“Poder caminhar ao ar livre e ter natureza ao redor”. (E18).

3.2.2. Perceções após a intervenção educativa

Após as sessões educativas, foi realizada novamente a entrevista (cerca de um mês após), adotando um guião adaptado (apêndice 7). O objetivo era conhecer a evolução das perceções dos participantes relativamente ao seu processo de integração e adaptação à Cidade de Coimbra, reconhecendo novas oportunidades e desafios à promoção da sua resiliência no decorrer do projeto implementado. Os dados permitiram a identificação de duas categorias “1 – Integração e adaptação à cidade de Coimbra” e “2 – Resiliência e saúde atualmente”, com as respetivas subunidades (tabela 2), e unidades de registo, mais detalhadas em apêndice 5. posteriormente foram analisadas e confrontadas com as perceções prévias às sessões de educação.

TABELA 2 – ÁRVORE CATEGORIAL SOBRE PERCEÇÕES DOS IMIGRANTES RELATIVAMENTE À ADAPTAÇÃO RESILIENTE APÓS A INTERVENÇÃO EDUCATIVA

Categorias	subcategorias	Indicadores
1 – Integração e adaptação à Cidade de Coimbra	• Dificuldades percebidas	Desvalorização do diploma (f=1)
		Distância da família (f= 2)
		Falta de amigos portugueses (f= 2)
		Discriminação negativa, xenofobia (f=2)
		Inexistência de arrendamento acessível (f=4)
		Frio/Clima (f= 1)
		Baixos salários (f= 5)
		Falta de oportunidades de emprego adequado (f=6)
		Falta de eventos culturais e iniciativas que acolham os imigrantes (f=5)
	• Aspetos facilitadores	Oportunidades de emprego (f=5)
		Apoio/presença de amigos e familiares (f= 12)
		Segurança/qualidade de vida (f= 10)
		Língua (f=5)
		Conhecer melhor a cidade e a sua história (f=3)
		Acesso a organizações de apoio e integração de imigrantes (f=5)
		Transportes e boa mobilidade (f=5)
		Proximidade da universidade ou do local de trabalho(f=3)
2 – Resiliência e saúde atualmente	• Características de pessoa resiliente	Otimista/ perseverante f= 10)
		Ter projetos futuros e aspirações (f=6)
		Espiritualidade (f= 5)
		Autoestima (f=5)
		Criatividade para resolver problemas (f=6)
		Capacidade de expressar de forma honesta os seus sentimentos (F=5)
		Desenvolvimento pessoal e profissional (f=3)
		Sentimento de boa adaptação (f=4)
		Atividade física (f= 15)
	• Aspetos promotores da saúde e bem-estar	Amigos, família, vida social (f= 18)
		Passeios ao ar livre (f=20)
		Ajuda psicológica (f= 1)
		Partilha de experiências/novas amizades com outras pessoas para além de imigrantes (f=10)
		Perceção positiva da cidade e seus recursos (f=7)
		Bom relacionamento/ reconhecimento no emprego (f=5)

3.2.3 Adaptação à cidade de Coimbra

Esta categoria revela um quadro mais abrangente das experiências dos participantes ao longo do período observado e revela uma série de elementos que impactaram positivamente e desafiaram a trajetória de adaptação dos imigrantes. No que

diz respeito às dificuldades percebidas, o emprego ainda se destaca como um fator de preocupação para alguns participantes. Alguns mencionam a desvalorização dos seus diplomas, o que resultou em empregos abaixo da sua qualificação, reforçando a necessidade de reconhecimento profissional. Além disso, o tratamento por parte dos locais e a sensação de serem menosprezados continuaram sendo uma preocupação significativa para alguns.

“Coimbra é uma cidade pequena e, não há grandes empresas como se vê em Lisboa e Porto. O mercado de trabalho tem oportunidades em estabelecimentos comerciais como lojas, bares e restaurantes.” (E4)

“Falta de emprego. E o fato de ser formada e meu diploma não valer aqui. Tenho enfermagem, porém não pude exercer. Tive de trabalhar em subempregos.” (E11)

Por outro lado, os aspetos facilitadores são mostrados como essenciais para promover uma adaptação resiliente dos imigrantes. A presença da família, a formação de amizades, o domínio da língua, a espiritualidade e a força de vontade emergiram como fatores que desempenharam papéis cruciais na promoção do bem-estar e na superação das adversidades.

A proximidade da universidade ou do local de trabalho em relação à moradia também foi citada como um fator facilitador. A facilidade de acesso a transporte público, como autocarros, contribuiu para tornar a mobilidade mais conveniente e rápida, o que facilitou a rotina diária.

“Agora minha família está aqui também. Consideramos a adaptação até então boa, apesar das dificuldades, com paciência e determinação vamos vivendo uma nova vida e completamente na dependência de Deus.” (E1)

“Consegui me adaptar melhor e fazer amigos. Já não pretendo voltar mais para o Brasil.” (E5)

“Ser a mesma língua e a comida semelhante.” (E7)

“Coimbra é uma cidade histórica e moderna. Com monumentos e paisagens lindas, a cidade é acolhedora e me fez sentir segura e tranquila.” (E10)

Não que diz respeito à percepção de resiliência, esta categoria já incluiu, na nova avaliação uma visão mais ampliada, onde os participantes puderam referir alguns aspetos

que são considerados na literatura como fazendo parte do constructo de resiliência (autoestima, por exemplo). Embora uma minoria ainda tenha expressado não se sentir resiliente, muitos participantes descreveram sua capacidade de superação e de colocar em prática estratégias adaptativas, realçando-se como capazes de se reestabelecer social e emocionalmente ao longo do tempo.

“Temos que sonhar em fazer coisas, cometer erros, sofrer, mas também sorrir muito, de si mesmo.” (E2)

“Assimilar experiências novas. Manter uma postura aberta, e permitir aprender e mudar, sempre para melhor.”(E22)

“ Eu não consigo mais me inibir diante das contradições das personalidades dos demais.”

“Estou mais aberta às críticas construtivas.”(E18)

A segunda categoria, “Resiliência e saúde atualmente”, os participantes referiram também alguns aspetos que parecem estar relacionados com uma melhor integração ao ambiente sociocultural da cidade de Coimbra e reforço de algumas atividades de autocuidado e promoção da saúde que antes da intervenção também demonstravam (ex. prática de atividade física, (f=15). Muitos demonstraram otimismo em relação aos projetos futuros e aspirações, evidenciando uma visão positiva em relação ao que está por vir (f=6). O bem-estar e a saúde mental também foram aspetos competitivos, com participantes compartilhando seus sentimentos de estar bem e adaptados ao novo ambiente. Alguns destacaram a melhoria gradual de sua adaptação, sinalizando um progresso ao longo do tempo.

“Evito ao máximo as situações de manipulação. Procuro encontrar aliados, fontes de recursos e apoio como dessas seções educativas.”(E11)

“Aqui sinto que consigo alcançar meus objetivos com muito mais facilidade, pretendo construir uma boa estabilidade financeira e focar também no meu bem-estar.” (E16)

“Tenho vários projetos, espero que pelo menos um dê certo! Na graça de Deus irei alcançá-los.” (E18)

“Aqui aprendi a viver uma nova vida, superar desafios de saudade de familiares no Brasil, saudade do meio de trabalho de lá, saudade dos animais de estimação, abdicar de profissão e se reinventar todos os dias...” (E21)

4. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Uma análise das histórias compartilhadas pelos imigrantes que participaram deste estudo revelou uma interligação entre as várias facetas dos processos de resiliência. No contexto de seus países de origem e diante das adversidades, destacam-se principalmente duas dimensões: a situação socioeconómica e os laços emocionais estabelecidos.

Foi possível observar neste estudo, como ponto de destaque, que as relações humanas desempenham um papel crucial no fortalecimento das emoções e na capacidade de resistência diante dos desafios da vida. *“Os amigos brasileiros que fiz. Sem eles teria sido insuportável aguentar” (E2)*. Foi possível aferir que as relações interpessoais e familiares são aspetos facilitadores e fundamentais para o bem-estar e a resiliência desses indivíduos, fato já refletido por Semedo (2016) e verificado neste estudo: *“Ter o meu esposo comigo e ver ele tendo boas experiência aqui também (E01).”, “Os amigos que fiz no mestrado” (E04)*.

Essas relações fornecem suporte emocional, compartilhamento de experiências e informações práticas, ajudando os imigrantes a enfrentar os obstáculos que surgem ao se estabelecerem em um novo país. As teorias de Norris et al. (2008) ratificam essa constatação quando indicam a importância da liderança, da solidariedade e da mobilização social na construção da resiliência coletiva. Além disso, apontam os autores que a necessidade de pertencimento é tão importante que, quando certos vínculos são perdidos, busca-se outros que possam atenuar o impacto dessa perda e continuar a suprir a necessidade de pertencimento.

Relativamente as questões levantadas sobre emprego, arrendamentos, legalização e burocracia, que perpassam pelo viés socioeconômico, o estudo apontou que a segurança socioeconômica é um componente crucial para a saúde mental dos imigrantes. A incerteza financeira e a falta de recursos adequados podem criar um ambiente de estresse constante, que afeta negativamente a saúde mental e pode levar a uma série de problemas, incluindo ansiedade, depressão e até traumas relacionados à migração (Auerbach, 2009).

Sendo assim, o acesso ao emprego, citado por muitos indivíduos, desempenha um papel vital na saúde mental dos imigrantes, proporcionando estabilidade emocional e financeira. O emprego não apenas fornece uma fonte de renda, mas também um senso

de propósito e pertencimento à sociedade de acolhimento. O desemprego, por outro lado, pode levar a sentimentos de isolamento, inutilidade e baixa autoestima, como evidenciado (Delva, 2012).

Ainda que o emprego surja, alguns participantes queixam-se das condições de empregos encontradas e desvalorização dos diplomas de formação, o que parece evidenciar, para alguns, a incapacidade laboral diante dos portugueses.

Outro aspeto bastante mencionado foram os altos valores dos arrendamentos e da dificuldade em encontrar algo dentro do orçamento familiar. A moradia é um ambiente primário de segurança, estabilidade e bem-estar psicológico. Assim, é possível afirmar que a qualidade e acessibilidade da habitação desempenham um papel significativo na saúde mental dos imigrantes. (Harper, 2010). A autora observa que muitos imigrantes enfrentam dificuldades em encontrar habitações adequadas, especialmente nas áreas urbanas onde os custos são elevados. Isso pode levar a sentimentos de insegurança, desesperança e isolamento, contribuindo para o agravamento de problemas de saúde mental já existentes. *“...arrendamento nossa muito difícil... essas questões me deixam insegura.” (E4); “...e arrendamento muito alto, o que nos deixa preocupados e inseguros.” (E23).*

Além disso, os altos valores de arrendamento podem representar uma carga financeira substancial para os imigrantes, o que pode afetar negativamente sua capacidade de atender às necessidades básicas de suas famílias, como alimentação, saúde e educação. Isso pode criar um ciclo de estresse financeiro constante que se reflete na saúde mental.

Nomeadamente no diz que respeito a burocracias, legalização, por vezes lenta, bem como a falta de uma rede pública eficiente, com informações homogêneas, desempenha um papel crítico na promoção da saúde mental, pois potencializa o estresse e a ansiedade associados à incerteza legal. *“Burocracias e dificuldades em órgãos públicos que dificultaram minha integração em outros campos como trabalho, saúde e estudo, o que me casou muito estresse e ansiedade” (E20).* Os imigrantes sem documentação legal¹ muitas vezes vivem com medo de deportação. A “ausência de um vínculo jurídico tem consequências na relação com o mercado laboral, promovendo

¹ Esta situação, associada ao desconhecimento dos procedimentos legais, torna os migrantes mais vulneráveis e com reduzidas possibilidades de defenderem os seus direitos (Wolffers et al., 2003 citada por Henrique, 2017, p.69).

situações de exploração e desproteção social” (Carballo & Nerukar, 2001, p.68). A obtenção de um status legal proporciona estabilidade e a oportunidade de participar plenamente na sociedade de acolhimento, reduzindo assim o impacto negativo sobre sua saúde mental (Henriquez, 2017). Padilha (2013, p.49) aponta que, “pensar no processo de integração dos imigrantes engloba necessariamente a saúde devido a que se manifesta em todos os aspetos da vida”.

Após a conclusão das sessões educativas, os imigrantes parecem ter desenvolvido uma perceção mais positiva de sua própria resiliência. *“A força de vontade para permanecer aqui” (E04); “... apesar de tudo, procurei me reestabelecer social e emocionalmente, quase 2 anos depois posso dizer que quase me sinto eu mesma.” (D03).* Isso se reflete em sua visão otimista em relação ao futuro, seu bem-estar atual e sua progressiva adaptação ao novo ambiente. *“Sim. Tenho vários projetos, espero que pelo menos um dê certo! Na graça de Deus irei alcançá-los.” (E04).* As sessões educativas provavelmente desempenharam um papel importante no fortalecimento das habilidades de resiliência dos imigrantes e em sua capacidade de enfrentar os desafios da imigração com uma mentalidade mais positiva.

Explorar a cidade, fazer atividades físicas, passeios ao ar livre, foram citados por alguns como estratégias de promoção da saúde mental (n=21), bem como a vida em família, a socialização com os amigos, a espiritualidade e acolhimento e o reconhecimento do Estado. Todo esse conjunto, permite ao individuo mais do que ser capaz de “navegar na direção dos recursos psicológicos, sociais, culturais e físicos que sustentam o seu bem-estar, bem como a capacidade individual e coletiva de negociar esses recursos, obtidos e vivenciados de um modo culturalmente significativo “(Ungar, 2008, p. 225).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa sobre resiliência em migrantes nas últimas décadas concentrou-se principalmente nas adversidades associadas à migração. No entanto, é importante destacar que migrar oferece, acima de tudo, um conjunto de novas e diversas oportunidades para aqueles que escolhem essa trajetória, apesar dos desafios que enfrentam ao deixar seu país de origem e ao chegar ao país de acolhimento (Coll & Magnuson, 2014). E, durante esse processo, até que a adaptação e assimilação da nova realidade, ocorra, a saúde mental dos imigrantes sofre, em maior ou menor grau, algum impacto.

As sessões educativas revelaram como ponto alto duas dimensões centrais: o senso de pertencimento e as conexões estabelecidas por laços afetivos. Essas dimensões foram os principais recursos que facilitaram a superação das adversidades no processo de resiliência e no restabelecimento da saúde mental. O sentimento de pertencimento está intrinsecamente ligado à necessidade de segurança e ao desejo de estar emocionalmente ligado a pessoas e lugares, buscando, assim, a sensação de estar em casa. Aponta Bowlby (1988) que pessoas têm necessidade de formar vínculos afetivos estáveis e que interrupções e conflitos podem resultar em distúrbios psicológicos, psicossociais ou psicossomáticos. Ainda que o processo de adaptação cause o aparecimento de sintomas psíquicos e somáticos – um participante relatou que ficou tão deprimido que emagreceu 15 kilos - os mecanismos utilizados para transpor os obstáculos são por vezes intuitivos, ativados pela própria urgência de sobrevivência, como um mecanismo de proteção, cuja característica essencial é de “provocar uma modificação da resposta que seria esperada do indivíduo aos processos de risco” (Juliano & Yunes, 2014, p.139). Essa percepção sobre a capacidade da autossuperação foi entendida, clarificada e reconhecida pelos imigrantes participantes a medida que as sessões aconteciam. Muitos sabiam haviam superado muitas coisas e sobrevivido a muitas questões estressantes, entretanto, muitos não associavam ou não nominavam a resiliência como uma qualidade adquirida ou não, desenvolvida ou não, ao longo do processo migratório.

6. LIMITAÇÕES E CONTRIBUIÇÕES DO ESTUDO

É importante ressaltar algumas limitações deste estudo. Em primeiro lugar, a amostra utilizada foi relativamente pequena, o que pode limitar a generalização dos resultados para outros grupos de imigrantes. Além disso, a sua seleção foi de forma não aleatória, o que impede a generalização dos resultados a outras populações de imigrantes, dada a insuficiente representatividade. Outro ponto a ser considerado é que as sessões educativas foram conduzidas num curto período, o que pode não ter permitido uma exploração mais aprofundada dos temas abordados.

Apesar das limitações mencionadas, este estudo trouxe contribuições significativas para a compreensão dos fatores que influenciam a resiliência em imigrantes e das estratégias utilizadas por eles para lidar com os desafios da adaptação. Através das sessões educativas e das dinâmicas de grupo, os participantes puderam adquirir conhecimentos sobre resiliência e compartilhar suas experiências, o que contribuiu para o fortalecimento do grupo e para a promoção da saúde mental durante o processo de imigração.

Com base nos resultados sugere-se a realização de pesquisas futuras que envolvam amostras maiores e que abranjam diferentes contextos migratórios. Além disso, seria interessante investigar mais profundamente as variáveis que influenciam a resiliência em imigrantes, como o suporte social, a cultura de acolhimento e os recursos disponíveis. Estudos longitudinais também poderiam ser realizados para acompanhar a evolução da resiliência ao longo do tempo e identificar os fatores que contribuem para a manutenção ou diminuição dessa capacidade ao longo do processo de imigração.

Relativamente as Implicações para intervenções e políticas públicas, seria interessante criar espaços de apoio e suporte, onde os imigrantes possam compartilhar suas experiências, trocar informações e receber orientações para enfrentar os desafios da adaptação. Políticas públicas que promovam a inclusão social, a igualdade de oportunidades e o acesso a serviços de saúde mental também são essenciais para o bem-estar dos imigrantes e para a construção de uma sociedade mais acolhedora e integradora.

7. REFERÊNCIAS

- Albuquerque, A. & Frias, A. (2018). Resiliência humana neurológica: em sociedade sou finito, mas posso pensar o infinito. *OMNIA* 8(3), outubro, 15-26.
- Assunção, A. I. H. (2014). *Resiliência e suporte social - implementação de um programa de intervenção*. (Dissertação de Mestrado em Psicologia da Educação). Universidade do Algarve.
- Auerbach, J. D. (2009). Moving Beyond 'Natural History': Contemporary Research on Coping with HIV. *Social Work in Health Care*, 48(3), 202-218.
- Baeninger, R. (2018). Migrações internacionais e sociedade: Uma relação complexa. *Revista Brasileira de Estudos de População*, 35(1), 13-20.
- Bardin, L. (2010). *Análise de conteúdo*. 4. ed. Edições70.
- Baganha M. Marques, J.C. Gois, P. (2009). Imigrantes em Portugal. Uma síntese histórica. *Revista de Estudos Demográficos*, 65, 21-38.
- Batista, B., Rodrigues, D., Moreira, E. & Silva, F. (2021). Técnicas de recolha de dados em investigação: inquirir por questionário e/ou inquirir por entrevista? In P. Sá, A. Costa & A. Moreira (Coords.). *Reflexões em torno de recolha de dados Metodologias de Investigação (Vol.2)*. (p.20-30). UA Editora.
- Birkman, Jörn (2013), "Measuring vulnerability to promote disaster -resilient societies and to enhance adaptation: discussion of conceptual frameworks and definitions", in Jörn Birkman (Ed.), *Measuring vulnerability to natural hazards*. United Nations University Press, 9 -79.
- Bogdan, R., & Biklen, S. (1994). *Investigação qualitativa em educação: uma introdução à teoria e aos métodos*. Porto Editora.
- Bonanno, G. A., Romero, S. A., & Klein, S. I. (2015). The Temporal Elements of Psychological Resilience: An Integrative Framework for the Study of Individuals, Families, and Communities. *Psychological Inquiry*, 26(2), 139 169.
- Bowlby, J. (1988). *Cuidados maternos e saúde mental*. Martins Fontes.
- Brigeiro, A. L. D. O. (2006). *Imigração em Portugal: Desafios de integração e cidadania numa sociedade multicultural* (Doctoral dissertation). Universidade de Aveiro
- Britt, E., Carter, J., Conradson, D., Scott, A., Vargo, J., & Moss, H. (2012). *Resilience Framework and Guidelines for Practice: Report for Ministry of Social Development*. University of Canterbury. https://resorgs.org.nz/wp-content/uploads/2017/07/msd_resilience_framework.pdf
- Calil, R. C. C., & Arruda, S. L. S. (2004). Discussão da pesquisa qualitativa com ênfase no método clínico. Em: S. Grubits & J. A. V. Noriega (Orgs.), *Método qualitativo: epistemologia, complementaridades e campos de aplicação* (pp.173-212). Vetor.

- Carballo, M., & Nerukar, A. (2001). Migration, refugees, and health risks. *Emerging Infectious Diseases*, 7(3 Suppl), 556–60.
- Creswell, J. W. (2012). *Projeto de pesquisa: Métodos qualitativos, quantitativos e mistos* (3ª ed.) Artmed.
- Delva, J. (2012). Job Loss Among Immigrant Families During the Economic Recession. *Journal of Immigrant and Minority Health*, 14(4), 586-593.
- DGS (2022). PNS 2021-2030 https://pns.dgs.pt/files/2023/02/PNS2021-2030_Saude-da-Populacao-em-Portugal.pdf
- Dias, S. & Gonçalves, A. (2007). Migração e Saúde. In S. Dias (Ed.), *Revista Migrações*, 1, (pp. 15-26). ACIDI.
- ERS (2015). *Acesso a cuidados de saúde por imigrantes*. https://www.ers.pt/uploads/writer_file/document/1480/Estudo_ERS_-_Acesso_a_Cuidados_de_Saude_por_Imigrantes_v2_.pdf
- Farrall, M. H. (2012). O conceito de resiliência no contexto dos sistemas socio- ecológicos. *Revista Online da Sociedade Portuguesa de Ecologia*, (6), 50-62.
- Ferreira, M. S. D. S. (2021). *Desenvolvimento de resiliência individual na gestão de incidente crítico-Relatório de estágio curricular* (Doctoral dissertation). Universidade Nova de Lisboa.
- Fonseca, M. L., Ormond, M., Malheiros, J., Patrício, M., & Martins, F. (2005). *Reunificação familiar e imigração em Portugal* (Vol. 15). ACIDI, IP.
- Gil, A. C. (2010). *Como elaborar projetos de pesquisa* (5ª ed.). Atlas.
- Gomes, R. (2019). *Migrações e inclusão: Desafios e políticas de acolhimento e integração de imigrantes*. Atlas.
- Harper, Mary S. (2010). "Are there Hidden Costs to the Brain Drain? Evidence from Global Housing Markets." *Social Science & Medicine*, 71(9), 1631-1639.
- Juliano, M. C. C., & Yunes, M. A. M. (2014). Reflexões sobre rede de apoio social como mecanismo de proteção e promoção de resiliência. *Ambiente & Sociedade*, 17, 135-154.
- Kaplan, H. B. (2005). Understanding the concept of resilience. In S. Goldstein & R. B. Brooks (Eds.), *Handbook of resilience in children* (pp. 39–47). Springer.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Masten, A. S. (2013). Risk and resilience in development. In P. D. Zelazo (Ed.), *Oxford handbook of developmental psychology: Vol. 2. Self and other* (pp. 579–607). Oxford University Press.
- Masten, AS e Barnes, AJ (2018). Resiliência em crianças: Perspetivas de desenvolvimento. *Crianças*. 5(7), 98.
- Melo, J., & Romani, O. (2019). Resiliência de imigrantes haitianos frente ao processo de adaptação no novo país: impactos na saúde mental. *Revista Psicologia e Argumento*

- 37 (96), 184-206. Disponível em: <https://periodicos.pucpr.br/psicologiaargumento/index>
- Minayo, M. C. S. Técnicas de pesquisa: entrevista como técnica privilegiada de comunicação. In *O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde*. (p. 261- 297). 12ª. ed. Hucitec.2010. p. 261- 297.
- Moresi, E. (2003). *Metodologia da pesquisa*. Universidade Católica de Brasília, 108(24), 5.
- Norris, F. H., Stevens, S. P., Pfefferbaum, B., Wyche, K. F., & Pfefferbaum, R. L. (2008). Community resilience as a metaphor, theory, set of capacities, and strategy for disaster readiness. *American Journal of Community Psychology*, 41(1-2), 127-150. <http://doi.org/10.1007/s10464-007-9156-6>
- Oliveira, C. R. (2021). *Indicadores de Integração de Imigrantes 2021: Relatório Estatístico Anual* (Vol. 6). Observatório das Migrações, ACM, IP.
- Oliveira, J. C. P. D., Oliveira, A. D., Moraes, F. D. A. M., Silva, G. M., & Silva, C. N. M. (2016, October). O questionário, o formulário e a entrevista como instrumentos de coleta de dados: vantagens e desvantagens do seu uso na pesquisa de campo em ciências humanas. In *III Congresso Nacional de Educação* (Vol. 83, pp. 1-13).
- Padilha, B. (2013). Saúde dos imigrantes: multidimensionalidade, desigualdades e acessibilidade em Portugal. *REMHU: Revista Interdisciplinar Da Mobilidade Humana*, 21, 49-68.
- Pfefferbaum, B.J., Reissman, D.B., Pfefferbaum, R.L., Klomp, R.W., Gurwitsch, R.H. (2008). Building Resilience to Mass Trauma Events. In: Doll, L.S., Bonzo, S.E., Sleet, D.A., Mercy, J.A. (eds). *Handbook of Injury and Violence Prevention*. Springer, Boston, MA. (pp. 347-358). https://doi.org/10.1007/978-0-387-29457-5_19
- Ralha-Simões, H. (2014). Que caminhos para a resiliência? Dos equívocos e controvérsias às promessas ainda por cumprir. *Omnia 1* (outubro), 5-13.
- Ramos, A., Machado, F., & Marques, I. (2020). Migrações e emprego: Desafios e oportunidades. *Relações Internacionais*, 68, 89-101.
- Roberto, S. G. (2015). Processos de resiliência centrados na perspectiva dos migrantes: Narrativas de Cabo-verdianos e Brasileiros. (Tese de doutoramento) Iscte - Instituto Universitário de Lisboa. <http://hdl.handle.net/10071/14590Sabbag>
- Semedo, M. M. F. (2016). *Depressão, estratégias de coping e resiliência: estudo transcultural com imigrantes cabo-verdianos e brasileiros* (Master's thesis).
- Serviço de Estrangeiros e Fronteiras (2021). *Relatório de Imigração, Fronteiras e Asilo 2020*.
- Silva, M., Lunardi, V., Lunardi Filho, W., Tavares, K. (2005). Resiliência e promoção da saúde. *Texto Contexto Enfermagem*.14(Esp.), 95-102.

- Taboada, N.G., Legal, E.J. & Machado, N. (2006). Resiliência: em busca de um conceito. *Revista Brasileira de Crescimento e Desenvolvimento Humano*, 16(3), 104-113.
- Tashakkori, A., & Teddlie, C. (2010). *Métodos mistos de pesquisa: Uma abordagem teórica e prática*. Artmed.
- Taylor -Gooby, Peter (2004) (ed.), *New risks, new welfare. The transformation of the European welfare state*. Oxford University Press.
<https://books.google.com.br/books?hl=pt>.
- Teixeira, V. L. D. D. S. (2022). *Imigrantes angolanos em Portugal: resiliência às crises e impacto no envio de remessas para as suas famílias* (Doctoral dissertation). Universidade Nova de Lisboa.
- Ungar, M. (2004). A constructionist discourse on resilience multiple contexts, multiple realities among at-risk children and youth. *Youth & society*, 35(3), 341–365.
- Ungar, M. (2008). Resilience across Cultures. *British Journal of Social Work*, 38(2), 218–235
- Ungar, M. (2015). Resilience and culture: The diversity of protective processes and positive adaptation. In Theron, C., Liebenberg, L. & Ungar, M. (Eds.), *Youth Resilience and Culture: Commonalities and complexities* (pp. 37-48). Springer
- Ungar, M. (2015). Resiliência entre culturas. *British Journal of Social Work*, 45(6), 2186–2203
- Vinuto, J. (2014). A amostragem em bola de neve na pesquisa qualitativa: um debate em aberto. *Temáticas, Campinas*, 22, (44), 203-220.
<https://doi.org/10.20396/tematicas.v22i44.10977>
- Von Mühlen, B. K., Dewes, D., & de Carvalho Leite, J. C. (2011). Stress e processo de adaptação em pessoas que mudam de país: uma revisão de literatura. *Ciência em movimento*, 12(24), 59-67.
- Yunes, M. A. M (2003). Psicologia positiva e resiliência: O foco no indivíduo e na família. *Psicologia em Estudo*, v.8, num. esp., 75-84, set./dez.
- Yunes, M., A., M. (2010). Panorama conceitual dos discursos sobre resiliência: Implicações para a educação. In *A motivação em diferentes cenários*. EDIPUCRS, 173 -183
- Yunes, M. Â. M.; Szymansky, Heloísa. (2001). Resiliência: Noção. Conceitos afins e considerações críticas. In: TAVARES, J. (Org.). *Resiliência e Educação*. Cortez, p. 13-42

APÊNDICES

APÊNDICE 1 DINÂMICA FATO RARO EM COIMBRA

Descrição das atividades da dinâmica “Fato raro em Coimbra”

- **Contextualização:** Apresentação de uma breve introdução sobre a importância de conhecer e valorizar as particularidades do lugar, destacando a relevância de Coimbra como cenário da atividade.
- **Instruções:** Os participantes foram instruídos a compartilhar uma história ou experiência que tenha vivenciado em Coimbra. Eles foram encorajados a serem criativos e detalhados ao descreverem suas experiências.
- **Compartilhamento das histórias:** Os participantes compartilharam as suas histórias e foram incentivados a falar sobre lugares especiais, eventos marcantes, encontros com pessoas interessantes, ou qualquer experiência que os tenha impactado de forma positiva em Coimbra.
- **Reflexão em grupo:** Após cada participante compartilhar sua história, promovemos uma breve discussão em grupo. Os participantes refletiram acerca das características da cidade mencionadas nas histórias, destacando o que torna Coimbra especial e diferente de outros lugares.
- **Perguntas orientadoras:** As perguntas orientadoras para estimular a reflexão, foram: Quais são as características únicas de Coimbra mencionadas nas histórias? O que essas experiências nos dizem sobre a cidade? Como as vivências individuais contribuem para a diversidade e riqueza cultural de Coimbra?
- **Conclusão:** Os participantes envolveram-se na discussão e apresentaram-se motivados para dar continuidade à participação no estudo, mostrando curiosidade sobre a temática da resiliência nos seus percursos de adaptação à Cidade de Coimbra.

APÊNDICE 2– SESSÃO EDUCATIVA “AUTOESTIMA, SAÚDE E BEM-ESTAR”

- **Início:** Sentados em círculos, os participantes foram convidados a partilhar uma conquista pessoal, talento ou qualidade que se sintam orgulhosos. Em seguida, foram encorajados a expressar suas emoções e valorizar suas próprias realizações.
- **Escuta ativa:** Enquanto cada participante compartilhava sua história, demais membros do grupo ouviam atentamente e ofereceram palavras de apoio e encorajamento. Esse momento de escuta ativa foram fundamentais para fortalecer a conexão entre os participantes.
- **Reflexão em grupo:** Após cada pessoa partilhar sua história, foi promovida uma breve reflexão em grupo sobre a importância de reconhecermos nosso próprio valor e como isso pode contribuir para o fortalecimento da nossa autoestima e do autocuidado.
- **Atividade prática:** Para reforçar a importância do autocuidado, foi proposta uma atividade prática, como uma breve sessão de relaxamento, exercícios de respiração. A atividade contou com ajuda de uma participante professora de Yoga.
- **Encerramento:** Oferecemos recursos adicionais como informações sobre serviços de apoio psicossocial disponíveis na cidade e de atividades regulares, promotoras do bem-estar e a integração. Finalizamos com um picnic, combinado previamente com os participantes, onde cada um levou algo para acrescentar ao banquete coletivo.
- **Conclusão:** Essa atividade visou criar um espaço seguro e positivo para que os participantes compartilhassem suas experiências e reconhecessem sua própria importância. Ao fortalecer a autoestima e promover o autocuidado, os imigrantes puderam desenvolver uma maior resiliência e bem-estar emocional, favorecendo sua integração na sociedade de acolhimento.

APÊNDICE 3 - SESSÃO EDUCATIVA “INCLUIR E SER INCLUÍDO: CRIATIVIDADE E ADVERSIDADE”

- **Introdução:** A atividade foi explicada aos participantes e foi destacada a importância da inclusão social e da criatividade para lidar com desafios e adversidades.
- **Discussão em grupo:** Foi promovida uma discussão em grupo sobre o conceito de inclusão social, explorando ideias e experiências dos participantes. Os participantes foram incentivados a compartilhar situações em que se sentiram incluídos ou excluídos e como isso impactou suas vidas.
- **Exercício de pensamento "fora da caixa":** Foi proposto um exercício para estimular o pensamento criativo dos participantes. Cada um deles foi convidado a pensar em um desafio ou adversidade que enfrentaram recentemente. Em seguida, pedimos pelo menos duas soluções não convencionais para lidar com os problemas apontados, incentivando-os a pensar de forma criativa e inovadora.
- **Dinâmica em grupo:** Os participantes foram divididos em duplas e tinham de encontrar pontos em comum, mesmo sendo diferentes em muitos aspectos. Eles foram incentivados a se conhecerem melhor e a descobrir como podem se complementar, valorizando as diferenças.
- **Reflexão e encerramento:** A atividade foi encerrada com uma reflexão em grupo. Foi destacada a importância de valorizar a diversidade e promover um ambiente inclusivo. Finalizamos a atividade enfatizando que todos têm o potencial de serem agentes de mudança e que podem contribuir para uma sociedade mais inclusiva e criativa.

APÊNDICE 4 - ÁRVORE CATEGORIAL SOBRE PERCEÇÕES DOS IMIGRANTES RELATIVAS À ADAPTAÇÃO RESILIENTE ANTES DA INTERVENÇÃO EDUCATIVA E EXEMPLOS DE UNIDADES DE REGISTO

categorias	subcategorias	Indicadores	Unidades de registo (alguns exemplos)	n
1 – Integração e adaptação a Portugal	Dificuldades percebidas/Aspetos desafiadores	Trabalho diferente do da área de formação/ ou mau emprego	“...a parte mais difícil foi empregos. Não tem empregos bons por aqui” (E1) “Foi bastante difícil, uma vez que eu tive que aceitar trabalhar em coisas fora da minha profissão” (E3) “Aprender a lidar com a frieza dos portugueses e trabalhar em área muito abaixo do que trabalharia no meu país” (E11).	11
		Adaptação à língua	“...Difícil, tanto na parte da oralidade e da escrita, preconceito.” (E6) “Entender o sotaque...” (E16)	02
		Adaptação a cultura/diferença cultural	“Diferença cultural” (E30, E23) “Adaptação a cultural” (E12)	06
		Distância da família	A distância da família pesa bastante.” (E16). Sinto falta de uma rede de apoio aqui” (E12). “...Viver longe das filhas e dos familiares...” (E27)	03
		Falta de amigos portugueses	“Pouca integração de facto, amigos somente estrangeiros, dificilmente portugueses” (E18). “Dificuldade de relacionamento com os portugueses” (E-28).	02
		Processo de legalização muito lento	“Foi um processo difícil, começando pela aquisição de documentos para legalização no território português. (E11).” ...” é muito difícil por essa questão de residência, creio que após esse período as coisas melhorem.” (E6)	02
		Mau funcionamento dos serviços	“Burocracias e dificuldades em órgãos públicos que dificultaram minha integração em outros campos como trabalho, saúde e estudo, o que me casou muito estresse e ansiedade” (E20) “Burocracia, corrupção e falta de preparo do funcionalismo português” (E21)	04
		Rendas altas/Dificuldade de arrendamento	“...arrendamento nossa muito difícil... essas questões me deixam insegura.” (E4). “...e arrendamento muito alto, o que nos deixa preocupados e inseguros.” (E23).	07

		• Preconceito/Xenofobia	<i>"Xenofobia de poucos mais ainda existe, apesar de não passar por isso conheci algumas pessoas que passaram." (14).</i> <i>"Muito preconceito e desdenho da nossa capacidade laboral." (28)</i>	03
		• Frio/Clima	<i>"Situação climática foi um dos processos difíceis para adaptação" (E9)</i> <i>Tive muita dificuldade de adaptação ao clima. No início foi difícil, até meu corpo acostumar tive muitas crises de rinite... o frio da Europa é muito desafiador. (E27).</i>	04
		• Baixos salários	<i>"...salários horríveis". (E18)</i> <i>"Baixos salários" (E3)</i>	02
	Aspetos facilitadores	• Presença de outros familiares	<i>"Por ser reagrupamento familiar tornou-se mais fácil" (E18)</i>	01
		• Ter sido imigrante outras vezes	<i>"Já era imigrante antes de chegar aqui, e imigrar para Portugal foi mais fácil que a imigração anterior... Vim do Japão para Portugal..." (E3).</i>	01
2 – Integração e adaptação a Coimbra, em particular	Dificuldades percebidas	• Falta de oportunidades de emprego adequado	<i>"...um emprego em minha área". E16</i> <i>"...Faltam mais empregos e com melhores salários". (E27)</i>	06
		• Falta de eventos culturais e iniciativas que acolham os imigrantes	<i>"Acho que deveria ter mais eventos voltados para imigrantes brasileiros, como aconteceu no Porto e em Braga..." (E1).</i> <i>"Mais programas culturais ..." (E2)</i> <i>"...e um mínimo esforço do poder público para integrar os imigrantes" (E20)</i> <i>"O acolhimento. Aqui o imigrante é meio esquecido..."(E14)</i>	06
		• Inexistência de arrendamento acessível	<i>"Arrendamentos mais baratos." (E8)</i> <i>"Alugueis acessíveis" (E9).</i>	04
		• Serviços públicos pouco eficientes e muito burocráticos	<i>"Falta um serviço organizado para tirar dúvidas, auxiliar na retirada de documentação e a redução de burocracias". (E11)</i>	06
	Aspetos facilitadores	• Apoio/presença de amigos e familiares	<i>"Os amigos brasileiros que fiz. Sem eles teria sido insuportável aguentar" (E2).</i> <i>"Ter um casal português que me acolheu e me deu direcionamento sobre tudo no país" (E18).</i>	08
		• Segurança/qualidade de vida	<i>"...poder ir aos lugares a pé, segurança, áreas verdes..." (E25)</i> <i>"Segurança, poder de compra" (E09)</i>	05

		• Vir organizado financeiramente	<i>"Condições financeira planejada" (E13)</i> <i>"Vir bem organizado e planejar tudo" E15</i>	04
3 – Resiliência e saúde nos primeiros meses	Características de pessoa resiliente	• Superação obstáculos	<i>"Sim. Perante a diversidade de fatores procuro atingir a meta em tudo aquilo que me proponho fazer". E13</i>	07
		• Otimista/perseverante	<i>"Sim, porque eu tive perseverança de continuar em Portugal apesar dos momentos de desespero. Na pandemia do Covid pude exercitar bastante isso" (E01)</i>	10
		• Empatia	<i>"Sim, ajudo a todos que posso e me coloco no lugar das pessoas." (E17)</i>	01
		• Espiritualidade	<i>"A princípio não me achava tão resiliente, mas depois de participação de curso ubuntu eu diria que sou muito resiliente já que vim para Portugal sozinha" (E07).</i>	01
		• Facilidade de adaptação	<i>Sim, muito... porque consigo me adaptar bem há ambientes mesmo que eu não esteja acostumada. (E04)</i>	06
	Aspetos promotores da saúde e bem-estar	• Atividade física	<i>"Faço exercícios físicos e procuro fazer coisas que eu gosto" (E05)</i>	09
		• Amigos, família, vida social	<i>"Ter mais vida social com amigos e colegas..." (E04)</i>	05
		• Passeios ao ar livre	<i>"Poder caminhar ao ar livre e ter natureza ao redor". (E18).</i>	11
		• Ajuda psicológica	<i>"Consultas online com médicos e psicólogos do Brasil." (E27)</i>	02
		• Espiritualidade	<i>"Tento exercer minha fé e não me preocupar tanto" (E28).</i>	03

APÊNDICE 5: ÁRVORE CATEGORIAL SOBRE PERCEÇÕES DOS IMIGRANTES RELATIVAS À ADAPTAÇÃO RESILIENTE APÓS A INTERVENÇÃO EDUCATIVA E EXEMPLOS DE UNIDADES DE REGISTO

Categorias	Subcategorias	Unidades de Registo
Aspetos facilitadores	• Oportunidades de emprego	“Emprego” (E08) “Tem bastante emprego na área de restauração e durante o verão abrem vagas também para meio período em lojas.” (E5)
	• Presença da família e amigos	“Ter o meu esposo comigo e ver ele tendo boas experiência aqui também (E01).” “Os amigos que fiz no mestrado” (E04)
	• Língua	“A língua” (E01)
	• Espiritualidade	“...Encontramos uma igreja de brasileiros e tem muitos brasileiros e facilita muito.” (E01)
	• Força de vontade e Superação	“A força de vontade para permanecer aqui” (E04) “Sim, porque apesar de tudo, procurei me reestabelecer social e emocionalmente, quase 2 anos depois posso dizer que quase me sinto eu mesma.” (D03).
Características da pessoa resiliente	• Ter projetos futuros e aspirações	“Sim. Tenho vários projetos, espero que pelo menos um dê certo! Na graça de Deus irei alcançá-los.” (E04).
Bem-estar e saúde	• Percepção positiva	“Estou bem, com minha família, indo à igreja, fazendo nossas coisas...” (E01) “Aprendi a ter paciência e aguardar que as coisas se resolvam da melhor forma possível.” (E25)
	• Sentimento de boa adaptação	“No começo foi muito difícil. Mas agora com 2 anos que estou em Portugal, consegui me adaptar melhor e fazer amigos. Já não pretendo voltar para o Brasil.” (E03) “Criei o hábito de conversar com minha família e amigos, o que reduziu o impacto das dificuldades e fortaleceu minha autoestima e autoconfiança.” (E3)

APÊNDICE 6 GUIÃO DA ENTREVISTA INICIAL

Guião de entrevista

“Resiliência em imigrantes residentes em Coimbra”

Parte I – Questões sociodemográficas

1. Sexo: M ☐ F ☐

2. Idade: _____

3. Nacionalidade: _____

4. Escolaridade: _____

5. Estado civil:

Solteiro ☐ Casado ☐ separado ☐ Viúvo ☐

6. Tem filhos?

Sim ☐ Quantos ____

Não ☐

7. Composição do Agregado Familiar:

Pai ☐ Mãe ☐ Irmãos ☐ Outros ☐ Quais _____

8. Situação Profissional:

Empregado ☐ Desempregado ☐ Reformado ☐

9. Há quanto tempo imigrou? _____

10. Motivo(s) de Imigração:

Laboral ☐ Académico ☐ Turismo ☐

Insegurança ☐ Saúde ☐ Suporte Familiar ☐ Outros _____

11. Tem residência formalizada em Portugal?

() Sim () Não

12. Intenção de regressar ao País de origem:

Sim ☐ Não ☐

Porquê?

Parte II – Questões sobre Resiliência

1) Como descreve o seu processo de integração e adaptação a Portugal?

1.1. Quais os aspetos mais desafiadores e difíceis com que se deparou?

1.2. Que aspetos facilitaram a sua integração no País? E em Coimbra?

- 2) Sentia bem-estar e saúde nos primeiros tempos?
- 3) Considera-se uma pessoa resiliente? Porquê?
- 4) Tem projetos que pretenda desenvolver no seu futuro próximo? Sente que vai conseguir alcançá-los?

APÊNDICE 7 GUIÃO DA ENTREVISTA FINAL

1. Como caracteriza, hoje, o seu processo de adaptação à Cidade de Coimbra?
2. O que se poderia ainda modificar em Coimbra para facilitar a integração de imigrantes?
3. Hoje vê-se como uma pessoa resiliente? Porquê?
4. Realiza algumas atividades para promover a sua saúde e bem-estar?
5. Este projeto foi importante para si e para a sua integração na Cidade? Porquê?
(o que gostou mais ou menos) Comissão de ética Parecer N.º 10_CEIPC/2023

ANEXOS

Anexo 1 - Parecer da comissão de ética:



COMISSÃO DE ÉTICA
PARECER N.º 10_CEIPC/2023

Apreciação da proposta de projeto: “Resiliência em imigrantes residentes em Coimbra”

A – RELATÓRIO

A.1. DOCUMENTOS PARA APRECIAÇÃO:

1. Mod. CEIPC_PARE, inclui cronograma (com recolha de dados prevista para iniciar em março)
2. Termo de responsabilidade em como a recolha de dados só será iniciada após parecer favorável da comissão de ética.
3. Mod. CEIPC_DCH da investigadora responsável (datado e assinado)
4. Mod. CEIPC_DCPDI da investigadora responsável (datado e assinado)
5. Mod. CEIPC_CILE (datado e assinado)
6. Mod. CEIPC_CHLAVET
7. Guião da entrevista e questionário
8. CV da requerente e orientadora
9. Mod. CEIPC_TR_O (datado e assinado)

A.2. RESUMO DO PROJETO

O pedido de parecer relativo ao trabalho de projeto em análise foi requerido por Thiago José de

Araújo Ramos, aluno do Mestrado de Educação para a Saúde, tendo como orientadora a Professora Doutora Ana Carolina Morgado Ferreira de Frias, docente na Escola Superior de Educação de Coimbra (ESEC), unidade orgânica de ensino do IPC – Instituto Politécnico de Coimbra.

Trata-se de um estudo qualitativo, exploratório, cujos objetivos são “conhecer os processos de adaptação resiliente de imigrantes na cidade de Coimbra e identificar potenciais riscos e oportunidades à promoção da resiliência e saúde nos imigrantes para posteriormente, implementar 5 sessões para promover a saúde e o bem-estar dos participantes, desenhadas a partir das oportunidades identificadas, após as quais se fará uma avaliação da eficácia das sessões implementadas.

De acordo com o proponente, os participantes serão recrutados na comunidade, zona urbana da cidade de Coimbra e as sessões irão decorrer no Parque Verde da mesma cidade (a sessão inicial e final). Para além das duas sessões, o programa inclui três sessões online, por zoom. Prevê-se um mínimo de 30 participantes, imigrantes residentes em Coimbra (de diferentes nacionalidades) e que aceitem voluntariamente integrar o estudo. A seleção dos participantes será feita através de contactos que o investigador vai estabelecer com possíveis participantes, em locais públicos (Parque Verde da Cidade), inicialmente apresentar o projeto, divulga-lo e convidar mais imigrantes da cidade a integrar o estudo. Para isso, será utilizada a técnica de “bola de neve”. Os critérios de inclusão são “serem imigrantes residentes em Coimbra, com mais de 18 anos de idade; aceitem participar no estudo, assinando o termo de consentimento informado; participem, em pelo menos 4 das 5 sessões educativas, contempladas no projeto; respondam à entrevista antes e após a realização das sessões educativas.

Para a colheita de dados será realizada uma entrevista semiestruturada (questões e guião semiestruturado em anexo), que será aplicada em dois momentos: primeiramente antes das sessões educativas (para caracterização sociodemográfica dos participantes e recolha



COMISSÃO DE ÉTICA
PARECER N.º 10_CEIPC/2023

de dados referentes ao domínio em estudo); e um mês após a intervenção educativa, com o guião inicial adaptado, para possível comparação dos resultados.

B – IDENTIFICAÇÃO DAS QUESTÕES COM EVENTUAIS IMPLICAÇÕES ÉTICAS

- B.1** Os métodos utilizados neste estudo são seguros e não se configuram riscos para os participantes do estudo.
- B.2** O Consentimento Informado (CEIPC_CILE) apresenta-se escrito de forma adequada verificando o princípio do consentimento livre e esclarecido para os responsáveis legais dos participantes no estudo, bem como a sua voluntariedade e autonomia;
- B.3** Após análise de toda a informação recolhida, os dados serão guardados numa base de dados protegida por palavra-passe. Os dados recolhidos são para uso exclusivo do presente estudo, não existindo quaisquer interesses financeiros a motivar o estudo.
- B.4** No termo de responsabilidade apresentado, a proponente garante que o início do estudo de investigação só ocorrerá após emissão do parecer favorável da Comissão de Ética do Instituto Politécnico de Coimbra.
- B.5** O estudo não é financiado por qualquer bolsa ou fundo de investigação.

C – CONCLUSÕES

O presente estudo cumpre os requisitos éticos de investigação com seres humanos de acordo com o disposto no n.º 2 do art.º 7º do Regulamento da Comissão de Ética do IPC, pelo que nada se tem a opor quanto ao desenvolvimento do referido projeto, propondo um parecer favorável ao seu desenvolvimento.

DECISÃO: DEFERIDO por UNANIMIDADE, em reunião da CEIPC de 25 de janeiro de 2023.

O/A Relator/a:

Anabela Martins

O/A Presidente da CEIPC:

Assinado por: Adetino Manuel Moreira dos Santos
Num. de Identificação: 03327047
Data: 2023.01.30 10:43:51+00'00'





