

MESTRADO
PSICOLOGIA

“Yo quisiera (...) explicarles toda la historia”: experiência de sem abrigo em imigrantes em Portugal

Laura Luís Duarte Carrapa Sarmento

M

2025



Universidade do Porto

Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

**“YO QUISIERA (...) EXPLICARLES TODA LA HISTORIA”: EXPERIÊNCIA
DE SEM ABRIGO EM IMIGRANTES EM PORTUGAL**

Laura Luís Duarte Carrapa Sarmento

Outubro 2025

Dissertação apresentada no Mestrado em Psicologia área de Justiça e Desviância, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, orientada pela Professora Doutora Susana Maria Gonçalves Coimbra (FPCEUP).

AVISOS LEGAIS

O conteúdo desta dissertação reflete as perspectivas, o trabalho e as interpretações da autora no momento da sua entrega. Esta dissertação pode conter incorreções, tanto conceituais como metodológicas, que podem ter sido identificadas em momento posterior ao da sua entrega. Por conseguinte, qualquer utilização dos seus conteúdos deve ser exercida com cautela.

Ao entregar esta dissertação, a autora declara que a mesma é resultante do seu próprio trabalho, contém contributos originais e são reconhecidas todas as fontes utilizadas, encontrando-se tais fontes devidamente citadas no corpo do texto e identificadas na secção de referências. A autora declara, ainda, que não divulga na presente dissertação quaisquer conteúdos cuja reprodução esteja vedada por direitos de autor ou de propriedade industrial.

Agradecimentos

Dedicar-me à escrita e condução da investigação que deu origem a esta dissertação, testou ao limite o meu “eu” mais nostálgico e a vontade de ser para sempre estudante da mui nobre Casa de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto. Não obstante, dedico nas seguintes páginas o meu agradecimento a todas as pessoas que fizeram parte desta entrega comigo, porque certamente não a fiz sozinha.

À minha “família maluca”, que, por mais do que carinho no momento certo, sempre me levou até ao espaço mais seguro, confortável e engraçado, e sempre se aprontou para me ajudar, mesmo nas coisas impossíveis: segurarei o vosso queixo, carinhosamente, para sempre. Aos meus avós, Marta e Armindo, que guardam uma grande parte do meu amor, obrigada pela paciência e preocupação. À minha tia Lita e à minha prima Marta, as mais siamesas, obrigada por manterem todo e qualquer espírito de entusiasmo e aquecerem sempre o meu coração. Aos meus pais, Lurdes e Luís, com quem vou viver para sempre, o maior obrigada por confiarem sempre mais em mim do que eu e nunca me deixarem desamparada, não há maior significado de colo e carinho que os vossos sorrisos. À minha irmã Rita Médica, que é quase a integridade da minha personalidade, obrigada por seres o meu maior exemplo e a voz de toda a razão do mundo.

A todas as pessoas que esta Casa me deu, no silêncio de capas traçadas, em especial aos mais visionários e camuflados Camaleões, por me amarem como sou, pelos momentos de amor e desamor e pela garra e loucura que me ensinaram a mostrar. Às mestres da carne fresca, Sofia, Maria, Beatriz e Soraia, obrigada pela partilha de neurónios, palhaçadas e choros desesperados, são as minhas pessoas para a vida e vão ao meu casamento mesmo que não me case. Ao autoproclamado CTT, que se autoconsiderou “as mais fixes” e com fundamentação teórica válida, um bem hajam, já dizia o outro, por serem as que procuro em qualquer lugar, não teria feito nada disto sem vocês. À melhor Tuna do país, a gigante ATITUNA, que me força felicidade, mesmo quando ela não me apetece. Às verdadeiras que comem mc todas as semanas, por sem se dar conta serem a casa onde não vou dormir a horas decentes e o conforto de me sentir não deslocada. Texas, em especial, a ti, um obrigada pelo descarregar de frustrações e pela amizade em todos os momentos. A ti, RedBull, desde os resumos, à comida, ao chá e às velinhas, por cuidares de mim e tornares inteligente toda e qualquer conversa burra. E àquelas que

tentei ignorar, mas não me deixaram, a vocês mais pequenas, apoiaram-me mais que eu a vocês e seguraram-me aqui como uma criança a fazer birra para não ir para o infantário.

Aos amigos que levo comigo para a vida, sem sequer saber que os tinha no bolso, às minhas Bias e à Rita, que cresceram comigo dos dramas do corta-mato e do cubículo até ao drama de acabar o curso, obrigada por me ensinarem o que é amizade e serem de verdade. Aos mais beatos, que me trouxeram a paz de Deus para toda esta vida, obrigada por me salvarem sempre sem aviso e a ti Custódio que, sabendo o meu aniversário, trazes em ti todo o carinho e preocupação do mundo.

Em especial, um grande obrigada à Cláudia, que sem obrigação nenhuma me salvou todas estas 50 páginas com uma enorme empatia e amizade, és mesmo um conjunto de muitas coisas muito grandes! E, finalmente, um agradecimento gigante à Professora Susana Coimbra por toda a paciência, carinho e sabedoria com que me orientou durante estes dois anos para a realização do melhor trabalho possível. Foi um enorme prazer partilhar esta investigação consigo!

A Ti, Senhor, agradeço-Te por não me deixares sozinha, porque nada disto é meu, mas sim, Teu. Que este trabalho leve, também, um pouco de Ti aos outros.

Resumo

A generalização do problema da falta de habitação acessível na Europa, associado aos recordes ao nível das chegadas de pessoas migrantes ao espaço europeu., tem gerado uma preocupação política e social acerca do problema do acesso à habitação. A população estrangeira apresenta um risco superior de estar em condições de pobreza ou de exclusão social quando em comparação com a população nativa, correndo por isso mais riscos de poder viver de forma mais temporária ou definitiva em situação de sem abrigo. Com o objetivo de aprofundar o conhecimento deste fenómeno no contexto português, conduziu-se um estudo qualitativo através da realização de entrevistas semiestruturadas (n=7), com pessoas migrantes a viver em situação de sem abrigo em Portugal, no período de pós-migração. Pretendeu-se compreender quais as perceções desta população acerca do processo de acolhimento em Portugal, nomeadamente quanto aos fatores de risco e de proteção percebidos e sugestões de melhoria na promoção de um ajustamento resiliente de pessoas migrantes em Portugal.

Os resultados da análise de conteúdo destas entrevistas mostram que os fatores de risco mais identificados entre os participantes foram a dificuldade de acesso a uma habitação adequada, a rendimentos adequados ao custo de vida, ao emprego e a dificuldade de integração na comunidade. Em contrapartida, os objetivos e sonhos para o futuro e ao apoio comunidade e das instituições surgem como os fatores de proteção mais mencionados. As sugestões para a melhoria da integração são consistentes com as dificuldades encontradas e incidem maioritariamente na alteração de políticas de aceitação de pessoas migrantes. Este estudo permite identificar algumas especificidades desta população com implicações para a investigação e intervenção futuras, nomeadamente ao nível da identificação da perceção das próprias pessoas do impacto das políticas e representações sociais e do que pode fazer a diferença na sua integração mais resiliente nos países de acolhimento.

Palavras-chave: migração, situação de sem abrigo, fatores de risco, fatores de proteção análise qualitativa

Abstract

The generalization of the affordable housing shortage across Europe, coupled with record levels of migrant arrivals to the European space, has raised significant political and social concern regarding access to housing. Foreign populations are at a higher risk of experiencing poverty or social exclusion compared to native populations and are therefore more likely to live in temporary or chronic homelessness. To deepen the understanding of this phenomenon within the Portuguese context, a qualitative study was conducted through semi-structured interviews (n=7) with migrants experiencing homelessness in Portugal during the post-migration period. The study aimed to explore participants' perceptions of the reception process in Portugal, particularly in relation to perceived risk and protective factors, as well as suggestions for improving the promotion of resilient adjustment among migrants.

Content analysis of the interviews revealed that the most frequently reported risk factors included difficulties in accessing adequate housing, insufficient income relative to the cost of living, barriers to employment, and challenges in community integration. Conversely, participants identified future goals and aspirations, as well as support from the community and institutions, as key protective factors. Recommendations for improving integration processes were largely aligned with the challenges identified and focused primarily on the need to reform migration acceptance policies. This study highlights specific vulnerabilities and resources within this population, offering implications for future research and intervention. In particular, it underscores the importance of understanding migrants' own perceptions of the impact of social policies and societal representations, and what elements can facilitate a more resilient integration process in host countries.

Keywords: migration, homelessness, risk factors, protective factors, qualitative analysis

Introdução

A massiva mobilidade humana para o espaço europeu, desde 2015, tem imposto uma reflexão científica, social e política acerca da migração e do seu impacto para a segurança e sustentabilidade dos Estados (Bello, 2023). Dez anos depois, nota-se um aumento das perceções negativas acerca da migração, da identificação da imagem de pessoas migrantes enquanto ameaça para os países de acolhimento, do discurso e crimes de ódio e um crescimento de partidos nacionalistas com discursos anti-imigração (Amores et al., 2020). A dificuldade em aceder à habitação e ao mercado de trabalho, entre muitos outros fatores de risco do estatuto de migrante, tem-se refletido num aumento claro do número de pessoas que experienciam uma situação de sem abrigo no país de destino de migração (Samari & Groot, 2023). Assim, o presente estudo visa aprofundar o conhecimento deste fenómeno no contexto português, mais concretamente quais as perceções das pessoas migrantes em situação de sem abrigo relativamente aos fatores de risco e de proteção identificados e às sugestões de melhoria para promover um ajustamento resiliente de pessoas migrantes em Portugal. Para o efeito, foi realizado um estudo qualitativo através da condução e análise de conteúdo de entrevistas semiestruturadas a sete pessoas que viveram em situação de sem abrigo durante o seu processo de imigração em Portugal.

O fenómeno de migração na última década na Europa e em Portugal: algumas mudanças estatísticas e políticas

De acordo com a Organização Internacional para as Migrações (OIM, 2019), o termo migrante define qualquer pessoa que se mude ou desloque para longe do seu local de residência, dentro do mesmo país ou através de uma fronteira internacional, independentemente (1) do estatuto legal da pessoa; (2) do movimento ser voluntário ou involuntário; (3) das causas do movimento; ou (4) da duração da estadia. Apesar de se verificar alguma dificuldade em contabilizar e caracterizar de forma precisa e adequada os movimentos de migração na Europa (Daňko et al., 2024), em 2022, 5.1 milhões de pessoas entraram na União Europeia, vindas de países não europeus (European Union, 2024). Dados relativos a Portugal de 2023, também refletem o crescimento deste número,

contando-se cerca de um milhão de cidadãos estrangeiros titulares de Autorização de Residência (AIMA, 2024).

Notoriamente, estes cidadãos representam já uma parte significativa da população, sendo de destacar que a abrangência do conceito supramencionado envolve também uma diversidade ampla de situações de migração que variam nas suas condições e características. Estatutos de migração distintos associam-se também a diferentes níveis de segurança e apoios com que as pessoas podem contar durante o processo. Destes estatutos de migração, destacam-se como exemplos mais comuns de situações de migração insegura: a migração e permanência irregular/ ilegal, o estatuto de refugiado e o estatuto de requerente de asilo (OIM, 2019), que colocam as pessoas em situação de particular vulnerabilidade (Innes, 2023). Nos últimos dez anos, foram notórias estas situações nos movimentos migratórios para a Europa, nomeadamente quanto à migração forçada por conflitos armados – na Síria, Ucrânia, Palestina – (UNHCR, 2024). A legislação e as respostas europeias em muito terão contribuído para este fenómeno, sendo comuns as situações em que as respostas de acolhimento lotadas e a falta de apoio levaram à proibição da entrada de pessoas imigrantes (Hudson, 2018).

Em muitos casos, o aumento massivo da imigração no contexto europeu conduziu à necessidade de se criarem ou ajustarem, em particular nos países mais frequentemente escolhidos como destino de migração, políticas e estratégias de acolhimento de cidadãos estrangeiros. Portugal, um país historicamente pautado pela emigração, está entre os países que tem sofrido alterações, com um progresso positivo, nomeadamente ao nível da saúde, da reunificação familiar e reestruturação dos equipamentos de gestão da migração (Yavçan & Gorgerino, 2025).

A recente extinção do Serviço de Estrangeiros e Fronteiras (doravante designado SEF) e, respetiva, substituição pela colaboração da Agência para a Integração, Migrações e Asilo (doravante designada AIMA) com a Unidade Nacional de Estrangeiros e Fronteiras (doravante designada UNEF), pretendeu promover um processo de migração seguro e uma integração inclusiva e rápida, evitando situações de vulnerabilidade (*Decreto-Lei n.º 41/2023*, Portugal, 2023; *Lei n.º 55-C/2025*, Portugal, 2025). Nota-se um esforço de seguir a investigação na área, pela separação da gestão da migração das considerações de segurança interna (Sousa, 2024). A associação da gestão da migração a uma função policial, não contribui para a diminuição dos fluxos migratórios, nem da vulnerabilidade desta população, aumentando, sim, as atitudes negativas face às pessoas

migrantes (Bello, 2023; Sousa, 2024). No entanto, é de considerar que estas mudanças não são imunes a dificuldades de encaminhamento e de comunicação por parte destas estruturas (Rocha, 2025; Yavçan & Gorgerino, 2025).

Outra alteração legislativa recente que tem impactado a gestão da migração em Portugal é o fim da possibilidade de, através de uma manifestação de interesse, regularizar trabalhadores imigrantes, com entrada irregular em Portugal, mas que já exercem uma atividade profissional no país (*Decreto-Lei n.º 37-A/2024*, Portugal, 2024; *Lei n.º 23/2007*, Portugal, 2007). O mecanismo procurava evitar que os trabalhadores imigrantes se mantivessem irregulares no país, reduzindo a sua vulnerabilidade à exploração (Innes, 2023; Sousa, 2024). Considerou-se, no entanto, que o impacto desta via de regularização foi mais negativo que positivo, tendo como consequência um aumento da limitação na prestação de apoio social a um grande número de pessoas migrantes com estatuto irregular no país, nomeadamente ao nível da habitação (Sousa, 2024).

Desafios no processo de imigração

As pessoas imigrantes, em particular numa situação de maior insegurança, estão expostas a situações de particular vulnerabilidade, nomeadamente traduzida numa exposição a situações mais frequentes e graves de violência interpessoal, psicológica, legal e estrutural, do que a generalidade da população (Innes, 2023). A perceção política expressa em narrativas, discursos e políticas prejudiciais constituem um tipo importante de violência, na medida em que contribui para uma perceção social da imigração como uma preocupação de segurança, uma ameaça e crise (Bello, 2023). Uma parte da população partilha de uma visão de uma enchente de imigrantes que vem ameaçar a estabilidade do país (Innes, 2023). É de salientar que há pouca evidência que associe sistematicamente pessoas refugiadas e migrantes à insegurança de um determinado país de acolhimento, nomeadamente no que diz respeito a crimes de ódio ou de terrorismo (Boehmelt & Mehrl, 2022). Há, ainda, um desfasamento natural entre o medo do crime por parte da população e as especificidades reais desse crime, associadas à esfera mediática e à construção de associações entre diferentes notícias não relacionadas entre si (Fernandes & Rêgo, 2011).

No entanto, esta perceção social acerca do fenómeno parece exacerbar as políticas de controlo e segurança em vários momentos do processo de imigração (Bello, 2023) e

influencia de forma prejudicial as experiências das pessoas imigrantes em vários domínios e fases do seu processo de integração (Innes, 2023), nomeadamente a experiência do país como um ambiente seguro (Arcila-Calderón et al., 2022). As dificuldades no tratamento da documentação constituem, também, uma consequência negativa, quer pela morosidade dos processos de regularização, quer pela sua influência na exclusão de pessoas imigrantes dos procedimentos de obtenção de asilo e/ ou no aumento do número de pessoas que são colocadas em centros de detenção ou forçadas ao processo de repatriação para o seu país de origem (Mazzarese et al., 2020). Acrescentam-se as dificuldades socioeconómicas decorrentes da limitação de acesso a oportunidades de trabalho, a exposição a condições de exploração laboral (Innes, 2023) e a limitação de acesso a uma habitação segura e adequada às necessidades dos indivíduos (Mazzarese et al., 2020). Samari & Groot (2023) reforçam que as condições de habitação são das dificuldades mais proeminentes na integração da população migrante, destacando-se, entre estas, a experiência de situações de sem abrigo.

Experiência da situação de sem abrigo no período de pós-migração: fatores de risco e de proteção

Estar em situação de sem abrigo é a condição de estar sem uma residência permanente por um ou mais fatores relacionados com a incapacidade económica, mental e física em manter um alojamento ou fatores relacionados com a dificuldade de acesso a habitação adequada e acessível (American Psychological Association, 2023). Em Portugal, em conformidade com a *Resolução do Conselho de Ministros n.º 107/2017* (Portugal, 2017), acrescenta-se a esta definição uma distinção entre pessoas que estejam a viver sem teto, ou seja a viver na rua, num alojamento de emergência ou num local precário, e pessoas que estejam a viver sem casa, ou seja, a viver em alojamento temporário atribuído por uma resposta social. Segundo Dietrich-Ragon & Grieve (2017), o risco de experienciar uma situação de sem abrigo é mais elevado para a população imigrante, fora do país de origem, do que para a população nativa. Em 2023, em Portugal, mais de 13 mil pessoas viviam em situação de sem abrigo, estando cerca de 7 mil a dormir num local sem teto e 5 mil sem casa; 23% da população em situação de sem abrigo não tinha nacionalidade portuguesa (ENIPSSA, 2024). A situação assemelha-se, ainda que por percentagem mais baixa, à de outros países da Europa, como a Alemanha, onde metade das 860 mil pessoas que vivem em situação de sem abrigo são pessoas refugiadas,

ou como a França, onde 53% por cento da população imigrante vive abaixo do limiar da pobreza (Bhagat & Soederberg, 2019). Estes dados, especificamente no que toca às estatísticas de pessoas imigrantes em situação de sem abrigo, devem ser lidos com alguma reserva, na medida em que, apesar de indicativos, carecem de consistência e confiabilidade devido à falta de métodos e instrumentos standardizados de análise (Dańko et al., 2024), nomeadamente ao nível de situações de migração insegura, como situações de migração irregular e sem documentos (Innes, 2023).

Em todo o caso, as definições e dados supramencionados, referem-se a uma condição específica, genericamente temporária que integra um grupo heterogéneo de pessoas com características, necessidades e contextos muito distintos. Essa diversidade traduz-se em grandes diferenças na forma como cada pessoa experiencia esta condição e responde aos apoios sociais (Mejia-Lancheros et al., 2021). No presente estudo, pretende-se compreender o que pode fazer a diferença nos níveis de ajustamento resiliente no processo de imigração, pelo que se torna importante identificar a influência e interação de fatores de risco e de fatores de proteção (Wolke et al., 2025). Consideram-se fatores de proteção, os recursos que contribuem para atenuar o impacto negativo de uma adversidade, podendo apresentar-se enquanto recursos internos ou apoios externos. Por sua vez, fatores de risco são elementos que se relacionam com o aumento da probabilidade de uma adversidade resultar num impacto negativo para o indivíduo (Wolke et al., 2025). A análise de vários modelos psicológicos orientados para a promoção da saúde mental em pessoas refugiadas e pessoas migrantes, permite concluir que os fatores de proteção e de risco desta população são complexos e de cariz multifatorial, sendo de destacar fatores socioeconómicos, políticos e necessidades interpessoais (Khan et al., 2022).

Fatores de risco

A situação de vulnerabilidade associada ao processo de imigração envolve frequentemente dificuldades administrativas e financeiras, entre as quais, a dificuldade de acesso aos serviços destinados ao apoio e aconselhamento, a instabilidade da situação de migração (Stewart & Sanders, 2024), o preço elevado das rendas e os baixos rendimentos (Samari & Groot, 2023). A combinação destes fatores resulta numa limitação do acesso a uma habitação segura e adequada às necessidades dos indivíduos, ocupando um lugar de destaque no risco para pessoas imigrantes, em detrimento de fatores pessoais

relativos a trauma, crime ou consumo de drogas (Dietrich-Ragon & Grieve, 2017). Os profissionais de ação social e as próprias pessoas migrantes confirmam as dificuldades no processo de integração, especialmente ao nível da procura de emprego e da compatibilidade do mesmo com as habilitações profissionais (Novo et al., 2023), bem como ao nível do acesso à habitação com rendas acessíveis (Rocha, 2025).

Para além destes, a análise de fatores mais individuais associados à idade, ao género, à pertença étnico-racial, mas também a mudanças de dinâmicas familiares, a desafios associados a problemas de saúde mental e a barreiras da língua e da educação podem, também, influenciar a integração ao nível do emprego e da habitação (de la Calzada-Calugay & Hanley, 2024). A educação, em especial, tem um papel importante no desenvolvimento individual: para além de ser facilitador da procura de emprego, é um indicador da destreza no acesso aos serviços sociais e de saúde e da capacidade de tomada de decisões (Hughes, 2017).

A exclusão social é um dos fatores de risco, e também uma consequência transversal, na experiência duma situação de sem abrigo nas pessoas imigrantes, podendo estar associada à alteração e diminuição da rede social e de apoio original das pessoas, assim como aos desafios da língua (Samari & Groot, 2023). A população estrangeira considera a comunicação com a população nativa na língua portuguesa como um dos fatores primordiais na integração, apesar da dificuldade expressa na sua aprendizagem (Sousa & Gonçalves, 2015), com repercussões no acesso ao apoio e aos serviços básicos, nomeadamente no acesso à saúde (Santos, 2022) e à habitação. A estas condições de vulnerabilidade à exclusão social acrescenta-se a discriminação que, associada ao estatuto de migração e, eventualmente, à pertença étnico-racial, influencia o acesso ao mercado de habitação e ao mercado de trabalho, nomeadamente no que diz respeito à falta de reconhecimento de credenciais de ensino e formação estrangeiras (de la Calzada-Calugay & Hanley, 2024). As pessoas imigrantes notam o preconceito por parte da população do país de acolhimento como um dos entraves à sua integração (Novo et al., 2023). Esta discriminação pode traduzir-se em micro agressões quotidianas, mas também é alargada a um nível mais estrutural da negligência percebida por parte do Estado, traduzindo-se, por exemplo, na atribuição de condições precárias de habitação e noutros mecanismo de segregação entre esta população e a nativa (Samari & Groot, 2023).

Cada um destes fatores contribui para um risco significativamente maior desta população para viver em formas inseguras de alojamento, nomeadamente em abrigos de

emergência (Dietrich-Ragon & Grieve, 2017; Samari & Groot, 2023), e ter menor acesso a apoio institucional neste setor (Dietrich-Ragon & Grieve, 2017). Pessoas a viver em situações mais prolongadas de sem abrigo estão mais expostas à ação da dupla discriminação da sua situação migratória e da sua situação de sem abrigo (Samari & Groot, 2023). A vivência de uma situação com estas características constitui uma forma de exposição à violência e ao sofrimento, num momento mais abrupto ou em períodos prolongados, numa espera dolorosa por resultados e respostas (Stewart & Sanders, 2024). Todos os períodos de migração parecem estar associados a impactos na saúde mental (Carswell et al., 2011), havendo, no entanto, uma maior influência dos fatores stressores do período de pós-migração para o desenvolvimento de sintomas de ansiedade, depressão e stress pós-traumático (Rahim et al., 2023). Fatores associados à incerteza de receção de um estatuto legal, a separação da família e rede de apoio e o alojamento em habitação precária relacionam-se com a experiência de níveis elevados de stress, bem como menores níveis de satisfação com a vida (Mejia-Lancheros et al., 2021; Walther et al., 2020).

A existência de fatores de risco tão significativos associados a esta população contribui para o aumento da probabilidade de um resultado negativo no ajustamento. Contudo, a investigação no domínio da resiliência, tem, também, chamado a atenção para o potencial efeito mitigador dos designados fatores de proteção nestes fatores de risco, promovendo um ajustamento positivo (Wolke et al., 2025).

Fatores de proteção

Em resposta aos fatores de risco supramencionados, há que considerar diversos fatores que podem proteger os indivíduos de vir a experienciar uma situação de sem abrigo no futuro ou experienciar esta ou outras situações adversas de forma crónica e de longa duração e, deste modo, promover um processo de imigração mais ajustado (Samari & Groot, 2023).

Características individuais associadas à resiliência, como a persistência, a adaptabilidade, ou o *coping*, a capacidade de resolução de problemas perante desafios (Ketel & Abdoli, 2025), a autonomia e autodeterminação (Arnetz et al., 2013) têm sido identificadas como fatores de proteção importantes, mas será também fundamental contar com condições contextuais e sociais mais favoráveis como é o caso do acesso à habitação

e ao emprego condignos e ter facilidade em comunicar na língua do país de acolhimento (Walther et al., 2020).

A literatura sugere que as percepções das pessoas imigrantes acerca do seu acolhimento em Portugal são na sua generalidade positivas, nomeadamente no que diz respeito à abertura à multiculturalidade por parte da população (Sousa & Gonçalves, 2015) e ao apoio prestado por parte da comunidade local e das instituições (Novo et al., 2023). Estas conclusões têm sugerido a importância da manutenção de proximidade com os membros da família e amigos, mas também com membros da comunidade de acolhimento (Walther et al., 2020), potenciando a manutenção ou fortalecimento da rede de apoio social disponível (Cummings et al., 2022). Em particular, as relações de confiança no país de acolhimento contribuem para o acesso a informação sobre recursos de apoio, mercados de trabalho e de habitação e as melhores formas de integração no país (de la Calzada-Calugay & Hanley, 2024).

Dando especial atenção ao apoio social disponível, destacam-se, como determinantes, as respostas sociais que sejam capazes de satisfazer, pelo menos de modo transitório, as diferentes necessidades dos indivíduos num mesmo equipamento, através de uma abordagem multidimensional e humanitária (Angelov & Buck, 2024; Bello, 2023; Mejia-Lancheros et al., 2021). A este nível, o estabelecimento de uma relação utente – profissional de confiança (Angelov & Buck., 2024), com base em características como a empatia e sensibilidade, que promovam sentimentos de pertença (Costa et al., 2019), poderá ser determinante no processo de integração. A investigação reforça que as necessidades avaliadas como mais preponderantes nesta situação são o apoio com a alimentação, com a saúde, com o pagamento de energia e renda (Angelov & Buck., 2024) e com assistência no acesso à habitação (Pankratz et al., 2018). A oferta de apoio ao nível da informação, orientação e apoio jurídico (Novo et al., 2023), bem como da formação de novas redes de contacto e laços na comunidade (de la Calzada-Calugay & Hanley, 2024), devem ser contemplados, também, nas estratégias de integração.

A este nível, Portugal é um dos países mais bem cotado da Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico (OECD) e da União Europeia, sendo um dos países que providencia alojamento temporário para pessoas refugiadas e requerentes de asilo e que as reporta como pessoas sem abrigo oficialmente (OECD, 2024). No entanto, profissionais envolvidos na prestação de serviço social em Portugal consideram que, por vezes, o atendimento das necessidades das pessoas imigrantes carece de qualidade e

eficiência pela falta de recursos, de profissionais, de formação e de qualificações na área (Rocha, 2025); sendo importante reforçar os serviços, nomeadamente ao nível do conhecimento acerca do fenómeno, das políticas migratórias e da antidiscriminação, potenciando este fator enquanto proteção da situação de vulnerabilidade (Samari & Groot, 2023).

É importante ter especial atenção à promoção de narrativas que desconstruam socialmente a imigração como uma ameaça à segurança dos países (Bello, 2023) e, no seu seguimento, construir políticas e intervenções mais inclusivas (de la Calzada-Calugay & Hanley, 2024; Novo et al., 2023; Samari & Groot, 2023), considerando-se determinante o papel dos profissionais de ação social que trabalham de perto com esta população (Costa et al., 2019). A influência do estatuto irregular de migração na vulnerabilidade do processo de integração, reforça, também, a necessidade de agilizar e desburocratizar a atribuição de vistos e autorizações de residência (Novo et al., 2023) e arranjar soluções para a impossibilidade de acesso ao mercado laboral e de habitação em processos irregulares ou em caso de pessoas requerentes de asilo (Samari & Groot, 2023).

Metodologia

Design e objetivos do estudo

Este estudo pretende compreender as perceções de pessoas migrantes a viver em situação de sem abrigo sobre o que pode ser feito para melhorar as condições de acolhimento em Portugal, pelo alargamento do conhecimento das suas necessidades, de fatores de risco e fatores de proteção de uma integração positiva e da identificação de lacunas que possam existir no apoio social, nas políticas de migração e na integração a nível comunitário. Pretende-se, através da condução de entrevistas semiestruturadas responder às seguintes questões de investigação: (1) Quais as perceções das pessoas migrantes a viver em situação de sem abrigo acerca do seu processo de acolhimento em Portugal?; (2) Quais os fatores de risco e os fatores de proteção percebidos no processo de integração em Portugal?; (3) Quais as suas sugestões para uma adaptação mais positiva ao contexto português?.

O presente estudo utilizou um design qualitativo descritivo, através da condução de entrevistas semiestruturadas, para a investigação das perceções das pessoas imigrantes, que vivem em situação de sem abrigo, acerca de Portugal como país de acolhimento. A escolha de uma abordagem qualitativa descritiva deve-se à intenção de compreender e clarificar as experiências e perceções das pessoas participantes, dando atenção ao significado e sentido que lhes é atribuído (Willig, 2012). A condução de entrevistas semiestruturadas permite obter uma imagem detalhada das crenças, perceções e experiências das pessoas entrevistadas, dando mais flexibilidade ao/à entrevistador/a para se adaptar ao seu discurso e pensamento (Smith, 1995).

Participantes

A amostra do estudo foi constituída por sete participantes. O tamanho da amostra reflete a dificuldade de acesso à população, respeitando, no entanto, os objetivos da investigação qualitativa no que diz respeito à prioridade em favorecer a relação próxima com as pessoas participantes e o conteúdo dos dados recolhidos (Flick, 2009), em detrimento do número amostral. Todos eram adultos do género masculino, com idades compreendidas entre os 22 e os 52 anos. A amostra é diversificada no que diz respeito à naturalidade dos participantes e ao tempo de permanência em Portugal, tal como se pode ver na tabela 1. Todos os entrevistados experienciavam no momento da recolha de dados uma situação de sem abrigo: duas pessoas viviam numa tenda na rua (em situação de sem abrigo sem teto), quatro pessoas usufruíam de alojamento temporário e uma pessoa estava alojada numa casa de autonomização (em situação de sem abrigo sem casa). Eram inelegíveis para o estudo pessoas sem facilidade em falar inglês ou português e sem nenhuma experiência de uma situação de sem abrigo no período de pós-imigração em Portugal.

O recrutamento de participantes foi realizado por conveniência, através da colaboração de duas instituições da rede social do Porto, uma das quais destinada ao acompanhamento e apoio social e outra destinada a proporcionar condições de alojamento temporário. Esta forma de seleção de casos, baseada na acessibilidade e proximidade da investigadora, foi levada a cabo num contexto de acesso limitado a recursos de investigação e à população em estudo (Flick, 2009). Na sua generalidade, a seleção de participantes foi realizada pela instituição, à exceção de dois participantes, contactados

Tabela 1*Características demográficas dos participantes*

Participantes	Idade	Naturalidade	Tempo de permanência em Portugal	Situação de habitação
E1	52	Argélia	13 meses	A viver numa tenda.
E2	41	Marrocos	Mais de 1 ano	A viver numa tenda.
E3	50	Colômbia	3 anos	A viver em casa de autonomização.
E4	48	Roménia	7 anos (a primeira vez) 1 ano (a segunda vez)	A viver em alojamento temporário.
E5	41	Brasil	6 anos	A viver em alojamento temporário.
E6	35	Angola	Mais de 1 ano	A viver em alojamento temporário.
E7	22	Angola	9/ 10 meses	A viver em alojamento temporário.

diretamente pela investigadora principal, que integrava a equipa técnica de uma das instituições, enquanto estagiária. Este contacto foi feito, numa primeira abordagem, pessoalmente, e, posteriormente, via e-mail, com o intuito de sumarizar a informação mais pretinente acerca do estudo. Todos os participantes foram devidamente informados sobre o estudo e os seus objetivos, através de um documento (anexo 1) que incluía informação ao participante e consentimento informado. Este documento foi entregue presencialmente momentos antes da entrevista, dando oportunidade prévia para o esclarecimento de qualquer questão, seguindo as linhas éticas de orientação na condição de investigação. O consentimento informado foi obtido através de assinatura presencial desse mesmo documento. Não foi atribuído nenhum incentivo ou compensação monetária à participação voluntária neste estudo.

Instrumento

Para a recolha de dados foi elaborado um guião de entrevista semiestruturado que incluía questões fechadas para integração demográfica e cultural dos participantes e questões abertas acerca das suas experiências nos vários momentos de migração, das suas experiências e perceções sobre o acolhimento em Portugal, das perspetivas pessoais de

futuro e sugestões para melhoria das leis e serviços em Portugal (anexo 2). O guião de entrevista foi construído em função da revisão de literatura e, particularmente, baseado num guião desenvolvido por Khan et al. (2022) no âmbito de um estudo qualitativo, com objetivos semelhantes ao do presente estudo, numa população mais jovem no Canadá.

Procedimento

Procedimento de Recolha de Dados

A recolha de dados realizou-se num único momento, entre junho e setembro de 2025. As entrevistas foram conduzidas em salas privadas das instituições que, no momento, prestavam apoio social aos participantes, de forma a garantir uma maior familiaridade, conforto e à vontade no espaço. Durante toda a entrevista apenas esteve presente a investigadora principal e a pessoa entrevistada. A média de duração das entrevistas foi de 22 minutos e 42 segundos, tendo a entrevista mais curta durado 15 minutos e 42 segundos e a entrevista mais longa durado 32 minutos e 21 segundos. Recorreu-se à gravação em áudio das entrevistas, mediante autorização das pessoas entrevistadas, através do uso de um dispositivo móvel pessoal da investigadora principal, de forma a assegurar uma transcrição precisa do seu conteúdo e uma análise qualitativa rigorosa. A transcrição do material das gravações, realizada através da plataforma *TurboScribe*, foi conduzida com atenção ao detalhe, tendo sido verificada e corrigida para todos os casos. Considerando a necessidade ética de assegurar a confidencialidade e o anonimato dos participantes, foi eliminada das transcrições qualquer referência à sua identidade.

Procedimento de análise dos dados

A análise dos dados foi conduzida através de uma abordagem descritiva de análise de conteúdo. A utilização deste método de análise, que pretende desenvolver conhecimento, novas ideias e uma representação adequada dos factos (Bardin, 2009), permitiu a condução de um procedimento metodológico flexível e sensível ao conteúdo, produzindo uma descrição sistemática e objetiva das experiências e perceções de migração dos participantes. Durante a pré-análise, foram-se precisando as ideias e hipóteses emergentes do conjunto de dados, através de uma leitura flutuante das

transcrições, constituindo-se o corpus da investigação por sete de sete entrevistas. A leitura repetida das transcrições permitiu identificar segmentos significativos dos dados e iniciar o processo de codificação. Definiu-se a categoria enquanto unidade de registo, codificada através da unidade de análise que incluiu uma descrição compreensiva do seu significado. A investigadora principal e a orientadora de investigação, discutiram categorias e subcategorias, previamente identificadas individualmente. O processo de sintetização dos códigos de categorias conciliou a lógica dedutiva, que através de categorias definidas previamente deu origem à estruturação do guião de entrevista, e uma leitura emergente dos dados obtidos, que permitiu a codificação de informação em categorias não esperadas anteriormente à recolha de dados (Bardin, 2009). Este processo levou à codificação de 40 subcategorias, que foram agrupadas de forma mais ampla em 5 categorias principais, tendo em consideração a partilha de características semelhantes entre si. De forma a simplificar a organização e leitura das relações entre as diferentes categorias criou-se um mapa temático que acompanhou a evolução do esquema categorial ao longo da análise (anexo 3).

Resultados

A análise de conteúdo sobre os dados recolhidos permitiu identificar as diferentes categorias mencionadas pelos participantes no âmbito da perceção acerca do seu processo de migração. Segue-se uma interpretação integrada dos dados, organizada em redor das categorias centrais: motivos associados à tomada de decisão de migração, fatores de risco e fatores de proteção de uma experiência mais negativa de migração e sugestões de melhoria do processo de acolhimento em Portugal. A apresentação e discussão dos resultados obtidos será acompanhada de excertos de momentos de entrevista que ilustram a análise e de um mapa temático que esquematiza as categorias e subcategorias de análise.

Motivos associados à tomada de decisão de migração

Da análise das entrevistas destacam-se diferentes motivações associadas à experiência de migração dos participantes. O motivo mais mencionado entre os

participantes que conduziu à decisão de imigrar foi a procura de um país onde se sentissem mais seguros (n=3). A seguir quatro subcategorias foram mencionadas pelo mesmo número de participantes (n=2): a procura de qualidade de vida para si e para a sua família, a procura de oportunidades de emprego e de formação e vir atrás dos seus sonhos. Vários participantes destacam mais que um motivo que tenha influenciado na tomada de decisão.

“I decided to move my country here for looking for a job. And I need a safe place.” (E1)

“porque o ponto principal que eu vim aqui em Portugal foi a formação, o estudo.” (E7)

A tomada de decisão de imigrar motivada pelo desejo de viajar e viver num país diferente e por conflitos familiares, foram, ainda, razões mencionadas, cada uma por apenas um participante (n=1).

Os motivos de migração mais frequentemente destacados pela literatura são coerentes com os resultados, estando relacionados com o acesso ao mercado de trabalho, a dificuldades monetárias e à procura de uma melhor qualidade de vida para a família (Winchie & Carment, 1989). Destacam-se, também, características do país de origem enquanto fatores motivadores para a decisão de imigrar: fatores demográficos, políticos, de segurança e de acessibilidade aos serviços (Chiaramello et al., 2024). Em todos os discursos é possível identificar que a descrição dos motivos de migração se constrói em paralelo com a perceção dos participantes acerca da sua situação no país de origem, às características do país e às suas necessidades no momento da tomada de decisão, tal como se destaca na literatura (Winchie & Carment, 1989).

“o tuve que venir de Colombia porque en Colombia se viven más cosas increíbles. Yo tenía que, para poder trabajar, tenía que pagar, de mi ordenado, sacar una cantidad de dinero para pagar al conflicto armado. (...) Entonces, yo me cansé tanto abuso, tanta indiferencia de las autoridades, tanta cosa y tanta corrupción.” (E3)

“Para mim, o meu país não me dá liberdade de fazer, cumprir os meus sonhos. Sempre quando estou a viver lá, parece que estou a andar para trás.” (E4)

Destaca-se, ainda, a identificação de Portugal e da Europa como destinos pensados de migração porque são percebidos como permitindo viver com melhor qualidade de vida e, no caso de Portugal em específico, como um país com legislação mais aberta à receção de pessoas migrantes. Alguns participantes mencionam, ainda, o facto de terem estado noutra país de acolhimento, antes de chegarem a Portugal, destacando a necessidade de cumprir os objetivos prévios do processo de migração como motivação para a migração secundária. A investigação acerca deste processo conhecido por *onward migration* sustenta estes resultados, salientando motivos como não estar completamente integrado na cultura do primeiro país destino de migração e não ter encontrado o que procuravam ao nível do futuro para os filhos, bem-estar económico, oportunidades de emprego e integração social (Di Cristo & Akwei, 2023).

“That everybody wants to go to Europa to have a good life. (...) And then when I heard that Portugal make... accept and receive people to legalize. That's why we are here.” (E2)

“Before I have been here, before I decided I have been here, I have been in Spain and I came here for visits. I hear many people come here, I don't know why. I came, I was curious.” (E1)

A diversidade de motivos de migração pode ser contemplada num contínuo entre os migrantes com motivações associadas à procura de otimização dos benefícios da migração e migrantes que são forçados a imigrar, notando-se, para indivíduos em diferentes pontos do contínuo, uma disponibilidade desproporcional de recursos financeiros, de redes sociais de apoio e conhecimento institucional, imperativos para uma transição e integração adequadas (Paat, 2013). Analisando, os motivos de migração através de um contínuo entre a escolha e a coerção, não parece haver a mesma distinção entre o processo de decisão de migrantes voluntários e migrantes forçados, principalmente pela presença de fatores de coerção/ sensação de restrição de liberdade em ambos. Pesa no diferenciar da experiência de integração dos diferentes indivíduos, o tempo de tomada de decisão (Ślęzak-Belowska & Bielewska, 2025). Mais à frente veremos como a falta de preparação, de recursos e de conhecimento do país, para além de se relacionar com os motivos de migração, tem um peso importante nas dificuldades sentidas na integração no país de acolhimento.

Fatores de risco

Quando interpelados com questões relativas à sua percepção acerca da experiência de migração, nomeadamente quanto aos impactos positivos e negativos, os participantes mencionaram, principalmente, as dificuldades percebidas na integração. Todos os participantes mencionaram ter encontrado dificuldades no acesso à habitação (n=7), sendo que à exceção de um, todos experienciaram um período, mais longo ou mais curto, em que dormiram na rua (n=6). A vivência de uma situação de sem abrigo neste período, em específico, constitui-se um fator de risco impactante para uma situação, já por si, marcada pela vulnerabilidade. Segundo Walther et al. (2020), o alojamento em habitação precária é um dos fatores stressores do período de pós-migração que se relaciona com o desenvolvimento de problemas de saúde mental e menores valores de satisfação com a vida. Para além dos impactos na saúde mental, a experiência de uma situação de sem abrigo, principalmente quando de longa duração, diminui a probabilidade de conseguir uma habitação estável e intensifica o risco de permanecer nessa situação (Mejia-Lancheros et al., 2021).

“Eu saí de Lisboa em janeiro. E sabemos que janeiro é o mês que faz frio. Então, eu cheguei cá, no Porto, fiquei uma semana fora. (...) Não foi muito fácil. E foi naquele momento em que eu liguei para o 144, coloquei a minha questão, a minha dificuldade, expliquei o motivo, em que saí de Lisboa para cá. Eles ouviram. Fiquei mais praticamente três dias à espera da chamada deles.” (E6)

“But the situation is not good for me because when they call me to work... In my tent, I have a bag, I have my camisa, my shirt, my calça, and I'm suffering. I get my, I should be clean to go to work.” (E2)

“Eu dormi um dia na rua, ruim, foi um ou foi dois. Um, dois dias que eu dormi. (...) Ah, foi, foi uma coisa meio estranha. (...) Foi ruim porque eu estava sujo, estava com fome. Nossa, eu cheguei aqui, só o palhaço. Cheguei aqui, muito mal. E eu nunca tinha passado por isso.” (E5)

A dificuldade associada ao período de acolhimento mais mencionada a seguir refere-se ao custo de vida, nomeadamente os pagamentos à segurança social, dos processos na AIMA e a advogados, para apoio na regularização da situação de migração (n=5). Um participante menciona, ainda neste âmbito, a dificuldade no pagamento de

dívidas a diferentes serviços, “*É sobre dívida (...) Esse negócio já está uma bomba. Hoje eu não fico tão nervoso. Mas uns dias atrás, quando eu começava a pensar muito nisso. Nossa, no outro dia. Eu já não conseguia fazer nada de tão desanimado que eu fico.*” (E5). O estudo dos fatores de risco para a experiência de uma situação de vulnerabilidade em pós-migração corrobora estes resultados em torno de preocupações financeiras e dificuldade de acesso aos serviços destinados ao apoio de pessoas migrantes (Stewart & Sanders, 2024), da limitação do acesso a uma habitação segura e adequada às necessidades dos indivíduos e do preço elevado das rendas e os baixos rendimentos (Novo et al., 2023; Samari & Groot, 2023).

“I pay lawyer. It's very expensive. And make another process, accelerate process for appointments with AIMA. I pay another amount. It's big. Lots of money. I prefer pay this and get my residence. You should have to sacrifice to arrive to your goals. I prefer live in streets...” (E1)

“Tipo, um quarto, 350, 400, 450. Isso é algo muito... Sabendo que a pessoa que trabalha ganha, talvez, ao mínimo 870, quando vai desconto fica com 790, 780 e quase a metade vai pagar a casa, né? (...) Porque quando eu pagava a casa, pagava mais a propina na universidade. Pagava alimentação, ficava com nada.” (E7)

Deste modo, as dificuldades no acesso à habitação e o custo de vida aparecem, frequentemente, relacionados nos discursos dos participantes: o segundo enquanto consequência do primeiro. Tal como referido na categoria anterior, acerca das motivações, a tomada de decisão repentina, associada a falta de preparação, de recursos e de conhecimento do país são considerados entraves importantes a uma integração adequada (Ślęzak-Belowska & Bielewska, 2025). Vários participantes consideram que a fraca preparação no momento de pré-migração teve um impacto negativo no processo de integração, nomeadamente pela incoerência das expectativas com a realidade (n=4). Um participante considera mesmo que uma primeira impressão negativa em Portugal se relacionou com o tempo de preparação, “*Eu digo também que a culpa também foi um pouco da minha parte, posso dizer assim, porque eu cheguei aqui em Portugal, eu esperava tudo poderia ser fácil...*” (E7).

A integração na comunidade (n=4), nomeadamente no que diz respeito à discriminação por parte da população portuguesa, e o acesso ao emprego (n=4) foram,

também, identificados como fatores de risco. Com o mesmo número de referência (n=3) surgem, como um entrave à integração, a saúde mental, a dificuldade com a língua e a interação com o SEF ou a AIMA, nomeadamente a nível da morosidade dos processos (n=3).

“Então, acho que isso tudo foi depois que eu fui ficando muito triste. Quando eu estava em Aveiro, eu estava tendo depressão. (...) E eu ficava pensando: Nossa, se eu me jogasse, acabaria com tudo.” (E5)

“Foi um pouco angustiante. Porque tinha trabalho, eu perdi muito trabalho bom, por causa do título de residência. (...) E eu acabei perdendo bastante tempo por causa disso.” (E5)

“I don't speak well Portuguese. (...) A lot of Portuguese don't accept someone who don't speak their language.” (E1)

“otras personas me decían vete para otro país, ¿qué estás a hacer aquí? (E3)

Estudos anteriores com uma população semelhante, mencionam, de igual forma, elevados níveis de ansiedade associados ao processo de migração e ao receio de ter de voltar ao país de origem (Khan et al., 2022), dificuldades relativas à língua com impactos no bem estar e na saúde mental (Khan et al., 2022; Leong et al., 2013) e impactos psicológicos associados a experiências de discriminação, no acesso a cuidados de saúde, sob a forma de discriminação racial ou microagressões (Leong et al., 2013). Em Portugal, profissionais envolvidos na prestação de serviço social destacam dificuldades sentidas ao nível da regularização e esclarecimento de dúvidas junto de estruturas como a AIMA (Rocha, 2025). Um participante, no entanto, discorda com estas perspetivas e menciona não ter encontrado dificuldades no processo de documentação nem no acesso ao mercado de trabalho, *“para a minha surpresa, os documentos saíram rápido (...) As questões de trabalho também foram tão rápidas, tanto antes quanto atualmente” (E6).*

Os fatores relativos à correspondência de documentação entre o país de origem e Portugal (especificamente ao nível da carta de condução) e relações negativas no processo de acolhimento foram, cada um, mencionados por dois participantes (n=2). Mencionados com a frequência de, apenas, um participante são, ainda de destacar dificuldades como: estar longe da família, a pandemia COVID-19 e o acompanhamento do nível de formação académica. Um participante destaca, ainda, que a desinformação e a perceção política e

da população portuguesa acerca dos migrantes, bem como a legislação exigente ao nível do reagrupamento familiar, se têm tornado, mais recentemente, um problema na integração no país

“es que están un poco mal informados acerca de nosotros los migrantes. (...) yo escucho muchas personas que dicen que a nosotros los inmigrantes nos dan todo regalado, todo. No, a ellos les dan todo regalado. (...) si yo pudiera tratar de decirles y explicarles toda la historia y todo lo que tenemos que pasar muchas veces. (...) A nosotros no nos dan nada, todo.” (E3)

Quando questionado diretamente, apenas três participantes mencionaram aspetos negativos da integração em Portugal, apesar da quantidade de fatores de risco identificados. Em contrapartida, como se poderá ver a seguir, referiram diversos aspetos positivos da integração.

Fatores de proteção

Todos os entrevistados têm uma perceção global positiva do processo de acolhimento em Portugal, tendo identificado vários recursos e características individuais e sociais que atenuaram o impacto negativo das dificuldades, previamente destacadas, e potenciaram uma integração mais positiva. Todos os participantes mencionaram os objetivos para o futuro e sonhos como uma motivação positiva para a melhoria da experiência de pós-migração (n=7).

“A longo prazo, eu quero um cantinho meu. Esse é o bom tom. Eu quero um cantinho meu. Depois, eu quero um cantinho meu, arranjar um trabalho...” (E6)

“When I will get my car here, I will get my project here. Like, like snack, like I want to invite something here in Portugal.” (E2)

Apesar da referência às aspirações no país de acolhimento ter sido motivado pela entrevistadora, o que levanta a questão se a frequência de menções teria sido a mesma caso este não fosse um tema levantado na entrevista, os resultados são coerentes com a literatura. Vários estudos apontam a expectativa de cumprir os objetivos pensados para o futuro no país de acolhimento enquanto um dos fatores individuais mais determinantes para a resiliência e o bem-estar (Lindert et al. 2023).

Foram, ainda, considerados fatores de proteção ao nível relacional. A interação e relação com as pessoas da comunidade de acolhimento (n=6) foi percecionada como positiva e determinante para a integração.

“meu amigo estava fazendo estrogonofe, e é um prato que eu adoro. (...) eu falei, nossa, que vontade de comer estrogonofe, quero comprar minhas panelas para poder fazer e eu não percebi que tinha uma senhora atrás. (...) Aí ela falou, aquelas coisas ali é tudo para você. (...) Eu falei, meu Deus, tinha até louça assim, bibelô, pano, nossa, meu Deus. Então, eu falo assim, por mais que eu cheguei aqui sozinho, sem amigos, sem ninguém, eu me sinto bem, eu não tive medo nenhum.” (E5)

“E tive uma professora de álgebra, (...) ela me deu a ideia para poder ir ter com uma organização, essa organização para pedir apoio. Para poder ter pelo menos um lugar para poder viver. E assim que estou cá.” (E7)

“As pessoas que estavam ao meu redor, no meu meio, tanto angolanos como os nativos de cá, foram um apoio maior. Então, eu descrevo isso como uma coisa tão ótima e positiva.” (E6)

O apoio das instituições e equipamentos sociais (n=5) e o apoio da família e amigos (n=3) foram, ainda, considerados a este nível. Com base na investigação realizada ao nível das perceções acerca do acolhimento em Portugal, estes resultados já eram esperados. Destaca-se a importância do apoio da família, amigos e instituições para construção de uma rede de suporte e para facilitar acesso ao mercado de trabalho e de habitação (de la Calzada-Calugay & Hanley, 2024; Lindert et al. 2023). Em Portugal, Novo et al. (2023) tinham já destacado que o apoio prestado por parte da comunidade local e das instituições eram percecionados como aspetos positivos do acolhimento. As perceções positivas acerca do acolhimento, em especial ao nível da comunidade e do apoio institucional poderão estar associadas à abertura à multiculturalidade e à diversidade de culturas por parte da população portuguesa (Sousa & Gonçalves, 2015).

“E o apoio que as instituições me dão para eu desenvolver o meu talento.” (E4)

“eu liguei para lá com o 144, (...) eles falaram, anote um endereço. Vai nesse endereço. Quando cheguei lá era uma pousadinha. Nossa pousadinha. Tudo

bonitinho. Tudo arrumadinho. Nossa. Eu tomei um banho. Eu deitei. Mas eu agradei tanto.” (E5).

“Principalmente o pessoal das finanças ou da segurança social, qualquer coisa que você perguntava para eles, eles sempre sabiam informar. (...) Também tem o pessoal do CLAIM também, que me ajudou muito.” (E5)

O fator de proteção mais mencionado, a seguir, ao longo das entrevistas foi o acesso a um estatuto de migração seguro (n=4). Os entrevistados consideram que a experiência no país de acolhimento é mais positiva quando o processo de regularização está completo e têm todos os documentos necessários para a permanência em Portugal.

“num país quando você não vive de uma forma legal, ou seja, falta de documentos ou você tem alguns problemas no país em si. Mas desde que você tem todos os documentos, está legal. Automaticamente está tudo ok.” (E7)

Neste âmbito, um participante identifica a possibilidade de permanência ilegal em Portugal através de regularização pelo pedido de manifestação de interesse como um dos aspetos positivos do processo de integração no país (n=1). Estes resultados parecem corroborar outros reportados na literatura relativos ao estudo da insegurança associada ao processo de migração. Pessoas migrantes com estatutos de migração inseguros, nomeadamente pessoas refugiadas, requerentes de asilo ou sem documentos/ em permanência ilegal no país, estão mais expostas a situações de vulnerabilidade e insegurança (Innes, 2023), principalmente ao nível do emprego e da habitação (Samari & Groot, 2023).

Entre os entrevistados, quatro pessoas mencionaram que um dos pontos positivos da integração em Portugal se prendia com o sentimento de segurança (n=4). Alguns entrevistados indicaram, também, já se ter sentido em casa em Portugal (n=3). Relativamente a esta última subcategoria, um participante destaca que o impacto negativo de alguns fatores de risco o impede de se sentir em casa, *“I found it's difficult. Difficult because the language here. First thing, language. All of Portuguese people don't like to speak English or France.” (E2).* Outro entrevistado apesar de concordar não atribui o mesmo significado ao sentimento de casa, *“Para mim, todo mundo é uma casa. Estou a pensar assim, como é que ele pode viver, como é que ele pode viver, como é que ele pode fazer, eu também posso.” (E4).*

Também três entrevistados consideraram a capacidade de adaptação às leis e cultura do país, mas também a fé e a religiosidade como fatores determinantes para a integração e bem-estar (n=3). Neste estudo, a dimensão da religiosidade identifica-se através do reconhecimento de benevolência, de confiança e de apoio em Deus, reconhecimento esse, percebido como tranquilizante e motivador de esperança, “*Y Dios es muy grande, afortunadamente, pues me encaminé, me encaminaron.*” (E3) e através da percepção positiva do envolvimento em atividades religiosas, “*The first time when I come here, (...) I go to mosque, I find the Arab people. I ask them what can I do. They send me to a place. For example, I go to lawyer in a place. I go to association. I go to learn portuguese language.*” (E1). A investigação sugere o impacto positivo da religiosidade, nomeadamente ao nível da sensação de conforto, de previsibilidade e de normalidade no envolvimento em atividades religiosas (Lindert et al. 2023).

Houve, ainda, mais um fator mencionado nas entrevistas: a saúde mental (n=2). Esta subcategoria refere-se às estratégias emocionais adaptativas que foram mencionadas pelos participantes, sendo que a esperança e otimismo parecem desempenhar aqui um papel fundamental. Também Lindert et al. (2023), por exemplo, relatam a sua importância para a determinação e *coping* orientado para o futuro, destacando o impacto positivo num ajustamento resiliente. Esta subcategoria surge fortemente associada à subcategoria que se refere aos objetivos e sonhos para o futuro, previamente apresentada.

“Mas mesmo assim, eu não me senti humilhado, não me senti dececionado comigo mesmo, sabe? Me senti bem, assim. Por mais, assim, está tudo bem. Não vai fazer nenhuma besteira, não vai fazer nenhuma loucura, está tudo bem. Isso é uma fase, vai passar. Só eu fiquei tranquilo, de boa.” (E5)

Como se pode constatar, as percepções acerca do acolhimento foram mais positivas do que negativas. Apesar da investigação sustentar a identificação de menos aspetos negativos da integração, esperava-se que, devido às dificuldades acrescidas à experiência de pós migração da população alvo do estudo, pela experiência de uma situação de sem abrigo em Portugal, os resultados fossem diferentes dos obtidos. No entanto, ao longo das entrevistas foi possível notar que, apesar de serem identificadas dificuldades pelos participantes, estas eram acompanhadas de uma comparação com as condições de vulnerabilidade experienciadas noutros países destino de migração ou no país de origem, nomeadamente no que diz respeito a comportamentos discriminatórios.

“Tem algumas situações que a gente passa com português. (...) Eu sofri mais assim com o ser humano no Brasil mesmo. Aqui eu nunca fui chamado de gay. E pelo contrário. Aqui perto uns portugueses parecem ter medo de mim. (...) Mas está tudo bem.” (E5)

O balanço positivo e a identificação de poucos elementos negativos pode estar, assim, associado à comparação da situação atual com situações passadas de (ainda) maior fragilidade. Este efeito tem vindo a ser estudado ao nível da saúde, explicando a aceitação de um evento negativo na prestação de cuidados de saúde devido à comparação positiva com os cuidados de saúde no país de origem, assim como às normas sociais que implicam aceitação, cortesia ou desejabilidade social em relação ao país de acolhimento (Garrett et al., 2008).

Sugestões de melhoria do processo de acolhimento em Portugal

Todos os participantes identificam algumas sugestões de melhoria que podem ser subdivididas em dois níveis: condições de integração em Portugal e processo individual de migração.

Condições de integração em Portugal

Ao nível das sugestões de melhoria das condições de integração em Portugal, a alteração de políticas de aceitação de pessoas migrantes foi o aspeto mais mencionado (n=5). Dois participantes consideram que a decisão de aceitar a entrada de pessoas migrantes devia ser mais alargada, permitindo uma maior facilidade na entrada no país e no processo de regularização e documentação.

“I want to say that Portugal should be take off of immigrants, take off and facility, facility the things of him.” (E2)

“Documentação. De sair de um país para o outro é fácil, o mais difícil é conseguir a documentação.” (E6)

Um entrevistado aborda esta mesma subcategoria, mas pela negativa, na medida em que destaca ser importante haver uma maior seletividade no processo de aceitação, de forma a controlar o crescimento de comportamentos violentos cuja responsabilidade

atribui a uma parte da população migrante. Reforça, por esse motivo, a importância desta alteração para que diminua a generalização de comportamentos violentos a todas as pessoas migrantes.

“No dejar entrar a las personas tan facilmente. (...) Cuando yo veo que están robando, cuando yo veo que están faqueando, cuando yo veo que están imponiendo su voluntad... Yo también... Yo también me quedo mal.” (E3).

Os participantes destacaram mais alguns aspetos de melhoria, no entanto, todos salientaram pontos diferentes da integração, tendo, cada uma das seguintes subcategorias, tido apenas uma menção (n=1): melhoria ao nível informação fornecida acerca do apoio à integração; facilitação do acesso ao mercado de trabalho e de habitação; facilitação do acesso a oportunidades de aprendizagem de Português; disponibilização de local de acolhimento durante o processo de confirmação da situação de permanência no país.

“first think is very important when you receive a migrant, you open the opportunities to learn the language.” (E1)

“a França tem um sistema que eles chamam de asilo Ngunda. (...) Têm um lugar de acolhimento, colocam as pessoas lá e vão tentando, verificando se as pessoas como é que vêm, qual o motivo, porque é que estão cá. (...) o próprio país em si vai oferecer casas e documentos e poder também o trabalho. E eu acho que se Portugal também experimentasse essa ideia seria muito bom.” (E7)

Processo individual de migração

No decorrer da reflexão acerca de sugestões para melhoria do processo de migração, alguns participantes mencionaram dois aspetos no âmbito do trabalho individual da pessoa migrante para promover uma melhor integração no país destino de migração. O aspeto mais destacado foi a adaptação da sua forma de vida ao país de acolhimento (n=4). Os entrevistados reforçam que identificaram a cultura e as leis como distintas e percecionam como determinante uma adaptação ao país para uma integração mais positiva.

“Então, eu tive que ter uma outra conduta ou postura com base naquilo que o país apresenta.” (E6)

“Uno ve a una persona que está haciendo barullo, que está haciendo una voluntad, una cosa que normalmente es típica y normal en nuestro país. Y aquí están tratando de imponer eso. (...) Yo les digo, miren, nosotros no estamos en nuestro país. Tratemos de respetar las cosas de ellos aquí.” (E3)

O segundo elemento destacado enquanto sugestão de melhoria do processo a um nível mais individual é a preparação no momento de pré migração. Um participante menciona que uma boa preparação pessoal é a chave para uma integração positiva, *“Eu diria para essa pessoa que tudo passa em uma boa preparação pessoalmente. Essa pessoa deve estar bem preparada em sentido físico e psicológico.” (E6).*

Por fim, é de salientar que apenas um participante considera que as medidas de adaptação e o apoio prestados são adequados e destaca apenas a informação como aspeto de melhoria (n=1), *“Eu penso que o estágio de ajuda que está no momento, eu penso que está suficiente...” (E4).*

É de notar que todas as sugestões mencionadas são coerentes com os principais fatores de risco destacados anteriormente.

Conclusão

O presente estudo pretendeu dar a conhecer as perceções de pessoas migrantes a viver em situação de sem abrigo acerca da integração em Portugal. A análise de conteúdo das entrevistas semiestruturadas realizadas, revelou resultados que permitiram responder às questões de investigação. Na recolha de perceções gerais acerca do processo de acolhimento, em resposta à segunda questão de investigação, foi possível identificar fatores de risco e de proteção percebidos pelos participantes. Sustentando investigações anteriores, os fatores de risco mais mencionados foram a dificuldade de acesso a uma habitação adequada, nomeadamente pela experiência inicial de uma situação de sem abrigo, falta de rendimentos adequados ao custo de vida, desafios na integração na comunidade e no acesso ao emprego. Os fatores percecionados como de proteção e/ou as perceções positivas dominaram o discurso dos participantes: objetivos e sonhos para o

futuro, o apoio comunidade e das instituições e o acesso a um estatuto seguro de migração foram os mais mencionados.

Apesar de coerentes com a literatura, esperavam-se resultados diferentes ao nível da identificação de aspetos negativos na integração em Portugal, devido às dificuldades específicas enfrentadas pelas pessoas da amostra. O balanço positivo do processo de integração, apesar das condições de vulnerabilidade experienciadas, pode estar associado à comparação da situação atual com situações passadas de maior fragilidade e às normas sociais que implicam aceitação, agradecimento e desejabilidade social, tal como já foi identificado na aceitação de cuidados de saúde negligentes por parte de pessoas com características semelhantes noutros estudos (Garrett et al., 2008). Considera-se a hipótese de que este efeito possa ter um impacto positivo no processo de integração, apesar de a estabilidade e abrangência do mesmo mereça uma atenção especial em estudos futuros: parece funcionar para provisoriamente resolver alguma dissonância cognitiva entre as expectativas (elevadas) em relação ao país de acolhimento e o que este efetivamente oferece, mas a manutenção de representações excessivamente benevolentes e irrealistas dificilmente se manterão sem comprometer a saúde mental e valor pessoal.

De facto, os participantes mencionaram a segurança, a procura de uma melhor qualidade de vida, de emprego, de formação e de concretizar os seus sonhos como os cinco motivos mais preponderantes para a tomada de decisão, como já se tinha analisado em investigações anteriores. No entanto, a fraca preparação do processo de migração, associada ao tempo de decisão e aos motivos de migração, suportam os resultados obtidos por Ślęzak-Belowska & Bielewska (2025), por se revelarem, para alguns participantes, uma importante condicionante de uma integração positiva em Portugal.

Em resposta à terceira questão de investigação, os participantes focaram as suas sugestões para uma adaptação mais positiva ao contexto português no que tinham considerado mais preponderante ao nível das dificuldades vividas por si na primeira pessoa. Foi possível identificar dois níveis de sugestões dos participantes para uma adaptação mais positiva ao contexto português: condições de integração em Portugal e processo individual de migração. Destacaram-se sugestões de alteração de políticas de aceitação de pessoas migrantes, para uma maior facilidade de entrada e regularização no país ou, no caso de um participante, para uma maior seletividade nas entradas. Mencionaram-se, ainda, aspetos ao nível da facilitação de acesso ao mercado de trabalho, emprego e aprendizagem de Português, da informação disponibilizada acerca do apoio à

integração e à disponibilização de locais de acolhimento temporário para situações irregulares.

A experiência de uma situação de sem abrigo, analisada em específico neste estudo, contribui, em especial, para o reconhecimento de condições específicas de vulnerabilidade associadas ao acolhimento, que devem ser tidas em conta em investigações futuras e na reflexão acerca das medidas a adotar no processo de integração. A diversidade de nacionalidades dos participantes envolvidos no estudo potenciou uma recolha sobre condições de pré-migração, experiências do processo de migração e de vivência no país de acolhimento diferenciadas e que enriqueceram os resultados e podem contribuir para a investigação nesta temática.

Apesar dos impactos positivos do estudo na compreensão de fatores de risco e de proteção acerca do acolhimento em Portugal e dos insights para investigação futura e definição de políticas de migração, são de destacar algumas limitações, nomeadamente ao nível da amostra e recolha de dados. O recrutamento por conveniência e em número reduzido de participantes, apresenta limitações ao nível da generalização dos resultados a toda a população imigrante a viver em situação de sem abrigo em Portugal. Sugere-se que investigações futuras utilizem um processo de recrutamento de participantes mais abrangente que permita ultrapassar algumas dificuldades acrescidas pelo facto de se tratar de uma população em relação à qual os dados estatísticos oficiais são mais incertos tanto no que respeita ao estatuto migratório, como, mais especificamente, à sua situação de sem abrigo. No âmbito da recolha de dados, a comunicação e compreensão envolvidas na relação entrevistadora-entrevistado foram dificultadas pela língua. Apenas alguns participantes falavam português, mas com variações do português de Angola e do Brasil. Os restantes falavam inglês (com alguma dificuldade em expressar-se) e espanhol. Em vários momentos de entrevista notou-se uma dificuldade dos participantes em se expressar ou compreender as questões, bem como por parte da entrevistadora de compreender algumas expressões idiomáticas. Esta limitação sugere que a dificuldade da língua pode ser um entrave à compreensão das perceções de pessoas migrantes e que estudos futuros deveriam contemplar a possibilidade de mediadores ou tradutores cuja presença não representasse um obstáculo à fluidez da entrevista e autenticidade das narrativas partilhadas. Finalmente, associada a esta limitação, é de destacar que em alguns momentos da condução das entrevistas a colocação de questões mais fechadas aos

participantes, em detrimento de questões amplas, poderá ter limitado a amplitude e profundidade dos dados recolhidos.

Não obstante estas limitações, a presente investigação permitiu concluir que, apesar da cotação positiva do processo de integração português, nomeadamente quando em comparação com outros países da ODEC e da União Europeia (ODEC, 2025) e das perceções, no geral, positivas acerca do acolhimento, as pessoas migrantes experienciam diversos obstáculos para uma integração positiva em Portugal. A identificação de fatores de risco e de proteção, bem como a análise das sugestões das próprias pessoas migrantes para potenciar o seu processo de integração, deve ser contemplada na definição de abordagens sociais e de políticas de migração (Samari & Groot, 2023). Estes resultados são, assim cruciais para rever medidas políticas e medidas de apoio social e comunitário, promovendo uma intervenção social focada na prevenção (Rodriguez et al., 2021) e na aplicação de uma abordagem de apoio social multidimensional, humanitária, empática e de confiança (Bello, 2023; Costa et al., 2019; Mejia-Lancheros et al., 2021), de acordo com os valores, prioridades e características das pessoas e no papel ativo que devem ter nos processos de tomada de decisão que lhes dizem respeito de forma primordial (Angelov & Buck, 2024). É, ainda, determinante a desconstrução social da imigração como uma ameaça à segurança dos países (Bello, 2023) e a construção políticas e intervenções que diminuam a discriminação face à população migrante (de la Calzada-Calugay & Hanley, 2024). Tal será particularmente mais relevante num momento histórico e político de considerável retrocesso a este nível tanto em termos mundiais, como em termos nacionais. Um contexto em que a Psicologia, pela investigação e intervenção, também é chamada a desempenhar um papel importante na defesa e melhoria das pessoas em situação de maior vulnerabilidade.

Referências Bibliográficas

- AIMA (2024). Relatório de Migrações e Asilo – 2023. <http://www.aima.gov.pt/>
- American Psychological Association. (2023). APA dictionary of psychology. Retrieved August 21, 2025, from <https://dictionary.apa.org/>
- Amores, J. J., Arcila-Calderón, C., & Blanco-Herrero, D. (2020). Evolution of negative visual frames of immigrants and refugees in the main media of Southern Europe. *Profesional de la Información*, 29(6). <https://doi.org/10.3145/epi.2020.nov.24>
- Angelov, I., & Buck, D. S. (2024). Advancing integrated care for individuals experiencing homelessness: harnessing data partnerships and coordination. *Journal of Social Distress and Homelessness*, 33(2), 544-547. <https://doi.org/10.1080/10530789.2023.2246224>
- Arnetz, J., Rofa, Y., Arnetz, B., Ventimiglia, M., & Jamil, H. (2013). Resilience as a protective factor against the development of psychopathology among refugees. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 201(3), 167-172. <https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e3182848afe>
- Arcila-Calderón, C., Sánchez-Holgado, P., Quintana-Moreno, C., Amores, J. J., & Blanco-Herrero, D. (2022). Hate speech and social acceptance of migrants in Europe: Analysis of tweets with geolocation. *Comunicar*, 71, 21-34. <https://doi.org/10.3916/C71-2022-02>
- Bardin, L. (2009). *Análise de Conteúdo* (1st ed.). Edições 70.
- Bello, V. (2023). The spiralling of the securitisation of migration in the EU: from the management of a ‘crisis’ to a governance of human mobility? *Journal of Ethnic and Migration Studies*, 48(6), 1327-1344. <https://doi.org/10.1080/1369183X.2020.1851464>
- Bhagat, A., & Soederberg, S. (2019). Placing refugees in authoritarian neoliberalism: Reflections from Berlin and Paris. *South Atlantic Quarterly*, 118(2), 421-438. <https://doi.org/10.1215/00382876-7381230>
- Boehmelt, T., & Mehrl, M. (2022). The security implications of transnational population movements: A meta-analysis. *Migration Studies*, 10(2), 338-355. <https://doi.org/10.1093/migration/mnac016>

- Carswell, K., Blackburn, P., & Barker, C. (2011). The relationship between trauma, post-migration problems and the psychological well-being of refugees and asylum seekers. *International journal of social psychiatry*, 57(2), 107-119. <https://doi.org/10.1177/0020764009105699>
- Chiaranello, D., Cortinovis, R., Kajander, N., Loeschner, J., Majorano Sarapo, F., Rosinska, A., Scapolo, F., Sermi, F., Talò, T. And Tarchi, D. (2024). *Atlas of Migration - 2024*, Publications Office of the European Union. <https://doi.org/10.2760/8592270>
- Costa, A. L., Coimbra, S., Pinto, M., Teixeira, E. G., & Caramelo, J. (2019). Professionals' key knowledge, competences and practices to promote social inclusion of refugees. *International Journal of Inclusive Education*, 25(1), 81–93. <https://doi.org/10.1080/13603116.2019.1678777>
- Cummings, C., Lei, Q., Hochberg, L., Hones, V., & Brown, M. (2022). Social support and networks among people experiencing chronic homelessness: A systematic review. *American Journal of Orthopsychiatry*, 92(3), 349-363. <https://doi.org/10.1037/ort0000616>
- Dańko, M. J., Wiśniowski, A., Jasilionis, D., Jdanov, D. A., & Zagheni, E. (2024). Assessing the quality of data on international migration flows in Europe: The case of undercounting. *Migration Studies*, 12(2), 1–21. <https://doi.org/10.1093/migration/mnae014>
- de la Calzada-Calugay, R., & Hanley, J. (2024). Homelessness and housing insecurity among im/migrants in Canada: A scoping review. *Canadian Journal of Urban Research*, 33(1), 43-59. <https://cjur.uwinnipeg.ca/index.php/cjur/article/view/427>
- Di Cristo, N. & Akwei, C. (2023). 'Wish to Dream' Fulfilment: the Motivations for Onward Migration. *Journal of International Migration & Integration* 24, 989-1016. <https://doi.org/10.1007/s12134-022-00988-5>
- Dietrich-Ragon, P., & Grieve, M. (2017). On the sidelines of French society. Homelessness among migrants and their descendants. *Population-E*, 72(1), 7-38. <https://doi.org/10.3917/pope.1701.0007>
- ENIPSSA (2024). Inquérito Caracterização das Pessoas em Situação de Sem-Abrigo – 31 de dezembro 2023. <https://www.enipssa.pt/enipssa>

European Union (2024). Migration and asylum in Europe – 2024 edition. <https://doi.org/10.2785/43971>

Fernandes, L., & Rêgo, X. (2011). Por onde anda o sentimento de insegurança? Problematizações sociais e científicas do medo à cidade. *Etnográfica – Revista do Centro em Rede de Investigação em Antropologia*, 15(1), 167-181. <https://doi.org/10.4000/etnografica.869>

Flick, U. (2009). *An introduction to qualitative research* (4th ed.). Sage Publications Ltd.

Garrett, P. W., Dickson, H. G., Young, L. & Klinken Whelan, A. (2008). “The Happy Migrant Effect”: perceptions of negative experiences of healthcare by patients with little or no English: a qualitative study across seven language groups. *BMJ Quality & Safety*, 17(2), 101-103. <https://doi.org/10.1136/qshc.2007.022426>

Hudson, L. (2018). Syrian refugees in Europe: Migration dynamics and political challenges. *New England Journal of Public Policy*, 30(2), Article 9. <https://scholarworks.umb.edu/nejpp/vol30/iss2/9>

Hughes, N. R. (2017). How does organisational literacy impact access to health care for homeless individuals?. *Health Care Analysis*, 25(1), 90-106. <https://doi.org/10.1007/s10728-014-0283-6>

Innes, A. (2023). Migration, vulnerability, and experiences of insecurity: conceptualising insecure migration status. *Social Sciences*, 12(10), 540. <https://doi.org/10.3390/socsci12100540>

Khan, B. M., Waserman, J., & Patel, M. (2022). Perspectives of Refugee Youth Experiencing Homelessness: A Qualitative Study of Factors Impacting Mental Health and Resilience. *Frontiers in Psychiatry*, 13(917200). <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.917200>

Ketel, C., & Abdoli, S. (2025). Resiliency in Persons Experiencing Homelessness: A Concept Analysis Using the Evolutionary Framework. *Journal of Advanced Nursing*, 81(2), 749-761. <https://doi.org/10.1111/jan.16440>

Leong, F., Park, Y. S., & Kalibatseva, Z. (2013). Disentangling immigrant status in mental health: Psychological protective and risk factors among Latino and Asian American

immigrants. *American Journal of Orthopsychiatry*, 83(2,3), 361-371. <https://doi.org/10.1111/ajop.12020>

Lindert, J., Samkange-Zeeb, F., Jakubauskiene, M., Bain, P. A., & Mollica, R. (2023). Factors contributing to resilience among first generation migrants, refugees and asylum seekers: A systematic review. *International Journal of Public Health*, 68, Article 1606406. <https://doi.org/10.3389/ijph.2023.1606406>

Mazzarese, M., Guidi, E., Cecchini, C., & Meringolo, P. (2020). Perceptions of asylum seekers, refugees and professionals on receiving services: An exploratory study. *Community Psychology in Global Perspective*, 6(1), 17-35.

Mejia-Lancheros, C., Lachaud, J., Aubry, T., Wiens, K., O'Campo, P., Stergiopoulos, V., & Hwang, S. W. (2021). Multi-trajectory group profiles of well-being and associated predictors among adults experiencing homelessness and mental illness: findings from the At Home/Chez Soi study, Toronto site. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 57, 67–81. <https://doi.org/10.1007/s00127-021-02093-x>

Novo, R., Prada, A. R. R., & Florêncio, I. (2023). Estudo exploratório sobre as percepções da população imigrante residente no norte e interior de Portugal. <https://doi.org/10.17979/spudc.000026>

OECD (2024). Challenges to measuring homelessness among migrants in OECD and EU countries. *Migration Data Brief*, 13, 1-7. https://www.oecd.org/en/publications/challenges-to-measuring-homelessness-among-migrants-in-oecd-and-eu-countries_b9855842-en.html

OIM (2019). Glossário da Migração da OIM. <https://publications.iom.int/books/international-migration-law-ndeg34-glossary-migration>

Paat, Y. F. (2013). Understanding motives for migration in working with immigrant families. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 23(4), 403-412. <https://doi.org/10.1080/10911359.2013.771521>

Pankratz, C., Nelson, G., & Morrison, M. (2018). The implementation of a rent assistance program and its impacts on recovery outcomes for individuals experiencing chronic homelessness. *Canadian Journal of Community Mental Health*, 37(1), 49-63. <https://doi.org/10.7870/cjcmh-2018-006>

Portugal. (2007, 4 de julho). *Lei n.º 23/2007 — Regime jurídico de entrada, permanência, saída e afastamento de estrangeiros do território nacional*. *Diário da República*, 1.ª série, n.º 127, p. 4290-4330. <https://data.dre.pt/eli/lei/23/2007/07/04/p/dre/pt/html>

Portugal. (2017, 25 de julho). *Resolução do Conselho de Ministros n.º 107/2017 — Estratégia Nacional para a Integração das Pessoas em Situação de Sem Abrigo: Prevenção, Intervenção e Acompanhamento, 2017-2023*. *Diário da República*, 1.ª série, n.º 142, p. 3923-3931. <https://data.dre.pt/eli/resolconsmin/107/2017/07/25/p/dre/pt/html>

Portugal. (2023, 2 de junho). *Decreto-Lei n.º 41/2023 — Agência para a Integração, Migrações e Asilo, I. P.* *Diário da República*, 1.ª série, n.º 107, p. 20-106. <https://data.dre.pt/eli/dec-lei/41/2023/06/02/p/dre/pt/html>

Portugal. (2024, 3 de junho). *Decreto-Lei n.º 37-A/2024 (altera a Lei n.º 23/2007)*. *Diário da República*, 1.ª série, n.º 106. <https://data.dre.pt/eli/dec-lei/37-a/2024/06/03/p/dre/pt/html>

Portugal. (2025, 22 de julho). *Lei n.º 55-C/2025 — Cria a Unidade Nacional de Estrangeiros e Fronteiras (UNEF)*. *Diário da República*, 1.ª série, Suplemento, n.º 139. <https://dre.pt/dre/detalhe/lei/55-C-2025>

Rahim, H. F., Mooren, T. T., Knipscheer, J. W., van den Brink, F., Chung, J. M., Laceulle, O. M., & Boelen, P. A. (2023). Associations among migration risk factors, cultural identity conflict, and psychological symptoms among Syrian emerging adults with refugee backgrounds in the Netherlands. *Journal of clinical psychology*, 79(5), 1434-1451. <https://doi.org/10.1002/jclp.23492>

Rocha, K. D. (2025). *O ato profissional do serviço social face à população imigrante* [Master's thesis, Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra]. <https://hdl.handle.net/10316/118828>

Rodriguez, A., Arora, G., Beaton, L., Fernandes, F., & Freeman, R. (2021). Reflexive mapping exercise of services to support people experiencing or at risk of homelessness: a framework to promote health and social care integration. *Journal of Social Distress and Homelessness*, 30(2), 181-190. <https://doi.org/10.1080/10530789.2020.1808344>

Samari, D., & Groot, S. (2023). Potentially exploring homelessness among refugees: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Social Distress and Homelessness*, 32(1), 135-150. <https://doi.org/10.1080/10530789.2021.1995935>

Santos, C. S. (2022). *Percepções do Serviço Social em contexto emergencial: O caso das pessoas refugiadas oriundas da Ucrânia em Sines-Portugal* [Master's thesis, Instituto Politécnico de Beja (Portugal)].

Ślęzak-Belowska, E., & Bielewska, A. (2025). Migration Decision-Making Process by Migrants, Refugees and Forced Migrants: Between Choice and Coercion. *Migration Studies—Review of Polish Diaspora*, 1(195), 11-35. <https://doi.org/10.4467/25444972SMPP.25.001.21384/>

Smith, J. A. (1995). Semi-structured interviewing and qualitative analysis. In J. A. Smith, R. Harré & L. V. Langenhove (Eds.), *Rethinking methods in psychology* (pp. 10-26). SAGE publications. <https://doi.org/10.4135/9781446221792.n2>

Sousa, C., & Gonçalves, G. (2015). Imigrantes e sociedade de acolhimento: percepções e realidades no caso de Portugal. *Psicologia & Sociedade*, 27(3), 548-557. <https://doi.org/10.1590/1807-03102015v27n3p548>

Sousa, C. U. (2024). A dessecuritização da política de imigração em Portugal: separação entre gestão das migrações e segurança interna. *Janus.Net: e-Journal of International Relations*, 15(2), 35-54. <https://doi.org/10.26619/1647-7251.15.2.2>

Stewart, S., & Sanders, C. (2024). Enduring borders: Precarity, swift falls and stretched time in the lives of migrants experiencing homelessness in the UK. *Sociology*, 58(2), 403-419. <https://doi.org/10.1177/00380385231184793>

UNHCR - United Nations Refugee Agency (2024). <https://www.unhcr.org/refugee-statistics/>

Walther, L., Fuchs, L. M., Schupp, J., & Von Scheve, C. (2020). Living conditions and the mental health and well-being of refugees: evidence from a large-scale German survey. *Journal of Immigrant and Minority Health*, 22(5), 903-913. <https://doi.org/10.1007/s10903-019-00968-5>

Willig, C. (2012). Perspectives on the epistemological bases for qualitative research. In H. Cooper, P. M. Camic, D. L. Long, A. T. Panter, D. Rindskopf, & K. J. Sher (Eds.), *APA handbook of research methods in psychology, Vol. 1. Foundations, planning, measures, and psychometrics* (pp. 5-21). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/13619-002>

Winchic, D. B., & Carment, D. W. (1989). Migration and motivation: The migrant's perspective. *International Migration Review*, 23(1), 96-104.

Wolke, D., Zhou, Y., Liu, Y., Eves, R., Mendonça, M., & Twilhaar, E. S. (2025). A systematic review of conceptualizations and statistical methods in longitudinal studies of resilience. *Nature Mental Health* 3, 1088 – 1099. <https://doi.org/10.1038/s44220-025-00479-3>

Yavçan, B. & Gorgerino, M. (2025). MIPEX 2025 – A Roadmap for Inclusive Policy in the EU. *Migration Policy Group*. <https://www.mipex.eu/portugal>

Anexos

Anexo 1 – Informação aos participante e consentimento informado

Informação aos Participantes

Este documento pretende fornecer informação sobre o estudo que lhe foi apresentado, de modo que possa refletir e decidir de forma consciente se pretende prosseguir com a sua participação. O estudo está a ser conduzido na Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, no âmbito da dissertação de Mestrado em Psicologia da Justiça e da Desviância pela investigadora responsável, Professora Doutora Susana Coimbra e pela investigadora Laura Luís Duarte Carrapa Sarmento. Qualquer dúvida que tenha relativamente a algum aspeto do estudo, estamos disponíveis para esclarecer!

A investigação tem como objetivo analisar as perspetivas de pessoas migrantes a viver correntemente em situação de sem abrigo, acerca do acolhimento em Portugal. A sua participação consistirá numa resposta a uma entrevista semiestruturada com a duração de aproximadamente 30 minutos. Não existem respostas erradas, nem certas, pelo que pedimos que responda o mais sinceramente possível. Participar neste estudo não acarreta qualquer tipo de custo nem de benefício para si, não envolvendo qualquer tipo de risco.

As entrevistas serão gravadas e transcritas, mas apenas as investigadoras do projeto terão acesso às mesmas. Os dados pessoais recolhidos serão tratados de forma agrupada (ou seja, integrando as respostas dadas por todos os participantes), salvaguardando sempre o anonimato dos participantes e das suas respostas, sendo utilizados apenas no contexto deste projeto. A sua participação é totalmente voluntária e se concordar em participar, poderá, a qualquer momento, interromper ou desistir do estudo, bem como solicitar o exercício dos direitos de acesso, retificação ou eliminação dos seus dados, para o que bastará comunicar essa intenção às investigadoras, sem que isso lhe traga algum tipo de penalização.

Se pretender obter mais alguma informação sobre o estudo, pode contactar as investigadoras envolvidas através do seguinte endereço de correio eletrónico: up202006298@fpce.up.pt.

Caso concorde com a participação neste estudo, guarde este documento para si e preencha a folha seguinte, devolvendo à Investigadora. Agradecemos, desde já, a sua colaboração!

Consentimento

Eu, _____ (nome completo),
compreendi a informação que me foi fornecida sobre o estudo, que está a ser conduzido pela Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto e para o qual foi pedida a minha participação. Sei que poderei desistir do estudo a qualquer momento, sem ter de dar justificações e sem que isso traga quaisquer consequências.

Nestas circunstâncias,

- ☐ aceito participar neste estudo, tal como me foi apresentado pelo Investigador Responsável

Porto, _____

(Assinatura do/ a Participante)

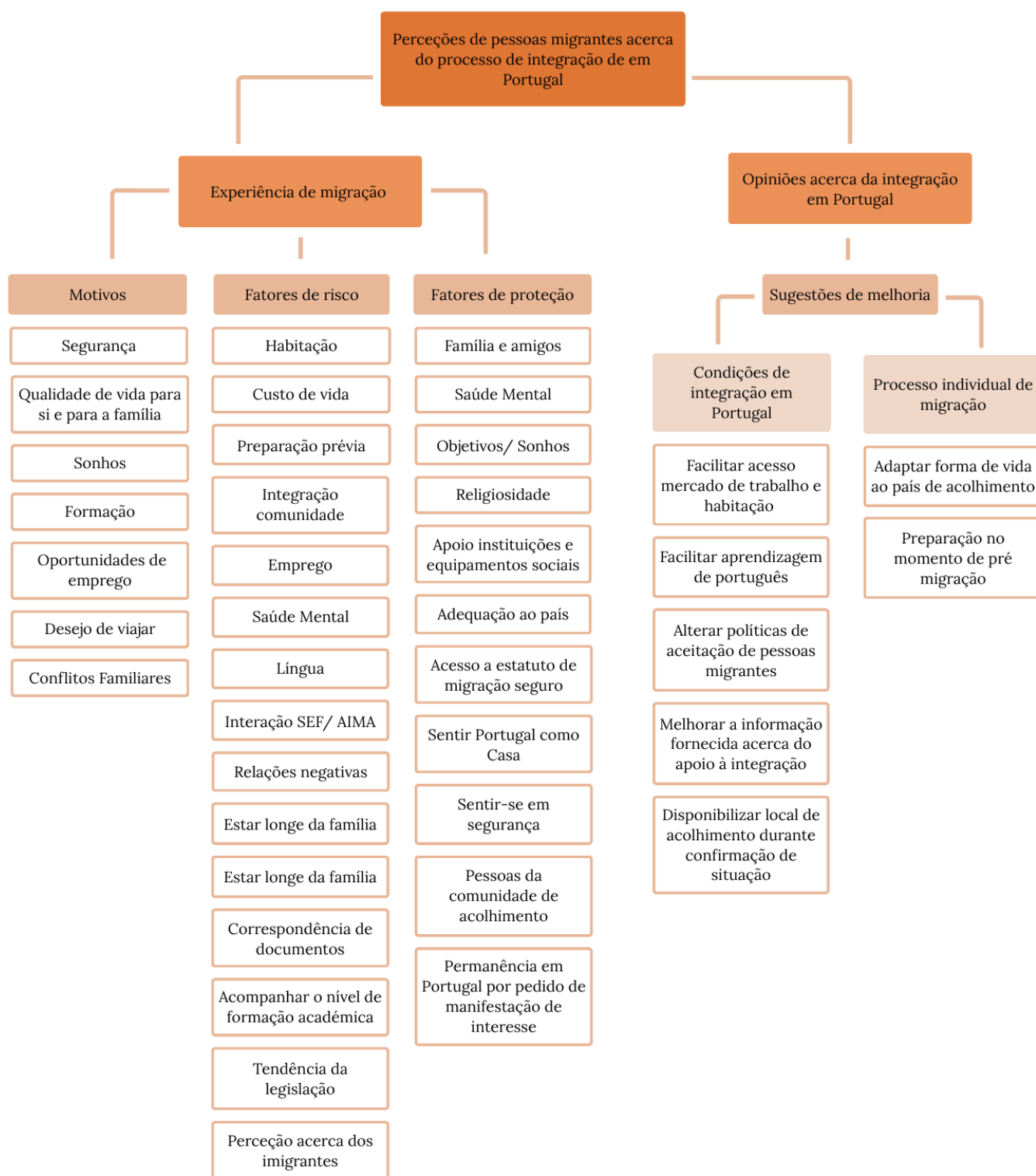
Anexo 2 – Guião de entrevista

Guião de entrevista

1. Que idade tem?
2. Qual é o género com o qual se identifica?
3. Em que país nasceu? De que país é natural/ de onde é a sua família?
4. Há quanto tempo está em Portugal?
5. Pode partilhar comigo como foi a sua experiência de migração?
 - a. Porquê, quando, como e com quem começou a planear a saída do seu país de origem?
 - b. Esteve em mais algum país por mais de um mês antes de chegar a Portugal? Se sim em quantos e por quanto tempo?
 - c. Há algum exemplo concreto desta experiência que gostasse de partilhar?
6. Como decorreu o seu acolhimento em Portugal?
 - a. Quais foram as primeiras impressões que teve quando chegou a Portugal? Algumas experiências que tenham tido mais impacto pela positiva ou pela negativa?
 - b. Como foi recebido pelas organizações? Que informações, apoios, recursos conheceu? Como se sentiu tratado/a pelos/as profissionais? Quer dar algum exemplo de uma experiência?
 - c. Como foi recebido pelas pessoas portuguesas em geral? Quer dar algum exemplo de uma experiência?
7. Como é que descreveria Portugal enquanto país de acolhimento?
 - a. Considera que encontrou algo daquilo que vinha à procura? Já alguma vez se sentiu em Casa neste país? Se sim, quando e porquê? Se não, o que acha que seria importante para que acontecesse? Quais considera terem sido/serem as maiores vantagens e as maiores dificuldades de viver em Portugal?
8. Como descreveria a sua situação no momento atual?

- a. Há quanto tempo se encontra nesta situação? O que pensa que levou a esta situação?
 - b. Quais as suas expectativas para o futuro? Qual seria o maior desejo e o que precisaria para que tal acontecesse?
 - c. Tem alguma sugestão para a melhoria da integração de pessoas migrantes em Portugal e/ou para uma melhor resposta para as pessoas a viver com maiores dificuldades económicas?
9. Há alguma coisa que gostaria de acrescentar?

Anexo 3 – Mapa temático



FACULDADE DE PSICOLOGIA E DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO

