

MULHERES E MIGRAÇÕES FORÇADAS EM PORTUGAL:

Adaptação, resiliência e integração social

CATARINA SAMPAIO

**MULHERES E MIGRAÇÕES FORÇADAS EM PORTUGAL:
Adaptação, resiliência e integração social**

Catarina Sampaio

SAMPAIO, Catarina

Mulheres e migrações forçadas em Portugal: Adaptação, resiliência e integração social. - (Teses; 57)

ISBN 978-989-685-136-1

PROMOTOR
OBSERVATÓRIO DAS MIGRAÇÕES
www.om.acm.gov.pt

AUTORA
Catarina Sampaio
catarinaasampaio93@gmail.com

EDIÇÃO
ALTO COMISSARIADO PARA AS MIGRAÇÕES, I. P. (ACM, I.P.)
R. ÁLVARO COUTINHO, 14, 1150-025 LISBOA
TELEFONE: (00351) 21 810 61 00 FAX: (00351) 21 810 61 17
E-MAIL: om@acm.gov.pt

DESIGN
ANTÓNIO SOUTO

EXECUÇÃO GRÁFICA
CMVA print

ISBN
978-989-685-136-1

LISBOA, JUNHO 2023

Dissertação de Mestrado em Relações Interculturais
Departamento de Ciências Sociais e de Gestão da Universidade Aberta

Autora: Catarina Sampaio

Orientadora: Professora Doutora Natália Ramos

2022

ÍNDICE

PREFÁCIO	10
NOTA DE ABERTURA	13
RESUMO	14
ABSTRACT	15
INTRODUÇÃO	16
PARTE I – ENQUADRAMENTO TEÓRICO-CONCEPTUAL	18
CAPÍTULO I – MIGRAÇÕES NA ATUALIDADE	18
1. MIGRAÇÃO INTERNACIONAL	18
2. MIGRAÇÕES FORÇADAS	19
2.1. Refugiados, requerentes de asilo e estudantes em mobilidade forçada	20
2.1.1. Refugiados e requerentes de asilo	20
2.1.2. Estudantes em mobilidade forçada	22
2.2. Migrações forçadas com destino a Portugal	25
CAPÍTULO II - MULHERES MIGRANTES	27
1. MULHERES EM CONTEXTO DE MIGRAÇÃO FORÇADA	27
2. MULHERES E DESIGUALDADES SOCIAIS	29
3. MULHERES, VULNERABILIDADES E INTERSECCIONALIDADE	32
CAPÍTULO III – PROCESSOS MIGRATÓRIOS E ADAPTAÇÃO	35
1. ACULTURAÇÃO E INTEGRAÇÃO SOCIAL	35
1.1. Aculturação	36
1.2. Integração social	37
2. RESILIÊNCIA	39
3. ADVERSIDADES E FATORES PROTETORES	40
PARTE II – ESTUDO EMPÍRICO	46
CAPÍTULO IV – ENQUADRAMENTO METODOLÓGICO	46
1. QUESTÕES DE PARTIDA, HIPÓTESES E OBJETIVOS	46
2. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	46
3. PRESSUPOSTOS ÉTICOS	48

CAPÍTULO V – PARTICIPANTES	50
1. RECRUTAMENTO DAS PARTICIPANTES	50
2. CONTEXTO DOS PAÍSES DE ORIGEM DAS MULHERES PARTICIPANTES NESTE ESTUDO	51
2.1. Breve nota sobre o contexto sírio	51
2.2. Breve nota sobre o contexto iraquiano	51
2.3. Breve nota sobre o contexto líbio	52
3. CARACTERIZAÇÃO E APRESENTAÇÃO DAS PARTICIPANTES	52
3.1. Núria	52
3.1.1. Perfil sociodemográfico	52
3.1.2. Resumo da história de vida e razões da migração forçada	53
3.2. Djamila	54
3.2.1. Perfil sociodemográfico	54
3.3.2. Resumo da história de vida e razões da migração forçada	54
3.3. Safira	56
3.3.1. Perfil sociodemográfico	56
3.3.2. Resumo da história de vida e razões da migração forçada	56
3.4. Hana	57
3.4.1. Perfil sociodemográfico	57
3.4.2. Resumo da história de vida e razões da migração forçada	57
3.5. Lâmia	59
3.5.1. Perfil sociodemográfico	59
3.5.2. Resumo da história de vida e razões da migração forçada	59
3.6. Raissa	61
3.6.1. Perfil sociodemográfico	61
3.6.2. Resumo da história de vida e razões da migração forçada	61
3.7. Zaya	63
3.7.1. Perfil sociodemográfico	64
3.7.2. Resumo da história de vida e razões da migração forçada	64
3.8. Sandra	67
3.8.1. Perfil sociodemográfico	68
3.8.2. Resumo da história de vida e razões da migração forçada	68
3.9. Maryam	70
3.9.1. Perfil sociodemográfico	70
3.9.2. Resumo da história de vida e razões da migração forçada	70

CAPÍTULO VI – ANÁLISE DE CONTEÚDO DAS ENTREVISTAS	73
1. NÚRIA	73
1.1. Vida em Portugal	73
1.2. Principais adversidades encontradas no processo migratório e de integração em Portugal	75
1.3. Fatores protetores que ajudam a enfrentar as dificuldades	77
2. DJAMILA	79
2.1. Vida em Portugal	79
2.2. Principais adversidades encontradas no processo migratório e de integração em Portugal	82
2.3. Fatores protetores que ajudam a enfrentar as dificuldades	83
3. SAFIRA	87
3.1. Vida em Portugal	87
3.2. Principais adversidades encontradas no processo migratório e de integração em Portugal	91
3.3. Fatores protetores que ajudam a enfrentar as dificuldades	93
4. HANA	95
4.1. Vida em Portugal	95
4.2. Principais adversidades encontradas no processo migratório e de integração em Portugal	97
4.3. Fatores protetores que ajudam a enfrentar as dificuldades	98
5. LÂMIA	100
5.1. Vida em Portugal	100
5.2. Principais adversidades encontradas no processo migratório e de integração em Portugal	101
5.3. Fatores protetores que ajudam a enfrentar as dificuldades	102
6. RAISSA	106
6.1. Vida em Portugal	106
6.2. Principais adversidades encontradas no processo migratório e de integração em Portugal	107
6.3. Fatores protetores que ajudam a enfrentar as dificuldades	108
7. ZAYA	110
7.1. Vida em Portugal	110
7.2. Principais adversidades encontradas no processo migratório e de integração em Portugal	112
7.3. Fatores protetores que ajudam a enfrentar as dificuldades	113
8. SANDRA	117
8.1. Vida em Portugal	117

8.2. Principais adversidades encontradas no processo migratório e de integração em Portugal	118
8.3. Fatores protetores que ajudam a enfrentar as dificuldades	120
9. MARYAM	122
9.1. Vida em Portugal	122
9.2. Principais adversidades encontradas no processo migratório e de integração em Portugal	124
9.3. Fatores protetores que ajudam a enfrentar as dificuldades	125
CAPÍTULO VII - DISCUSSÃO DE RESULTADOS	129
1. PRINCIPAIS ADVERSIDADES ENCONTRADAS NO PROCESSO MIGRATÓRIO E DE INTEGRAÇÃO EM PORTUGAL	129
1.1. Distância familiar e do grupo social	129
1.2. Acesso ao emprego	129
1.3. Suporte institucional	130
1.4. Condições de habitação	131
1.5. Língua	131
1.6. Acesso à saúde	131
1.7. Acesso à educação	132
1.8. Discriminação	132
2. FATORES PROTETORES QUE AJUDAM A ENFRENTAR AS DIFICULDADES	134
2.1. Redes sociais	134
2.2. Redes sociais digitais	134
2.3. Segurança	135
2.4. Acesso ao emprego	135
2.5. Língua	136
2.6. Religião	136
2.7. (Ausência de) Religião	136
2.8. Suporte institucional	137
2.9. Acesso à saúde	137
2.10. Acesso à educação	138
2.11. Participação cívica e política	138
2.12. Desporto	139
2.13. Questões de género e empoderamento	139
CONSIDERAÇÕES FINAIS	143
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	148

ANEXOS

ANEXO 1. GUIÃO DE ENTREVISTA EM PORTUGUÊS	152
ANEXO 2. GUIÃO DE ENTREVISTA EM INGLÊS	154

LISTA DE QUADROS

1. Quadro sociodemográfico das entrevistadas	72
--	----

LISTA DE SIGLAS

ACM - Alto Comissariado para as Migrações

ACNUR - Alto Comissariado das Nações Unidas para os Refugiados

APGES - Associação Plataforma Global para os Estudantes Sírios

CEDAW - Convenção sobre a Eliminação de Todas as Formas de Discriminação contra as Mulheres

FLC - Fundação "la Caixa"

OIM - Organização Internacional para as Migrações

ONU - Organização das Nações Unidas

OTAN - Organização do Tratado do Atlântico Norte

RRM - *Rapid Response Mechanism*

SEF - Serviço de Estrangeiros e Fronteiras

SNS - Sistema Nacional de Saúde

TICs - Tecnologias da Informação e Comunicação

UNDESA - *United Nations Department of Economic and Social Affairs*

PREFÁCIO

A presente obra é dedicada a uma questão de grande relevância, inovação e atualidade científica, social, intercultural e política no âmbito das migrações, em particular das migrações forçadas no feminino, e tem como base a dissertação de Mestrado em Relações Interculturais de Catarina Sampaio, brilhantemente defendida na Universidade Aberta, intitulada *Mulheres e Migrações Forçadas em Portugal – Adaptação, Resiliência e Integração Social*.

O contexto contemporâneo de crescente mobilidade humana, globalização e conflitualidade caracteriza-se pelo aumento, diversificação, internacionalização, feminização, qualificação e complexidade dos fluxos migratórios, colocando múltiplas questões e novos desafios nos planos individual e coletivo, nacional e internacional, nos âmbitos psicossocial, intercultural, humanitário e político, e ao nível do acolhimento, adaptação psicológica, integração social, resiliência, bem-estar e saúde dos indivíduos e dos grupos migrantes e refugiados. A confirmação desta diversidade e intensificação é dada pelos números da ONU, que salientam que na década de 1970 o número de migrantes internacionais era de cerca de 80 milhões, o equivalente a 2,3% da população mundial, enquanto em 2020 3,6% da população mundial, ou seja, 281 milhões de indivíduos, residia num país diferente daquele em que nasceu, sendo metade deles mulheres.

Fruto de diferentes tipos de violência, catástrofes, guerras, conflitos étnicos e religiosos, bem como da violação de direitos humanos, também a migração forçada e feminina tem registado um aumento significativo nos últimos anos em todo o mundo. Veja-se o atual conflito armado entre a Rússia e a Ucrânia, na origem de grande instabilidade política e social e de numerosos deslocados e refugiados, os quais vieram aumentar não só a crise humanitária em 2022, como também o número de pessoas que procuram segurança e assistência (cerca de 100 milhões), nomeadamente no espaço europeu.

Os dados do Alto Comissariado das Nações Unidas para os Refugiados (ACNUR) assinalam que o número de refugiados e de requerentes de asilo em todo o mundo atingiu um total de mais de 84 milhões de pessoas no período entre 2020 e 2021, cerca de metade tendo menos de 35 anos, oriundas sobretudo do Médio Oriente e da África Subsariana e de países como o Iraque, Líbia, Afeganistão, Iémen, Síria, Etiópia, República Democrática do Congo, Sudão, Somália e Burundi.

A União Europeia, incluindo Portugal, ainda que em menor número, tem sido destino de proteção e acolhimento destas mulheres e homens, os quais são obrigados

a abandonar os seus países, casas, famílias e contextos de vida, em geral em situação de emergência, perigo, risco, *stress* e grande vulnerabilidade. Transportam consigo memórias, culturas, identidades, histórias de vida, vivências mais ou menos traumáticas, sofrimento psicológico e físico, mas também objetivos, sonhos, resiliência, esperança de reconstrução, de segurança e de um futuro melhor no país de acolhimento, apesar das múltiplas ruturas e perdas e das experiências adversas e dolorosas vivenciadas, particularmente as mulheres, que acumulam vulnerabilidades, sendo objeto de desigualdades, discriminações e violência de género acrescidas.

Com efeito, as mulheres migrantes transportam consigo culturas e múltiplas pertenças, deparando-se com novas oportunidades, identidades, competências e autonomia, mas também com conflitos, desigualdades e discriminações. A vulnerabilidade das mulheres migrantes poderá estar associada à sua condição de mulheres e de migrantes, mas igualmente a outros fatores de discriminação, como a cultura, a religião, a etnicidade, a classe e a nacionalidade, os quais aumentam as suas dificuldades de integração nas sociedades recetoras.

A obra que aqui se apresenta espelha bem esta atual, complexa e dolorosa realidade, que se impõe conhecer e divulgar, através de uma perspetiva multidimensional, holística, multi/interdisciplinar, intercultural e de género, enriquecida sem dúvida pela experiência da autora no âmbito da intervenção social e humanitária.

Na sua investigação, Catarina Sampaio foi ouvir, com competência, empatia e sensibilidade, histórias de perda e de reconstrução de jovens mulheres oriundas do Iraque, da Síria e da Líbia e que, em contexto de migração forçada, chegaram a Portugal, analisando as principais dificuldades do seu percurso migratório, da sua inserção social, cultural e educacional e dos apoios institucionais e sociais no país de acolhimento, bem como os principais fatores protetores que facilitaram os seus processos de resiliência, de reconstrução, de adaptação psicológica e de integração social.

A autora apresenta e discute, com clareza, fundamentação, aprofundamento e rigor teórico e metodológico, resultados da sua investigação, a qual não só traz contributos para um melhor conhecimento dos contextos sociopolíticos de origem e dos motivos de partida, das dificuldades nas diversas trajetórias individuais de mobilidade forçada destas mulheres, da sua situação psicossocial, político-legal e de adaptação no país de destino, um contexto social e cultural muito diferente, como vem igualmente contribuir para a compreensão de processos transformadores das experiências migratórias e de fatores protetores facilitadores dos processos de resiliência, bem-estar, saúde e integração social destas jovens mulheres migrantes em Portugal, onde questões de

género e interculturais, bem como a falta de apoios, podem agravar dificuldades nos processos identitários, de adaptação, comunicação, desenvolvimento e inclusão. A obra traz igualmente contributos para refletir e melhorar as estratégias e políticas públicas, as competências comunicacionais e interculturais e as boas práticas relativas às condições de acolhimento e integração de migrantes e refugiados, em particular de mulheres em contexto de migração forçada no nosso país.

Espera-se que a presente obra sirva de estímulo a mais estudos neste domínio, promova a análise e discussão da situação de migração forçada e feminina em Portugal, bem como a identificação de necessidades nesta área, onde tem havido poucos estudos, e sensibilize os decisores políticos, organizações e cidadãos para a questão da importância do acolhimento, integração e direitos humanos dos migrantes forçados em aumento crescente em todo o mundo.

Natália Ramos
Professora Associada da Universidade Aberta,
Departamento de Ciências Sociais e de Gestão.
Coordenadora Científica do Centro de Estudos das Migrações
e das Relações Interculturais (CEMRI/UAb)

NOTA DE ABERTURA

"Vemos, ouvimos e lemos - não podemos ignorar"

Sofia de Mello Breyner

Este livro resulta da minha investigação, orientada pela Professora Doutora Natália Ramos, no âmbito da dissertação de mestrado em Relações Interculturais na UAb - Universidade Aberta de Lisboa, apresentada e defendida publicamente a 17 de outubro de 2022.

A ambição de combater a invisibilidade, de compreender e refletir sobre as histórias de vida, os medos, as expectativas, as adversidades, a interseção de vulnerabilidades, os processos de adaptação, de resiliência e de integração social de mulheres, refugiadas em Portugal, esteve na origem deste trabalho de investigação.

Este estudo relata a história de 9 mulheres refugiadas em Portugal. Foram realizadas entrevistas semiestruturadas, que lhes permitiram discorrer abertamente sobre as suas vivências, relevando os significados que as próprias atribuem à experiência de refúgio e às questões de género, autonomia e empoderamento.

Todo o processo da investigação foi realizado em simultâneo com as minhas atividades profissionais, o que requereu grande organização e motivação. O apoio que recebi também foi fundamental e, por isso, é imprescindível deixar alguns agradecimentos.

À minha família, principalmente aos meus queridos pais, Cecília e Eduardo, sem os quais este e outros sonhos nunca se realizariam.

Ao André pela inesgotável paciência e dedicação, companheirismo diário e apoio fundamental na prossecução deste projeto.

À minha restante família, em particular ao meu irmão Eduardo.

Aos amigos e amigas que, longe ou perto, se fizeram presentes nesta caminhada, principalmente à minha melhor amiga, Mariana.

À Titinha que me incentivou a inscrever no Mestrado em Relações Interculturais e que se disponibilizou sempre a apoiar-me.

À minha orientadora, Professora Doutora Natália Ramos, pelos ensinamentos valiosos que me transmitiu, total disponibilidade e dedicação com que abraçou este desafio.

Ao Observatório das Migrações (OM) do Alto Comissariado para as Migrações (ACM, IP) pela integração desta investigação na sua coleção TESES.

Às mulheres que, corajosamente, partilharam comigo as suas histórias de perda e de reconstrução e a quem, com orgulho, dedico este livro.

Catarina Sampaio

RESUMO

Esta investigação procura ampliar o conhecimento da realidade psicossocial de mulheres que, em contexto de migração forçada, chegaram a Portugal, explorando as principais dificuldades do percurso migratório e os principais fatores protetores que facilitaram os seus processos de resiliência, adaptação e integração social.

Para tal, foram relevados os significados que as protagonistas atribuem às suas experiências, recolhidos através de nove entrevistas semiestruturadas e em profundidade, a mulheres oriundas do Iraque, da Síria e da Líbia. É também a partir das suas perceções que se analisam questões de género e a forma como estas se relacionam com dimensões religiosas, familiares, sociais, psicológicas e culturais.

A investigação coloca em evidência um acervo de vulnerabilidades desencadeadas pela experiência migratória e pela pertença de género, o que justifica a análise interseccional.

Os resultados revelam um conjunto de adversidades no acolhimento, destacando-se: isolamento e distância familiar e do grupo social; dificuldades de acesso ao emprego qualificado; falta de suporte institucional; fracas condições habitacionais; desconhecimento da língua; desconhecimento dos serviços de saúde; não reconhecimento de grau académico e discriminação. Por outro lado, são identificados diversos fatores protetores que auxiliam a integração no país recetor, evidenciando-se: estabelecimento e manutenção de redes sociais; recurso a redes sociais digitais; segurança; emprego; domínio da língua; religião; suporte institucional; acesso à saúde; acesso à educação; participação cívica e política; desporto; questões de género relacionadas com empoderamento e maior autonomia.

Espera-se que a presente investigação possa incentivar o debate e a reflexão sobre estratégias e políticas de integração em Portugal, promovendo medidas de atuação adequadas às necessidades de mulheres em contexto de migração forçada.

Palavras-chave: migrações forçadas; mulheres refugiadas; estudantes em situação de emergência por razões humanitárias; integração social; adaptação; direitos humanos; vulnerabilidades; resiliência e saúde mental.

ABSTRACT

This study aims to increase understanding of the psychosocial realities of women who arrived in Portugal as a result of forced migration by investigating the main challenges of the migratory trajectory as well as the main protective factors that facilitated their resilience, adaptation, and social integration processes.

To that purpose, the protagonists' interpretations of their experiences were considered and collected through nine semi-structured and in-depth interviews with women born in Iraq, Syria, and Libya. Gender issues, as well as how they connect to religious, family, social, psychological, and cultural factors, are also examined.

The investigation reveals a collection of vulnerabilities triggered by migration and gender, justifying an intersectional approach.

The findings reveal a variety of adversities faced in the receiving country, including: isolation and distancing from family and social groups; access to qualified employment; a lack of institutional support; poor housing conditions; not speaking or understanding the language; lack of knowledge about how health services work; and discrimination.

On the other hand, several protective factors were identified as aiding integration in the receiving country: establishment and maintenance of social relations; use of digital social networks; safety; employment; learning and mastering the language; religion; institutional support; access to health services; access to education; civic and political participation; sport; gender issues related to empowerment and greater autonomy.

It is intended that this research would spark debate and reflection on integration strategies and policies in Portugal, supporting action measures tailored to the needs of women in the context of forced migration.

Keywords: forced migrations; refugee women; students in emergency due to humanitarian reasons; social integration; adaptation; human rights; vulnerabilities; resilience and mental health.

INTRODUÇÃO

Os movimentos migratórios têm alcançado um número sem precedentes nos últimos anos, em particular aqueles de natureza forçada. De acordo com a Organização das Nações Unidas (ONU), houve um aumento anual do número de migrantes forçados, entre os anos 2010 e 2017 (UNDESA, 2019) e esta tendência também se verifica em Portugal, segundo o Serviço de Estrangeiros e Fronteiras (SEF) (SEF, 2019). Saliente-se ainda que, em 2022, com o conflito armado no Leste da Europa, mais concretamente na Ucrânia, já se contabilizaram mais de 10 milhões de pessoas em contexto de migração forçada, sendo que 90% são mulheres e meninas (ONU, 2022b¹). Atualmente o número de mulheres migrantes é cerca de metade do número total e, atentando a este dado, é plausível que as mulheres venham a representar um peso maior no número de migrações, sobretudo, forçadas.

O interesse no estudo das migrações numa perspetiva de género justifica-se porque, conforme diversas organizações internacionais reconhecem, as mulheres refugiadas, deslocadas e migrantes estão sujeitas a uma maior vulnerabilidade, fruto de assimetrias históricas relativas à pertença de género. Porém, as abordagens às migrações forçadas têm desenvolvido um método de análise geral, desconsiderando o fator género. Quando os estudos sobre migrações se desenvolvem com o foco no género, comumente, não distinguem migrantes forçadas daquelas que são voluntárias, dificultando, assim, o entendimento sobre a forma como estas vulnerabilidades - migração forçada e pertença de género - se interseccionam. Assim, este estudo surge com a intenção de contribuir para uma melhor compreensão deste fenómeno.

Neste sentido, no desenvolvimento desta investigação, avaliou-se quais foram as principais adversidades e quais os principais fatores protetores que facilitaram os processos de resiliência, adaptação e integração social de nove mulheres, em contexto de migração forçada, tanto no seu percurso migratório, como em Portugal. Estas adversidades e fatores protetores apresentados baseiam-se nos significados que as próprias mulheres atribuem às suas experiências e foram conseguidos através de entrevistas semiestruturadas e em profundidade.

Relativamente à organização, esta investigação está estruturada em duas partes constituídas por sete capítulos. A primeira parte, o Enquadramento Teórico-Conceptual, consagra os três primeiros capítulos da investigação, explorando conceitos e teorias relativas ao objeto de estudo. O primeiro capítulo trata as Migrações na Atualidade, onde se avançam dados estatísticos e se analisa especificamente a migração forçada e conceitos relacionados. O segundo capítulo debruça-se sobre a migração no feminino, explorando-se o papel

1 Disponível aqui.

da mulher na migração forçada, as desigualdades sociais associadas ao género e a forma como essas vulnerabilidades se interseccionam. Por fim, no terceiro capítulo, tratam-se os conceitos de Aculturação, Integração Social e Resiliência, apresentando-se, para finalizar, os Fatores Protetores e as Adversidades identificadas na literatura sobre as migrações.

A segunda parte da investigação, o Estudo Empírico, é composta por quatro capítulos. No quarto capítulo é feito o enquadramento metodológico, abordando-se as Questões de Partida, Hipóteses e Objetivos do estudo, assim como as Técnicas Metodológicas e os Pressupostos Éticos pelos quais se regeu esta investigação. O quinto capítulo explica a escolha das entrevistadas, o contexto dos seus países de origem e apresenta a caracterização das participantes, sendo os seus nomes fictícios. No sexto capítulo, realiza-se a análise de conteúdo das nove entrevistas, de forma individual e aprofundada. No sétimo capítulo, apresenta-se a discussão dos resultados das entrevistas, procedendo-se a uma análise global por temas. E, por fim, expõem-se as Considerações Finais.

PARTE I – ENQUADRAMENTO TEÓRICO-CONCEPTUAL

CAPÍTULO I – MIGRAÇÕES NA ATUALIDADE

1. MIGRAÇÃO INTERNACIONAL

Por migração compreende-se a mobilidade geográfica, provisória ou permanente, de um grupo ou indivíduo (migrante[s]), que pode ter na sua origem diversos motivos: económicos, políticos, culturais, sociais, religiosos e/ou naturais.

A Organização Internacional para as Migrações (OIM), no Glossário sobre Migração (2009: 40), descreve a migração como o *“atravessamento de uma fronteira internacional ou de um Estado”*. Trata-se, pois, de *“um movimento populacional que compreende qualquer deslocação de pessoas, independentemente da extensão, da composição ou das causas; inclui a migração de refugiados, pessoas deslocadas, pessoas desenraizadas e migrantes económicos”*.

Importa referir que apenas no século XX se verifica um aumento do interesse académico sobre as migrações, principalmente por disciplinas como a Geografia. A Sociologia viria a tratar a temática no final do século XIX, acrescentando Almeida (2021: 20) que *“a consolidação da ‘sociologia das migrações’ verifica-se apenas no final do século XX, sempre com um cariz interdisciplinar”*.

Trata-se, no entanto, de um fenómeno que sempre esteve presente na História da Humanidade, servindo de base para a construção de novos grupos sociais. Castles (2005: 2) defende, aliás, que os fluxos migratórios têm vindo a contribuir para modificar comportamentos, operando como *“uma das principais forças de transformação social do mundo contemporâneo”*. Contudo, o impacto da recolocação geográfica de pessoas não se cinge à criação/reestruturação de grupos sociais. Nas várias etapas do processo migratório existem fatores, internos e externos, que afetam particularmente os próprios migrantes, já que a migração implica mais do que uma deslocação geográfica.

N. Ramos (2004b: 255) considera a migração como *“um processo complexo, contraditório, bipolar, uma experiência de perda, ruptura, mudança, vivenciada pelo indivíduo de uma forma mais ou menos traumatizante ou harmoniosa, segundo os seus recursos psicológicos e sociais, as características da sociedade e as condições de acolhimento do país receptor”*.

Neste sentido, ressaltam-se duas variáveis de extrema importância (que naturalmente englobam outras mais específicas): os indivíduos (e os seus recursos psicológicos e sociais); e as sociedades de acolhimento (e suas características e condições). Com efeito, é de salientar que *“o aumento da mobilidade humana a nível mundial questiona os direitos*

humanos, os direitos de cidadania e a integração dos migrantes, a consciência social, a governação e soberania dos Estados, as novas formas de regulação mundial e da construção europeia, obrigando ao ajustamento das políticas públicas" (M. C. Ramos, 2020: 406).

Se por um lado a experiência migratória requer da pessoa migrante a capacidade de gerir a rutura com os elementos presentes na sociedade de origem, a partir dos quais se desenvolveu psicológica e culturalmente, por outro, terá de se reconstruir incorporando rapidamente elementos da sociedade de acolhimento. Todavia, o processo de integração não é unilateral. Além da capacidade do indivíduo para gerir os dois polos supramencionados, a sociedade de acolhimento e os seus diversos atores (governo do país de acolhimento, instituições e comunidade), cujas exigências específicas de aceitação são variáveis de nação para nação, também desempenham um papel fulcral na forma como se desenvolve o processo de aculturação da pessoa deslocada naquele país recetor.

Não obstante, as pessoas recorrem geralmente à migração com o intuito de melhorar as suas condições de vida. Porém, trata-se de um processo complexo, sobretudo em algumas situações, como é o caso das migrações forçadas. N. Ramos (2020: 40-41) refere que a migração pode constituir um *"processo enriquecedor e positivo, uma oportunidade capaz de favorecer o desenvolvimento, o bem-estar, a saúde e a criatividade dos indivíduos, das famílias e das comunidades"*, contudo, alerta que *"sobretudo a migração forçada, poderá constituir uma experiência dolorosa, capaz de originar traumas silenciosos e múltiplos, problemas de adaptação e situações de risco, morbidade, sofrimento psicológico e estresse, devido às ruturas e mudanças psicológicas, culturais, linguísticas, laborais, sociais, ambientais e políticas, bem como à discriminação e ao racismo"*. Importa, por isso e pelo teor deste estudo, tratar o tema das migrações forçadas com maior detalhe, no ponto seguinte.

2. MIGRAÇÕES FORÇADAS

No contexto de migração importa diferenciar a migração "voluntária" daquela que é "forçada", pese embora, por vezes, a complexidade do contexto e as motivações que levam ao movimento migratório de pessoas torne esta diferenciação uma tarefa árdua. Note-se que, *"em muitas situações actuais, de conflito em países menos desenvolvidos torna-se difícil distinguir entre a fuga motivada por perseguições e a partida causada pela destruição das infraestruturas económicas e sociais necessárias à sobrevivência. As motivações para emigrar, sejam elas políticas ou económicas, estão associadas à violência generalizada e persistente que resultou dos acelerados processos emergentes de descolonizações e da globalização, sob condições determinadas pelos países desenvolvidos"* (Castles, 2005: 19).

Na verdade, um migrante "voluntário" é um sujeito que se desloca, grosso modo, com o objetivo de encontrar melhores oportunidades e condições de vida mais atrativas e não

por fundados medos de perseguição ou presença de uma ameaça à integridade física e/ou psicológica.

De acordo com o Alto Comissariado das Nações Unidas para os Refugiados², contrariamente aos sujeitos em situação de refúgio, os migrantes voluntários não perdem a proteção por parte do governo dos seus países de origem, estando, não obstante, obrigados às leis respeitantes à migração (e às restantes) do país de acolhimento. Isto é, no caso das migrações forçadas, existe ainda a ausência de apoio/suporte por parte do país de origem para com os seus cidadãos migrantes, o que representa uma dificuldade acrescida para estes. Assim, assume-se que a experiência migratória revela-se mais desafiante para o indivíduo quando é forçada.

De acordo com a OIM, no Glossário sobre Migração (2009: 41), o termo "Migração Forçada" serve para designar o "*movimento migratório em que existe um elemento de coação*", como "*ameaças à vida ou à sobrevivência*", que podem ter "*origem em causas naturais*", ou "*provocadas pelo homem (por exemplo, movimentos de refugiados e pessoas internamente deslocadas, bem como pessoas deslocadas devido a desastres naturais ou ambientais, químicos ou nucleares, fome ou projetos de desenvolvimento)*". Apesar de este termo englobar os indivíduos que preenchem os requisitos para o pedido do estatuto de refugiado, como refere Sousa (2018³), importa salientar que os requerentes de asilo também estão contemplados nesta designação. Os termos e os estatutos de "refugiado" e de "requerente de asilo" são distintos, mas frequentemente confundidos. Assim, torna-se imperativo distingui-los.

2.1. Refugiados, requerentes de asilo e estudantes em mobilidade forçada

2.1.1. Refugiados e requerentes de asilo

Atente-se que, em 1951, é assinada a Convenção de Genebra Relativa ao Estatuto dos Refugiados, que não só estabelece os princípios respeitantes à definição de refugiado e os direitos das pessoas a quem foi concedido asilo, como também define os critérios para não outorgar o estatuto de refugiado. Além disto, este documento internacional lacra o compromisso dos Estados signatários em prestar auxílio e proteção a estas pessoas. Após a formulação destes instrumentos fundamentais de proteção internacional dos refugiados, este coletivo passou a integrar uma categoria particular – a das migrações forçadas –, distinguindo-se criteriosamente das migrações voluntárias.

Determina-se que um indivíduo é requerente de asilo quando, apesar de não corresponder totalmente aos critérios determinados pela Convenção de Genebra Relativa ao Estatuto

2 Disponível aqui.

3 Disponível aqui.

dos Refugiados para receber o estatuto de refugiado, atravessou as fronteiras internacionais e apresentou um pedido individual em busca de proteção internacional (Castles, 2005). Contudo, como mencionado, os dois termos são frequentemente confundidos. Na prática, ao requerente de asilo ver-se-lhe-á atribuído o estatuto de refugiado se, após ter prestado as devidas declarações às autoridades competentes, se considerar comprovado que os motivos para o pedido do estatuto de refugiado são (um ou mais dos) contemplados na Convenção de Genebra Relativa ao Estatuto dos Refugiados. Vale ainda referir que, apesar de se tratar de uma situação mutável, esta condição acarreta implicações para o indivíduo, nominalmente no que concerne às permissões de residência e do exercício do trabalho.

O ACNUR⁴ (2016) considera refugiados aqueles que se veem obrigados a sair do seu país *“por fundados temores de perseguição, conflito, violência ou outras circunstâncias que perturbam seriamente a ordem pública e que, como resultado, necessitam de proteção internacional”*. A pessoa que se vê então forçada a fugir da sua terra natal procura a assistência dos Estados e de organizações como o ACNUR para se socorrer de conflitos armados e/ou perseguições que podem ser motivadas por questões étnicas, religiosas ou graves violações de direitos humanos e tratamento desumano. É de sublinhar que, para estas pessoas, é extremamente perigoso regressar aos seus respetivos países e que a negação de proteção internacional pode acarretar consequências fatais. Por esse motivo, conforme refere a mesma entidade⁵, a Convenção de Genebra Relativa ao Estatuto dos Refugiados é um instrumento fundamental na proteção destes cidadãos e cidadãs já que, a par do referido, nele estão similarmente consagradas as normas de proteção do Direito Internacional e os princípios legais que têm norteado leis nacionais e internacionais sobre a matéria - entre as quais, a de que um refugiado não deve ser repatriado ao país onde a sua vida e liberdade foram postas em perigo.

Diferenciando-se do requerente de asilo, o indivíduo que recebe o estatuto de refugiado é considerado como cumprindo totalmente os critérios determinados pela Convenção de Genebra Relativa ao Estatuto dos Refugiados.

Recentemente, sobretudo na Europa, assiste-se a uma crescente preocupação para com jovens que vivem em contexto de guerra, nos seus países de origem. Com o intuito de dar uma oportunidade a estes indivíduos, de forma a terem um presente mais seguro e um futuro com alguma esperança, surge o conceito de “Estudantes em Mobilidade Forçada”, que é abordado no ponto que se segue.

4 Disponível aqui.

5 Vd. nota de rodapé 1.

2.1.2. Estudantes em mobilidade forçada

"A tragédia síria não deve ser encarada como um problema alheio nem uma questão extrínseca, que não nos diz respeito. Como europeus, herdeiros de um acervo humanista que coloca a dignidade da pessoa humana no centro do Direito e dos direitos, da Ética e do imperativo ético existencial, a questão do destino dos refugiados sírios tem de nos interpelar. As iniciativas que têm como objetivo acolher e criar oportunidades de futuro para os refugiados sírios devem ser estimuladas e apoiadas." (Sampaio, 2015⁶)

Foi no contexto de guerra e de incontáveis violações de direitos humanos, na Síria, que surgiu a Plataforma Global de Assistência Académica de Emergência aos Estudantes Sírios, designada posteriormente como Associação Plataforma Global para Estudantes Sírios (APGES)⁷. Criada em novembro de 2013, pelo ex-presidente da República Portuguesa Jorge Sampaio, esta organização sem fins lucrativos conta com o apoio de diversos parceiros, entre os quais o Conselho da Europa, a OIM e o Alto Comissariado para as Migrações (ACM). A APGES entrou em fase operacional quando, em março de 2014, uma *"operação de resgate humanitário – organizada pela APGES, com o apoio do Governo português – permitiu que 45 estudantes sírios selecionados entre 1.700 candidatos retomassem os estudos universitários ao abrigo de um programa de bolsas de emergência"*⁸. Refira-se que, desde a sua criação, a APGES já atribuiu mais de 550 bolsas de estudo, propondo-se a contribuir na resposta à catástrofe e focando-se nas necessidades da educação superior, uma área de intervenção humanitária que tem sido negligenciada pela comunidade internacional.

De acordo com a APGES, a iniciativa surge do entendimento de que a educação, como um direito, é um fator protetor que tem potencial para mitigar o impacto psicológico decorrente de um conflito, ao mesmo tempo que oferece uma sensação de estabilidade, normalidade e estrutura para o futuro. Além disso, acredita que a educação superior tem um papel fundamental no contexto de emergências, já que prepara líderes e profissionais qualificados, tão importantes e necessários na reconstrução dos países devastados pela guerra. Assim, a missão da APGES é prestar auxílio através de uma resposta humanitária de emergência a estudantes sírios afetados pelo conflito no país, com a atribuição de bolsas que permitam a estes estudantes retomarem os seus estudos, interrompidos pela guerra, em países considerados seguros. Na secção de candidaturas, a APGES deixa ainda uma nota às mulheres, encorajando-as a candidatar-se.

6 Disponível aqui.

7 A designação mais utilizada atualmente é "Plataforma Global para a Educação Superior em Emergências" / *Global Platform for Higher Education in Emergencies*, por ter passado a aceitar candidaturas de estudantes de diversos países em conflito.

8 Disponível aqui.

É relevante, neste contexto, invocar o Decreto-Lei n.º 62/2018 de 06 de agosto⁹, sobre a alteração do Estatuto do Estudante Internacional, que menciona diretamente a APGES a título de bom exemplo de integração de refugiados e estudantes deslocados no ensino superior português, e que vem facilitar os processos de concessão deste estatuto a estudantes em mobilidade forçada. De acordo com este documento, no contexto *"da promoção de políticas ativas de acolhimento e apoio a refugiados, pessoas deslocadas e pessoas com estatuto idêntico ao de refugiado, o Governo português tem defendido, quer internamente quer nos fóruns internacionais, designadamente nas Nações Unidas, uma abordagem que assegure o respeito e a defesa dos direitos humanos, assumindo um papel pioneiro na defesa do contributo do ensino superior em situações de emergência, enquanto instrumento de proteção, facilitador da integração e da preparação para a fase de reconstrução dos países destruídos pela guerra"*. À semelhança da APGES, o governo português reconhece a importância de facilitar os processos que permitem que pessoas deslocadas retomem os seus estudos, considerando que, por um lado e desde logo, se trata de um mecanismo protetor para a pessoa em contexto de migração forçada e, por outro, é um investimento na reconstrução do país de origem, num contexto pós-conflito.

Em consonância com esta linha de pensamento, o governo português manifestou, neste Decreto-Lei, disponibilidade no acolhimento de estudantes *"em situações de deslocação forçada devido a conflitos armados, violência generalizada e violação de direitos humanos nos seus países de origem, contribuindo para apoiar mais eficazmente os processos de reintegração das pessoas afetadas por esse tipo de situações, bem como os processos de reconstrução futura das suas comunidades e países"*. Assim, o governo português entendeu que para concretizar esta proposta era necessário *"remover os constrangimentos legais atualmente existentes ao acolhimento dos estudantes em situações de emergência humanitária no ensino superior"*. Com efeito, é dessa tomada de consciência que surge o presente diploma estabelecendo *"o enquadramento legal para o ingresso dos estudantes em situações de emergência humanitária nas instituições de ensino superior, até agora omissas, salvaguardando que a estes estudantes seja garantido o acesso integral à ação social, incluindo a atribuição de bolsas de estudo, e a sua equiparação excecional aos estudantes nacionais para efeitos de pagamento de propinas, taxas e emolumentos"*. Colocando em evidência que ao conceder o *"acesso destes estudantes aos mecanismos de atribuição de bolsas de estudo, Portugal coloca-se numa posição de liderança no apoio aos estudantes em situação de emergência por razões humanitárias"*.

Como supramencionado, o Decreto-Lei n.º 62/2018 enaltece que as *"instituições de ensino superior têm já experiência no acolhimento de estudantes provenientes de países em*

9 Disponível aqui.

situação de conflito, especialmente pela sua cooperação durante os últimos anos com a APGES, tendo já adotado um acervo de práticas de integração académica, social e cultural destes estudantes nas instituições e comunidades de acolhimento".

Refira-se que, sem este tipo de oportunidades, algumas pessoas não conseguiriam sair dos seus países, continuando expostas à violência generalizada, a diversos perigos, a violações de Direitos Humanos e, muito provavelmente, sem alguma vez conseguirem retomar os seus estudos.

Considera-se ainda oportuno mencionar que a APGES se encontra a desenvolver a "Rapid Response Mechanism for Higher Education in Emergencies" (RRM). Trata-se de uma plataforma informal que promove o diálogo e a cooperação entre entidades do ensino superior e parceiros¹⁰. Este programa conseguiu, por exemplo, o financiamento da Fundação "la Caixa" (FLC), que pretende atribuir "bolsas de estudo de emergência e destina-se a estudantes em situação de emergência humanitária, refugiados ou estudantes em mobilidade forçada, cujos países de origem atravessam guerras que os impedem de prosseguir a sua formação académica", alargando "o seu campo de aplicação e tornar-se um verdadeiro mecanismo de resposta rápida para o ensino superior nas emergências, podendo apoiar potencialmente qualquer estudante oriundo de um país em conflito ou que tenha sido destruído por uma catástrofe natural"¹¹. Trata-se, no fundo, da evolução do programa inicial, implementado para estudantes sírios em 2013, abrangendo nacionais de qualquer país em conflito ou destruído na sequência de uma catástrofe natural.

Saliente-se ainda que, em 2022, um coletivo de estudantes e ex-estudantes bolseiros sírios da APGES apelou a contributos à "YES Fund". Trata-se de uma iniciativa que tem como objetivo a atribuição de bolsas a estudantes ucranianos: "Nós queremos que outros colegas, que também passaram ou estão a passar por estas situações de violência e de emergência humanitária, possam ter a mesma oportunidade que tivemos [...] queremos fazer por eles o que fizeram por nós" (Alaa et al., 2022¹²). Estes jovens sírios, por reconhecerem a importância deste tipo de bolsas, pretendem que projetos semelhantes tenham mais apoios e outros indivíduos consigam oportunidades semelhantes às que tiveram.

Com base no Decreto-Lei n.º 62/2018 depreende-se que o governo português procura apoiar estas iniciativas, tendo tomado medidas importantes nesse sentido (parte das quais constam neste documento). Contudo, a migração forçada com destino a Portugal

10 Disponível aqui.

11 Disponível aqui.

12 Disponível aqui.

não se cinge a estudantes em mobilidade forçada, comportando outras dimensões que são tratadas no ponto seguinte, no qual se apresentam dados recentes sobre este tipo de deslocação.

2.2. Migrações forçadas com destino a Portugal

Segundo Oliveira (2020), se em 2018 se verificou uma descida dos pedidos de proteção internacional a Portugal, 2019 destacou-se por um significativo aumento dos pedidos. Neste contexto, é de relembrar que, de acordo com esta autora (2020: 32-33), *"até 2014 os pedidos de proteção internacional a Portugal nunca haviam ultrapassado as cinco centenas, assumindo o valor de 275 pedidos no início da presente década (em 2011), valor que cresceu para cerca de cinco vezes mais em 2016 (1.469 pedidos) e para quase sete vezes mais em 2017 (com 1.750 pedidos), tendo descido ligeiramente em 2018 (1.272), para voltar a subir em 2019 (1.849). Resultou, deste modo, face ao início da presente década, também num aumento substantivo das concessões do estatuto de refugiados (de 27, em 2011, para 286, em 2018, e 183, em 2019) e de autorizações de residência de proteção subsidiária em Portugal (de 38, em 2011, para 405, em 2018, descendo para 113, em 2019)".* Estes dados constam de igual forma no relatório do SEF (Machado *et al.*, 2019), que regista 1.849 pedidos de asilo, um aumento de 45,4% relativamente ao ano de 2018, sendo reconhecidos 183 com estatuto de refugiado e 113 títulos de autorização de residência por proteção subsidiária a pessoas oriundas, maioritariamente, do continente asiático.

No entanto, e como nota Oliveira (2020), nos últimos dez anos verificou-se uma concessão inferior do estatuto de refugiado, comparativamente às autorizações de residência atribuídas a beneficiários de proteção subsidiária. Sublinhe-se que se verificou um aumento destas autorizações a partir de 2012 (85 autorizações), sendo que o valor máximo atingido foi em 2018 (405 autorizações).

Face ao exposto, há a destacar que, do total de autorizações anuais, de cada ano apurado pelo SEF, não estão contabilizadas as pessoas que já beneficiam do estatuto de refugiado quando entram em Portugal e que, por esse motivo, não apresentaram o pedido de proteção individual. É o caso de pessoas que chegam a Portugal *"por via dos canais de reinstalação, nomeadamente, pelo Mecanismo de reinstalação 2018/201911 e antes pelo Acordo UE/Turquia 1x1"* (Oliveira, 2020: 40).

Ainda de acordo com esta autora (2020), os procedimentos referentes à proteção subsidiária e à concessão de asilo em Portugal, contemplados na Lei do Asilo (Lei n.º 27/2008¹³, de 30 de junho, alterada pela Lei n.º 26/2014, de 5 de maio), vinculam-se à Convenção de

13 Disponível aqui.

Genebra Relativa ao Estatuto dos Refugiados, datada de 1951, à Constituição Portuguesa e ao aglomerado de normas jurídicas da União Europeia que fazem parte do Sistema Europeu Comum de Asilo.

Relativamente à Lei do Asilo, vale a pena destacar o artigo 2.º, n.º 1, e concretamente a alínea ag):

" «Requerente com necessidades de acolhimento especiais», uma pessoa vulnerável, designadamente menores, menores não acompanhados, deficientes, idosos, grávidas, famílias monoparentais com filhos menores, vítimas de tráfico de seres humanos, pessoas com doenças graves, pessoas com perturbações mentais e pessoas que tenham sido sujeitas a atos de tortura, violação ou outras formas graves de violência psicológica, física ou sexual, como as vítimas de violência doméstica e as vítimas de mutilação genital feminina, que carece de garantias especiais a fim de usufruir dos direitos e cumprir as obrigações previstas na presente lei."

Ao atentar na Lei do Asilo compreende-se que este instrumento é sensível às questões de género, tendo em conta que menciona especificamente grávidas, mulheres que poderão ser vítimas de costumes nefastos como a mutilação genital feminina, e outros crimes que, muito prementemente, estão associados ao género - caso da violência doméstica, do tráfico humano para exploração sexual, ou do casamento forçado. Reconhece-se, assim, que as mulheres, nestes contextos, necessitam de um acolhimento especial e que o género feminino é mais vulnerável a distintas violações de Direitos Humanos.

Note-se ainda que, até um passado recente, não existiam estudos sobre o papel da mulher nas migrações, tendo este sido reduzido ao nível da reunificação familiar. Contudo, os motivos para a mulher migrar internacionalmente não se limitam ao reencontro com a sua família. Por isso, e tendo em conta o objetivo desta investigação, cumpre-se observar dados relativos à migração de mulheres, com foco na migração forçada.

CAPÍTULO II - MULHERES MIGRANTES

1. MULHERES EM CONTEXTO DE MIGRAÇÃO FORÇADA

As abordagens às migrações do género feminino têm-se debruçado, sobretudo, sobre a feminização de fluxos migratórios e o reagrupamento familiar (Abranches, 2007; Albuquerque, 2005). Ressalte-se que, de acordo com Oliveira (2020), o contexto de reagrupamento familiar é cada vez menos associado à migração no feminino, embora ainda marque grande parte das deslocações internacionais. Com efeito, *"só a partir dos anos 80, as análises das migrações contemplam a variável género, incluindo a participação feminina no processo migratório e na teoria geral das migrações"* (M. C. Ramos, 2010: 1). Este facto é impulsionado pelo avanço na produção do conhecimento, emergente com as teorias feministas, que resulta no estabelecimento dos "Estudos sobre as Mulheres" (Neves *et al.*, 2016). No entanto, e, apesar dos avanços, importa salientar que a inserção laboral e o contributo socioeconómico das mulheres tem sido uma matéria significativamente negligenciada na literatura sobre as migrações, apesar de ser constatável o crescente papel das mulheres *"como agentes económicos e de desenvolvimento tanto nos países de origem como nos de acolhimento, no envio das remessas para países de emigração em desenvolvimento, provocando mudanças progressistas que afetam mentalidades, hábitos de vida, educação, participação cívica e igualdade de género"* (M. C. Ramos, 2020: 410). Por isto, é recomendável que se assumam uma perspetiva multidimensional que consagre *"género e geração, além da 'classe e etnia', na compreensão das migrações"* de modo a *"superar a invisibilidade de certos fluxos e ter uma visão mais integral do fenómeno"* (M. C. Ramos, 2013: 85). Ainda segundo esta autora, além de existirem poucos estudos sobre a inserção laboral e o contributo socioeconómico das mulheres migrantes em geral, os que se debruçam sobre aquelas que são qualificadas são ainda menores.

De acordo com Ramos e Dias (2020), o termo feminização tem vindo a ser implementado para corresponder às tendências atuais de aumento da participação feminina em várias dimensões da vida social. O recurso ao termo na área das migrações pode ser justificado pelo facto de *"por muito tempo, tais fluxos não se apresentavam especificados em função do critério do sexo, ainda que as mulheres fizessem parte do processo, estas eram visualizadas como acessórias, na condição de esposas no quadro de reagrupamento familiar"* (Ramos e Dias, 2020: 462). Esta mudança de paradigma veio evidenciar a participação das mulheres nos processos migratórios e o papel que neles ocupam.

Embora haja um crescente interesse no estudo do papel das mulheres migrantes, Almeida (2021: 17) reconhece que *"os estudos sobre migrações são relativamente recentes, sobretudo quando se aprofundam as migrações forçadas"*. Ou seja, relativamente a este tipo de migração, de natureza forçada, a pouca visibilidade e importância dadas à variável género

são ainda mais prementes, tendo em conta que a análise a este tipo de deslocações é geralmente desenvolvida de um modo genérico.

De acordo com Almeida (2021: 17), nos estudos sobre as migrações, "*as experiências dos migrantes forçados são geralmente tratadas como um todo, sem diferenças de género*", por outro lado, quando os "*estudos se centram no género, geralmente não se distinguem as refugiadas das migrantes voluntárias*". O entendimento das migrações forçadas, contemplando o género, é, portanto, relativamente limitado.

Segundo dados do *United Nations Department of Economic and Social Affairs* (UNDESA, 2019¹⁴), as mulheres migrantes representam menos de metade do total de migrantes internacionais, sendo 47,9%, 130 milhões. A proporção de mulheres migrantes caiu de 49,3%, em 2000, para 47,9%, em 2019. Havia mais trabalhadores migrantes internacionais do sexo masculino – 83, 7 milhões – do que mulheres – 66, 6 milhões –, em 2013. Importa ainda referir que, ao contrário de outros locais, na Europa e na América do Norte, as mulheres migram mais que os homens (51,4% e 51,8% respetivamente).

Dados da UNDESA (2019) revelam ainda que a parcela de mulheres migrantes não teve mudanças significativas nos últimos sessenta anos. Contudo, verifica-se um crescente número de mulheres que migram mais frequentemente de forma independente para trabalho, educação, como chefes de família e, cada vez mais, "*sozinhas com projetos migratórios independentes da reunificação familiar*", contribuindo para um novo paradigma (N. Ramos, 2010: 1).

Ainda segundo Oliveira (2020), em Portugal, é a partir do ano de 2012 que esta tendência migratória tem vindo a acentuar-se, com um crescimento gradual da população migrante feminina - em 2018, este grupo representava 50,6% dos migrantes. Contudo, apesar de as mulheres estrangeiras em Portugal estarem em maior número que os homens, relativamente à migração forçada, as mulheres correspondem a 26,8% do total de pedidos, em 2019, e 19,8%, em 2020, de acordo com o Oliveira (2021: 79).

De qualquer modo, há a assinalar que "*as requerentes do sexo feminino têm ganho maior importância relativa entre os requerentes em postos de fronteira em território nacional desde 2016, sendo especialmente notória essa importância relativa contrastante com a tendência geral em 2019 e 2020: em 2018 as mulheres que requereram proteção internacional em posto de fronteira nacional representaram 40,2% (mais 6 pontos percentuais [pp] que no total de pedidos de mulheres), em 2019 as mulheres requerentes em postos de fronteira representaram 41,1% (mais 14pp que o observado no total de pedidos) e em 2020 representaram 43,7% (mais 24pp que o registado no total de pedidos)*", segundo Oliveira

14 Disponível aqui.

(2021: 78-79). Ou seja, apesar de o número total de homens a requerer asilo em Portugal ser francamente superior ao das mulheres, a maioria destas solicitações é feita já em território nacional. Quando se analisam dados relativos a este tipo de pedidos em postos de fronteira, a diferença não é tão significativa. Em 2020, por exemplo, as mulheres representaram 19,8% do número total de pedidos de asilo, mas o seu peso no número total de pedidos de asilo em postos de fronteira foi de 43,7%. De acordo com este mesmo relatório, esta diferença de valores também se verifica na Europa (Oliveira, 2021: 81).

Este aumento significativo de mulheres em contexto de migração forçada exige especial atenção das comunidades recetoras, tendo em conta as adversidades específicas colocadas ao género feminino. No caso português, compreende-se que a Lei do Asilo (Lei n.º 27/2008, de 30 de junho, alterada pela Lei n.º 26/2014, de 5 de maio) é sensível às questões de género e reconhece a situação de vulnerabilidade acrescida das mulheres refugiadas e requerentes de asilo em razão da sua pertença de género. Além do artigo 2.º, n.º 1, já aqui referido, mais concretamente a alínea ag), vale destacar ainda a alínea f) do artigo 5º. Aqui é salvaguardada a proteção internacional a vítimas de perseguição em razão do género: “2 - Os atos de perseguição referidos no número anterior podem, nomeadamente, assumir as seguintes formas: f) Atos cometidos especificamente em razão do género ou contra menores”. Neste sentido, estão enquadradas como pessoas especialmente vulneráveis indivíduos do sexo feminino que sofrem atos de perseguição em razão da sua pertença de género.

A própria legislação relativa ao asilo reconhece vulnerabilidades específicas ao género feminino no âmbito das migrações. De facto, é fundamental identificar as vulnerabilidades das mulheres migrantes, assim como analisar a forma como se interseccionam entre si, para que os governos e as comunidades dos países de destino sejam capazes de auxiliar eficazmente estas mulheres, contribuindo para a sua boa adaptação. No entanto, existem adversidades e desigualdades sociais, específicas e relativas ao género feminino, que também interferem no deslocamento geográfico internacional, mas que não são fruto desse processo e sim de um contexto histórico. No ponto que se segue abordam-se desigualdades sociais, que precedem, com frequência, o ato migratório.

2. MULHERES E DESIGUALDADES SOCIAIS

É patente nas mais diversas sociedades que existe uma hierarquia “«natural», que reforça as hierarquias sociais e políticas, onde o completo está acima do incompleto, ou o homem acima da mulher” (Barros, 2005: 357). Fisher (2000) caracteriza a exclusão social da mulher como secular e diferenciada e relembra que ao longo dos séculos se atribuíram certas características às mulheres, tidas como inferiores àquelas que seriam inerentes aos homens. Boaventura de Sousa Santos (2004), debruçando-se sobre a realidade colonial e as

"relações de subalternidade", aponta vínculos de dominado e dominador, contemplando particularmente "a mulher, o selvagem e a natureza", como dominados.

É a partir do "*senso comum das pessoas e das formas como elas se classificam ou classificam as outras, que surgem as divisões, que assentam em diferentes critérios, como o de género, que é uma construção social*" (Aguilar, 2007: 84). De facto, enquanto o sexo assenta numa dimensão biológica e a sua determinação diz respeito ao conjunto de características físicas determinadas geneticamente, o género assume uma dimensão social, que resulta em representações sociais, variáveis no tempo e na cultura, e que têm contribuído para palpáveis assimetrias (Amâncio, 2003). O sexo é meramente classificativo do corpo e do seu papel na função reprodutora. Os gostos pessoais, os talentos, o temperamento, e outros aspetos só serão conhecidos durante o seu desenvolvimento, não sendo determinados biologicamente.

Os papéis de género, enquanto construção social que define papéis sociais, assentam num conjunto de crenças que historicamente se vieram a traduzir num aglomerado de comportamentos, estereótipos, normas sociais, privilégios e obrigações, atribuídos aos indivíduos mediante o seu sexo.

De facto, "*as representações, as crenças e as concepções culturais de género profundamente enraizadas*" (Calvinho e Ramos, 2014: 49) mostram-se sólidos obstáculos à construção de uma sociedade onde homens e mulheres são vistos como iguais. Refira-se ainda que foi a perspetiva desconstrutivista que veio "*chamar a atenção para a força da cultura na produção dos significados de género*" (Amâncio, 2003: 706). Trata-se, pois, de comportamentos aprendidos em determinada sociedade, os quais levam a que os seus elementos percecionem determinadas obrigações, privilégios e comportamentos como pertencentes, exclusivamente, a homens ou a mulheres, diferenciando-os marcadamente. Isto significa que os indivíduos do género feminino estão sujeitos a uma vulnerabilidade estrutural, muito presente nas sociedades patriarcais, que se traduz em obstáculos acrescidos nos contextos social, laboral e económico, nas esferas pública e privada, pelo simples facto de serem mulheres.

O passado e a herança cultural, que ainda ecoam nas sociedades mundiais nos dias de hoje, fizeram emergir movimentos feministas globais, com início nos anos 60, que reivindicam uma mudança rumo à igualdade, com especial destaque a partir do século XIX. Desde o direito à participação na vida pública até à exigência de um salário adequado ao serviço prestado, as mulheres tiveram (e continuam a ter) nas suas batalhas diárias de lutar contra estigmas, preconceitos e crenças fortemente enraizadas, já que "*homens e mulheres são socialmente diferenciados, e cada sexo, como sexo, é forçado a conformar-se com o papel que lhe é atribuído*" (Mead, 1935: 25). Desde crianças que aos meninos e meninas

são inculcadas normas que deverão ser consonantes com o papel de género que cada um deverá desempenhar na sociedade. Práticas parentais que contribuam para as assimetrias de género terão efeitos a longo prazo no papel e comportamento que as futuras mulheres e futuros homens irão desempenhar.

Em Portugal, concretamente, a mulher devia obediência ao marido, a quem, por sua vez, cabia a responsabilidade de a salvar e aos seus respetivos bens. Neste contexto, tanto os padrões histórico-sociais como os legais facilitaram e até encorajaram que a figura masculina da família tivesse o direito de exercer controlo e poder sobre a mulher.

É apenas a partir do 25 de Abril de 1974 que se verifica uma tomada de consciência da violência doméstica e de género contra as mulheres. Daí se inicia um longo caminho em que apenas em meados dos anos 90, com o avanço da produção do conhecimento, se começa a reconhecer tal facto como um problema político e de significativa prevalência.

A desigualdade entre os dois sexos deu origem a sérios problemas sociais que ainda perduram, como as *"dificuldades de acesso ao ensino, a feminização da pobreza, as diversas formas de violência e dominação sobre as mulheres, os salários mais baixos para as mulheres na mesma função laboral, a prática profissional que não evidencia a correspondência entre a preparação académica das mulheres e os cargos que exercem, em carreiras profissionais ou em cargos políticos"* (Calvinho e Ramos, 2014: 49).

No plano internacional, surge, em Dezembro de 1979, aquele que viria a ser um dos mais importantes instrumentos de proteção, a "Convenção sobre a Eliminação de Todas as Formas de Discriminação Contra as Mulheres", comumente designada pela sigla inglesa CEDAW, e que caracteriza como violência baseada no género qualquer ação violenta contra as mulheres, em razão da sua identidade de género. Este tratado internacional, comumente apelidado de "Carta dos Direitos Humanos das Mulheres", além de enumerar os direitos inalienáveis das mulheres, foca-se, concretamente, na eliminação de todas as formas de discriminação contra pessoas do género feminino no gozo dos seus direitos políticos, civis, económicos, sociais e culturais¹⁵.

Sucintamente, inclui-se na violência baseada no género as ações efetivas ou ameaças que resultem, ou possam vir a resultar, na privação da vida pública e privada das mulheres e em danos psicológicos, sexuais, físicos e sociais. Com efeito, a CEDAW advoga os princípios da não discriminação, da igualdade substantiva e da responsabilidade do Estado.

Desta forma, constata-se que as mulheres lidam e enfrentam adversidades e desigualdades sociais pelo simples facto de serem mulheres, sobretudo em países com culturas

15 Disponível aqui.

marcadamente patriarcais, nas quais o homem é visto como superior. Como referido, estas adversidades interseccionam-se com outras, resultantes do contexto migratório, contribuindo para uma maior vulnerabilidade da mulher.

3. MULHERES, VULNERABILIDADES E INTERSECCIONALIDADE

Tendo em consideração a complexidade do processo migratório, compreende-se que todos os migrantes enfrentam adversidades. No entanto, importa salientar que a ONU reconhece uma vulnerabilidade ainda maior à mulher pertencente a minorias, às refugiadas, deslocadas e migrantes, ou vítimas de conflitos armados, entre outras¹⁶.

Como referido no ponto anterior, as adversidades, que vulnerabilizam a mulher, resultam das desigualdades históricas, alicerçadas na construção social dos papéis, que são esperados da mulher e do homem, em função da sua pertença de género. A par disso, em contexto migratório, as mulheres podem deparar-se com uma dupla discriminação: pela sua condição de migrante e pelo facto de ser mulher. De facto, como refere N. Ramos (2004b), as mulheres são mais vulneráveis a tornarem-se vítimas de assédio, de tráfico humano ou de pobreza, por exemplo. A mesma autora acrescenta ainda que as mães e as crianças estão mais suscetíveis ao *stress* e às adversidades consequentes da deslocação geográfica. Além disso, as mulheres migrantes e refugiadas podem desconhecer os seus direitos e mecanismos de proteção legal, situação que amplia a sua vulnerabilidade, principalmente no caso das mulheres em situação irregular.

A par destas vulnerabilidades acrescidas, o risco de episódios de violência de género pode acentuar-se, instigado por elementos como a posição social, o desemprego, a etnia, que, por vezes, reúnem condições motivadoras para sentimentos xenófobos, racistas ou preconceituosos. A propósito da xenofobia, tem-se verificado nos últimos anos "*uma expansão da xenofobia, preconceito e racismo na Europa e no mundo em geral, e aumentaram as queixas de discriminação étnica, cultural e social, estudos confirmando que a situação de crise económica, política e social aumenta o medo, a discriminação e os preconceitos para com o estrangeiro, o outro*" (N. Ramos, 2020: 43-44). O facto de algumas mulheres utilizarem adereços específicos da sua cultura (como é o caso da burca ou hijabe, por exemplo,) leva a que sejam mais facilmente identificadas e alvo deste tipo de discriminação e de crimes de ódio e de racismo.

Segundo Almeida (2021: 35), a integração da migrante depende do país de acolhimento em múltiplas perspetivas: "*na perspetiva coletiva e individual, na qual se pode manifestar intolerância racial bem como discriminação sexual e cultural contra mulheres estrangeiras*".

16 Disponível aqui.

De facto, a perspetiva interseccional resulta do reconhecimento das desigualdades históricas de género e em simultâneo da importância de analisar as diversas formas de violência motivadas em razão do género, e de acordo com as suas especificidades culturais. Isto porque *"não só as representações e as práticas da violência de género são culturalmente específicas, como o são as respostas para lhe fazer face, quer por parte das vítimas em particular, quer por parte dos Estados, em geral"* (Neves e Costa, 2017: 87). É, então, imperativo que se recorra a um novo paradigma que reconheça que as adversidades que os indivíduos do género feminino enfrentam, pelo simples facto de serem mulheres, aliam-se a outras resultantes da sua condição de migrantes. O Centro Scalabriniano de Estudos Migratórios (CSEM, 2015) foca-se particularmente nas dificuldades da mulher migrante e considera que, apesar de a migração implicar por si só uma atitude de resiliência, a vulnerabilidade associada ao género é um dos fatores a ter em consideração. Além disso, as mulheres migrantes poderão enfrentar ainda mais vulnerabilidades pela pertença socioeconómica, religiosa, nacional, étnica, entre outros.

Albuquerque (2005: 38) salienta ainda que existe unanimidade no que concerne a abordagens feministas, nas quais se defende a necessidade de uma análise multidimensional. Isto, porque é necessário ter em consideração variáveis como *"as vivências das mulheres imigrantes e ou de minorias – a sua posição no mercado de trabalho, as relações com a família, o seu grau de autonomia, de participação ou de inserção social"* e a forma como estas variáveis se conjugam. Importa, por isso, abordar o tema da mulher migrante numa perspetiva de múltiplas adversidades, que se conjugam, e podem resultar em múltiplas formas de discriminação - interseccionalidade.

A interseccionalidade (ou discriminação múltipla) designa o conjunto de elementos passíveis de discriminação. Isto é, reconhece e analisa a interseção de identidades sociais e estruturas de discriminação e opressão, examinando como distintas categorias que se relacionam, sejam elas biológicas, culturais ou sociais, como por exemplo: género, etnia, religião, idade, estatuto socioeconómico, identidade de género, nacionalidade, orientação sexual.

A interseccionalidade é um termo sociológico, cunhado por Crenshaw (1991), que analisa as dinâmicas presentes nas vidas das minorias, entre diversas estruturas de poder. Por outras palavras, o termo surge da imprescindibilidade de adotar uma matriz interseccional, repensando as vulnerabilidades múltiplas a que determinados indivíduos poderão estar sujeitos. No caso específico das mulheres em contexto de migração forçada, poder-se-ia invocar o género, a condição de migrante, a língua, a religião, a pertença étnico-cultural, ou o estatuto socioeconómico como alguns dos elementos passíveis de discriminação. Assim, compreende-se que a estratégia de integração social das mulheres em situação de

refúgio deverá ser polissémica, para que seja representativa das realidades altamente diversificadas decorrentes das diferentes experiências de vida e dos contextos em que se desenvolveram enquanto pessoas. Importa, por isso, recorrer a uma abordagem interseccional que permita direccionar uma resposta especializada, multidimensional e adequada, reconhecendo os distintos eixos de discriminação que se conjugam e que resultam num aumento de vulnerabilidades.

Como menciona Kimberlé Crenshaw (2016)¹⁷, é urgente a interseccionalidade porque é fundamental o reconhecimento da dupla (ou tripla, ou quádrupla...) discriminação de que alguns componentes da sociedade podem ser alvo. A mulher, como migrante, pode, efectivamente, ser alvo de discriminação múltipla. A teoria da interseccionalidade atenta precisamente para o facto de que intervir junto de mulheres, suscetíveis de enfrentar discriminações múltiplas, requer respostas e políticas diferenciadas que contemplem este entrecruzamento de vulnerabilidades.

No sentido de compreender as diferentes respostas e/ou atitudes do indivíduo migrante para com a sociedade recetora (e vice-versa), analisa-se no ponto seguinte o processo de aculturação, destacando-se a integração dentro das suas modalidades.

17 Disponível aqui.

CAPÍTULO III - PROCESSOS MIGRATÓRIOS E ADAPTAÇÃO

1. ACULTURAÇÃO E INTEGRAÇÃO SOCIAL

Os movimentos migratórios têm um grande impacto nas sociedades e nos próprios indivíduos, e “*estão na origem de profundas transformações identitárias, espaciais, territoriais e interculturais*” (N. Ramos, 2014: 426). Importa ressaltar as repercussões da deslocação geográfica nos sujeitos, já que a identidade é construída “*com base na interação social e nas experiências do indivíduo em relação com os outros, bem como nas interpretações subjectivas que cada pessoa faz dessas mesmas experiências*” (Albuquerque, 2005: 41) e o processo migratório acarreta mudanças no desenvolvimento social e individual do sujeito. Mais do que um simples encontro cultural, traduz-se na necessidade de adaptação do indivíduo à cultura do país de acolhimento. Além disso, como refere N. Ramos (2008: 50), “*as migrações internacionais inserem-se num conjunto de relações sociais (económicas, sociológicas, mas também políticas, demográficas, culturais, linguísticas, psicológicas), exigindo uma análise pluridisciplinar*”.

Com efeito, sabe-se que as atitudes, negativas ou positivas, face à diversidade e à interculturalidade, por parte da sociedade de acolhimento, influenciam o processo de adaptação da pessoa estrangeira naquele país. Esta precisa de gerir, no seu processo migratório, as diferenças entre “*um país de origem e um país de acolhimento; uma cultura de origem e uma cultura de adoção; uma língua materna e uma língua de acolhimento*” (N. Ramos, 2008: 58). Neste sentido, o processo migratório implica perdas, mudanças e reconstruções profundas que, por sua vez, obrigam à capacidade de adaptação e de gestão das “*novas relações culturais e dos sentimentos de abandono, angústia e perda que a ruptura desencadeia e ainda a capacidade de reconstrução e de incorporação de elementos do novo meio*” (N. Ramos, 2008: 59). Os elementos novos a incorporar são múltiplos e, por isso, também o são as mudanças por que terá o indivíduo migrante de passar. N. Ramos (2008: 59-60) classifica essas mudanças em seis grupos: físicas (ambiente, residência, hábitos); biológicas (saúde, alimentação); sociais (relações interpessoais e grupais, normas sociais); culturais (educação, língua e religião - que podem ser alteradas pelas respetivas do país de receção); psicológicas (identidade individual, identidade cultural, motivações) e, por fim, políticas (eliminação da autonomia). Se, por um lado, algumas mudanças revelar-se-ão negativas, como a perda da autonomia, que poderá provocar dificuldades na adaptação e integração, outras, por outro, mostrar-se-ão positivas, como a reconstrução da sensação de segurança ou a melhoria no acesso à saúde, por exemplo. De qualquer modo, a pessoa deslocada terá de desenvolver estratégias de adaptação ao novo meio, em todas as suas dimensões, que lhe permitam “*resolver as dificuldades relacionadas com a condição de imigrante e de aculturação, ou seja, com as relações culturais entre a sociedade de acolhimento e a sua cultura de origem*” (N. Ramos, 2008: 60).

1.1 Aculturação

O conceito de aculturação surge, na Antropologia, em 1936 e é cunhado por Redfield, Linton e Herskovitz. O termo é definido como a agregação das metamorfoses culturais que são resultado do contacto direto e prolongado entre dois ou mais grupos culturais independentes, sendo que as investigações contemporâneas sobre o assunto têm demonstrado que as mudanças e a necessidade de adaptação são mútuas nos sujeitos envolvidos no processo de aculturação, isto é, nos grupos dominantes e não dominantes, (*cit in* N. Ramos 2008).

A OIM define aculturação como a "*adoção progressiva de elementos de uma cultura estrangeira (ideias, palavras, valores, normas, comportamentos, instituições) por pessoas, grupos ou classes de uma determinada cultura. A adaptação parcial ou total é causada por contactos e interações entre culturas diferentes e através da migração e das relações comerciais*" (2009: 7).

Berry (1989 *cit in* N. Ramos, 2008: 61), ao debruçar-se sobre as dinâmicas relacionais entre sociedade de acolhimento e migrantes, sugere um modelo bidimensional em que identifica "*quatro tipos de estratégias de adaptação, de que resultam quatro modos de aculturação, segundo se dá ou não importância à manutenção, por um lado, da identidade e da cultura de origem e, por outro lado, às relações com os outros grupos e com a sociedade de acolhimento*". As modalidades de aculturação - assimilação, integração, separação e marginalização - são definidas da seguinte maneira:

- Assimilação: Trata-se de um processo unilateral em que os elementos de determinado grupo social, habitualmente minoritário, em detrimento da sua identidade e dos seus padrões culturais, se apropriam dos traços culturais de um outro grupo, habitualmente maioritário, de modo a favorecer a adaptação às exigências decorrentes do encontro desequilibrado entre grupos. Ou seja, a pessoa estrangeira assimila os padrões culturais da sociedade e país de acolhimento, abandonando, dessa forma, a sua identidade cultural de origem.
- Integração: Trata-se de uma estratégia que inclui a manutenção parcial de ambas as identidades culturais, a de origem e a de adoção. Isto é, a pessoa estrangeira mantém a identidade cultural do grupo étnico-cultural de origem, participando, em simultâneo, de modo mais ou menos ativo, na comunidade recetora, incorporando da mesma maneira valores e normas dessa sociedade.
- Separação: Trata-se de um processo, levado a cabo pelo migrante, de tentativa de preservação da sua identidade cultural de origem e implica a rejeição da criação de relações com os elementos da sociedade de acolhimento ou com os padrões da cultura dominante.

- **Marginalização:** Trata-se de uma dinâmica resultante do impedimento, imposto pelo grupo majoritário ao migrante através de práticas discriminatórias, à participação na vida social do grupo dominante e no funcionamento das instituições. O indivíduo acaba por não incorporar valores culturais nem da sociedade de acolhimento nem da de origem e, neste contexto, faz-se acompanhar frequentemente por desorganização mental e *stress*. Com efeito, a pessoa ou grupo minoritário, por um lado, abandona a sua identidade cultural de origem, muitas vezes por influência de políticas assimilacionistas, e, por outro, vê-se privado da participação do funcionamento das instituições e na vida da sociedade recetora, ficando, assim, excluído de ambas as culturas.

Face ao exposto, compreende-se que enquanto a modalidade de marginalização é o modo de aculturação que mais frequentemente contribui para estados de *stress*, a integração é a forma mais adaptativa de aculturação, proporcionando no indivíduo ou grupo mais situações de bem-estar e sentimentos de satisfação (N. Ramos, 2008). Contrariamente à noção de assimilação, o conceito de integração "*significa a capacidade de confrontar e de mudar numa posição de igualdade e de participação-valores, normas, modelos de comportamento, tanto da parte do imigrante como da sociedade de acolhimento*" (N. Ramos, 2008: 64).

Dada a relevância da integração, que se revela como a modalidade da aculturação mais desejável, tanto para o migrante como para a sociedade recetora, trata-se em seguida a integração social, de forma mais detalhada.

1.2 Integração social

A integração, em sociologia, ilustra "*o conjunto de processos de constituição de uma sociedade a partir da combinação das suas componentes, sejam elas pessoas, organizações ou instituições*". (Pires, 2012: 56). Ainda para este autor, a integração social refere-se à forma "*como são constituídos os laços e símbolos de pertença coletiva*", ou seja, o modo como os sujeitos estão agregados no espaço social coletivo, por meio das suas relações. Embora o consenso possa ser um fator importante, não quer isto dizer que seja o único ou o mais importante; na verdade, "*a integração social requer, quando muito, algum consenso sobre valores fundamentais*" (Pires, 2012: 73). Assim, a integração social está sim dependente de alguma consciência coletiva, presente na partilha de valores e normas, que, contudo, não precisa de ser "*absoluta nem generalizada, isto é, não requer consenso enquanto acordo generalizado*" (Pires, 2012: 74).

Para clarificar o exposto, apresenta-se a explicação de Pires (2012: 74) sobre as possíveis dinâmicas envolvendo acordo e desacordo: "*consenso sobre fins, mas divergência ou conflito de interesses sobre o modo de prosseguir esses fins; — consenso sobre a norma geral, mas desacordo ou conflito sobre a especificação da norma num domínio específico; — con-*

senso sobre a norma específica, mas divergência ou conflito sobre a interpretação dos seus efeitos". Verifica-se, então, que é possível encontrar compatibilidade entre desacordo e consenso, porque há uma partilha de valores generalizada que não é posta em causa, apesar das divergências, "*viabilizando, assim, processos de integração social alargados compatíveis com a persistência de áreas e situações de desacordo, divergência e conflito*". Por outro lado, efeitos considerados integradores, como o consenso, não são lineares e podem, também, ter efeitos desintegradores. Pires (2012: 75) remete para a teoria implícita acerca da integração social de Durkheim, no estudo *O suicídio* (1897), resgatando os "*dois mecanismos básicos de integração: a pertença a grupos e a consciência coletiva*", sendo que, e ainda de acordo com esta teoria, "*os efeitos desses mecanismos apenas seriam integradores quando tivessem uma intensidade média*". Ou seja, se os mecanismos de integração referidos forem muito fortes podem resultar em excesso de pressão coletiva. Por outro lado, a ausência de pertença a grupos e/ou a consciência coletiva, poderá ter efeitos no enquadramento do indivíduo. Assim, para que exista uma integração efetiva dos e das migrantes é importante compatibilizar autonomia individual e pertença de grupo, mantendo um equilíbrio na manutenção das identidades culturais de origem e de adoção.

De acordo com Cordeiro e Vieira (2018)¹⁸, o objetivo da integração é o de colmatar ou impedir episódios de marginalização, discriminação ou exclusão, baseados em estereótipos e preconceitos, em razão da nacionalidade, da situação socioeconómica, da orientação sexual e das pertenças cultural, religiosa e de género.

No que diz respeito ao género feminino, Abranches (2007: 42) revela que "*às mulheres migrantes é frequentemente atribuída a função estratégica de contribuir para a integração, sendo incumbidas de transmitir e dar continuidade aos valores e costumes*". Contudo, deverá procurar-se estabelecer uma maior igualdade de género, com vista à adaptação positiva no país de acolhimento, sobretudo atentando ao esclarecimento de N. Ramos (2010: 2):

"A integração e participação mais igualitária das mulheres, na família, no trabalho e na sociedade, contribui para a coesão social, desenvolvimento e bem-estar, assim como, na promoção dos direitos, cidadania e igualdade de oportunidades, particularmente das mulheres migrantes. Estas mulheres movem-se entre espaços sociais e culturais diversos, são objecto e agente de mudança no país de acolhimento e de origem, mantêm múltiplas pertenças e redes transnacionais, desenvolvem novas formas de relações sociais, familiares e interculturais e novas práticas de cidadania, conquistaram novas identidades e direitos, mas enfrentam, também, novos problemas familiares, identitários, intergeracionais, de saúde, discriminação e violência."

As perdas e mudanças inerentes ao processo migratório, que se afirmam extremamente penosas, são acompanhadas pela esperança e sonhos de uma vida melhor com a chegada

18 Disponível aqui.

a outro país, conforme testemunha Hanna Arendt em *The jewish writings* (2007 [1943]). E é num contexto de consideráveis mudanças e adversidades, decorrentes da experiência migratória, que se dão os processos de resiliência por parte de migrantes.

2. RESILIÊNCIA

O termo resiliência surgiu, inicialmente, nas áreas da saúde e das ciências naturais, contudo, entre as décadas de 70 e 80, o conceito começou a ser empregado também na psicologia (Lechner, 2016: 315-317). Assente numa perspetiva positivista, que foca a força do indivíduo, resiliência passou a designar a resistência de pessoas que, após experienciar eventos traumáticos e significativas adversidades, não produziam doenças do foro psíquico (Brandão *et al.*, 2011).

O conceito de resiliência nos estudos migratórios dedica-se a tratar e a analisar os recursos mobilizados pelos migrantes para ultrapassar as adversidades e obstáculos, decorrentes do processo migratório, com vista a uma adaptação positiva (Luthar *et al.*, 2000, Roberto *et al.*, 2016). Segundo Luthar *et al.* (2000), a resiliência é um processo dinâmico e caracteriza-se pela adaptação positiva num contexto de consideráveis obstáculos e adversidades. De acordo com N. Ramos (2004b: 133), "*consiste na capacidade do indivíduo para resistir, adotar um funcionamento positivo ou competência face a uma situação de adversidade, face a riscos e a ameaças externas e internas, para ultrapassar de modo favorável um acontecimento negativo ou traumático*". Esta capacidade está intimamente ligada à mobilização, por parte do indivíduo, de recursos sociais, afetivos e intrapsíquicos (N. Ramos, 2004b). Por outras palavras, resiliência refere-se a situações onde se verifica que o indivíduo enfrentou significativos perigos e/ou adversidades e, apesar dessa conjuntura, alcançou a adaptação positiva, devido à presença de fatores protetores e/ou recursos positivos dessas circunstâncias. Revela-se, deste modo, importante a capacidade do e da migrante de "*desenvolver estratégias de adaptação que lhe permite resolver as dificuldades relacionadas com a condição de imigrante e de aculturação*" (N. Ramos, 2009: 5).

A resposta às adversidades varia de indivíduo para indivíduo e da sua capacidade de adaptação num contexto de condições adversas. De acordo com Brito *et al.* (2015: 22), "*as reações à perda e separação variam entre indivíduos, famílias e comunidades, dependendo da resiliência pessoal, apoio social e valores culturais*". Segundo N. Ramos (2004b), a resiliência e a possibilidade de a desenvolver não é um processo estático, mas sim dinâmico, sendo variável consoante a severidade dos eventos adversos, bem como as diferentes fases e domínios da vida. Ademais, trata-se de um fenómeno que pode manifestar-se de distintos modos nas variadas culturas, tendo em consideração a forma como cada uma delas resiste a situações adversas.

Importa ainda reforçar que a resiliência se pode desenvolver, como referido, no decorrer de situações adversas, sendo que N. Ramos (2004b: 135) invoca "*traumatismos repetidos (como violência e abusos sexuais); traumatismos brutais e pontuais (como a morte de um próximo, uma catástrofe natural, um ato terrorista, uma situação de guerra, um acidente grave de circulação; uma doença crónica ou deficiência permanente); situações de risco (como prisão, desemprego crónico, crianças de rua e institucionalizadas)*".

É fundamental que um ou uma migrante se integre na sociedade de acolhimento, superando as adversidades e obstáculos com que se depara e desenvolvendo, assim, processos de resiliência, no ato de deslocamento geográfico e tudo o que este envolve. Com base no exposto, compreende-se que os processos de resiliência e os de integração social estão estrita e diretamente relacionados. Também se compreende que na origem destes processos estão diversas adversidades enfrentadas pela pessoa migrante, assim como fatores protetores que, como o termo pressupõe, protegem e auxiliam a adaptação positiva.

3. ADVERSIDADES E FATORES PROTETORES

Existem diversos fatores que podem promover ou dificultar a integração de migrantes e influenciar as relações interculturais. A experiência migratória pressupõe uma adaptação psicológica e social à sociedade e à cultura do país de acolhimento. A "*adaptação vai depender de fatores múltiplos, relacionados com aspetos específicos da aculturação*" (N. Ramos, 2012: 86), sendo que alguns fatores revelar-se-ão positivos, enquanto outros negativos, representando adversidades para a pessoa migrante.

Ao fenómeno das migrações podem estar associadas questões de "*vulnerabilidades e conflitos identitários, familiares e sociais, de sofrimento psíquico, de depressão e de distúrbios psicossomáticos*" (N. Ramos, 2014: 426). Na origem dessas questões estão, muitas vezes, factos que influenciaram a saída do país de origem e as mudanças daí decorrentes. Eisenbruch (1988), citado por N. Ramos, (2010: 3), utiliza o termo "*Luto cultural*" para qualificar a experiência traumática de abandonar o país de origem, e aplica-se, por norma, a migrantes em contexto de migração forçada. Com efeito, as mudanças profundas que se aplicam às pessoas que fogem de guerras e perseguições "*assemelham-se pelo seu sofrimento coletivo, às de indivíduos enlutados e envolve, igualmente reações de pesar e de luto que podem ser patológicas e atípicas*" (N. Ramos, 2008: 58). Neste sentido, é compreensível que o sofrimento psicológico que acarreta a mudança de país, especialmente quando se trata de uma deslocação motivada por medos fundados, como é o caso de exilados e refugiados, é equiparável à sentida aquando da perda de um ente querido. A par deste sentimento negativo gerado pela partida do país de origem podem surgir outros, também negativos, relacionados com a chegada a outro país.

Recuperando o termo "*síndrome de exclusão*" de Maisondieu (1997 cit in N. Ramos 2008: 80), alerta para "*o sofrimento psicológico e desespero característico de muitos imigrantes e refugiados, sobretudo no período inicial, confrontados com a precariedade das condições de vida e com as mudanças de referências culturais*", que se traduz num "*sentimento de vergonha, desespero e impotência, face a uma situação dolorosa e stressante que o indivíduo não consegue controlar*" e que terá efeitos "*nas suas vivências e expectativas quanto ao futuro, nas suas relações, nas suas capacidades em exigir e defender os seus direitos, podendo associar-se a outros sintomas depressivos e pós traumáticos*". Atitudes discriminatórias de uma sociedade, como é natural, contribuem para a exclusão dos migrantes. Em contrapartida, a abertura à multiculturalidade por parte da sociedade permite ao indivíduo integrar-se na cultura e costumes locais, ao mesmo tempo que constrói livremente a sua própria identidade. Por oposição à exclusão, assume-se que um dos fatores protetores é o sentimento de pertença. Isto é, o indivíduo sentir-se bem aceite e integrado na sociedade recetora.

Há diversos fatores que contribuem para a adaptação positiva da pessoa migrante, existindo oportunidades que dependem da garantia de direitos e deveres e que "*influenciam a saúde física e psíquica*" dos migrantes (N. Ramos, 2009: 7). Saliente-se que os fatores protetores estão diretamente relacionados com "*a diversidade de redes de relações sociais de um indivíduo*" e quanto maior, mais provável é o acesso a este tipo de oportunidades (N. Ramos, 2009: 4). Ou seja, quantos mais relacionamentos sociais um migrante tiver na sociedade de acolhimento, maior facilidade terá em assegurar alguns direitos e aceder a oportunidades - que por si só constituirão fatores protetores. Esta diversidade de relações sociais opõe-se naturalmente ao isolamento social, que é considerado uma adversidade.

É evidente que, no processo migratório, os indivíduos sujeitam-se a novos hábitos e costumes culturais e, segundo Portugal e Sotero (2019¹⁹), podem identificar-se, na literatura sobre migrações, as perdas resultantes da migração forçada e os desafios que depois se evidenciam. Destacam-se, entre outros, as perdas da rotina, com todos os aspetos associados e que compõem parte da identidade do indivíduo, a descoberta e convívio com valores culturais e sociais dissemelhantes e a aprendizagem de uma nova língua.

O domínio da língua do país de destino é, de facto, um fator que se revela crucial para a adaptação positiva, "*sendo este um elemento com fortes implicações na integração na sociedade de acolhimento*" (Abranches, 2007: 33). Para Almeida (2021: 100), o domínio da língua do país de acolhimento é um fator preponderante no processo de integração, dado que "*pode estar diretamente correlacionado com a participação social que determina a inclusão ou exclusão social*", sendo que competências "*linguísticas limitadas ou inexistentes podem ma-*

19 Disponível aqui.

nifestar-se numa baixa participação social e/ou sentimentos de discriminação, preconceito e segregação". Compreende-se que a barreira linguística afeta várias dimensões da vida das pessoas migrantes, tanto a nível profissional como social, contribuindo, por exemplo, para a falta de conhecimento da legislação e dos serviços sociais existentes no país recetor, fazendo com que a pessoa migrante, muitas vezes, não faça uso deles (N. Ramos, 2008: 82).

N. Ramos (2008: 82) acrescenta, ainda, outras dificuldades inerentes ao processo migratório e que influenciam a saúde de migrantes, destacando a *"falta de conforto e higiene, associadas a problemas sociais, linguísticos e culturais que dificultam a integração social e a comunicação com profissionais de saúde"*. Com efeito, verifica-se que em comunidades constituídas por minorias e migrantes, e a par com certos fatores como a desvalorização das especificidades culturais, sociais e linguísticas, o não acesso a cuidados de saúde condignos representa um sério problema (N. Ramos, 2004b). Neste sentido, relativamente ao acesso à saúde, é fundamental que sejam respeitados os princípios de que *"a saúde é um direito de todos"* e que, *respeitando as suas diferenças, o cidadão, migrante ou nacional, "não deverá ser discriminado seja qual for a sua origem social ou étnica"* e, independentemente da sua situação legal (N. Ramos, 2008: 51). O direito à saúde é, aliás, um direito universal, consagrado como tal na Declaração Universal dos Direitos Humanos, mais concretamente com o seu artigo 25.º. A título de exemplo, ressalte-se a medida do governo português que, em 2021 e durante a pandemia da Covid-19, assegurou a vacinação de toda a população portuguesa, independentemente da sua situação legal.

Portugal serve ainda de exemplo no que diz respeito à educação, conforme referido em pontos anteriores, tendo assegurado a assistência a estudantes em situação de emergência. Essa medida revela-se preponderante, atendendo a que, de acordo com Almeida (2021: 167), a educação tem um peso muito significativo: *"a educação representa uma das principais dimensões da integração com diversas subcategorias"*. Efetivamente, a educação, por si só, pode gerar novas e melhores oportunidades, auxiliando o indivíduo a evitar o desemprego e a precariedade. Entre outros, N. Ramos aponta a privação, a pobreza e o desemprego como fatores que contribuem para *"o sofrimento psicológico e a doença mental e física"* (N. Ramos, 2014: 426-427) do migrante, dificultando o seu processo de integração. No que diz respeito à reinserção no mercado de trabalho, de acordo com Almeida (2021: 35), existem adversidades acrescidas impostas aos migrantes e refugiados: *"a reintegração no mercado de trabalho, adequado às qualificações, pode ser morosa e complexa, fruto de qualificações e educação não reconhecidas nos países de acolhimento, contribuindo para uma perda de identidade profissional"*. Além disso, adquirir *"uma qualificação adicional pode revelar-se um desafio para muitas mulheres que cuidam da família e do agregado familiar"*. Isto significa que, além do desemprego, a falta de trabalho qualificado e correspondente às formações/qualificações do indivíduo também constitui uma adversi-

dade no processo de adaptação do migrante. Podem crescer mais adversidades para as mulheres por, tradicionalmente, terem de se dedicar a cuidar da família. Porém, a coesão familiar pode representar um recurso positivo, auxiliando a adaptação à nova sociedade. N. Ramos (2008: 54) refere que determinados traços culturais, nomeadamente "*o grau de coesão familiar e do grupo, o apoio/suporte social e as redes de solidariedade grupal, o sentimento de pertença identitária, valores religiosos e espirituais*" funcionam como recursos positivos e protetores contra o desenvolvimento de patologias do foro psíquico, e auxiliares da integração das pessoas migrantes. Em contraste, determinados "*tabus e prescrições religiosas, desigualdades de género, conflitos familiares e intergeracionais*" (N. Ramos, 2008: 54) funcionam num sentido contrário e podem representar outras adversidades e sofrimento psicológico.

Sossou *et al.* (2008) realça a importância da espiritualidade, religiosa ou não-religiosa, enquanto recurso positivo num contexto de migração. Isto porque se trata de um elemento importante de autoidentificação (Abranches, 2007). Além disso, "*a fé promove comportamentos que favorecem a resiliência, a aprendizagem com a experiência e a autoconfiança em agir diante das adversidades*" (Galvão *et al.*, 2012: 41).

No que diz respeito à família, N. Ramos (2004a: 156-157) destaca o seu papel fundamental, ao afirmar que "*proporciona suportes afetivos e materiais necessários ao desenvolvimento integral e bem-estar de seus membros, desempenhando um papel fundamental na socialização e na educação*", ao mesmo tempo que se constitui um "*espaço onde são construídos laços de solidariedade e identidades e transmitidos valores morais, humanitários e culturais*"; a família é, assim, um "*espaço social onde coabitam o passado, o presente e o futuro, o particular e o universal e onde se constrói o bem-estar individual e social*". Catoico (2013) também aponta a família como um fator protetor das adversidades inerentes à deslocação forçada. A autora ressalta a importância quer da reunificação familiar no país de destino, quer da certeza de que a família, que se manteve no país de origem, se encontra bem. Neste sentido, as redes sociais digitais assumem um papel relevante: a pessoa migrante – que, anteriormente, quando se mudava para outro país, sabia que não conseguiria falar com a sua família e amigos com a frequência que eventualmente gostaria – passou a "*incorporar o uso das TICs como parte do processo migratório*" (Brignol e Costa, 2016: 95).

Brito *et al.* (2015: 13) confere uma significativa importância às redes sociais digitais e ao papel que desempenham nos processos de resiliência dos e das migrantes, afirmando que "*o acesso a informação, como a possibilidade de manter contactos telefónicos, ou pela internet (Skype, por exemplo), tem uma importância extrema e devem de ser garantidos*". Além disso, aumentam o alcance das relações e expandem a própria rede social dos indivíduos e permitem um maior acesso a informação, assim como a criação e manutenção de laços afetivos. Isto, por si só, potencia a que a adaptação ao país de acolhimento possa ser

melhor sucedida. Verifica-se que as redes sociais digitais, mobilizadas por migrantes, têm vindo a ser identificadas como lugares de recurso e de proteção (Fazito, 2002), e podem assumir um duplo papel enquanto recurso positivo: por um lado, permitem a ligação ao seu país de origem, bem como à família e aos amigos que lá ficaram; por outro, servem como um veículo de informações do país de acolhimento (novos amigos, grupos locais, grupos de migrantes que auxiliam na procura de emprego ou de casa, mas não só) e de integração. As redes sociais digitais podem ser entendidas como um espaço privilegiado de agregação de indivíduos, de promoção e de integração virtual, auxiliando significativamente os migrantes que a elas recorrem. Além disso, trata-se de plataformas que facilitam a comunicação e a procura das mais variadas informações sobre o país de acolhimento (Oliveira e Neto, 2016). Com efeito, as redes sociais digitais possibilitam a *"aproximação e a ligação ao ciberespaço do país de origem"*, o surgimento de redes pessoais e coletivas *"ou até mesmo de comunidades diaspóricas virtuais - espaços intermediários, imaginados e simbólicos nos quais os jovens têm a oportunidade de construir a sua identidade cultural, estar em estreito contacto com a sua cultura de origem, comunicar na sua língua e revivificar as suas raízes"* (Pinto, 2017: 2). As redes sociais digitais são um meio de partilha de informações e de apoio que se traduz numa forma *"de superação de dificuldades no país de acolhimento"* (Oliveira e Neto, 2016: 224). Deste modo, as redes sociais digitais operam também como um espaço *"de visibilidade de temas relacionados à experiência migratória e de construção de espaços de integração e participação social"* (Brignol e Costa, 2016: 106). Esse método de superação constitui, então, um recurso positivo para os migrantes, nos seus processos de integração mas, também, de resiliência, já que *"muitas [migrantes] recorriam às redes sociais para enfrentar o fenómeno da solidão e do isolamento"* (Oliveira e Neto, 2016: 309). Percebe-se, então, que as redes sociais digitais acabam por ser um recurso positivo englobante de outros fatores protetores, como o contacto com a família, o trabalho (enquanto espaço agrupante de oportunidades), a participação política e cívica e a integração.

Além do exposto, considera-se ainda que a prática de desporto também possa funcionar como fator protetor. Skubowius (2019: 143) conclui que a prática de desporto por parte de pessoas em situação de refúgio, *"poderá ser uma 'estratégia' anti-depressiva e/ou de controlo da angústia e ansiedade (através do controlo do corpo) que lhes permite ajudar a lidar com os traumatismos, nomeadamente sentimentos difíceis (medo, angústia), problemas e ainda com o (inevitável) stresse de aculturação"*, funcionando, simultaneamente, como um *"lugar social, isto é, um espaço onde cultiva relações com diversos grupos da sociedade de acolhimento (alemães, curdos, outros exilados)"* (Skubowius, 2019: 143). A relação com os diversos grupos da sociedade recetora é essencial, não só pela partilha de ideias e valores, como também pelo culto da tolerância, procurando evitar episódios e atitudes de discriminação. A este respeito, Almeida (2021: 161) refere que *"a falta de políticas eficazes, as atitudes negativas da sociedade de acolhimento face aos refugiados, a frequência de*

incidentes raciais, os sentimentos percebidos de insegurança, o medo, a discriminação, representam barreiras à integração". Compete, assim, às sociedades assegurar proteção aos migrantes, através de políticas que respondam às suas necessidades e desafios. Paralelamente também deverá haver um cuidado relativo à educação dos seus cidadãos e cidadãs, de modo a que aceitem as diferenças culturais, em vez de as discriminarem.

No que concerne especificamente à mulher, há que lembrar que *"a migração pode representar simultaneamente uma oportunidade e uma ameaça, uma vez que inúmeras mulheres podem alcançar uma maior independência e empoderamento através da migração, mas também se podem expor e experienciar alguns riscos específicos, como a violência física e sexual, incluindo tráfico para trabalho sexual forçado"* (Almeida, 2021: 19). Skubowius (2019: 31) também defende que a migração pode facilitar o empoderamento das mulheres, *"uma vez que as mulheres migrantes podem atingir, através da experiência migratória, um maior grau de autonomia e de poder de decisão"*, contribuindo para alterações nos papéis de género. Contudo, importa salientar que *"estas alterações são mais controversas quando se migra de uma sociedade e cultura mais tradicionais, com normas que conflituam com as do país de destino"*, visto que *"também se pode verificar um reforço do papel tradicional da mulher, preservando as normas culturais e religiosas quando sentem que essas mesmas normas podem estar sob ameaça"* (Almeida, 2021: 33). Isto é, no processo de aculturação, a mulher em vez de se integrar, poderá enveredar pela modalidade da separação. Esta tentativa de preservação da identidade cultural poderá levar a uma conseqüente marginalização por parte da sociedade recetora.

Em suma, existem diversas variáveis que afetam o processo de integração das migrantes. Almeida (2021: 165) refere que existem eixos fundamentais e preponderantes para a integração, destacando: *"habitação autónoma; acesso à saúde geral e mental; acesso à educação; inserção no mercado de trabalho; e formação em língua portuguesa"*. Por oposição, a ausência destas garantias traduz-se num acervo de dificuldades. N. Ramos (2008: 81) também identifica estas mesmas variáveis, acrescentando adversidades como *"a precariedade das condições habitacionais e laborais, o isolamento social e falta de redes sociais de apoio, as dificuldades em compreender e adotar as normas sócio-culturais do país de acolhimento, as atitudes de discriminação, de intolerância e de racismo, [que] vêm reforçar a exclusão social e cultural, reduzir a possibilidade de participar na vida coletiva, aumentar as dificuldades de recurso às estruturas de apoio e acentuar os fatores de risco e de stress"*. Como se pode depreender, se as variáveis forem opostas a estas e se se apresentarem ao migrante de forma positiva (por exemplo: boas condições habitacionais e laborais, presença de redes sociais de apoio, compreensão e adoção de normas socioculturais do país de acolhimento, domínio da língua) representam fatores protetores e contribuem para que a integração seja o modo de aculturação dominante.

PARTE II - ESTUDO EMPÍRICO

CAPÍTULO IV - ENQUADRAMENTO METODOLÓGICO

1. QUESTÕES DE PARTIDA, HIPÓTESES E OBJETIVOS

No desenvolvimento desta investigação procura-se responder a duas questões:

Questão de Investigação 1 (QI1): "*Quais são as principais adversidades encontradas por mulheres em contexto de migração forçada, no processo migratório em Portugal?*"

Questão de Investigação 2 (QI2): "*Quais são os principais fatores protetores que contribuem para os processos de resiliência, adaptação e integração social de mulheres em contexto de migração forçada, em Portugal?*"

Com base na revisão teórica formularam-se ainda duas hipóteses, que serão avaliadas através da análise das entrevistas:

Hipótese de Investigação 1 (HI1) - "*As migrantes forçadas encontram adversidades no processo migratório em Portugal.*"

Hipótese de Investigação 2 (HI2) - "*As migrantes forçadas fizeram recurso de fatores protetores em Portugal, que auxiliaram os seus processos de adaptação, resiliência e de integração social.*"

Recorreu-se ao paradigma qualitativo, no qual a investigadora realiza "*um exame intensivo dos dados, tanto em amplitude quanto em profundidade*" para, assim, compreender-se melhor a realidade social (Martins, 2004: 292), protegendo-se de generalizações, mas empenhada em construir uma sólida aproximação de dados.

Os objetivos passam por obter uma resposta concreta às duas questões (QI1 e QI2).

2. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Nesta investigação, pretendeu-se realizar entrevistas semiestruturadas e em profundidade (Mack *et al.*, 2005: 116), individuais e face a face (Fraser e Godim, 2004: 143). Todas as entrevistas foram individuais, no entanto, tendo em conta a disponibilidade e localização das entrevistadas, e face à pandemia provocada pelo novo coronavírus SARS-CoV-2, as entrevistas foram maioritariamente feitas por videochamada. Apenas duas entrevistas foram realizadas presencialmente, sendo as demais sete realizadas via digital, através do *software* Skype.

De acordo com Creswell (2014), as entrevistas devem ser gravadas e depois transcritas. Nesta investigação, além da gravação e transcrição, procedeu-se à tradução das entrevistas que foram realizadas em inglês. Refira-se que seis das nove entrevistas foram realizadas em inglês e apenas três em português. Na entrevista procurou-se permitir que as

entrevistadas expressassem abertamente as suas vivências, experiências e estratégias de adaptação no decurso do processo migratório. Tendo em consideração o tema e problema da investigação, procedeu-se à elaboração de um guião de entrevista (Vd. Anexos I e II), abordando as temáticas que se consideraram relevantes, de forma a dar resposta aos objetivos do estudo. O guião da entrevista foi composto por quarenta e duas questões, divididas em quatro tópicos: Parte I - Dados Sociodemográficos; Parte II - História de Vida; Parte III - Trajeto Migratório e Razões da Migração Forçada; e Parte IV - A Vida em Portugal.

Ao optar-se pelo recurso a entrevistas e à análise qualitativa, recorreu-se, em seguida, à técnica de análise de conteúdo, tendo os textos assumido um papel determinante. Isto, porque é no texto que são apresentados "os dados essenciais em que se baseia a descoberta", servindo de "base de interpretação" e agindo ainda como "meio fundamental da apresentação e comunicação dos resultados" (Flick, 2005: 29). No caso particular das entrevistas, foi a partir das informações nelas presentes que se criaram as transcrições (textos) que, posteriormente, foram interpretadas. De acordo com Flick (2005: 30), o texto assume-se como "resultado da colecta de dados e como instrumento de interpretação" e "neste processo, o texto substitui-se à realidade estudada". Por outras palavras, o intuito inicial da produção de um texto é representar a realidade (ou os dados relevantes dela recolhidos) para, posteriormente, serem analisados e estudados. Foi também com base nos textos que se desenvolveu a discussão, os resultados e as conclusões.

A análise qualitativa de dados explora o carácter multidimensional dos acontecimentos no seu ambiente natural, assim como os diversos significados de uma experiência, alicerçando o entendimento do sujeito no seu contexto. De acordo com Alves e Silva (1992: 61), caracteriza-se "por ser um processo indutivo que tem como foco a fidelidade ao universo de vida cotidiano dos sujeitos". Isto significa que a análise qualitativa depende de dados (fidedignamente) recolhidos da realidade observada, que normalmente apresenta inúmeras variáveis (muitas vezes difíceis de isolar e controlar). Refira-se que as conclusões não dependem exclusivamente de dados evidentes e explícitos nem de processos indutivos. Algumas informações/dados estão/são implícitas e podem ser alcançadas através de processos dedutivos. Em todo o caso, nesta investigação procurou-se evitar deduções, preferindo-se encontrar significados explícitos nas narrativas das entrevistadas.

Saliente-se ainda que os processos mencionados são extremamente dinâmicos. Alves e Silva (1992: 65) referem mesmo que a sistematização dos dados é "um movimento constante, em várias direções: das questões para a realidade, desta para a abordagem conceitual, da literatura para os dados, se repetindo e entrecruzando, até que a análise atinja pontos de 'desenho significativo de um quadro', multifacetado sim, mas passível de visões compreensíveis".

Após a transcrição e tradução das entrevistas, a análise de conteúdo partiu da codificação e categorização da informação recolhida, com o objetivo de encontrar elementos em comum entre as entrevistadas, de forma a organizar os dados, mas, também, criar padrões. Isto, aliado à revisão e enquadramento teórico, permitiu chegar a resultados que responderam às questões da investigação, validaram as hipóteses formuladas e fundamentaram as considerações finais.

Assinala-se, contudo, que o paradigma qualitativo privilegia "*de modo geral, a análise de microprocessos, através do estudo das ações sociais individuais e grupais*" (Martins, 2004: 292). Isto é, a adoção do método qualitativo não se prende com a afirmação de verdades absolutas nem de generalizações (Martins, 2004), mas sim com o estudo de situações específicas. Nesse sentido, é importante ter em consideração o carácter subjetivo dos dados, já que foram as próprias mulheres que identificaram os recursos positivos e adversidades, com base nos significados que lhes atribuíram, ao contrário do que sucede na recolha de dados através de métodos quantitativos, que se baseiam em factos observáveis e objetivos.

Tendo em conta que a recolha e análise de dados se centrou na investigadora, que estava inserida no ambiente natural do tema estudado, foi necessário que esta evitasse que as suas ideias, opiniões e sentimentos afetasse a sua capacidade crítica e interferisse com o resultado final. Deste modo, foi fundamental que a investigadora procurasse afastar-se do "*senso comum, nomeadamente pela desconstrução de pré-noções que dificultam o desenvolvimento do raciocínio científico*" (Magano, 2014: 28).

Ressalte-se ainda que o objetivo principal deste estudo foi o de estudar um caso específico — o de mulheres em contexto de migração forçada em Portugal — e não o de se criarem generalizações (aplicáveis de um modo universal, como sucede em investigações orientadas pelo paradigma quantitativo). Contudo, pretende-se que os dados recolhidos e as conclusões apresentadas possam facilitar os processos de resiliência, adaptação e integração social de futuras mulheres em semelhante contexto; contribuir para aprofundar e desenvolver os estudos neste âmbito; assim como para promover estratégias e políticas de apoio a estas mulheres.

3. PRESSUPOSTOS ÉTICOS

Na abordagem feita às participantes devem ser considerados os seus direitos, acordando-se as responsabilidades de ambas as partes. Nesse sentido, elaborou-se um formulário de consentimento informado, conforme sugere Gibbs (2012²⁰). Considerou-se importante esclarecer todos os aspetos relativos à investigação, para que as potenciais participantes tomassem uma decisão consciente sobre participar ou não na investigação, tendo sido

20 Disponível aqui.

reservada a possibilidade de desistência por parte destas, mesmo tendo já sido concluídas as entrevistas. Em todo o caso, tal não se verificou.

Visando o cumprimento e respeito de princípios éticos e das boas práticas, é necessário salvaguardar as participantes de quaisquer danos físicos ou morais que possam vir a ocorrer durante a investigação ou em consequência das conclusões dela retiradas. Atendendo a que o objeto de estudo desta investigação incidiu nos relatos de mulheres que ultrapassaram significativas adversidades e vivenciaram eventos traumáticos, e portanto assumindo-se que os temas tratados com as entrevistadas são de grande sensibilidade, é crucial assegurar o ponto supracitado.

Como refere Diniz (2013)²¹, é imperativo manter a privacidade, o sigilo, e asseverar os cuidados relativos ao uso da imagem e à promoção da criação de estigmas. Por isso, assegurou-se a confidencialidade dos dados apurados através dos testemunhos das participantes e o seu anonimato. Ressalte-se, ainda, que a investigadora procurou assegurar a relevância do que pretendia estudar para a realidade social (M. Ferreira, 2013).

Em suma, procurou-se sempre a total transparência das fontes e dos recursos utilizados, assim como se assumiu um compromisso de rigor aquando da redação das conclusões, mesmo que essas, por algum motivo, não fossem as expectáveis (Carmo e Ferreira, 2015).

21 Disponível aqui.

CAPÍTULO V - PARTICIPANTES

1. RECRUTAMENTO DAS PARTICIPANTES

Encontrar mulheres, em contexto de migração forçada, que consentissem participar nesta investigação foi um processo bastante demorado e exigente. Apesar da garantia, lacrada com o termo de consentimento, de que as suas identidades seriam protegidas, nomeadamente fazendo recurso a nomes fictícios, diversas das mulheres abordadas revelaram medo de represálias ao participar no presente estudo e/ou relutância em lembrar os eventos que as trouxeram até Portugal.

Nesta amostra, optou-se por não contactar organizações nem instituições que trabalhassem com a população migrante. Esta decisão deveu-se à tomada de consciência de que ter organismos institucionais como mediadores poderia influenciar a forma como as mulheres descreveriam os seus processos migratórios, como, por exemplo, relativamente ao apoio social e institucional recebido e, conseqüentemente, os resultados. Assim, optou-se por uma abordagem direta. Para isso, a investigadora participou em conferências e eventos dedicados à migração forçada e, posteriormente, outros dentro da temática da interculturalidade, tendo, igualmente, visitado a mesquita do Porto e diversos restaurantes, onde foi feito o convite à participação. No entanto, todas estas tentativas foram falhadas, tendo a primeira entrevista sido conseguida na sequência de um contacto com uma amiga da investigadora, que apresentou a primeira participante. Em seguida, contactou-se uma refugiada que tinha dado uma entrevista a um jornal. Esta não mostrou disponibilidade para a participação, porém, facultou o contacto daquelas que viriam a ser a segunda, terceira e quarta entrevistadas. A quinta entrevistada foi encontrada em resultado da visualização de um documentário no qual havia participado. Concluída a sua entrevista revelou que tinha uma amiga interessada em participar e, assim, conseguiu-se a sexta participante. Na busca por uma sétima participante entrou-se em contacto com uma cidadã síria mencionada num blogue. Esta mulher optou por não participar na investigação, mas facultou o contacto de outra jovem que viria a ser a sétima participante deste estudo. A oitava e nona entrevistas também foram conseguidas na sequência de uma pesquisa na internet, tendo sido solicitado pelas participantes o sigilo quanto à fonte que levou a que fossem encontradas.

Saliente-se que, numa primeira fase, procedeu-se a contactos iniciais com o objetivo de prestar diversos esclarecimentos e só depois se agendaram as entrevistas com cada uma das participantes. Como referido, fez-se recurso a um guião de entrevista semiestruturada e as informações prestadas pelas entrevistadas foram recolhidas e tratadas. Para isso, solicitou-se a assinatura do termo de consentimento informado, gravaram-se as entrevistas, procedendo-se em seguida às respetivas transcrições e traduções para português. Esse

documento também selou o compromisso de confidencialidade, sendo as participantes informadas de que os seus nomes seriam substituídos por nomes fictícios. Importa ainda mencionar que uma das participantes (“Sandra”) solicitou um nome fictício específico associado à sua narrativa.

Apenas Lâmia, Sandra e Maryam quiseram fazer a entrevista em português, as restantes, Núria, Djamila, Safira, Hana, Raissa e Zaya, optaram por utilizar o inglês, pois ainda não dominam a língua portuguesa.

As entrevistadas são oriundas do Iraque, da Síria e da Líbia, residem em Portugal há mais de um ano; as suas idades variavam, à data das entrevistas, entre os 20 e os 32 anos; e a escolaridade variava entre a frequência de licenciatura e a de doutoramento. Vieram para Portugal em contexto de migração forçada, tendo chegado ao país recetor em diferentes anos. A entrevistada que reside em Portugal há menos tempo chegou em 2019 e a que está neste país há mais anos chegou em 2015.

As entrevistas tiveram uma duração que variou entre uma e duas horas.

2. CONTEXTO DOS PAÍSES DE ORIGEM DAS MULHERES PARTICIPANTES NESTE ESTUDO

2.1. Breve nota sobre o contexto sírio

Inspirada pelo movimento da Primavera Árabe, a população síria começou, em 2011, uma série de protestos pacíficos que resultaram numa forte repressão do exército nacional, com o governo de Bashar Al-Assad, desencadeando uma guerra civil que sobrevive até aos dias presentes (Sengupta, 2012²²). Em 2013, aproveitando-se do caos instalado no país, o autoproclamado Estado Islâmico iniciou a reivindicação de territórios na Síria, bem como noutros países. No ano seguinte, perante os avanços e a proclamação de um Califado pelo grupo terrorista, os Estados Unidos e a Organização do Tratado do Atlântico Norte (OTAN/NATO) iniciaram uma intervenção armada (Burke, 2014²³). A Síria continua, até hoje, num conflito trágico sem fim à vista (ONU, 2022a²⁴).

2.2. Breve nota sobre o contexto iraquiano

A Primavera Árabe e a guerra civil no país vizinho, Síria, começaram a promover instabilidade nas fronteiras iraquianas. Paralelamente reacenderam-se os confrontos entre xiitas e sunitas e o primeiro-ministro Nouri Al-Maliki, iniciou um conjunto de mudanças internas que deram origem a um governo considerado corrupto e sectário, administrado pela maio-

22 Disponível aqui.

23 Disponível aqui.

24 Disponível aqui.

ria xiita (Gollom, 2014²⁵). Neste contexto, em 2014, deu-se início a uma série de combates sangrentos e, aproveitando a violência sectária e religiosa, o autoproclamado Estado Islâmico lançou uma ofensiva que resultou na tomada de diversas cidades (Lister, 2014²⁶). Em resposta, o governo iraquiano enviou exércitos para lutar contra os insurgentes. Em 2017, o governo afirmou ter derrotado o autoproclamado Estado Islâmico (Coker e Hassan, 2017²⁷). Apesar disso, mantêm-se atos de terrorismo e de insurgência e o país continua numa grave instabilidade interna.

2.3. Breve nota sobre o contexto líbio

A era de Muamar Kadafi, com início em 1969, também se viu desafiada pelo espírito da Primavera Árabe que, em 2011, instigou as manifestações contra o governo líbio, dando início a uma revolução. Em plena guerra civil, a Organização do Tratado do Atlântico Norte (OTAN) interveio militarmente, apoiando o Conselho Nacional de Transição, opositor de Kadafi. O governo viria a ser derrubado e Kadafi capturado e assassinado (Al Jazeera, 2017²⁸). Em 2012, após as eleições legislativas na Líbia, assistiu-se a uma série de ataques sectários, que envolveram a destruição de uma mesquita (Zargoun, 2012²⁹), um ataque à embaixada dos Estados Unidos (*U.S. Department of Justice*, 2019³⁰) e impuseram uma onda de violência. No mesmo ano, um golpe de Estado, liderado pelo general Khalifa Haftar, derrubou o Conselho Nacional e aliados, considerados fundamentalistas islâmicos. A investida resultou numa nova guerra civil, da qual resultaram novas milícias e se envolveram outras existentes, como o autoproclamado Estado Islâmico, fazendo, ainda hoje, da Líbia, um país de violência generalizada e de extrema insegurança (McKernan, 2020³¹).

3. CARACTERIZAÇÃO E APRESENTAÇÃO DAS PARTICIPANTES

3.1. Núria

Núria foi entrevistada a 07.05.2021. A entrevista durou cerca de uma hora e meia, tendo sido gravada e posteriormente transcrita e traduzida.

3.1.1. Perfil sociodemográfico

Núria tem 32 anos, é casada, tem uma filha, é muçulmana e natural de Bagdade, no Iraque.

25 Disponível aqui.

26 Disponível aqui.

27 Disponível aqui.

28 Disponível aqui.

29 Disponível aqui.

30 Disponível aqui.

31 Disponível aqui.

No seu país de origem, formou-se em Medicina Geral e Familiar e exerceu a profissão até fugir do país com o marido e a filha. Em 2019 chegou a Portugal com o estatuto de refugiada, após cinco anos na Turquia.

3.1.2. Resumo da história de vida e razões da migração forçada

Núria nasceu e viveu no Iraque com os seus pais e, mais tarde, com o seu marido, sempre na cidade de Bagdade. Conta que tinha uma vida estável, a trabalhar na sua área de estudo (Medicina) e com um bom salário, casa própria e carro. Sente que era reconhecida e respeitada na sociedade e que era uma mulher autónoma, sem dificuldades acrescidas no seu país por ser mulher, *"porque eu vivia como os homens"*, admitindo que essa foi a sua experiência e que para outras mulheres poderá ser e/ou ter sido diferente: *"é diferente de caso para caso"*. Atribui esse sentimento ao facto de: *"para mim era assim, porque tenho estudos e tinha um trabalho"*. No Iraque, a sua vida social era bastante ativa e preenchida, aspeto que mudou radicalmente com a migração.

A entrevistada revela que havia problemas e dificuldades sentidas no país de origem, tendo notado um crescente aparecimento de terroristas, *gangs* e assassinatos, caracterizando o Iraque como *"um país sem segurança para viver"*, onde *"qualquer pessoa te pode matar quando quiser"* com muita facilidade, uma vez que não há lei. Relata que notou que este cenário começou a intensificar-se a partir de 2003, porque o Iraque *"tem muito dinheiro e petróleo"*.

O principal motivo que levou Núria, juntamente com o seu marido e a sua filha, a afastar-se da sua família e amigos, a deixar a sua cidade natal, o seu emprego, e todos os seus bens foi a constante ameaça à vida do seu marido. Núria revela que tentaram assassinar o marido pela sua posição profissional: *"ele estava a trabalhar num cargo muito sensível no governo e por isso tentaram matá-lo"*.

O plano migratório foi feito pelo casal, que conseguiu chegar à Turquia, onde acabaria por permanecer por cinco anos: *"não sabíamos que iríamos ficar por cinco anos...foi muito tempo"*. Esta situação mudou quando, em 2019, foi alocada a Portugal.

O ACNUR inicialmente tinha decidido que a família iria para os Estados Unidos, porém, um dia informaram que, por questões políticas, a viagem para aquele país estava *"em pausa"* e que teriam de esperar mais dois anos para se mudar. Havia, no entanto, a possibilidade de Portugal: *"Nós queríamos começar uma vida nova, trabalhar e, portanto, dissemos que estava bem"*. Núria diz que o país ficou aquém das expectativas: *"tínhamos melhores expectativas... sobre os estudos, a habitação, os direitos..., mas não corresponderam. Quando chegamos era pior do que idealizamos"*.

3.2. Djamila

Djamila foi entrevistada a 15.01.2022. A entrevista durou cerca de uma hora e meia, tendo sido gravada e posteriormente transcrita e traduzida.

3.2.1. Perfil sociodemográfico

Djamila tem 27 anos, é solteira e sem filhos. Define-se como atea e é natural de Damasco, capital da Síria.

No seu país de origem, Djamila licenciou-se em Engenharia Informática, mas teve de interromper a progressão dos seus estudos nesta área por causa da guerra que se instalou no país. Em 2018 chegou a Portugal ao abrigo da APGES, que lhe concedeu uma bolsa para continuar o seu percurso académico.

3.2.2. Resumo da história de vida e razões da migração forçada

Djamila nasceu e viveu na Síria com a sua família: pais, um irmão e uma irmã. Confessa que é da família e dos seus amigos que sente mais saudades.

Licenciou-se em Engenharia Informática e, antes de vir para Portugal, trabalhou nessa área numa empresa do Qatar baseada na Síria. Sobre a sua rotina, revela que a vida era *"totalmente diferente lá"*, especialmente entre 2010 e 2018 por causa da guerra. Lembra que, quando estava a estudar, se levantava para ir para a universidade e tinha que *"seguir as notícias para ter a certeza de que não havia bombas ou coisas inesperadas na rua"*, mas sempre estudou muito. Recorda que a sua cidade era *"mais ou menos segura, em termos de nós não temos terroristas nas ruas, mas temos bombas. Às vezes eles atiram bombas na cidade porque estava na área do governo e os rebeldes costumavam atacar esta área"*. Além disso, revela que *"basicamente tudo girava à volta da guerra, então é preciso ter muito cuidado quando andas, para onde e como"*.

Djamila confessa que a mudança de país e, conseqüentemente, de rotina, foi algo positivo, tendo em conta que na Síria não era possível sair de casa para praticar *hobbies*, por exemplo. Considera ainda que *"tudo é positivo desde que eu cheguei aqui [Portugal], quase tudo"*.

As dificuldades sentidas no país de origem eram muitas, e iam desde as ameaças inerentes a uma guerra ao fundamentalismo religioso, particularmente para as mulheres. Além disso, Djamila pertence a uma família de minoria religiosa, o que a tornava ainda mais vulnerável à discriminação: *"não tem só que ver com o género, tem mais que ver com a religião. Se és de uma minoria és mais discriminada"*. Sente que no seu país há distinção entre as mulheres que pertencem a uma minoria daquelas que pertencem à maioria religiosa, principalmente *"quando é claro na maneira como te vestes. Por exemplo, na minha religião"*

de base não usamos hijabe ou algo do género. Por isso, sim, as pessoas conseguem distinguir. Eu usava praticamente a mesma coisa [vestuário] que uso em Portugal, então as pessoas conseguem reconhecer que eu pertenço a uma minoria, quando não usas hijabe isso é detetável”, concluindo que “não é especificamente só por ser mulher, é orientada [a discriminação] por ser mulher de uma religião em específico”. Djamilia sente que esta discriminação interfere com várias dimensões da vida: “Posso dizer-te que tudo lá funciona à base da discriminação. Não podes ser contratada para tal posição porque pertences a tal religião, não podes ser contratada para tal posição porque és mulher. Tudo estava limitado, literalmente tudo”.

Além disto, Djamilia recorda a constante repressão política e a falta de liberdade de expressão: “tu não expressas a tua própria opinião política, não podes discutir política ou podes ser presa se alguém achar que tu és contra o governo [...] também não discutimos a religião, não é permitido lá. [...] Eu enfrentei muitas dificuldades para discutir sobre religião, porque eu costumava falar alto e livremente e isso não é possível no nosso país [...] partilho muita coisa no Facebook, não contra [existir] a religião, mas a criticá-la. É difícil para as pessoas, por isso perdi muitos amigos na universidade”. A este respeito, recorda ainda um evento em particular: “um rapaz recusou-se a trabalhar comigo num projeto, porque eu não cubro o meu cabelo e porque sou atea, e ele era um muçulmano extremista”. Acrescentando ainda que “outras pessoas nem sequer cumprimentam ou apertam a tua mão, porque és uma mulher. É preciso ter muito cuidado com os extremistas, não se pode trabalhar em qualquer lado. A minha família insistiu que eu trabalhasse na mesma área onde vivíamos porque uma mulher que não cobre o cabelo... eu estou exposta a mais perigo que as outras pessoas porque, como disse, eles reconhecem e podem fazer-me mal, especialmente numa zona de guerra onde matar alguém não é uma grande coisa. Ou eles acham que não é”.

Apesar de todas estas adversidades, Djamilia considera que sempre foi uma mulher autónoma, tendo em conta que “era uma pessoa muito dedicada desde criança, estava sempre a estudar, a tentar adquirir mais conhecimento e era uma pessoa muito aberta. Não tinha vergonha de discutir ideias, então, para mim, eu fiz o melhor que pude para sair do país, para ser eu mesma, e foi o que aconteceu”. Nesta transição, o suporte familiar foi fundamental: “eu conquistei muito lá porque a minha família apoiou-me, eles estiveram sempre ao meu lado. Eu fiz quase tudo o que quis, tendo em conta que tudo era muito limitado, mas de acordo com a situação do país eu fiz o melhor que podia e alcancei praticamente tudo o que era possível”.

Perante todas estas ameaças e dificuldades, na tentativa de conseguir sair do seu país, Djamilia candidatou-se a bolsas de estudo em vários países. Certo dia, recebeu a notícia de que a sua candidatura havia sido aceite pela APGES. Este programa de recolocação destina-se

apenas aos candidatos e não a toda a sua família. Em todo o caso, os pais apoiaram Djamilia nesta sua decisão e ajudaram em todo o processo, especialmente o pai, que a ajudou com os documentos necessários e lhe disse: *"tu vais primeiro e nós podemos tentar...tu podes tentar ajudar-nos a ir depois"*.

Djamilia viajou para o Líbano, onde uma representante da APGES lhe deu o visto, e embarcou numa viagem com destino a Portugal. Partiu juntamente com outros estudantes sírios que aí conheceu, num voo que durou 9 horas, a bordo de um avião militar português de emergência. Sobre esta viagem revela: *"um avião militar, foi muito diferente...estranho porque parecia um sonho, sabes?"*, e que a certa altura teve receio: *"se calhar não vou conseguir e vamos morrer no Mediterrâneo, porque houve turbulência, eu pensei...claro que não vou conseguir chegar a Lisboa"*. Mas chegou. Muito cansada e com sono, conheceu o ex-presidente da República Portuguesa Jorge Sampaio, considerando-o *"muito simpático e uma pessoa incrível"*, e cuja receção a fez acreditar que *"todos os portugueses são muito familiares e muito humildes"*.

3.3. Safira

Safira foi entrevistada a 17.01.2022. A entrevista durou cerca de uma hora e meia, tendo sido gravada e posteriormente transcrita e traduzida.

3.3.1. Perfil sociodemográfico

Safira tem 31 anos, é solteira e sem filhos, é muçulmana e natural da Síria.

No seu país de origem teve de interromper os seus estudos em Arquitetura, no ensino superior, por causa da guerra que se instalou no país. Em 2015 chegou a Portugal ao abrigo da APGES, que lhe concedeu uma bolsa para prosseguir a formação superior.

3.3.2. Resumo da história de vida e razões da migração forçada

Safira nasceu e viveu na Síria com os seus pais, irmão e irmã, numa localidade urbana. Conta que estava a fazer a licenciatura em Arquitetura e um estágio integrado no programa de estudos. Ao relatar os seus hábitos e rotinas confessa: *"muita coisa deixei de fazer"*. Conta que *"costumava fazer workshops na universidade, como assistente do professor [...] depois ia à Ópera ou ao teatro com os meus amigos [...] depois ia a casa dos meus amigos e ficava até às dez, ou onze, voltava para minha casa e esta era a minha rotina diária. Era cheia de pessoas, eu sou uma pessoa muito social então tinha um círculo muito grande e tinha sempre alguma coisa para fazer"*. Afirma que é das amizades que sente mais saudades e que se sentia uma mulher autónoma, sendo que nunca se sentiu discriminada no país de origem em razão da pertença de género.

Lembra que há a Síria "antes da guerra e depois da guerra. As dificuldades antes da guerra era viajar. É difícil viajar porque as pessoas não gostam dos sírios por causa dos políticos. Encontrar trabalho também. Isso era o mais difícil antes da guerra. Depois da guerra, era a eletricidade, água, manter-se quente, encontrar trabalho".

Revela que já antes da guerra os pais a encorajavam a sair do país: "eu venho de uma família que é instruída, os meus pais são ambos professores então mesmo antes da guerra, para eles, os filhos deviam viajar para adquirir mais conhecimento e para expandir diferentes horizontes [...] depois de começar a guerra disseram 'agora tens mesmo que ir'". Neste contexto, a família ajudou Safira a definir um plano migratório: "a minha família ajudou-me, eles queriam que eu me candidatasse a bolsas". Iniciou a pesquisa com a ajuda da irmã: "na internet nós procuramos por bolsas, o meu irmão já tinha partido antes de mim então ele estava a ver se eu me podia juntar a ele". Porém, um amigo que veio antes de Safira para Portugal informou-a sobre a bolsa da APGES e Safira candidatou-se "no último dia, não sabia se ia resultar, candidatei-me e aparentemente resultou, foi o destino".

Sobre a viagem, indica que esta decorreu sem grandes percalços porque "a bolsa estava muito bem organizada, muito atenciosos porque eles sabiam que nós teríamos problemas a passar da Síria para o Líbano, especialmente na fronteira. Às vezes eles não deixam as pessoas passar, existem alguns problemas. Então, como sabiam isso, a diretora da bolsa estava lá no Líbano e ela facilitou essas coisas". De Portugal tinha as expectativas de "que seria fácil para mim fazer amigos" e que a nível académico as suas competências, especificamente em Arquitetura, fossem mais reconhecidas.

3.4. Hana

Hana foi entrevistada a 20.01.2022. A entrevista durou cerca de uma hora, tendo sido gravada e posteriormente transcrita e traduzida.

3.4.1 Perfil sociodemográfico

Hana tem 29 anos, é solteira e sem filhos, é ateia e natural da Síria.

No seu país de origem teve de interromper os estudos no ensino superior, na área de Farmácia, por causa da guerra que se instalou no país. Chegou a Portugal há três anos, ao abrigo da APGES.

3.4.2. Resumo da história de vida e razões da migração forçada

Hana vivia numa cidade síria com os seus pais e irmão, até este último sair do país para estudar na Europa. Hana seguiu os passos do seu irmão e relata que é dos seus pais que sente saudades: "só dos meus pais". No seu país de origem, Hana frequentava um curso

de mestrado em Farmácia, que foi interrompido por causa da guerra, e era instrutora de saúde na universidade, estando simultaneamente a aprender música. Sempre que Hana tinha de se deslocar à faculdade receava pela sua segurança: *"ir e voltar todos os dias para a universidade era um desafio [...] [não vivia] exatamente no centro da cidade [...] então demorava cerca de 45 minutos [para chegar à universidade]".* Acrescenta ainda que *"por vezes demorava 1 hora e meia ou, às vezes, tinha que ir a pé para casa, porque, por causa das bombas, não havia autocarros [...] [nesses casos] demorava três horas ou três horas e meia [a chegar a casa]"*.

Conta que a guerra era a *"maior dificuldade"*, todavia, desabafa: *"eu enfrentei muitas dificuldades e desafios como mulher no meu país"*. Hana aponta o vestuário como uma dessas adversidades, salientando que tinha que ter em atenção a forma como se apresentava na comunidade: *"usar alguma roupa na rua, que causa desconforto [...] as pessoas podem fazer comentários"*. Além disso, para Hana, o desafio era ainda maior: *"como sou ateia desde os dezoito, dezassete anos... expressar que és ateia no meu país, numa comunidade conservadora... foi difícil para mim, enquanto mulher. Para um homem... não interessa, ele pode fazer o que quiser, está sempre bem. Mas para uma mulher, é como se ela estivesse a envergonhar a família"*. A par do vestuário, sentia que havia mais dificuldades por ser mulher, advertindo que na Síria é preciso refletir bem antes de partilhar ideias ou opiniões: *"expressar-se ou expressar a tua opinião com cuidado"*. Independentemente das experiências adversas vivenciadas, sentia-se uma mulher autónoma no seu país de origem. Viver em condições de paz e prosseguir os estudos eram os principais objetivos de Hana e a impossibilidade de o conseguir, na Síria, levou-a a procurar alternativas. A solução surgiu quando, mediante candidatura, lhe foi atribuída uma bolsa de estudos pela APGES. Quando recebeu a notícia, Hana descreve ter-se sentido: *"extremamente feliz, mas, ao mesmo tempo, um pouco culpada por deixar os meus pais sozinhos. Eles são velhos e o meu irmão já vive [noutro país] na Europa"*. Com a mudança do irmão, Hana vivia sozinha com os pais há mais de oito anos, mas, apesar do sentimento de culpa, afirma que *"tinha que ir e prosseguir com a minha vida, sabes, seguir em frente"*.

Tomada a decisão de viajar para Portugal, as maiores dificuldades que se seguiram foram relacionadas com o visto: *"na Síria não temos embaixada portuguesa, nem no Líbano, e o único país para onde podemos viajar sem visto é para o Líbano. A única embaixada portuguesa é no Chipre, mas para ir para o Chipre é preciso um visto. Então tu precisas de um visto para conseguir um visto"*. Porém, pelo facto de lhe ter sido atribuída a bolsa, os detalhes e burocracias inerentes a este tipo de processos foram facilitados pela APGES: *"a organização organizou tudo, então foi mais tranquilo do que eu esperava. Viajei da Síria para o Líbano e depois conseguimos o visto no Líbano e viajamos num avião militar português direto para Lisboa. Foi longa [a viagem], nove horas"*.

De Portugal tinha várias expectativas: *"um novo país, bem desenvolvido, onde podes usar o [vestuário] que tu quiseres, onde te podes expressar e ninguém te vai julgar e onde podes fazer o que tu quiseres"*. Apesar de ser estudante de Farmácia, Hana confessa que a sua ambição era trabalhar em Saúde Pública, recordando os entraves experienciados na Síria: *"provavelmente não há sector público. Aqui tu podes fazer o que tu quiseres, mesmo que não esteja relacionado com o teu background. Podes vestir o que tu quiseres, lá é diferente. Se tu és farmacêutica tens que trabalhar numa farmácia. Isto é, claro que podes trabalhar num call center, mas claro que as pessoas te vão julgar, até a tua família. É compreensível, talvez por causa das normas culturais e sociais, principalmente se nunca viajaram. As pessoas, por causa do país em que vivem, só pensam em ter eletricidade e água, na guerra, estarem vivos e em segurança, essas são as suas preocupações. Enquanto que aqui são só as coisas básicas, eu acho que uma pessoa pode fazer o que quiser. Essas eram as minhas expectativas e claro que foram correspondidas"*.

3.5. Lâmia

Lâmia foi entrevistada a 26.01.2022. A entrevista durou cerca de uma hora, tendo sido gravada e posteriormente transcrita.

3.5.1. Perfil sociodemográfico

Lâmia tem 20 anos, é solteira, cristã convertida e natural da Líbia.

No seu país de origem era uma estudante, no país de acolhimento encontra-se a fazer uma licenciatura em Ciência Política. Chegou a Portugal há seis anos, juntamente com a mãe, com o estatuto de refugiada.

3.5.2. Resumo da história de vida e razões da migração forçada

Na Líbia, Lâmia vivia com a mãe e o pai, numa localidade citadina. Frequentava a escola, tinha amigos e recorda que, apesar de viver com os pais, passava mais tempo com outros familiares: *"a maior parte da minha vida aí, eu estava sempre em casa da minha avó, e a casa estava cheia com os meus primos e tios e tudo"*.

Relembra que as principais dificuldades sentidas na terra natal se prendiam com *"a segurança. Tipo, nós tivemos lá a revolução de 2011 e também a guerra civil de 2014"*. Nesse contexto, recorda a primeira vez que teve que fugir com a sua mãe: *"Então, lembro-me de um evento, durante a revolução, quase a entrar na nossa cidade um ataque militar e tudo isso... e destruíram a nossa cidade. Então nós tivemos que sair de lá e fomos para outra cidade, mais longe. Eu só tinha 10 anos e depois também tivemos que sair de lá. Tipo, tiramos tudo o que conseguimos e fomos para outro país. [...] foram tipo duas semanas ou*

assim e depois a NATO entrou". Após este episódio, Lâmia e a sua mãe puderam regressar ao país, mesmo perante um futuro incerto: *"não se sabia o que ia acontecer"*.

Sobre se tinha dificuldades acrescidas na Líbia em razão da pertença de género, indica: *"eu não, porque eu era uma criança, então não senti isso. Mas acho que a minha mãe e a minha tia, sim. A minha mãe é ortodontista e professora na universidade, acho que para ela foi muito mais difícil, porque os homens dominam. Então, especialmente na Líbia ou no mundo árabe, acho que para ela sim"*. Em relação à discriminação com base no género, acrescenta que, no seu país, esta se fazia sentir, apesar de não passar por isso na primeira pessoa, por ser ainda uma criança: *"não para mim, mas para a minha mãe. A nossa família é muito mais liberal e muito mais aberta do que as outras na Líbia. Não era o costume [uma família ser tão liberal e aberta]. Imagina, a minha mãe não usa o hijabe, nem a minha tia nem as primas delas. Então para ela e para a minha tia era muito mais [difícil]. A minha tia era uma advogada, então uma advogada sem hijabe, sem nada e trabalhava sozinha no tribunal..."*. Lâmia reforça ainda a diferença da sua família em relação a famílias mais conservadoras na Líbia: *"acho que a minha família teve muito mais essas experiências de [as mulheres] serem autónomas e independentes, do que as outras mulheres na Líbia [...] o meu pai nunca impediu a minha mãe de fazer algo que ela queria [...], mas isso não é normal, essa não é a cultura"*.

A entrevistada recorda que partiu para a Jordânia em 2014, no rescaldo da guerra civil na Líbia, e mais precisamente na sequência de uma tragédia familiar: *"a minha tia foi assassinada e o meu tio foi raptado, por causa disto tudo, porque eles estiveram contra a ditadura"*. Lâmia conta que na época havia muitos crimes: *"havia nessa altura muitos assassinatos e raptos. [...] aquelas pessoas foram alvos, porque tiveram um impacto durante a revolução e durante a guerra civil. Havia milícias que não queriam a revolução e queriam o ditador e que a ditadura voltasse"*. As mulheres na família de Lâmia tiveram um papel importante na revolução na Líbia: *"a minha tia e a minha mãe foram as primeiras mulheres a começar a revolução na nossa cidade. E como eu disse, não é normal uma mulher fazer isso na Líbia... então naquela altura de 2014, com aqueles assassinatos e raptos... Foi por isso que a minha tia foi assassinada e o meu tio foi raptado"*. Na sequência destes eventos, a vida da mãe de Lâmia estava em perigo: *"a minha mãe era a próxima para ser, provavelmente, assassinada. Então, tivemos de sair e fomos para a Jordânia"*. Com a mãe e os primos, filhos dos tios desaparecidos, fugiram para a Jordânia, onde permaneceram por um ano e meio: *"depois de tipo um ano e meio na Jordânia, a Jordânia começou também a ter alguns problemas, por causa de Israel e da Síria. Então tivemos que sair de lá e pronto. Foi um pouco difícil porque naquela altura de 2016 foi a crise de refugiados. Então quase todos os países da Europa não queriam mais pessoas a entrar, mas Portugal não tinha recebido nada, ninguém. Então foi mais fácil entrar em Portugal"*.

Lâmia relembra a viagem para Portugal, consciente de que teve alguma sorte: *“Nós temos um privilégio que alguns outros refugiados não tiveram. Nós estávamos numa situação financeira que era melhor do que as outras [pessoas]. Então nós pudemos viajar em aviões e ter uma trajetória mais segura [...] as dificuldades [que enfrentamos durante a viagem] só aquelas emocionais. Não queria sair e não queria deixar a família para trás, na Líbia ou na Jordânia, onde eu também fiz amigos. Não queria sair”.*

A entrevistada recorda que, na altura, preferia ficar na Jordânia: *“não queria sair da Jordânia. Eu não sei, eu tenho essa personalidade de estar ligada ao país onde estou. Então quando sai da Líbia não queria sair da Líbia, e depois, quando fiquei na Jordânia, fiquei muito tempo, gostei, não queria sair. Então para sair outra vez, para um outro país que eu não conhecia, foi um pouco difícil. Eu não queria sair da Jordânia. Eu sabia que Portugal seria melhor, mas não queria sair, tinha medo, estava a chorar no aeroporto porque não queria. E agora não quero sair de Portugal”.*

3.6. Raissa

Raissa foi entrevistada a 28.01.2022. A entrevista durou cerca de uma hora e meia, tendo sido gravada e posteriormente transcrita e traduzida.

3.6.1 Perfil sociodemográfico

Raissa tem 32 anos, é solteira e sem filhos, é ateia e nasceu na Síria.

Na sua terra natal, teve de interromper os seus estudos na área das Ciências, no ensino superior, devido ao cenário de guerra que se instalou naquele país. Há três anos e meio, durante o ano de 2018, chegou a Portugal ao abrigo da APGES, que lhe concedeu uma bolsa para retomar os seus estudos.

3.6.2. Resumo da história de vida e razões da migração forçada

Raissa nasceu e viveu na Síria com a sua família, mais concretamente a mãe, numa pequena cidade. Ao longo da sua narrativa nunca é mencionada uma figura paterna. Do que afirma ter mais saudades é da família e também dos amigos: *“só da minha família. Não sinto saudades do sítio em si. Tenho saudades das pessoas. Tenho saudades de estar com a minha família [...] isto é o que eu sinto mais saudades. Dos meus amigos, dos meus amigos próximos que lá ficaram, mas não do sítio em si”.* Na Síria estudava e trabalhava em Aleppo, até que foi forçada a voltar à sua pequena cidade natal: *“a situação começou a ficar muito complicada e Aleppo foi das cidades mais afetadas. Tive que voltar para a casa da minha família. Pensei que ia ser por um ou dois meses, mas nunca voltei para Aleppo”.*

Sobre a sua rotina, descreve que acordava muito cedo porque havia muitas limitações: *“não tínhamos eletricidade, apenas uns minutos às vezes [...] eu saía para trabalhar às sete*

e precisava de acordar às quatro, porque me estava a candidatar a bolsas e precisava de usar o computador e ter eletricidade para fazer isso e também para tratar de coisas em casa que requerem eletricidade". Quando terminava os seus afazeres em casa deslocava-se para trabalhar num dos seus empregos, tendo outro ao fim de semana. Neste último, tinha flexibilidade de horário e tinha que o gerir: "dependendo da situação, se era um bom dia ou um mau dia, isto é, se era seguro ou não ir".

Raissa confessa que a perda destes hábitos foi, para si, algo bom: "muito positiva, eu não estava muito bem, não era feliz nos meus empregos, mas precisava de trabalhar. Não havia segurança". Recorda um episódio ocorrido durante o período em que vivia em Aleppo, em que temeu pela sua vida no contexto laboral: "estava a visitar um médico num edifício e atingiram esse edifício com um rocket. Nós começamos a fugir, mas não havia lugar para onde ir, [porque] quando saímos do edifício, os rockets estavam a cair na rua". Este episódio, assim como a insegurança constante, fazem com que não sinta saudades desses tempos: "não são circunstâncias das quais se possam sentir falta [...] Lá [na Síria] tu trabalhas e vives um dia de cada vez, tu não tens certezas sobre o amanhã". Considera que a guerra na Síria tornou a vida da população insuportável e impossível planear qualquer projeto para o futuro: "a guerra era o maior problema e afetava a vida de toda a gente, causava muitos outros problemas. E, como para muitas outras pessoas, afetou os meus estudos, não conseguia encontrar um bom trabalho, não conseguia construir o meu futuro. [...] Muitos de nós perdemos o contacto com muitas pessoas que amávamos, até famílias foram separadas, eu tive muita sorte, porque a minha família está saudável. A maior dificuldade era a guerra e a perda da sensação de segurança, da sensação de que podes planear alguma coisa para o dia de amanhã".

Além dos problemas e dificuldades decorrentes do contexto bélico, de um modo geral transversais a todos os cidadãos e cidadãs, Raissa revela que se sentia discriminada enquanto mulher, "todos os dias. [...] Onde eu trabalhava, na empresa médica, o escritório era muito próximo da minha cidade, mas esta localidade era muito diferente em termos de cultura. Na minha cidade eram muito liberais e naquela cidade as pessoas eram muito religiosas e muito focadas na religião e não aceitavam o facto de que eu era uma jovem mulher a trabalhar num cargo mais elevado que muitos homens [...] eu tive que dizer não a muitas coisas que eles queriam que eu aceitasse. [...] Eles não aceitavam o facto de que eu não usava lenço [islâmico], então tornou-se muito difícil, a certa altura, eles queriam que eu mudasse a minha forma de vestir, foi muito mau".

Raissa sente que era vista como uma mulher autónoma na Síria, No entanto, não era assim que se avaliava: "na Síria eu era considerada como alguém que tinha conquistado alguma coisa, porque consegui terminar a minha licenciatura e estava a trabalhar. Eu fui das poucas que teve essa oportunidade, de fazer alguma coisa, mesmo que num nível básico [...]"

[mas] quando eu olho para mim própria, eu não considero ter conquistado alguma coisa. As pessoas que estão lá, numa situação má, elas pensam que pouco é melhor que nada, mas para mim não".

Perante a falta de segurança, a discriminação, a premente sensação de querer mais, de sentir que podia ser mais, Raissa procurou uma alternativa à vida no seu país: "queria sair da Síria de qualquer maneira, a esta altura eu já sabia que não havia esperança lá, mesmo depois de dez anos, era muito óbvio que não havia esperança nem futuro lá. As coisas estavam cada vez a piorar mais, e ainda estão a piorar". A solução passou por se candidatar a bolsas de estudo: "comecei a candidatar-me a bolsas em diferentes países. O grande problema era que nenhum estava a aceitar dar vistos a pessoas sírias, para trabalhar também não". Entretanto, tomou conhecimento que um primo seu tinha conseguido uma bolsa em Portugal, através da APGES, e decidiu também candidatar-se. Continuou a enviar candidaturas para outros países, mas assim que recebeu a notícia que havia sido aceite em Portugal não procurou mais: "eu decidi imediatamente que viria. Demorei dois segundos para decidir".

O plano migratório fê-lo sozinha, tendo recebido ajuda da APGES para atravessar a fronteira da Síria: "foi a direção [da APGES] que permitiu a passagem". Não obstante, não se sentiu tranquila até chegar ao Líbano, caracterizando a viagem como "cheia de medos, porque nunca se sabe o que vai acontecer, se tudo vai correr como desejado, porque é preciso atravessar a fronteira do lado do governo sírio para o libanês. Normalmente as pessoas têm muitos problemas na fronteira, porque alguém pode impedir de atravessar ou não dar permissão para entrar". Ademais, pela natureza do seu trabalho anterior, havia uma ainda maior possibilidade de ser impedida de cruzar a fronteira: "eu tinha um problema, porque estava a trabalhar num escritório médico, que é no sector governativo, nada a ver com trabalho militar ou político, mas é no sector público e é controlado pelo governo". Contudo, relata que conseguiu sair da sua cidade e, uma vez no Líbano, tratou do visto e no dia seguinte voou para Portugal num avião militar de emergência humanitária.

Perante a tomada de consciência de que viria para Portugal, Raissa traz à memória que sentia uma profunda felicidade: "tudo era cor-de-rosa e lindo. As expectativas eram muito boas, e ainda são boas... E quando cheguei soube que estava num lugar bom, que vou ter um futuro melhor. Então, as minhas expectativas eram de que conseguiria terminar os meus estudos e encontrar trabalho. A única coisa que é diferente das minhas expectativas é relativa a encontrar trabalho. Eu esperava que fosse muito mais fácil".

3.7. Zaya

Zaya foi entrevistada a 29.01.2022. A entrevista durou cerca de uma hora e meia, tendo sido gravada e posteriormente transcrita e traduzida.

3.7.1. Perfil sociodemográfico

Zaya nasceu na Síria, tem 31 anos, é muçulmana, solteira e sem filhos.

Na sua terra natal, viu-se obrigada a cessar os seus estudos em Engenharia Informática, no ensino superior, por conta dos graves conflitos sentidos no país. Há seis anos veio para Portugal sobre a alçada da APGES, que lhe atribuiu uma bolsa de estudos.

3.7.2. Resumo da história de vida e razões da migração forçada

Zaya nasceu e viveu na Síria com o seu irmão, numa pequena cidade. No decorrer de toda a entrevista, Zaya nunca mencionou qualquer figura paterna ou materna, referindo-se apenas a três tias e ao irmão. Considera que uma das tias lhe era mais próxima, mas, por diversas vezes, refere que apenas residia com o irmão.

Concluiu a licenciatura em Engenharia Informática e começou a trabalhar no departamento de Tecnologias da Informação (TI) da faculdade do seu país de origem. Tinha uma rotina profissional que lhe possibilitava ter dois empregos: "*começamos por volta das oito, não há pausa para almoço, trabalhamos continuamente até às três, às vezes saímos às duas, depende onde se mora, há flexibilidade se se morar numa cidade diferente. No meu caso, por exemplo, saía às duas para chegar a casa com tempo [...] não tínhamos a pausa de almoço, era mais uma pausa de tipo quinze minutos para comer qualquer coisa e continuamos a trabalhar [...] lá almoçamos às quatro ou cinco, depende da hora a que chegamos a casa [...] tinha o resto do dia, até estava a trabalhar num segundo emprego [...] almoçava, depois ia para o outro emprego ou visitar alguém*".

Zaya conta que os problemas na Síria eram muitos e que a vida era difícil: "*nada é fácil lá. [...] Se tu quiseses viajar para uma cidade diferente, tens que planear, ou ter um bom orçamento, para viajar de uma cidade para outra ou ir perto do mar, por exemplo. Isto é algo que eu deixei de fazer, porque a nossa vida financeira piorou devido às circunstâncias. Então, no meu caso, acho que a última vez que fui ao mar eu era criança, na Síria*". Confessa, também, que apesar de ter um curso superior e dois empregos, as dificuldades financeiras foram-se agravando: "*Um carro nunca foi uma das nossas prioridades, um carro é algo que tu tens quando já tens tudo e só queres adicionar mais uma coisa [...] nada é fácil e as coisas pioraram depois do conflito. Tudo ficou mais caro. O salário não é suficiente para ter uma casa. No meu caso eu comecei a trabalhar e vivia bem, mas com o básico, eu não tinha uma vida de luxo. Isto não é fácil de explicar, é diferente lá. Nós tínhamos uma casa, a casa era para mim e para o meu irmão, mas para as outras coisas, eu tive que começar a trabalhar, mesmo antes de me licenciar para poder sustentar a casa [...] mesmo lá os supermercados não são grandes como aqui. Não há uma grande diversidade como aqui, a minha cidade era um pouco pequena, então não tínhamos, por exemplo, um centro comer-*

cial. Só tínhamos nas cidades muito grandes como Damasco ou Alepo [...] muitas coisas são difíceis, coisas simples que precisas de fazer, tens de planear. Não podes simplesmente dizer, oh eu quero viajar para aquela cidade”.

Relativamente à educação, afirma que conseguiu concluir a licenciatura, mas que a frequência no mestrado ficou comprometida pela guerra: “em termos de estudos, eu pude estudar muito bem, não tive dificuldades com isso. Eu fiz os cinco anos, fazemos cinco anos em Engenharia [na licenciatura na Síria]. Quando quis fazer o mestrado... era difícil porque o conflito já tinha começado e foi piorando”.

Além dos desafios enumerados, Zaya também se deparou com alguns obstáculos decorrentes do facto de ser mulher: “eu tive um pouco de sorte, eu acho que porque estava numa cidade que é um pouco melhor que outras [...] quando eu fui para a Universidade, tive algumas dificuldades, mas não posso dizer discriminação, eu não posso dizer isso. Senti isso [discriminação] quando comecei a trabalhar, porque a cidade onde eu trabalhava era muito mais religiosa do que minha cidade natal. E, ainda me lembro de, algumas vezes, receber comentários ou de pessoas a olhar-me de forma diferente, porque eu não usava o hijabe [...] por exemplo, eu tive que mudar a maneira de me vestir, quando ia trabalhar, apenas para me encaixar na comunidade. Embora eu estivesse a trabalhar numa universidade, a área em redor não era aberta [...] quando eu estava a trabalhar, trabalhei lá por um ano, ouvi alguns comentários, de algumas pessoas, apenas porque sou mulher e não usava hijabe. Algumas pessoas sentiam-se superiores a nós porque, de certa forma, não somos tão bons quanto eles porque eles são religiosos, eles têm mais fé [...] na minha cidade natal as coisas eram melhores, crescer era bom, mas ainda assim existiam algumas diferenças, por exemplo, nós [meninos e meninas] tínhamos escolas diferentes e os rapazes estavam sempre a vir à escola das meninas. Então tu sentes que eles têm um pouco mais de liberdade do que nós [...] mas nada que me fizesse sentir discriminada, eu só me senti assim quando estava a trabalhar [...] as pessoas ao redor, elas eram mais rígidas, mesmo durante a guerra. Durante os conflitos na Síria, parte deles, parte da cidade onde eu estava a trabalhar veio para a nossa cidade [natal] e até aí, quando eles estavam na nossa cidade, eles tratavam-nos de uma maneira que não é boa. Eles ainda se sentiam superiores a nós, ou melhores do que nós, porque eles ou as mulheres deles usavam o hijabe e nós não”.

Não obstante estas vivências, Zaya sentia-se uma mulher autónoma, porque desde cedo teve que assumir responsabilidades: “fui sempre, a maior parte da minha vida, eu fui responsável por mim. Não posso dizer que estudei o que queria, porque não sabia se realmente queria isto. Estudei isto, porque não queria nenhum dos outros, mas depois gostei muito, consegui depois um emprego na minha área na universidade [...] claro que o trabalho não era algo incrível, havia muitas dificuldades no trabalho, mas mesmo assim era na minha área [...] então sim, sinto que consegui algumas coisas lá. Sempre fui responsável por

mim. Isto é, sinto-me mais realizada aqui, lá, considerando as circunstâncias, fui capaz de conseguir emprego na área”.

De qualquer modo, mesmo conseguindo alcançar objetivos como o de trabalhar na sua área de formação, Zaya queria sair do país de origem, pois não se sentia feliz e pretendia uma vida melhor, com maior liberdade e direitos, longe de pressões sociais. Para isso, sozinha, começou a procurar e a candidatar-se a bolsas de estudo, até que viu a sua candidatura aceite pela APGES: *“eu estava à procura de qualquer oportunidade para sair. Sabia que era difícil ficar lá pessoal e profissionalmente, não podia fazer mestrado [...] estava a trabalhar na minha área, mas as circunstâncias do trabalho não eram muito confortáveis e então eu estava à procura de qualquer oportunidade, qualquer bolsa de estudos. Eu sabia que meu caminho seria uma bolsa, porque eu não me podia dar ao luxo de ir embora de outra maneira. Eu precisava de uma bolsa. [...] um amigo falou-me sobre a bolsa [da APGES], ele sugeriu e eu fiz a candidatura e fui aceite. Deixei literalmente tudo para trás. Foi uma decisão que eu tive que tomar, ou sair ou ficar, eu precisava de mudar. Eu não estava muito feliz e não aceitava a realidade lá, nem a nível pessoal, porque eu sabia que não era a vida que eu queria para mim. Provavelmente se eu ainda estivesse lá, eu ainda estaria a trabalhar, tinha a minha casa, agora provavelmente eu estaria casada, eu não sei, mas não era aquilo que eu queria para mim. Nós temos limitações lá porque somos mulheres, em termos de relacionamentos, não é fácil lá. As pessoas assumem que tu tens que ficar e casar e ter filhos, mas não era isso que eu queria para mim. Naquela época eu queria ter mais liberdade, eu queria ter mais experiências, antes de tomar a decisão de me casar e isso foi uma das coisas que me fez sentir que não me encaixava lá. Eu era diferente, digamos. Eu sempre senti que precisava de ter mais liberdade para experimentar essas coisas antes de me decidir. Não posso casar com o primeiro homem que aparece à porta e sim, essa era uma das coisas que eu realmente queria abandonar. Eu não aceitei essa diferença entre homem e mulher. Eles dão muita importância a se uma mulher é virgem ou não, isso nunca foi importante para mim, mas também era algo sobre o qual eu nunca poderia falar. Então sim, eu queria sair. Eu só queria sair, eu queria poder ser capaz de me construir numa comunidade diferente [...] então Portugal aconteceu e eu aceitei, porque foi a primeira coisa que funcionou e eu não me importei. Foi uma decisão que eu tive que tomar, eu deixei o meu irmão que é minha única família basicamente, mas eu saí porque eu sabia que era a coisa certa para mim. Eu sabia que mudar-me, mudaria totalmente a minha vida e, então, eu mudaria a vida dele [...] eu sabia que era uma decisão que mudaria tudo”.*

Tomada a decisão de partir, e após a aceitação da sua candidatura a uma bolsa de estudos pela APGES, iniciou o plano migratório. Zaya revela que teve alguma ajuda, mas que teceu o plano sozinha: *“tive a ajuda de amigos, alguém que estava aqui em Portugal, mas fiz*

sozinha [o plano]. Tinha um pouco de dinheiro, uma pequena poupança, digamos, tive que planejar toda a viagem com ele [...] claro que eu tive ajuda da família, eu tenho uma tia que é muito próxima de nós, eu falei com ela e ela apoiou-me [...] todos eles me apoiaram, porque todos sabiam que não temos futuro lá na Síria, porque as coisas estavam a ficar cada vez piores e era óbvio que nada ia melhorar". Zaya conta que, antes de seguir viagem, entrou num grupo, numa plataforma digital, criado para as pessoas que haviam sido aceites no programa da APGES naquele ano e que, em breve, viajariam para Portugal: "tínhamos um grupo no Whatsapp de pessoas que iam viajar, mas não nos conhecíamos. Estávamos apenas a falar de coisas básicas - fizeste isto, arranjaste aquele papel ou coisas do género".

Zaya confessa que, momentos antes de migrar para Portugal, sentia uma mistura de receio com entusiasmo pela viagem face ao desconhecido: "posso começar por dizer que foi a primeira vez, aos 25 anos, foi a primeira vez que entrei num avião ou que fui a um aeroporto. Não sabia como funcionavam essas coisas, como passar pela segurança ou a espera pelas malas, todas essas coisas. Tudo era novo, e sabes quando te sentes animada, mas assustada ao mesmo tempo? Eu não conhecia as pessoas que partiam comigo da Síria para o Líbano de autocarro. Conhecia alguns de vista, mas não eram amigos, alguém que eu pudesse dizer que confiava [...] era algo diferente, eu nunca tinha estado num aeroporto. Mesmo em Istambul, tivemos que trocar de avião, em Istambul eu pensei - o que estamos a fazer agora? [...] perguntas simples como - e se as minhas malas se perderam? - [...] muitas emoções, muitas coisas excitantes, assustadoras".

Sobre a decisão de partir, Zaya afirma que não se arrepende e que tomou aquela que era a mais acertada: "a decisão foi a melhor decisão que tomei na minha vida. Posso dizer que foi a melhor decisão que já tomei na minha vida. Tal como posso dizer que foi um ponto de viragem. Sabes quando tomas uma decisão e isso muda tudo, então esta foi uma delas. Uma das melhores coisas, a melhor decisão que eu já tomei foi mudar-me. Em termos de expectativas, eu não tinha muitas expectativas, porque eu não sabia nada sobre Portugal. Eu esperava um novo começo, fosse em Portugal ou noutro país. Mas eu esperava um novo começo. Eu queria um novo começo, onde eu pudesse deixar para trás todo o trauma dos conflitos, da infância, de tudo. Deixar tudo isso para trás e começar do zero".

Veio a confirmar-se o anseio de Zaya de que, ao mudar a sua vida, mudaria também a do seu irmão. Três anos depois, em 2018, ao abrigo da mesma bolsa de estudos, Zaya e o irmão voltaram a reunir-se em Portugal.

3.8. Sandra

Sandra foi entrevistada a 09.02.2022. A entrevista durou cerca de uma hora, tendo sido gravada e posteriormente transcrita.

3.8.1. Perfil sociodemográfico

Sandra tem 23 anos, é solteira, sem filhos, é muçulmana e veio da Síria.

Em 2018, na sequência de ver aprovada a sua candidatura a uma bolsa para estudantes sírios em situação de emergência, da APGES, veio para Portugal, com o intuito de prosseguir os estudos superiores na área da Saúde.

3.8.2. Resumo da história de vida e razões da migração forçada

Sandra nasceu na Síria e vivia numa cidade com os seus pais, irmão e irmã. Ali, era uma estudante: *"Eu estudava quando estava no meu país, eu estava a estudar na universidade e vim cá para continuar os estudos também"*. Sobre a sua vida na Síria, recorda as dificuldades sentidas, principalmente a instabilidade e a insegurança: *"não há muita segurança na rua, não é? Com o começo da guerra já havia muita insegurança, a gente tinha que voltar para casa muito cedo. Também havia sempre forças armadas nas ruas, às vezes podem fazer algum mal para qualquer pessoa que está na rua sem nenhuma justificação"*. Do seu país de origem, lembra ainda o difícil acesso a condições básicas, como a eletricidade: *"a eletricidade é muito pouca, há muitos cortes durante o dia e muitas vezes ficamos sem eletricidade. As pessoas arranjam depois uma solução, mas em princípio é isso. A eletricidade faz muita falta, porque não se pode, por exemplo, utilizar o computador, o telemóvel está sempre sem bateria e é um bocadinho complicado. [...] Não se consegue ver televisão, ver alguma série, ver algum programa [...] faz falta, eu acho"*. A irregularidade no fornecimento de eletricidade limitou, em grande medida, o acesso a meios de comunicação, como a internet e a televisão. Isto leva a que Sandra considere que se viu privada de adquirir um maior conhecimento: *"Achei um bocadinho complicado, e, quando cheguei aqui, achei que tinha que ter mais conhecimentos, mais experiência na vida, pronto ter mais, ser mais culta"*.

A par da privação de bens essenciais, Sandra revela que existem questões de género que limitam o empoderamento da mulher na Síria. Recorda, especificamente, as exigências em relação ao vestuário na sua cidade natal e a dificuldade de prossecução de uma carreira profissional: *"não me senti discriminada por atos, mas pelo que as pessoas falam [...] por exemplo, às vezes, há gente que diz - és mulher e tal, o mais importante para ti é casar e ter filhos, a tua profissão não é muito importante. Estas coisas são negativas, não dão motivação e sentimos que estamos a fazer isso [estudar] e, provavelmente, não vamos beneficiar daquela licenciatura que estamos a fazer. [...] A minha cidade especialmente é mais reservada e as pessoas lá são mais reservadas. Acho que a nível de vestuário não há muita liberdade. Eu dificilmente encontro uma mulher que não utiliza lenço ou que está a andar de roupa normal, com uma camisola curtinha, por exemplo, e umas calças. Acho*

que neste sentido deveria haver mais liberdade, andar na rua como quisermos [...] mais liberdade neste assunto. Aliás, isto é uma coisa mais específica da minha cidade, porque a capital já é uma cidade mais aberta. Outras cidades também são mais abertas, depende das zonas, isso depende das zonas”.

Como Sandra ainda era uma estudante na Síria, não se avaliava a si própria como uma mulher autónoma. No entanto, esse era um objetivo pessoal: “não era independente, porque estava a estudar e vivia com a minha família, portanto eu não estava financeiramente independente, portanto não [me sentia autónoma]. Vivia com a minha família, sim, estava a realizar o meu sonho, estava a estudar e queria ser uma mulher independente, mas ainda não o era quando saí da Síria”.

Apesar de, quando foi aceite a sua candidatura à APGES, Sandra ter perceção de que a situação na Síria estava a estabilizar, não hesitou em agarrar a oportunidade: “é uma oportunidade que não se pode perder, mesmo que a situação estivesse mais ou menos, não estava muito mal para, por exemplo, sair da Síria... Há gente que foi no mar, não é? Na altura [em embarcações ilegais]... havia necessidade [em fugir à guerra por esses meios]... Mas, quando eu fui aceite aqui, esta oportunidade ótima, fui muito incentivada para vir”.

O percurso da Síria para o Líbano realizou-se num contexto onde sentimentos como a angústia e o medo imperavam, principalmente por receios relacionados com o seu irmão: “Então eu e os meus irmãos fomos de carro da minha cidade para Beirute, no Líbano. No caminho não havia dificuldades, mas tínhamos medo [Sandra e a irmã], por causa do meu irmão, porque os rapazes... há mais dificuldade... Para um rapaz é mais difícil sair da Síria, porque, às vezes, forçam o serviço militar. E pronto, pelo caminho havia forças militares e paravam o carro, para ver os papéis, ver os nossos cartões... mas nós passamos tudo calmamente, foi tudo calmo e chegamos a Beirute. Quando chegamos lá fomos buscar o visto. Estava lá a Dra. Helena e deu-nos o visto e foi só aguardar para subir no avião e chegar a Portugal”.

Sandra confessa que, apesar de se sentir feliz e esperançosa com a viagem para Portugal, trazia mais receios e medos na sua bagagem do que grandes expectativas: “tinha muito medo no início, estava muito preocupada. Não é muito fácil, também porque eu vim no meio dos meus estudos na Síria, deixei a cidade lá e vim para um país em que eu não conheço quase ninguém. Não sei como é que os estudos vão ser, outra língua, outra cultura. Tinha medo, no início tinha muito medo, estava preocupada. Tinha medo também das diferenças culturais e religiosas, da adaptação de uma pessoa a uma cultura totalmente diferente, não ia ser muito fácil e tinha todos estes medos. [...] Expectativas... naquela altura tinha mais medo, porque não estava muito à vontade. Sim, estava feliz, mas havia sempre aquele medo”.

3.9. Maryam

Maryam foi entrevistada a 10.02.2022. A entrevista durou cerca de uma hora, tendo sido gravada e posteriormente transcrita.

3.9.1. Perfil sociodemográfico

Maryam nasceu na Síria, tem 24 anos, é solteira, sem filhos, e é muçulmana.

Há quase quatro anos (em 2018), mais precisamente três anos e nove meses à data da entrevista, Maryam chegou a Portugal com o intuito de terminar os seus estudos superiores em Medicina. A APGES foi essencial nesta recolocação, tendo em conta que atribuiu uma bolsa de estudos à entrevistada e a auxiliou no processo migratório.

3.9.2. Resumo da história de vida e razões da migração forçada

Maryam nasceu e viveu na Síria com a sua família: os pais, um irmão e uma irmã. Conta que vivia numa localidade citadina e, durante os anos que ali permaneceu, era estudante.

Na sua terra natal, recorda que os horários das aulas eram diferentes daqueles que tem em Portugal, e possibilitavam que fizesse todas as suas orações religiosas na altura do dia convencionada pela religião muçulmana: *"na Síria tinha oportunidade de fazer as orações no tempo [adequado para a oração] [...] Aqui, em Portugal é muito diferente"*. À exceção da rotina religiosa, Maryam revela que não perdeu muitos hábitos ao chegar a Portugal, pelo contrário. Na Síria a rotina da entrevistada consistia em fazer as suas orações, estudar e, ocasionalmente, estar com amigas: *"Aqui [Portugal] eu comecei a fazer mais coisas. Na Síria não fazia muitas coisas, só estudar e algumas vezes ver algumas amigas"*.

Sobre as dificuldades sentidas no país de origem, Maryam afirma que eram várias: *"no geral, deixe-me pensar porque há muitas coisas, muitas dificuldades"*. Após uma curta reflexão, identifica que as maiores adversidades estão relacionadas com a situação económica, a guerra e a opressão: *"Pronto, em geral eu acho sempre a situação económica, por exemplo, se eu trabalhar os salários são muito diminuídos. Este é um grande problema. Eu acho que para muitas pessoas na Síria também não há liberdade, no geral a todos os níveis. Também na presença de guerra, ausência de segurança. Sim, no geral é isto"*.

Além das dificuldades decorrentes do conflito, que afetam de um modo geral toda a população síria, Maryam alerta que os desafios são particularmente significativos para as mulheres. Na sua própria perceção não é fácil ser mulher na Síria, sobretudo pela opressão e controlo masculino: *"Sim, na Síria, em geral, é difícil ser mulher. Na minha cidade em particular há aquele controlo dos homens. No geral, muitos homens, até por exemplo no caminho, eles acham que têm o direito de, por exemplo, falar contigo mal, se acharem,*

por exemplo, que o teu vestuário não é adequado. O vestuário é muito normal, não é, por exemplo, uma coisa muito exposta ou assim. Mas se eles acharem que não é apropriado, sim. Alguns homens podem falar e, em geral, sim, há controlo dos homens, em particular na minha cidade". Quando questionada se se considerava uma mulher autónoma e realizada, Maryam não hesita em responder afirmativamente, referindo a deslocação para Portugal: "sim, eu estou muito satisfeita com as coisas que aconteceram na minha vida. Eu tive muita sorte em ter a oportunidade de aprendizagem em Portugal. Aconteceram muitas coisas boas".

A instabilidade e insegurança inerentes a uma guerra foram os principais motivos que levaram Maryam a partir. No entanto, a entrevistada informa que, mesmo antes da guerra, a situação na Síria não era boa: "Quando começou a guerra, a situação todos os dias estava a piorar. Por isso, é a guerra [a principal motivação para a migração]. Por exemplo, se não acontecesse uma guerra na Síria, a situação estava mais ou menos tolerável. Até na ausência de muitas coisas, por exemplo liberdade, coisas... necessidades. Na Síria ou em países árabes não temos, mas pronto, no geral, era tolerável. Mas quando começou a guerra, a ausência de segurança, a situação económica estava todos os dias a piorar... Eu acho este o principal motivo, porque a vida na Síria está a ser todos os dias mais difícil e muitas pessoas começaram a pensar num outro país, para conseguir viver uma vida melhor".

Neste contexto, Maryam começou a procurar bolsas de estudo, vendo aí uma oportunidade para sair do país. Embora a sua irmã e o seu irmão também tenham conseguido uma bolsa de estudos destinada a estudantes sírios em situação de emergência, Maryam considera que fez o seu plano migratório sozinha: "sozinha, posso dizer sozinha".

Recorda que ao sair do seu país natal viajou de carro com o irmão, a irmã e outra jovem vizinha, e que sentiu alguns receios. No entanto, a viagem decorreu sem qualquer percalço: "fomos para a capital do Líbano. Lá conseguimos o visto por dois dias e estava tudo tranquilo, não apareceram problemas [...] no caminho da Síria para o Líbano, eu tinha medo. Estou a falar, porque nós fomos quatro pessoas, a minha irmã, o meu irmão e também uma colega que foi, e decidimos viajar juntos para ser mais fácil ficar com pessoas. Então no caminho tínhamos medo de acontecer alguma coisa, mas correu tudo bem. Ficamos no Líbano e conseguimos falar com os responsáveis da bolsa e eles explicaram o que ia acontecer nos dias seguintes. Fomos para o aeroporto no dia seguinte e viemos para Portugal num avião militar. Foi uma experiência única. Eram oito horas ou mais e eu estava a contar o tempo para chegar a um país novo. Em geral correu bem, eu acho que correu bem".

Maryam confessa ainda que, ao receber uma resposta afirmativa da APGES, sentiu alguma hesitação e receio pela mudança: "No início eu tive muito medo, eu até preferia não mudar. Eu estive muito triste nos meus últimos anos na Síria, mas preferia não mudar".

Eu disse, pronto, eu conheço esta vida, é melhor não mudar. É melhor ficar. Mas depois, pronto, eu decidi não perder a oportunidade, porque também não podemos todos os dias, esta oportunidade não acontece todos os dias. Pronto, eu fui e quando cheguei a Portugal gostei muito da universidade e do país. Quando ando na rua, os edifícios de Lisboa são lindíssimos, o país é maravilhoso. Aí foi quando comecei a ficar mais feliz em relação a esta decisão. Mas ao mesmo tempo eu tive preocupações sobre o ensino, se ia conseguir ou não adquirir o que tenho que fazer. Estudar e conseguir o diploma. Por isso, sim, eu estava feliz com esta mudança, mas também tinha muitas preocupações sobre o futuro”.

O seguinte quadro sintetiza o perfil sociodemográfico das entrevistadas.

1. Quadro sociodemográfico das entrevistadas

Nome	Idade	Estado Civil	País de Origem	Zona (Rural/ Urbana)	Religião	Com quem veio para Portugal	Habilitações Académicas	Ocupação em Portugal
Núria	32	Casada	Iraque	Urbana	Muçulmana	Marido e filha	Licenciada em Medicina	Call Center
Djamila	27	Solteira	Síria	Urbana	Ateia	Sozinha	Mestre em Engenharia Informática	Engenheira informática
Safira	31	Solteira	Síria	Urbana	Muçulmana	Sozinha	Mestre em Arquitetura	Estudante do ensino superior
Hana	29	Solteira	Síria	Urbana	Ateia	Sozinha	Mestre em Farmácia	Desempregada
Lâmia	20	Solteira	Líbia	Urbana	Cristã convertida	Mãe	Ensino secundário	Estudante do ensino superior
Raissa	32	Solteira	Síria	Urbana	Ateia	Sozinha	Mestre em Ciências	Desempregada
Zaya	31	Solteira	Síria	Urbana	Muçulmana	Sozinha	Mestre em Engenharia Informática	Engenheira informática
Sandra	23	Solteira	Síria	Urbana	Muçulmana	Irmã e irmão	Licenciada na área da Saúde	Estudante do ensino superior
Maryam	24	Solteira	Síria	Urbana	Muçulmana	Irmã e irmão	Licenciada em Medicina	Estudante do ensino superior

CAPÍTULO VI - ANÁLISE DE CONTEÚDO DAS ENTREVISTAS

1. NÚRIA

1.1. Vida em Portugal

A realidade em Portugal defraudou as expectativas da Núria, que diz não ter encontrado o que esperava, apesar de num primeiro momento se ter sentido muito confortável pois sentia paz e que os portugueses são pessoas simples e simpáticas. Todavia, esperava mais do que isso: *“Eu sou médica, por isso preciso de estudar... Para mim há dificuldades nos estudos. Este é o problema. Talvez noutros casos não tenham este problema. Para mim é e sinto que não encontrei aquilo que esperava em Portugal”*.

Tal como no Iraque, aqui também não se sente discriminada em função do género. Quando questionada sobre as dificuldades que encontrou em Portugal, especificamente por ser refugiada, também refere: *“até agora nada, para ser honesta não, não”*. Núria diz que ainda não se sente integrada em Portugal: *“ainda não. Não é não, mas ainda não”*.

Afirma que para ultrapassar as dificuldades precisa de apoio, mas *“não é apoio financeiro, mas apoio... talvez informacional. Eu preciso de informação”*. Alega ainda que precisa de obter respostas: *“não é só enviar [e-mails] e perguntar e ninguém responder”*.

Mantém um contacto assíduo com a família e com amigo/as no Iraque, Turquia e Estados Unidos, via *skype*, *facebook* e *whatsapp*, principalmente, mas nunca utilizou estas plataformas para encontrar grupos que pudessem servir de apoio à sua integração no país.

Confessa que tem tentado fazer amizades com pessoas portuguesas, mas que não tem sido muito fácil; apesar disso criou alguns laços: *“talvez com duas, a Beth e a Jo... mas por causa do Corona vírus não tenho boas relações, mas sim, estou a tentar [criar mais relações de amizade]”*. A amiga Jo, pese embora não esteja sempre disponível, pois trabalha, *“tentou ajudar imensas vezes”*.

Mais tarde, Núria acaba por concluir que a dificuldade em fazer amigos em Portugal se deve ao impacto da pandemia covid-19: *“Só por causa do Corona. Eu sou uma pessoa muito social, posso travar amizade com qualquer pessoa. Por isso, o problema é o Corona e não as pessoas”*.

É muçulmana, mas não vai a mesquitas nem se considera uma pessoa religiosa. Acredita em Deus e na religião muçulmana e reza em casa, porém, partilha: *“Eu não sou aquela pessoa que coloca a religião como uma prioridade na vida. Não sou essa pessoa. Acredito em Deus, tenho uma religião, mas não sou aquela pessoa que tem que ir a algum sítio específico para rezar ou algo do género”*. Considera que a religião muçulmana é bem aceite no país de acolhimento e não usa o véu islâmico.

Em relação ao sistema de saúde em Portugal revela que se sente segura em relação a ele, ao mesmo tempo que o considera: *“Bem, é pobre. Eles precisam de melhorar o acesso ao médico de família”*. Desenvolveu uma alergia severa em Portugal: *“há vários graus de alergia e eu estou no nível nove”*, devido ao facto da sua casa ter *“mofo e está muito infetada... e nós não temos janelas e um espaço arejado. É muito mau, uma casa antiga com humidade”*. O médico que a assistiu escreveu um relatório em que afirmava que Núria tinha que mudar de casa, como tal ainda não foi possível explica: *“estou a tomar medicamentos todos os dias. Especialmente nestes dias com muito pólen”*. Diz ainda que apresentou o problema à instituição que a apoia, mas sem grande sucesso: *“eu falei com eles sobre a casa, que é muito má para mim..., mas eles dizem que é a única solução que têm, como posso estar satisfeita? Ok, eles trouxeram-me, deram-me dinheiro e puseram-me na casa..., mas nem tudo é bom. Eles disseram que eu tinha grandes expectativas e que isso era problema meu e não deles”*.

No que concerne ao acesso à educação, a Núria declara: *“este é o meu maior problema... muito mau. Não é só para mim, como também para outros amigos refugiados. Eles nem sabem como se inscrever... é muito... é o meu maior problema”*. Já relativamente ao acesso ao emprego, afirma que há oportunidades para trabalhar e conseguir emprego, apesar de, pelo menos por agora, não conseguir na sua área. Núria ainda não consegue falar português fluentemente e considera as oportunidades para aprender a língua inexistentes: *“Não há oportunidades. Mesmo em instituições privadas... é muito mau... não sei porquê... Talvez porque o programa para refugiados seja algo novo em Portugal”*. Diz também que a nível institucional não lhe foi oferecida nenhuma oportunidade para frequentar aulas de língua portuguesa, apesar de ter questionado o funcionário designado para o seu processo sobre o assunto, sem obter uma resposta nesse sentido: *“Eu perguntei-lhe por cursos... cursos baratos, que fizessem para refugiados... ele como é português, podia saber...”*.

Núria afirma que no Iraque levava uma vida muito mais ativa do que a que vive em Portugal, pelo menos para já: *“talvez dentro de três ou quatro anos eu esteja melhor... No Iraque estava melhor”*. No entanto, considera: *“aqui estou segura, no Iraque não. Há muito sangue no meu país... Espero que em Portugal tal não aconteça. Mas no meu país temos muito dinheiro e Portugal não... embora a prioridade não seja o dinheiro. A vida não é só dinheiro, precisamos de viver em segurança. Aqui as pessoas são mais simpáticas que no Iraque, por lá havia muitas guerras e problemas e as pessoas estavam sempre chateadas e revoltadas”*. Quanto à participação política, refere que nunca votou no seu país de origem e que pouco sabe da política em Portugal, finalizando com: *“eu não tenho qualquer interesse na vida política... nem no Iraque nem aqui”*.

Quanto ao apoio social e institucional, refere novamente a questão da casa que lhe foi atribuída pela instituição e de como solicitou que se pudesse mudar devido aos problemas de saúde ali desenvolvidos: *“se eu vivesse num bom apartamento... nem precisava de ser*

muito bom, mas pelo menos com janelas, porque tenho problemas respiratórios. Eu até já lhes perguntei se não era possível fazerem uma janela na casa ou algo do género... mas disseram que era impossível”.

Núria indica que lhe foi dito que viesse para o Porto, onde iriam tratar dos seus documentos e poderia estudar (para ser reconhecido o grau académico) e trabalhar. Contudo, após três anos, tal ainda não se concretizou: *“disseram para vir, porque podia estudar e trabalhar, mas ao fim de três ou quatro anos ainda não consegui. Neste momento quero tratar do processo que me prometeram. Eles mentiram e não fizeram nada com os meus documentos”.* Afirma que, apesar de ter estudado Medicina durante seis anos e de ter trabalhado nessa área durante cinco, precisa de fazer exames para ter as habilitações requeridas para exercer medicina em Portugal, mas *“mesmo isso levará uns quatro anos. Eu apenas preciso de saber o que fazer”.* Perante a situação em que se encontra defende: *“eles deviam alocar refugiados consoante a sua educação e vontade de estudar. Deviam colocar os refugiados em instituições específicas e não numa qualquer”.* Termina esta questão reafirmando que gosta das pessoas portuguesas, mas não das instituições: *“eu gosto das pessoas aqui, mas não das instituições. As pessoas em geral gostam de falar comigo, fazer amizade ou ter conversas interessantes. Mas como não falo português há algumas limitações”.*

1.2. Principais adversidades encontradas no processo migratório e de integração em Portugal

Distância familiar e do grupo social

Sobre a sua chegada a Portugal, em 2019, revela que sentiu falta da sua família e amigos: *“quando cheguei aqui não tinha família, não tinha amigos, não tinha trabalho... mas comecei a trabalhar numa agência de trabalho temporário. Não era o trabalho que eu gostava... na minha área...”;* acrescentando: *“no Iraque tinha muitos amigos, família, pessoas próximas... aqui ninguém... Estou sozinha... completamente sozinha... especialmente com o Corona... isolada...”.*

Isto traduziu-se na perda de apoio psicológico e num sentimento de isolamento e solidão. Núria sente que não ter a família e amigos, os quais refere serem o seu maior suporte, por perto é uma das principais mudanças negativas nos seus hábitos. É da sua família que sente mais saudades, referindo que os pais são idosos e, portanto, gostaria de estar perto deles. Núria considera a perda destes hábitos como algo negativo, justificando com a falta do seu *“suporte psicológico e emocional... eu preciso da minha família. A minha mãe e o meu pai já são velhos e gostava de estar perto deles. Eu perdi o suporte da minha vida”.* (Q11, Q12)

Acesso ao emprego

Núria considera ainda que outra das principais mudanças negativas nos seus hábitos é o facto de não poder exercer a sua profissão. Na Turquia, onde Núria viveu por cinco anos como requerente de asilo, a sua vontade de continuar a exercer medicina esbarrou com uma dura realidade: é ilegal os requerentes de asilo e refugiados trabalharem e terem um contrato de trabalho. Núria revela que *“é ilegal trabalhar”*, referindo que é possível trabalhar como *babysitter*, por exemplo, clandestinamente. Na Turquia trabalhou em regime voluntário num hospital turco como tradutora e intérprete de refugiados sírios e iraquianos, depois de lhe ser negada a possibilidade de exercer como médica voluntária. Agora, em Portugal, procura o reconhecimento das suas qualificações para poder exercer medicina e, enquanto isso, trabalha numa empresa de trabalho temporário. O facto de estar há mais de oito anos sem trabalhar como médica faz com que Núria sinta frustração e considere que o acesso à educação é limitado, tendo em conta que, como médica, precisa de equivalências e de ver reconhecido o seu diploma iraquiano. (Q20, Q38)

Acesso à educação

Os entraves que tem encontrado no acesso à educação são evocados diversas vezes na narrativa de Núria, assim como o transtorno que tal facto lhe causa. Com efeito, a entrevistada revela que lhe teria sido comunicado que reconheceriam o seu diploma iraquiano em Medicina e que, ultrapassada essa burocracia, poderia estudar na faculdade de Medicina e obter as equivalências necessárias para exercer a profissão em Portugal. Porém, tal ainda não se verificou e, por isso, Núria considera o acesso à educação *“Muito mau. É o meu maior problema. É mau, não só para mim, mas também para os meus amigos refugiados [...] É o meu maior problema”*. (Q19, Q20, Q21, Q32, Q38)

Suporte institucional

Núria indica que não tem um bom suporte institucional. Não se refere a questões financeiras, mas à ausência de respostas às dúvidas que tem: *“Apoio... Preciso de apoio... não é apoio financeiro, mas preciso de informações. Preciso de ter uma resposta às minhas perguntas e não tenho. Este é o apoio que preciso, não é apoio financeiro”*.

Considera ainda que há falta de informação sobre determinados temas. Há dúvidas que procura esclarecer mais rapidamente junto de algumas amigadas que criou, mas sente que há informações mais específicas que não pode obter dessas fontes: *“Tentou-me ajudar muito, mas às vezes ela não pode. Ela não sabe ou ela não faz a menor ideia sobre uma coisa em específico então ela fez o seu melhor por mim, sim. Mas quando se tem uma, vamos dizer, informação específica tu tens de perguntar a alguém que trabalhe nesse sítio, para obter essa informação exata, então tu não podes obter esta informação de um amigo”*.

Núria expõe também que não recebeu a ajuda prometida que necessita para regularizar a documentação necessária para exercer medicina: *“disseram (a instituição) para vir, porque podia estudar e trabalhar, mas ao fim de três ou quatro anos ainda não consegui. Neste momento quero tratar do processo que me prometeram. Eles mentiram e não fizeram nada com os meus documentos”*. Acrescenta que as instituições também não conseguiram ajudá-la a encontrar uma forma de aprender melhor a língua portuguesa: *“Sobre a língua eles disseram, só temos esta escola, não te podemos ajudar”*. (Q25, Q28, Q38)

Condições de habitação

Núria sofre de uma alergia severa, que adquiriu em Portugal, por causa da humidade e mofo da casa que lhe foi atribuída. Considera que a casa não tem condições de habitação condignas, visto que não tem janelas (é uma cave) e que, inclusive, já tem relatórios médicos a indicar que necessita de uma casa mais arejada. Descrevendo a habitação como uma *“casa velha com humidade então eu fiquei com este problema e o médico escreveu relatórios para mim que eu precisava de mudar de casa ou para...arejada, eu preciso de ar. Então, eu fiquei com este problema em Portugal, a alergia. Estou a usar drogas clínicas, tabletes todos os dias...especialmente nestes dias com o pólen”*. (Q31)

Língua

Não domina a língua fluentemente, o que também dificulta a obtenção de um trabalho mais qualificado e direcionado para a sua área de formação. O entrave linguístico pesa ainda na criação de laços de amizade, assim como no acesso à informação: *“Eu gosto das pessoas aqui, exceto a Instituição. As pessoas em geral gostam de falar comigo, de fazer amizade, mas como eu não falo português... isto é um problema”*.

Núria expõe que tentou ultrapassar esta dificuldade, porém, considera que não há muitos programas nem formações com vista à aprendizagem da língua portuguesa: *“Não há oportunidades, não. Até em locais privados, não. É muito mau. Eu não sei porquê. Talvez porque o programa de refugiados em Portugal é algo novo em Portugal”*. (Q34, Q40)

Acesso à saúde

O primeiro contacto da entrevistada com o Sistema Nacional de Saúde (SNS) deu-se na sequência do aparecimento de sintomas alérgicos. Núria considera que o acesso a cuidados médicos em Portugal é pobre e que podia ser melhor: *“Bem, é pobre. Eles precisam de melhorar o acesso ao médico de família”*. (Q31)

1.3. Fatores protetores que ajudam a enfrentar as dificuldades

Redes sociais digitais

Mantém o contacto assíduo com a família no Iraque e com amigos no Iraque, Turquia e Estados Unidos, via *skype*, *facebook* e *whatsapp*, principalmente. Mas nunca utilizou estas plataformas para encontrar grupos que pudessem servir de apoio à sua integração no país. (Q26, Q27)

Segurança

Núria considera que em Portugal as pessoas são mais simpáticas que no Iraque. Talvez por Portugal não ter tanto dinheiro nem petróleo - facto que na sua visão gera guerras e conflitos - a predisposição das pessoas é diferente aqui, não vê tanta revolta. Apesar de Portugal não ser um país rico, aqui sente segurança e paz: *"Há muito sangue no meu país... Espero que em Portugal tal não aconteça. Mas no meu país temos muito dinheiro e Portugal não... embora a prioridade não seja o dinheiro. A vida não é só dinheiro, precisamos de viver em segurança. Aqui as pessoas são mais simpáticas que no Iraque, lá há muitas guerras e problemas e as pessoas estão sempre chateadas e revoltadas"*.

Indica que se sente segura em Portugal. (Q21, Q36, Q42)

Emprego

Relativamente ao emprego, Núria considera que existem oportunidades de trabalho e encontra-se empregada, apesar de não ser aquele que desejaria, na sua área de formação. Encontra limitações por ainda não ter visto o seu diploma iraquiano reconhecido em Portugal. (Q33)

Religião

Núria não é uma pessoa muito religiosa e não considera a religião uma prioridade na vida. Acredita em Deus, tem uma religião e pratica as orações que a fazem sentir bem em casa: *"Sim... mas eu não sou aquela pessoa que põe a prioridade da vida na religião... não sou essa pessoa, não... eu acredito em Deus, eu tenho uma religião. Mas não sou uma daquelas pessoas que quer ir a algum sítio para rezar, não"*.

Acrescenta-se que não usa véu islâmico e considera que a religião é bem aceite na comunidade portuguesa. (Q30)

Suporte institucional

Núria sente que o suporte institucional em Portugal é deficiente, sobretudo porque não consegue encontrar uma solução rápida para a validação do seu diploma. Transmite desilusão neste apoio institucional várias vezes ao longo da entrevista. Contudo, teve algum apoio financeiro e relacionado com a habitação por parte de entidades portuguesas: *"eles*

trouxeram-me, deram-me dinheiro e puseram-me em casa... mas nem tudo é bom". (Q19, Q21, Q25, Q28, Q32, Q38, Q40, Q41)

Acesso à saúde

Apesar de considerar que o SNS é pobre e que deveria melhorar, Núria revela que se sente segura em relação a ele. Menciona ainda que recebeu relatórios médicos para atestar o seu estado de saúde, onde é recomendada uma habitação mais condigna e apropriada à sua condição médica. (Q31)

Questões de género e empoderamento

Com base no seu discurso e nos eventos relatados, considera-se que a Núria é uma mulher autónoma e empoderada. Conta como era reconhecida e respeitada na sociedade iraquiana, que se sentia uma mulher autónoma, sem dificuldades acrescidas no seu país por ser mulher, já que, na sua perspetiva, levava uma vida igual à dos homens. Consideramos que, em parte, isto se deve à condição familiar, socioeconómica, académica e profissional. Esta entrevistada reflete ainda que a experiência de outras mulheres iraquianas poderá ser/ter sido diferente. É igualmente perceptível a sua capacidade de resiliência face a eventos traumáticos, tais como a fuga do país em virtude de ameaças claras e diretas à vida ou, na impossibilidade de exercer medicina, o desempenho de trabalho voluntário como intérprete de doentes refugiados na Turquia.

Tal como no Iraque, aqui também não se sente discriminada em função do género.

Refere ainda que se sente autónoma em Portugal e tem esperança que a sua situação profissional mude, vendo reconhecido o seu diploma universitário, para que possa exercer Medicina. (Q11, Q14, Q16, Q20, Q39).

2. DJAMILA

2.1. Vida em Portugal

Djamila conta que viu praticamente todas as suas expectativas correspondidas em Portugal: *"eram altas, mas, na verdade, Portugal correspondeu às minhas expectativas a muitos níveis"*.

No primeiro dia no país de destino fez vídeos de Lisboa: *"ainda tenho a mesma sensação quando os vejo... ver Lisboa, sabes, tudo estava tão calmo, tão em paz, e tu podes ir a qualquer lugar..."*. A única coisa que não foi de encontro ao que esperava, foi ao nível económico: *"o salário, mas isto é, vamos dizer, uma coisa menor para mim"*.

Ser mulher em Portugal, primeiro, pareceu *"uma vantagem porque como venho de um país conhecido por abusar das mulheres, ou em que as mulheres não são iguais aos ho-*

mens, as pessoas são mais brandas comigo, tentam ajudar especialmente porque sou uma mulher a viver sozinha". Todavia, recentemente foi promovida na empresa onde trabalha a líder de equipa e sentiu que *"alguns rapazes da equipa não ficaram muito felizes, eles não engoliram bem que uma mulher síria estivesse agora a liderar, não foi fácil para eles. Mas agora estão a habituar-se"*. Confessa, no entanto, que não sabe se é por ser mulher ou por outro motivo: *"não é sobre ser mulher, eu não sei o que foi especificamente, mas eles não o aceitaram bem no início, não todos, mas alguns"*.

Aponta uma única dificuldade sentida no contexto de migração em Portugal: *"Só com o SEF, conheces o SEF? É difícil obter alguma documentação, é difícil marcar um atendimento, precisas de lhes ligar mil vezes por dia para que te respondam, e tu não tens esse tempo"*. De resto, refere: *"não me consigo recordar de uma situação que tivesse algum problema, é o contrário, as pessoas são muito prestáveis a maior parte das vezes por eu ser de um país diferente e oferecem ajuda, mesmo quando não falam inglês tentam usar o google tradutor"*. Quando confrontada com a questão se alguma vez enfrentou situações de discriminação em Portugal responde com convicção: *"não, nunca!"*.

Djamila declara que se adaptou bem à sociedade portuguesa: *"eu amo francesinha, sinto-me integrada em muitos aspetos e até namorei com portugueses"*. Ainda assim, e apesar de alegar que fez muitas amizades em Portugal, quando as compara com amizades mais profundas, aquelas da infância e da escola na Síria, sente que não são semelhantes: *"os amigos são principalmente os da escola, trabalho ou universidade, quando eu cheguei aqui tinha 24 anos então a maioria destas amizades já estavam feitas, depois disso é mais namorar [...] mas ter amigos como amigos que tinha no meu país é difícil"*, além disso, *"eu trabalho em cibersegurança, então as pessoas à minha volta são quase só homens"*. De qualquer modo, considera as amizades feitas em Portugal um apoio importante: *"sim, claro que eles são!"*. Ainda relativamente à sua adaptação à sociedade portuguesa, afirma: *"eu integrei-me na sociedade em muitos aspetos. As ocasiões culturais, eu percebo a mentalidade dos portugueses, sei como lidar com eles. Eu sei o que fazem nas festividades, no Natal... eu tenho muitos amigos portugueses, mas foi difícil fazê-los, mas sim, eu penso que me integrei da melhor maneira na sociedade"*.

Sobre o que a ajuda a superar as dificuldades, Djamila responde que é atea e explica que esse facto contribuiu positivamente para se integrar na sociedade: *"eu não tenho a barreira religiosa. Algumas pessoas de países específicos têm uma barreira entre homens e mulheres"*. A par disso, avalia que a generalidade da população portuguesa é *"muito acolhedora na maioria das vezes"*.

Mantém um contacto regular com a família e com amigo/as na Síria, via plataformas de redes sociais digitais. Embora em relação aos últimos afirme que *"as conversas são cada*

vez menos, porque cada um tem a sua vida". Recorreu também a plataformas digitais e a um grupo em específico no Facebook, que aproxima pessoas estrangeiras a residir em Portugal, referindo: "nós apoiamo-nos quando alguém precisa de alguma coisa".

Considera o acesso à saúde, no sector público, "uma confusão", onde é preciso aguardar "longas horas", afirmando, no entanto, que se se puder esperar "eles tratam bem de ti". A entrevistada lembra que demorou a perceber o seu funcionamento: "por exemplo, quando estou doente, onde devo ir? Ao centro de saúde ou ao hospital?". Agora recorre ao sector privado, através do seguro de saúde providenciado pela empresa para a qual trabalha. Em todo o caso, sente-se segura em relação aos cuidados médicos em Portugal.

Caracteriza a educação em Portugal como "incrível" e conta que "os professores ajudaram-me imenso", inclusive lecionando em inglês para que compreendesse melhor: "foi mesmo incrível e inesperado". O acesso também foi facilitado por via da APGES.

Já relativamente ao acesso ao emprego, afirma que devia ser melhorado, embora, para si, pela área de estudo que seguiu, tenha sido fácil encontrar oportunidades: "Precisa de ser melhorado [...] para mim não foi um problema, este não foi o meu primeiro emprego em Portugal [...] ninguém que estuda cibersegurança fica desempregado". Outras pessoas que conhece, de diferentes áreas de estudo, não tiveram a mesma sorte: "os meus amigos que estão agora à procura de um emprego em Portugal estão a sofrer muito porque eles precisam de falar fluentemente português e não há muitas ofertas de emprego". Djamilia também não fala fluentemente português: "eu não falo muito bem português para longas conversas", em parte porque: "o meu trabalho requer mais inglês que português", à semelhança do que acontecia na faculdade. A jovem confessa ainda: "eu não preciso de falar português, também fui um pouco preguiçosa porque não precisava de saber a língua", já que no seu contexto académico e laboral, o inglês era e é a língua privilegiada. Em todo o caso, afirma que "são precisos mais cursos de língua portuguesa", salientando que as ofertas disponíveis são "muito caras".

Apesar de ainda não estar muito familiarizada com os partidos políticos, quando vê cartazes publicitários eleitorais tenta ler e faz perguntas às pessoas portuguesas que são suas amigas. Porém, segundo Djamilia, os seus amigos portugueses parecem não se interessar muito sobre o assunto: "a maioria das pessoas aqui, eu acho isso muito estranho, não estão assim tão interessadas na política. Às vezes eu faço perguntas e eles respondem coisas muito gerais". Em todo o caso, sente que em Portugal tem mais liberdade para se expressar: "sim, claro, aqui podes criticar, podes falar abertamente, podes ir a qualquer departamento do governo". Além disso, expressa que se sente segura: "Portugal é o quarto país mais seguro no mundo, eu acho, se eu não me sentisse segura aqui, onde me sentiria?".

Apesar das experiências menos agradáveis com o SEF, quando solicitada a sua opinião acerca do apoio institucional recebido, Djamila refere imediatamente a APGES como um exemplo positivo: *"Todo o apoio veio da bolsa da APGES, eles apoiaram-nos em tudo. A nossa comunicação direta era muito boa, nós temos o contacto direto com a doutora... podemos contactá-la diretamente e ela é responsável até pelas coisas mais pequenas, por exemplo, se eu quiser mudar de casa eu posso falar com ela, praticamente qualquer coisa que eu queira fazer eu posso falar com ela"*.

Quanto a experiências negativas vividas em Portugal, Djamila diz: *"este é o problema de vir de um país muito miserável, tudo o que vejo, o pior cenário, já vi pior. Mas em Portugal nunca me aconteceu ter uma má experiência com alguma coisa. Só talvez a solidão, às vezes. Não ter as pessoas ao pé de mim a todo o tempo, especialmente quando estive doente há uns meses. A minha melhor amiga estava na Alemanha... então eu fiquei sozinha em casa durante duas semanas [...] eu disse a mim própria que devia aprender a estar sozinha. Talvez não esteja relacionado com Portugal, está relacionado com não ter a minha mãe e o meu pai à minha beira. É a única coisa negativa de que me consigo lembrar"*.

2.2. Principais adversidades encontradas no processo migratório e de integração em Portugal

Distância familiar e do grupo social

Djamila não hesita em dizer que é da família que sente mais falta: *"claro que é da minha família. Do meu irmão, da minha irmã, do meu pai e da minha mãe"*.

Na sua narrativa são várias as vezes em que menciona o suporte familiar, especificamente o quão importante foi nas suas decisões e no seu percurso: *"eu conquistei muito lá porque a minha família apoiou-me, eles estiveram sempre ao meu lado"*, lembrando como o pai a ajudou com os documentos necessários para a viagem e a incentivou, mesmo partindo sozinha: *"tu vais primeiro e nós podemos tentar...tu podes tentar ajudar-nos a ir depois"*.

Embora tenha muitos amigos em Portugal, para Djamila não é a mesma coisa, visto que não são as amizades fortes, da infância e da escola na Síria: *"os amigos são principalmente os da escola, trabalho ou universidade, quando eu cheguei aqui tinha 24 anos então a maioria destas amizades já estavam feitas, depois disso é mais namorar [...] mas ter amigos como amigos que tinha no meu país é difícil"*. Diz que precisa de se habituar, que as pessoas agora mudam-se mais, e que, por isso, na Síria as amizades eram mais estáveis: *"Eu tinha uma vida social muito ativa lá, é diferente aqui, especialmente quando as pessoas se podem mudar. As minhas duas melhores amigas aqui viajaram no último mês, então tenho-me sentido mais sozinha agora, tu tens que te habituar que as pessoas se mudam, lá [as relações de amizade] era mais estável"*. (Q13, Q16, Q18, Q24).

Língua

Para conseguir emprego na área de formação, Djamilia não precisa de falar fluentemente português: *"eu não falo muito bem português para longas conversas"* em parte porque *"o meu trabalho requer mais inglês que português"*. O mesmo sucedeu na faculdade, já que no seu contexto académico, a par do laboral, o inglês era e é a língua privilegiada. Em todo o caso, afirma que *"são precisos mais cursos de língua portuguesa"*, salientando que as ofertas disponíveis são *"muito caras"*.

Considera ainda que a pouca fluência da língua portuguesa é um entrave na criação de laços: *"as pessoas são muito acolhedoras. A língua ajuda e não ajuda... quanto mais souberes português mais fácil é fazer amigos"*. *"Eu não preciso de português na maioria das vezes, mas é uma necessidade para fazer amigos"*. Acaba por concluir: *"eu acho que seria melhor se eu falasse bem português"*. (Q24, Q34, Q40)

Suporte institucional

Sobre as relações institucionais e o apoio prestado por estas estruturas, Djamilia invoca dificuldades com o SEF: *"Só com o SEF, conheces o SEF? É difícil obter alguma documentação, é difícil marcar um atendimento, precisas de lhes ligar mil vezes por dia para que te respondam, e tu não tens esse tempo"*. (Q23)

2.3. Fatores protetores que ajudam a enfrentar as dificuldades

Redes sociais digitais

Mantém o contacto assíduo com a família, de quem sente mais saudades, e com amigos/as na Síria via plataformas de redes sociais digitais. Embora com estes últimos afirme que *"as conversas são cada vez menos porque cada um tem a sua vida"*. Recorreu também a plataformas digitais e a um grupo em específico no *Facebook*, no qual se encontram várias pessoas estrangeiras a residir em Portugal: *"nós apoiamo-nos quando alguém precisa de alguma coisa"*. (Q26, Q27)

Redes sociais

Já fez muitos amigos em Portugal e considera-os um suporte importante: *"sim, claro que eles são!"*. Além disso, reforça que estes laços auxiliam a integração na comunidade receptora: *"eu integrei-me na sociedade em muitos aspetos. As ocasiões culturais, eu percebo a mentalidade dos portugueses, sei como lidar com eles. Eu sei o que fazem nas festividades, no Natal... eu tenho muitos amigos portugueses, mas foi difícil fazê-los, mas sim, eu penso que me integrei da melhor maneira na sociedade"*. (Q24, Q28)

Segurança

Para Djamilia, um dos fatores positivos no processo de adaptação a Portugal foi a sensação de segurança: *"eu acho que amo Portugal mais do que qualquer outro país no mundo, até do que o meu próprio país, porque Portugal deu-me algo que o meu país não me deu. A segurança, a sensação de que estás cercada por pessoas que gostam de ti, ninguém te quer usar ou abusar de ti".* Além disso, *"Portugal é o quarto país mais seguro no mundo, eu acho, se eu não me sentisse segura aqui, onde me sentiria?"*.

Este sentimento de segurança contrasta com o que experienciava no dia-a-dia na Síria. Para Djamilia, *"as coisas mais importantes eram relacionadas com a segurança. Tu podes ir a qualquer lado. As pessoas são familiares, não te rejeitam, não fazem julgamentos sobre ti e sobre a tua cultura. Neste aspeto foi mesmo de encontro [às expectativas]"*. (Q21, Q36, Q42)

Acesso à educação

Ao longo da entrevista, Djamilia assume que sempre foi uma aluna muito empenhada: *"eu era uma pessoa muito dedicada desde criança, estava sempre a estudar, a tentar adquirir mais conhecimento e era uma pessoa muito aberta".* Isto porque: *"eu sabia que estudar, aprender, e ser uma das melhores da turma, da universidade, levaria a algum lugar. E foi isso que eu fiz"*.

Caracteriza a educação em Portugal como *"incrível"*, e considera que *"os professores ajudaram-me imenso"*, inclusive lecionando em inglês para que compreendesse melhor: *"foi mesmo incrível e inesperado"*. O acesso também foi facilitado por via da APGES, pois foi pelo facto de ver os seus estudos interrompidos na Síria que se pôde candidatar a esta bolsa. Além disso, o seu percurso e sucesso académico permitiram que encontrasse um bom emprego em Portugal. (Q16, Q17, Q32)

Acesso ao emprego

Relativamente ao acesso ao emprego, afirma que devia ser melhorado, embora para si, pela área de estudo, tenha sido fácil encontrar oportunidades: *"Precisa de ser melhorado porque para mim não foi um problema, este não foi o meu primeiro emprego em Portugal [...] ninguém que estuda cibersegurança fica desempregado"*.

Conseguiu facilmente encontrar trabalho na sua área de formação, tem um salário atrativo e foi recentemente promovida a líder de equipa. Coisa que, como relata, seria difícil de alcançar no país de origem: *"tu não podes ser nomeada para determinado cargo quando és de certa minoria ou se és mulher, então havia limitações em relação ao emprego [...] não veem o potencial nas pessoas enquanto pessoas, não contratam alguém pelo que sabe fazer, contratam porque é de uma religião específica, porque segue as tradições"*.

Em Portugal, Djamila tem uma experiência completamente diferente: *“Trabalha e serás recompensada o mais que trabalhes, em Portugal eu sinto isto. Algumas pessoas queixam-se, oh nós temos corrupção, temos impostos altos. Eu pago os meus impostos, quase 40% do meu salário, mas não me importo porque o país primeiro deu-mo”*. (Q14, Q15, Q22, Q33, Q42)

Suporte institucional

Apesar de considerar que há um excesso de burocracia e falhas no atendimento, por parte do SEF - *“é difícil obter alguma documentação, é difícil marcar um atendimento, precisas de lhes ligar mil vezes por dia para que te respondam, e tu não tens esse tempo”*. Djamila aponta a APGES, como um exemplo positivo: *“Todo o apoio veio da bolsa da APGES, eles apoiaram-nos em tudo. A nossa comunicação direta era muito boa. Nós temos o contacto direto com a doutora...podemos contactá-la diretamente e ela é responsável até pelas coisas mais pequenas. Por exemplo, se eu quiser mudar de casa, posso falar com ela. Praticamente qualquer coisa que eu queira fazer, eu posso falar com ela”*. (Q23, Q38)

Acesso à saúde

Considera o acesso à saúde, no público, *“uma confusão”*, onde é preciso aguardar *“longas horas”*, afirmando, no entanto, que se se puder esperar *“eles tratam bem de ti”*. Afirma que demorou a perceber o funcionamento do SNS: *“por exemplo, quando estou doente, onde devo ir? ao centro de saúde ou ao hospital?”*. Atualmente recorre ao sistema privado, visto que tem um seguro de saúde providenciado pela empresa para a qual trabalha. Em todo o caso, afirma que se sente segura em relação aos cuidados médicos em Portugal, seja no público ou no privado. (Q31)

(Ausência de) Religião

Djamila recorda, ao longo da entrevista, o fundamentalismo religioso que observou e vivenciou na Síria, assim como a discriminação que deste decorre: *“não tem só que ver com o género, tem mais que ver com a religião. Se és de uma minoria és mais discriminada”*. Adianta, ainda, que fazem distinção entre as mulheres que pertencem a uma minoria e aquelas que pertencem à maioria, principalmente *“quando é claro na maneira como te vestes. Por exemplo, na minha religião de base não usamos hijabe ou algo do género, por isso sim, as pessoas conseguem distinguir. Eu usava praticamente a mesma coisa [vestuário] que uso em Portugal, então as pessoas conseguem reconhecer que eu pertença a uma minoria, quando não usas hijabe isso é detetável”*. Conclui referindo que, para si, *“não é especificamente só por ser mulher, é orientada [a discriminação] por ser mulher de uma religião em específico”*. Djamila sente que esta discriminação interfere com várias dimensões da vida: *“Posso dizer-te que tudo lá funciona à base da discriminação. Não podes*

ser contratada para tal posição porque pertences a tal religião, não podes ser contratada para tal posição porque és mulher. Tudo estava limitado, literalmente tudo [...] Também não discutimos a religião, não é permitido lá". Refere, ainda, que já foi vítima deste tipo de repressão no seu país de origem: *"eu enfrentei muitas dificuldades para discutir sobre a religião porque eu costumava falar alto e livremente e isso não é possível no nosso país [...] partilho muita coisa no Facebook, não contra [existir] a religião, mas a criticá-la. É difícil para as pessoas, por isso perdi muitos amigos na universidade".* Recorda, também, como referido previamente, um evento em particular: *"um rapaz recusou-se a trabalhar comigo num projeto porque eu não cubro o meu cabelo e porque sou atea, ele era um muçulmano extremista [...] outras pessoas nem sequer cumprimentam ou apertam a tua mão porque és uma mulher [...] é preciso ter muito cuidado com os extremistas, não se pode trabalhar em qualquer lado. A minha família insistiu que eu trabalhasse na mesma área onde vivíamos porque uma mulher que não cobre o cabelo..eu estou exposta a mais perigo que as outras pessoas porque, como disse, eles reconhecem e podem fazer-me mal, especialmente numa zona de guerra onde matar alguém não é uma grande coisa. Ou eles acham que não é".* Djamila completa esta descrição afirmando que, na verdade, se trata de uma dupla discriminação que tem por base duas pertenças distintas: a religiosa e a de género.

Para Djamila, que se identifica como atea, o facto de não ter religião é um fator positivo que auxilia a sua integração na sociedade portuguesa: *"eu não tenho a barreira religiosa. Algumas pessoas de países específicos têm uma barreira entre homens e mulheres, não podes falar livremente com as pessoas. Eu não tenho esta barreira, pelo contrário, eu aceito e falo com qualquer pessoa [...] sou totalmente atea".* (Q8, Q14, Q15, Q25)

Questões de género e empoderamento

Face ao exposto, admite-se que Djamila se apresenta como uma mulher autónoma que, desde cedo, trabalhou para a sua independência e empoderamento, imbuída de vontade para adquirir um maior conhecimento e confiando que esse esforço, mais tarde, se revelaria libertador.

Na Síria, pese embora os perigos, revela-se uma jovem que, pelas suas ideias fortes de igualdade, liberdade de pensamento e de expressão, desenvolveu inimizades e, eventualmente, aumentou os riscos à sua vida.

Como sempre almejou, todo o esforço e empenho que pautaram a sua vida académica revelaram-se a sua melhor oportunidade para escapar do país que, nas suas palavras, a discriminou e impossibilitou de ser ela própria. Conseguiu-o quando lhe foi atribuída uma bolsa de estudo pela APGES.

Parece ainda existir uma tentativa de afastamento de certas prescrições culturais, o que permite a Djamila ter maior liberdade para ser ela mesma, como a própria refere: *"a relação com os amigos às vezes fica difícil com o tempo, tipo, eu sou uma pessoa totalmente diferente da que era há quatro anos atrás. Algumas pessoas não aceitam bem isso, especialmente as tuas diferenças culturais. Eles não aceitam, por exemplo, que tu namores com um português. Eu não partilho muitas coisas pessoais porque eles não vão aceitar bem"*.

Em Portugal terminou os estudos interrompidos pela guerra, é doutoranda e foi recentemente promovida a líder de equipa na empresa onde trabalha como engenheira informática.

Mais importante, encontrou a paz e sente que pode, finalmente, ser ela própria: *"eu acho que amo Portugal mais do que qualquer outro país no mundo, até do que o meu próprio país, porque Portugal deu-me algo que o meu país não me deu. A segurança, a sensação de que estás cercada por pessoas que gostam de ti, ninguém te quer usar ou abusar de ti. [...] Eu fiz o melhor que pude para sair do país, para ser eu mesma, e foi o que aconteceu"*. (Q16, Q26, Q42)

3. SAFIRA

3.1. Vida em Portugal

Quando chegou a Portugal, a primeira impressão de Safira foi agradável: *"eu adorei especialmente o Porto [...] estava a chover, mas, no dia seguinte, eu abri a janela e, eu sou originalmente de uma aldeia, embora tenha crescido na cidade de Damasco, então este contraste... vocês têm muitas árvores, como uma selva, e depois edifícios. E eu adoro isso, esse contraste"*. Além disso, *"as pessoas adoram conversar, isso é semelhante ao meu país, elas adoram conversar mesmo que não te conheçam, isso para nós é normal. Mesmo no autocarro se uma pessoa idosa percebe que não és daqui falam contigo, mesmo que tu não percebas nada, só te querem fazer sentir bem-vinda. Eu adoro isso"*.

Apesar deste primeiro impacto positivo, as expectativas de Safira em relação ao que seria a sua vida em Portugal foram, consideravelmente, defraudadas. Em relação à integração na sociedade portuguesa afirma: *"sinto-me uma estranha, mesmo depois de seis, quase sete anos aqui, ainda me sinto. O meu namorado torna isso um pouco mais fácil, mas sem ele... quando estou sozinha sinto-me perdida [...] uma vez perdi-me aqui no Porto [...] não sabia como voltar e não havia ninguém nas ruas, felizmente nesta altura já conhecia o meu namorado e tive que lhe ligar [...] as ruas estão vazias e é tão, tão assustador"*. Revela ainda que o que a ajuda a ultrapassar as dificuldades é *"o meu namorado e, na verdade, [o facto de que] eu não posso ir para casa [Síria]"*. Explica que *"a situação em casa está cada vez pior, então agora não posso mesmo voltar [...] eu não tenho outra opção. Eu quis voltar de-*

pois de quatro meses no Porto [...] eu comprei o bilhete para voltar", mas depois conheceu o namorado que, a par da mãe de Safira, a convenceram a ficar em Portugal. Sobre este assunto acrescenta: *"é duro para mim, a única altura em que me sinto em casa é quando falo com a minha família, online"*. Sobre os contactos que mantém via plataformas digitais diz: *"Sim, eu tenho que ter, porque é o único círculo social que eu tenho"*. Usou também plataformas digitais para encontrar apoio no processo de integração, mas confessa que ficou desiludida, visto que, as outras pessoas só queriam ir a festas.

Sobre a aprendizagem da língua portuguesa, Safira explica que há falta de oportunidades para aprender. Ainda que lhe tenham sido providenciadas aulas de português A1, a entrevistada afirma que apenas é lecionado o *"básico"* e que, para adquirir um maior conhecimento as opções são *"caras"*. O facto de não dominar a língua portuguesa afeta outras dimensões da sua vida, como a relação com as instituições, na qual identifica uma barreira linguística: *"quando é para tratar de documentação, tenho sempre que pedir ajuda. Sempre. Porque às vezes eles [SEF] sabem inglês, às vezes não sabem, mas é a maneira como tratam as pessoas que não são portuguesas [...] no SEF quando sabem que não é portuguesa..."*. Safira revela que quando precisa de tratar de questões burocráticas faz-se acompanhar do namorado, que é português: *"é diferente quando eu estou sozinha, por causa da barreira linguística, quando levo o meu namorado é muito mais fácil"*. As relações sociais de Safira também são afetadas pelo não domínio da língua portuguesa: *"é a barreira linguística, [apesar de que] as pessoas são simpáticas"*.

Com efeito, a entrevistada indica que não tem amigos em Portugal, à exceção do namorado e, além da barreira linguística, confessa: *"Era fácil para mim ter amigos [na Síria], mas aqui [em Portugal] é difícil, porque são muito fechados, assim que começam a ficar mais próximos, assustam-se e desaparecem [...] isso é muito confuso para mim. [...] Quando conheci o meu namorado disse-lhe, eu só quero amizade porque eu não tenho amigos [aqui], e ele foi meu amigo durante um ano e meio, penso eu, e depois começamos a namorar. Mas ele é o meu único amigo aqui, o que é triste, mas tudo bem. Eu aprendi com a minha experiência que é melhor estar sozinha do que com as pessoas erradas. Foi um choque para mim porque eu sou muito social [...] custa deixares o telemóvel em casa, porque sabes que ninguém te vai ligar se algo acontecer, e isso é a coisa mais difícil pela qual alguém pode passar. [...] Pode ser algo em mim, eu também considero essa possibilidade, mas não sei porque eu tive amigos a minha vida toda, eu tenho amigos chegados da infância e da escola, mas aqui é difícil, e essas diferenças são um choque"*. Afirma que se esforçou por fazer amigos, mas sem sucesso.

Durante a entrevista, Safira relembra uma fase especialmente difícil e uma conversa em particular com o seu orientador de mestrado. Segundo Safira, que nessa ocasião estava *"a ter uma crise e a chorar"*, o seu orientador disse-lhe que os portugueses eram amigáveis,

tendo a própria respondido: *"sim, vocês são amigáveis, mas vocês não sabem ser amigos"*. Ainda sobre essa altura mais conturbada da sua vida em Portugal, recorda que, certa noite, recebeu a notícia de que um primo *"muito próximo, não é como os primos aqui, muito próximo"*, militar do exército sírio, tinha sido morto em combate. No dia seguinte, durante uma apresentação na faculdade, Safira lembra que *"como estava a chorar nem conseguia ler, estava embaçado, então eu atirei as minhas notas [para o chão]"*; não se lembra do que disse, mas teve boa nota. Depois deste episódio, confidencia o choque que sentiu porque nenhum colega *"veio ter comigo e me perguntou o que se passava. Ninguém. [...] Eu senti-me muito em baixo nessa altura, eu não tinha ninguém com quem falar. [...] Mesmo os meus colegas com quem eu saía, eu ia com eles fazer coisas que eu não gostava, eu não gosto de ir a festas. Para mim a base da amizade... depois desse momento... ninguém me perguntou o que se passava. Isso foi uma enorme chapada na minha cara"*. Durante este período confessa que teve reações e atitudes que não tinha anteriormente: *"Isto foi um choque para mim, porque normalmente eu sou uma pessoa muito simpática, não sou agressiva, mas eu também percebo que foi uma acumulação do que aconteceu em casa [na Síria], eu peguei na raiva daquilo que lá aconteceu e do que aconteceu aqui e rebente"*. No seguimento destes episódios encontrou-se com o chefe de departamento da faculdade e disse-lhe que queria voltar para a Síria. O chefe de departamento recomendou que procurasse ajuda psicológica. Nessa altura Safira não o fez e foi a família e o namorado que acabaram por a convencer a ficar em Portugal.

Passado algum tempo, e depois de outros professores reforçarem essa mesma recomendação, a entrevistada foi conversar com uma psicóloga que lhe disse *"estás a carregar muita raiva de casa"*. Safira revela que *"estava zangada, eu sei, eu estava muito zangada [...] estava deprimida, eu estava numa depressão profunda nessa altura [...] a depressão é algo que pode puxar muito para baixo. [...] Eu lembro-me que tive uma dor no ombro, o médico disse-me que era por causa do stress, então tive que ir ao psicólogo, porque aparentemente a depressão estava a afetar o meu músculo, eu não consegui mover o ombro durante três dias"*.

Foi por esta ocasião que Safira teve o primeiro contacto com o sistema de saúde público em Portugal, apontando um aspeto de que gosta e outro negativo. Por um lado, refere: *"eu gosto que as universidades aqui oferecem consultas de psicologia gratuitas"*, por outro, *"precisas de uma década para ter uma consulta e isso é um inferno para mim"*. Além disso, acrescenta algumas dificuldades no acesso ao serviço de saúde no sector público: *"Eu não percebo como funciona aqui o centro de saúde [...] tens que ir ao centro de saúde, pedir para ver o médico de família [...] pedir uma prescrição para fazer exames e voltar para ele ver os exames. [...] Porquê esta confusão? [...] Eu nem sabia do centro de saúde, ninguém me tinha dito"*. Desabafa que *"o momento em que me comecei a sentir [melhor], não no*

topo, é uma jornada, é parcialmente porque tenho namorado. Ele realmente apoiou-me. Ele não foi só um namorado, ele foi um amigo. Ele é o meu melhor amigo aqui. E, claro, os meus amigos e família lá [na Síria] que me disseram para continuar e que conseguiria. Foi isso que na verdade me ajudou". Estas afirmações de Safira vão de encontro ao que previamente identificou como recursos positivos para fazer face às adversidades.

Quando questionada sobre se encontra conforto na religião, atenuando algumas dificuldades que enfrenta no seu dia-a-dia em Portugal, responde afirmativamente: "*Sim. Em termos de ir a mesquitas, isso é mais para os homens, não para as mulheres na cultura islâmica [...] não é necessário para mim ir, eu não sinto que preciso de ir, mas eu pratico em casa*". Para Safira, o grau de aceitação da sua religião no país de acolhimento é "*mais ou menos, porque algumas pessoas, eu acho que é inconsciente, eles querem [aceitar] mas ligam-na a terrorismo, isso é duro. Não toda a gente, há muita gente de mente aberta*".

Apesar de Safira ter sido integrada na faculdade por via da bolsa atribuída pela APGES, considera que há algumas lacunas no acesso à educação em Portugal, sobretudo no que diz respeito a formações: "*a maioria são em português. Eu tentei na minha área, eles fazem formações sobre como escrever ensaios e alguns seriam muito bons para mim, eu queria ir mas são todos em português, é difícil para mim*". Além disso, alega que não tinha informação da existência dessas formações e que não está habituada a poder questionar os professores: "*eu não sabia, ninguém me disse. Em casa [Síria] é difícil falar com os professores, há essa barreira*". A experiência de Safira em Portugal é apenas como estudante, não tendo ainda procurado emprego.

Apesar de Safira confessar que sente que em Portugal não pode ter uma voz ativa nem cívica nem política, porque "*basicamente vocês apoiam o inimigo do meu país, Israel*", revela que se sente segura: "*no Porto especialmente, sim. Adoro o Porto e sinto-me segura aqui. Não consigo ir a Lisboa nem durante o dia, muita gente estranha, aqui sinto-me segura, as pessoas não são agressivas. Eu gosto das pessoas portuguesas e sinto-me segura entre elas*".

Durante a entrevista, Safira confidencia como se sente em relação ao país de origem e o de destino, colocando em evidência uma dualidade que se adivinha difícil de ultrapassar e de uniformizar: "*os maus pensamentos estão sempre presentes. Vão sempre estar. Nada se resolveu, o problema ainda existe. Eu ainda estou longe, eu ainda estou só, eu ainda não tenho amizades. É a mesma coisa, mas a perspetiva sobre isso é diferente agora. [...] Quando tens expectativas sobre uma coisa e essa coisa não se verifica, acabas por fazer comparações, a toda a hora. Mas com o tempo isso tem que desaparecer porque tens que criar o teu conforto neste sítio e, para isso, tens que aceitar a diferença. Portugal nunca será como a Síria e a Síria nunca será como Portugal. E é assim que deve ser, devem*

existir diferentes cores por todo o mundo [...], mas quando estás num país estrangeiro por muito tempo, metade de ti está aqui e a outra metade está lá [no país de origem]. E tu sentes que quando estás lá, não estás completamente lá e, quando estás aqui, não estás completamente aqui. Tu és metade, não só os teus sentimentos, o teu cérebro também é metade. Tu estás a aceitar um novo horizonte, novas ideias aqui. Mas, claro, há algumas coisas que não se podem aceitar, para mim, alguns princípios que não posso atravessar [...] eu não estou inteiramente lá [na Síria] porque lá também é demasiado rigoroso, eu acho que é porque aqui não têm tantas preocupações como lá [...] eles não podem abrir os olhos sobre outras coisas porque tudo está reduzido a uma coisa [...], mas também não estou inteiramente aqui [em Portugal]. Metade de ti, metade do teu cérebro, metade do teu coração, metade dos teus princípios, está lá e a outra metade está aqui". Safira apresenta o seu dilema, dizendo que se voltar para a Síria pensará: "não aguento ficar por muito tempo", e que, ao mesmo tempo, em Portugal sente: "não posso ficar mais tempo, quero ir para casa". Ainda em relação a este conjunto de sentimentos contraditórios, conclui: "Tu não sabes se vais voltar. Tu não sabes o que lá restou. Estás aqui e não sabes se o teu pai vai falecer [...] eu quero ter um futuro com o meu namorado, mas eu não sei como é que as pessoas ultrapassam isto. Porque tu não estás completa, és metade. Ao mesmo tempo é reconfortante porque faz-te sentir que estás a crescer e a evoluir. Faz-te pensar que és flexível. Tu percebes as coisas aqui e percebes as coisas lá. Agora Portugal é a minha segunda casa e, desde que conserve a minha outra metade, é importante. [...] Então eu encontrei a minha segunda casa, mas não é a minha casa. É muito complicado".

Em resposta às questões relativas à discriminação em Portugal, Safira deixa algumas críticas em relação a alguns portugueses com os quais teve contacto: "é como se olhassem para ti como inferior... [porque] tu tens que estar grata por estar aqui... porque agora estás longe desse país [Síria]. Não. Eu amo o meu país".

3.2. Principais adversidades encontradas no processo migratório e de integração em Portugal

Discriminação

Safira revela sentir atitudes e crenças discriminatórias dirigidas a si em Portugal: "indiretamente, não diretamente, é a maneira como falam contigo". Explica que esses comportamentos partiram de "professores e colegas [...] por exemplo, um professor disse-me que eu estava a tentar ficar mais tempo para conseguir a nacionalidade, mas que isso não era bom [...] eles olham para ti como se fosses inferior. Não todos, mas alguns sim". A entrevistada afirma que as atitudes e crenças discriminatórias por si experimentadas são motivadas por "pertencer a um país de terceiro mundo" e lembra questões levantadas por colegas, as quais não gostou: "vocês têm internet lá? [...] tu trabalhas com camelos? [...]"

sabes usar um computador?'. Safira desabafa ainda que, em trabalhos de grupo, as suas ideias nunca eram aprovadas pelos colegas porque *"eles não gostam porque eu sou árabe"*. Relativamente à religião, explica que *"algumas pessoas, eu acho que é inconsciente, eles querem [aceitar] mas ligam-na a terrorismo, isso é duro"*. (Q30, Q32, Q37)

Distância familiar e do grupo social

Safira confessa que para si foi um choque não conseguir fazer amigos em Portugal, já que se considera uma pessoa muito sociável e com muitos amigos na sua terra natal. Nas suas palavras: *"foi um choque para mim porque eu sou muito social"*. É dos seus amigos sírios que relata ter mais saudades. Este grupo continua a ser o seu único círculo social, revelando o isolamento e a solidão vivida em Portugal. Igualmente perceptível ao longo da sua narrativa é que a distância familiar provoca um profundo sofrimento na entrevistada. Segundo Safira: *"é duro para mim, a única altura em que me sinto em casa é quando falo com a minha família, online"*. Isto manifesta-se, em particular, quando compra um bilhete para voltar para a Síria mas, a família a convence a ficar. (Q11, Q13, Q21, Q25, Q26, Q27, Q28, Q40, Q42)

Suporte institucional

Safira mostra-se satisfeita com o apoio institucional da APGES: *"a bolsa estava muito bem organizada, muito atenciosos..."*. No entanto, relativamente ao suporte por parte de outras instituições lança críticas ao SEF, argumentando que, em parte, por não falar português, muitas vezes não sabe o que precisa de fazer ou como conseguir os documentos que lhe requerem. Por outro lado, considera que os funcionários deveriam saber falar em inglês e que poderiam ser *"mais calmos, e que expliquem o que temos que fazer [...]"* é difícil para eles explicar, mas eu não sei o que fazer [...] a barreira linguística, quando é para tratar de documentação tenho sempre que pedir ajuda, sempre, porque às vezes eles [SEF] sabem inglês, às vezes não sabem, mas é a maneira como tratam as pessoas que não são portuguesas [...] no SEF quando sabem que não és portuguesa...". Por isso, quando precisa de tratar de questões burocráticas faz-se acompanhar do namorado, que é português: *"é diferente quando eu estou sozinha, por causa da barreira linguística, quando levo o meu namorado é muito mais fácil"*. (Q20, Q23, Q38)

Língua

Safira identifica a barreira linguística como uma adversidade, além de considerar que é, em parte, responsável por criar limitações na sua vida. Com efeito, para a entrevistada, o não domínio da língua portuguesa prejudica o desenvolvimento de relações sociais pessoais e a interação com as instituições, mais concretamente com o SEF.

De acordo com Safira, as oportunidades para aprender a língua são insuficientes, relatando que o curso oferecido pela APGES apenas oferece o nível básico e que as outras opções existentes são dispendiosas. (Q23, Q34, Q38)

Acesso à saúde

Safira considera que o acesso à saúde em Portugal é muito moroso: *"precisas de uma década para ter uma consulta e isso é um inferno para mim"*. Além disto, confessa que o acesso à saúde no país de acolhimento é complexo e que não entende o seu funcionamento, *"Eu não percebo como funciona aqui o centro de saúde [...] tens que ir ao centro de saúde, pedir para ver o médico de família [...] pedir uma prescrição para fazer exames e voltar para ele ver os exames. [...] Porquê esta confusão? [...] Eu nem sabia do centro de saúde, ninguém me tinha dito"*. Concluindo que, com a demora, *"se tivesse cancro estaria morta"* e que *"em casa [na Síria] eu sinto uma dor, vou ao médico e fica resolvido"*. (Q31)

3.3. Fatores protetores que ajudam a enfrentar as dificuldades

Redes sociais digitais

Safira sente muito a falta da família e dos laços de amizade que deixou na Síria. A par disso, expõe várias vezes que não tem uma única amizade em Portugal, à exceção do namorado português, contribuindo estes fatores para o seu isolamento. Este isolamento é colmatado graças às plataformas digitais que, no novo paradigma migratório, aproximam pessoas que se encontram em lugares geograficamente distantes. De facto, a entrevistada confessa que *"É duro para mim, a única altura em que me sinto em casa é quando falo com a minha família, online"*. Reitera que estes contactos são mesmo necessários pois: *"Sim, eu tenho que ter porque é o único círculo social que eu tenho"*. (Q11, Q13, Q25, Q26)

Segurança

Apesar de todas as dificuldades enumeradas, Safira afirma que se sente segura *"no Porto especialmente, sim. Adoro o Porto e sinto-me segura aqui. Não consigo ir a Lisboa nem durante o dia, muita gente estranha, aqui sinto-me segura, as pessoas não são agressivas. Eu gosto das pessoas portuguesas e sinto-me segura entre elas"*. (Q36)

Religião

Safira revela que encontra conforto na religião: *"sim. Em termos de ir a mesquitas isso é mais para os homens não para as mulheres na cultura islâmica [...] não é necessário para mim ir, eu não sinto que preciso de ir, mas eu pratico em casa"*. Para Safira, o grau de aceitação da sua religião no país de acolhimento é *"mais ou menos porque algumas pessoas, eu acho que é inconsciente, eles querem [aceitar], mas ligam-na a terrorismo, isso é duro. Não toda a gente, há muita gente de mente aberta"*. (Q30)

Suporte institucional

Independentemente das dificuldades relatadas, sobretudo aquelas referentes ao SEF, Safira considera que a bolsa providenciada pela APGES “*estava muito bem organizada, muito atenciosos*”. Os elogios à APGES estão patentes principalmente no relato da sua viagem da Síria para Portugal e, especificamente, no atravessamento da fronteira para o Líbano. (Q20)

Acesso à educação

Foi quando o conflito no seu país de origem se intensificou que a entrevistada, com o auxílio dos pais, irmão e irmã, iniciou uma pesquisa de bolsas de estudo, com o intuito de simultaneamente sair do país e continuar os estudos. O irmão de Safira já tinha saído do país dessa mesma forma e Safira foi igualmente bem-sucedida ao ver atribuída uma bolsa de estudos pela APGES. (Q17, Q18)

Acesso à saúde

Embora refira a morosidade e o desconhecimento sobre o funcionamento do sistema de saúde, Safira reconhece aspetos positivos: “*gosto que as universidades aqui oferecem consultas de psicologia gratuitas*”. A entrevistada necessitou de recorrer a serviços públicos de saúde por conta de uma depressão, tendo sido acompanhada por especialistas. Isto permitiu que fosse igualmente tratada uma dor física (num ombro), que estava associada à depressão: “*Eu lembro-me que tive uma dor no ombro, o médico disse-me que era por causa do stress, então tive que ir ao psicólogo, porque aparentemente a depressão estava a afetar o meu músculo, eu não consegui mover o ombro durante três dias*”. (Q25, Q31)

Questões de género e empoderamento

Denota-se no discurso de Safira um certo sentimento saudosista, no qual se verifica uma descrição quase idílica do país de origem, sobretudo num contexto anterior à guerra que contrasta com a apreciação que faz de diversos aspetos da vida no país de acolhimento. Relativamente ao seu dia-a-dia em Portugal, recorre frequentemente a termos como “*choque*” e “*difícil/duro*”. Safira perceciona-se como uma mulher autónoma na Síria, enquanto em Portugal considera-se dependente. No entanto, quando diretamente questionada se se vê como uma mulher autónoma, Safira responde: “*Não. Eu tenho que estar com o meu namorado a toda a hora... não sou de todo independente. Não*”. Esta dependência está inclusive implícita em vários momentos da sua narrativa, sobretudo no contacto com os serviços do SEF.

A forma como descreve o início do seu percurso migratório sugere que a decisão de partir não foi uma escolha que partiu propriamente de si: “*a minha família ajudou-me, eles queriam que eu me candidatasse a bolsas*”. Além disso, também foi a família que a convenceu

a permanecer no país de acolhimento: *"eu não tenho outra opção, eu quis voltar depois de quatro meses no Porto [...] eu comprei o bilhete para voltar [...] e a minha mãe disse que eu não tinha nada a perder, para continuar [em Portugal]"*.

A ineficácia na criação e manutenção de laços de amizade, assim como a falta de contactos sociais, em Portugal, são identificados por Safira como responsáveis pelo sofrimento e solidão, contribuindo para um maior *stress* de aculturação. Verifica-se, também, uma tentativa de manutenção cultural equilibrada de ambas as culturas, síria e portuguesa. Safira procura retirar o que considera de mais positivo de cada uma delas e tenta conciliar valores, negociando consigo própria os aspetos em que pode ceder. No entanto, admite-se que esta tentativa resulte num conflito identitário e em desorganização psíquica. A própria entrevistada refere sentir-se dividida e acredita que quando está num destes dois países (Síria ou Portugal), metade do seu cérebro, do seu coração e da sua alma continua no outro. O fracasso na compatibilização entre duas identidades algo antagónicas e a dificuldade de integrar normas culturais tão distintas das suas de origem contribuem para sensações de medo, desconforto e estados depressivos. (Q24, Q25, Q37, Q38, Q39, Q40, Q42)

4. HANA

4.1. Vida em Portugal

Hana sente que Portugal não a desapontou: *"sim, correspondeu às minhas expectativas. Eu estava super feliz, especialmente com a arquitetura, era tão bonita, as casas e os edifícios todos alinhados e não uns por cima dos outros. Essa foi a primeira coisa que eu notei"*. Ao deixar o seu país de origem para trás, dizimado pela guerra, afirma ter encontrado o sentimento de segurança que procurava, em Portugal.

Nos anos que leva em Portugal, a entrevistada nunca se sentiu discriminada em função da pertença de género, contudo, revela sentir-se um pouco desenquadrada por não dominar a língua portuguesa: *"a barreira linguística, claro, isso é uma enorme dificuldade [...] não penso que esteja relacionado com ser refugiada, provavelmente está relacionado com qualquer migrante"*. Além da barreira linguística, a certa altura sentiu que havia uma certa condescendência quando revelava a outras pessoas o seu país de origem, considerando tratar-se de uma discriminação suave: *"isto é provavelmente só a minha perspectiva, provavelmente não é verdade, mas, quando eu digo a alguém que sou da Síria, as pessoas portuguesas tentam ser extremamente simpáticas - oh meu Deus, como te posso ajudar? - E isso é um pouco discriminatório, é uma discriminação suave. Não é tipo, sai da minha beira! Não. As pessoas são extremamente simpáticas. Mais tarde eu percebi que isto não é discriminação, é a natureza dos portugueses. São tão prestáveis que querem oferecer*

ajuda. E, também, provavelmente, porque não há tantos refugiados comparado com a Alemanha ou a Suíça [...] não experimentam essa quantidade de chegada de refugiados, esta é provavelmente a forma como se expressam. Mais tarde eu percebi, eu devia fazer as pazes com isto e simplesmente dizer, eu sou da Síria e está tudo bem, eu estou bem. Foi a única coisa que me fez sentir discriminação, mas depois apercebi-me que provavelmente não é". Hana refere que há dificuldades de integração na sociedade portuguesa, mas mantém-se otimista: *"claro uma enorme dificuldade, que é a língua, mas eu estou a tentar ultrapassar, no geral eu diria que é média [a sensação de integração]"*.

Para ultrapassar as dificuldades decorrentes do processo de integração, destaca o facto de ter amigos portugueses que lhe apresentam a cultura portuguesa, e que isso ajuda. Hana tem, também, um namorado português que identifica como um apoio: *"apresenta-me a eventos culturais, por exemplo, o Natal, ou o Ano Novo... estar com a família"*. No seu entender, são as pessoas que a ajudam a compreender melhor a mentalidade dos portugueses e a integrar-se na sociedade: *"como eles comunicam, a comida, a cultura, tudo. Eu diria as pessoas acima de tudo, incluindo amigos e namorado [é que ajudam neste processo de adaptação]"*. Isto leva a que os considere um apoio importante: *"sim, eu considero [importantes]. Não todos. Mas alguns, sim"*.

Mantém o contacto com a família na Síria via plataformas de redes sociais digitais. O uso destas ferramentas digitais estendeu-se a grupos no *Facebook* que agregam pessoas estrangeiras a viver em Portugal. Não obstante, estas plataformas não são, para Hana, úteis no processo de integração: *"pode ser útil para conhecer pessoas, mas eu diria que não é útil no processo de integração [...] acho que é bom se uma pessoa se sentir mesmo muito só, podes sair com alguém, ou fazer amizades, mas para o processo de integração eu não penso que ajude"*.

Hana sente-se segura em relação aos cuidados médicos em Portugal. Considera ainda que o acesso ao mesmo é muito bom, na medida em que os estrangeiros, desde que tenham um número de utente de saúde, serão tratados da mesma forma que os cidadãos nacionais.

Relativamente ao acesso à educação, a experiência foi positiva e o processo fácil para Hana, pois teve o apoio da APGES. Todavia, revela que está a tentar seguir para Doutoramento e que isso está a ser mais difícil. Está, à data da entrevista, desempregada: *"estou a candidatar-me a empregos desde julho e ainda nada. Então eu diria que [o acesso ao emprego] é muito difícil para alguém que não fala muito bem português"*. Para fazer face a esta lacuna, acredita que deveriam existir mais oportunidades para aprender a língua, já que não considera suficiente a que lhe foi dada: *"quando cheguei tive um curso de Português por três meses, mas não foi de todo suficiente"*.

Em relação ao apoio institucional, revela ter uma má impressão do SEF, deixando mesmo algumas críticas ao serviço que prestam: *“é a pior instituição em Portugal, eu nunca vi nada assim, é mesmo mau. Eles adiam as tuas consultas trinta minutos antes [...] pedem mais documentos, também depende da pessoa que está a trabalhar, não podemos generalizar mas da minha experiência, posso dizer que é muito mau [...] primeiro precisam de ser organizados, segundo provavelmente precisam de mais gente a trabalhar lá, uma ou duas pessoas não é suficiente para lidar com esta quantidade de refugiados [...] eu não diria que nos desrespeitam mas colocam muita pressão [...] Eles não respeitam o teu tempo [...] Eu acho que eles podiam ajudar a encontrar trabalho”*. Sobre a APGES tem uma opinião distinta, mas considera que ainda poderia melhorar: *“Relativamente ao apoio da APGES, eles oferecem apoio claro, mas ao mesmo tempo eu acho que eles têm muitos estudantes, muitos refugiados, muita gente que precisa de apoio, então, provavelmente eles não oferecem a quantidade exata de apoio que tu precisas”*.

Hana sente-se uma mulher autónoma em Portugal e sente que tomou a decisão certa: *“tenho muitas histórias positivas. Eu encontrei-me aqui e sinto que Portugal é o meu país. Eu sinto-me segura, tenho amigos, tenho apoio social, tenho o meu namorado. No geral, foi uma experiência positiva e eu não me arrependo de ter vindo para Portugal”*.

4.2. Principais adversidades encontradas no processo migratório e de integração em Portugal

Distância familiar e do grupo social

Quando questionada sobre o que sente mais saudades do país de nascença, Hana confessa: *“só dos meus pais”*, revelando algum sentimento de culpa pela partida: *“um pouco culpada por deixar os meus pais sozinhos. Eles são velhos e o meu irmão já vive [noutro país] na Europa”*. (Q13, Q19)

Língua

A pouca fluência na língua portuguesa é uma dificuldade salientada por Hana, várias vezes, ao longo da entrevista: *“eu diria a barreira linguística, claro, isso é uma enorme dificuldade”*, admitindo: *“não penso que esteja relacionado com ser refugiada, provavelmente está relacionado com qualquer migrante”*.

Considera que no processo de integração na sociedade portuguesa o não domínio da língua é uma adversidade: *“claro uma enorme dificuldade, que é a língua, mas eu estou a tentar ultrapassar, no geral eu diria que é média [a dificuldade de integração]”*.

Para fazer face a esta lacuna, Hana acredita que deveriam existir mais oportunidades para aprender a língua portuguesa, considerando insuficiente a que lhe foi dada: *“quando che-*

guei tive um curso de Português, por três meses, mas não foi de todo suficiente". Hana revela que a barreira linguística dificulta em grande medida o acesso ao emprego e a criação de laços de amizade. (Q23, Q24, Q34)

Acesso ao emprego

Hana ainda não conseguiu um emprego e descreve o acesso a este como *"muito mau"*, revelando que tem respondido a ofertas de trabalho, mas sem sucesso até à data: *"estou a candidatar-me a empregos desde julho e ainda nada. Então eu diria que [o acesso ao emprego] é muito difícil para alguém que não fala português muito bem [...] tenho enfrentado muitas dificuldades em encontrar emprego". (Q33)*

Apoio institucional

Nas palavras de Hana, o SEF é a pior instituição em Portugal: *"eu nunca vi nada assim, é mesmo mau. Eles adiam as tuas consultas trinta minutos antes [...] pedem mais documentos, também depende da pessoa que está a trabalhar, não podemos generalizar, mas da minha experiência posso dizer que é muito mau"*. Conclui apontando aquelas que são, para si, as maiores lacunas: *"primeiro precisam de ser organizados, segundo provavelmente precisam de mais gente a trabalhar lá, uma ou duas pessoas não é suficiente para lidar com esta quantidade de refugiados [...] eu não diria que nos desrespeitam, mas colocam muita pressão"*. Ainda durante a entrevista afirma: *"Eles não respeitam o teu tempo [...] Eu acho que eles podiam ajudar a encontrar trabalho"*. Como acima referido, a opinião de Hana em relação à APGES é distinta daquela que tem sobre o SEF. Contudo, a entrevistada considera que ainda há aspetos a melhorar: *"Relativamente ao apoio da APGES, eles oferecem apoio claro, mas ao mesmo tempo eu acho que eles têm muitos estudantes, muitos refugiados, muita gente que precisa de apoio, então, provavelmente eles não oferecem a quantidade exata de apoio que tu precisas"*. (Q38, Q41)

4.3. Fatores protetores que ajudam a enfrentar as dificuldades

Redes sociais

Para ultrapassar as dificuldades decorrentes do processo de integração, salienta o facto de ter amigos portugueses que lhe apresentam a cultura portuguesa, o que ajuda. Além disso, tem um namorado português que: *"apresenta-me a eventos culturais, por exemplo, o Natal, ou o Ano Novo...estar com a família"*. São pessoas que ajudam Hana a compreender melhor a mentalidade dos portugueses, aspeto que considera importante: *"como eles comunicam, a comida, a cultura, tudo. Eu diria as pessoas acima de tudo. Incluindo amigos e namorado"*. Por isto, identifica como um apoio as relações sociais que conquistou no país de destino: *"sim, eu considero. Não todos. Mas alguns, sim"*. (Q25, Q28)

Redes sociais digitais

Hana afirma que mantém o contacto com a família e os amigos que estão na Síria através das redes sociais digitais: "*Sim, claro. Eu não ligo todos os dias, mas claro, estamos sempre em contacto*". Este tipo de contacto permite, de certa forma, atenuar o sentimento de saudade e serve de apoio à entrevistada. (Q26)

Acesso à saúde

Em relação aos cuidados médicos em Portugal, Hana considera que lhe transmite segurança e que o acesso ao mesmo é, nas suas palavras: "*ótimo, porque é gratuito e é acessível a toda a gente, desde que tenha o número de saúde qualquer pessoa será tratada como um cidadão português, eu não sinto que haja qualquer discriminação. Certamente que não, até com a vacinação, foi muito fácil e tranquilo, ser estrangeiro ou português, fomos tratados da mesma forma que os cidadãos portugueses*". (Q31)

Acesso à educação

Foi graças à bolsa de estudos que Hana conseguiu sair do seu país de origem e terminar o ciclo de estudos que frequentava antes de ser interrompido pela guerra. Por isso, a entrevistada considera que o acesso à educação foi: "*fácil para mim porque estava integrada na APGES que trata do processo, então para mim foi muito simples, muito fácil*". (Q32)

Suporte institucional

Apesar de lançar críticas ao SEF e mencionar que a APGES oferece suporte, mas "*não oferecem a quantidade exata de apoio que tu precisas*", foi graças à bolsa de estudos que conseguiu fugir de um contexto de guerra e concluir os estudos superiores. Além disso, reconhece que, no geral, a experiência em Portugal é positiva e que não se arrepende da decisão de ter vindo para este país: "*Eu sinto-me segura, tenho amigos, tenho apoio social*". (Q38, Q41)

Segurança

Hana revela que a falta de segurança foi a principal razão pela qual tomou a decisão de abandonar a Síria. Em Portugal, afirma que se sente segura: "*Eu sinto-me segura, tenho amigos, tenho apoio social, tenho o meu namorado*". (Q17, Q36, Q40)

Questões de género e empoderamento

Não obstante as dificuldades sentidas no país de origem, Hana sentia-se uma mulher autónoma. No país de acolhimento, este sentimento mantém-se. Ao relatar a sua experiência em Portugal, repete várias vezes que sente que pode fazer o que quiser, vestir o que quiser

e expressar a sua opinião sem ter de tomar as precauções necessárias na Síria: *"podes usar o [vestuário] que tu quiseres, onde te podes expressar e ninguém te vai julgar e onde podes fazer o que tu quiseres"*.

Em Portugal, indica que chegou a sentir algo que denomina de leve discriminação, por parte dos portugueses. Isto aconteceu em momentos em que partilhou que o seu país natal é a Síria e as pessoas apresentaram uma atitude, a seu ver, de compaixão. Hana rejeita assumir ou ficar presa a um papel de vítima, que normalmente reforça vulnerabilidades, pelo facto de ser refugiada. (Q14, Q15, Q16, Q19, Q23, Q39)

5. LÂMIA

5.1. Vida em Portugal

Quando chegou a Portugal, Lâmia recorda-se da primeira impressão que teve: *"estava a falar com a minha mãe e disse - é muito estranho, parece uma pintura, não parece real. Nós quando chegamos fomos logo para o Terreiro do Paço e então estivemos a olhar para a arquitetura e para as cores dos prédios. E então estivemos a olhar e pensei que nunca tinha visto um prédio assim tão lindo, não parecia real. [...] Na Jordânia é muito mais básico, não há cores, é muito mais... não sei! E na Líbia havia uma guerra. Então... não havia nada disso. Mas eu lembro-me que eu não sabia o que dizer, eu estava em choque, não sabia o que sentia, mas gostei muito e, como disse, o tempo [meteorológico] aqui, em Portugal, é igual ao da Líbia. Então, não senti uma grande mudança [nesse aspeto]"*.

Apesar dos hábitos que conta ter perdido, tais como a proximidade com a família alargada e com os amigos, o que considera uma mudança negativa, Lâmia diz que rapidamente fez amigos em Portugal e, portanto, sentiu uma certa compensação: *"não senti que eu estava a perder alguma coisa"*.

Lâmia confessa que o primeiro contacto com a escola não foi positivo, devido a alguns incidentes com os colegas portugueses: *"quando cheguei entrei numa escola, agora não dá para dizer o nome, porque é uma escola muito grande, havia alguns alunos que não eram muito acolhedores. Então, depois eu tive que mudar de escola, não por causa disso, mas porque não gostei muito do lugar e não me sentia confortável. [...] Mas sim, quando comecei na escola, sim, tive algumas experiências [negativas]. Escreveram algumas palavras más e puseram na minha mala. Depois falamos com o professor e passou, não faz mal. Mas sim, acho que esta foi a maior experiência de racismo que eu tive, mas também acho que não é discriminatório. É só porque em Portugal não recebem muitos refugiados"*. Por ser mulher, assegura que não sentiu qualquer tipo de discriminação em Portugal.

Com efeito, Lâmia considera que se adaptou bem e que está socialmente integrada na sociedade do país de acolhimento: *"sim, agora completamente, sim. Eu quando cheguei entrei"*

logo num clube de desporto, de artes marciais, comecei com Taekwondo. Eu já estava numa escola de Taekwondo na Jordânia e continuei aqui. Nessa escola [de Taekwondo] comecei logo a ouvir a língua e comecei a falar... e isso ajudou-me muito, porque eu podia falar com portugueses, sem estar numa escola ou numa aula. Então foi muito boa essa experiência. Agora nós [Lâmia e a mãe] já começamos o processo de naturalização, então eu sinto que quase... eu quase que sou portuguesa, acho eu". Lâmia não é capaz de esquecer o que aconteceu à sua família na Líbia, mas não permite que isso a entristeça, pelo contrário: "não é que eu não pense no que aconteceu na Líbia, mas eu acho que sinto mais orgulho na minha tia do que tristeza. [...] Eu agora estou a estudar ciência política e vou entrar em Direito depois. Para continuar o que ela [a tia] talvez queria para mim. E isso ajuda muito".

Lâmia tem uma vida bastante ativa em Portugal e defende que isso a ajuda a ultrapassar as dificuldades: *"estar ocupada, tenho a escola, tenho frequências, entrei na faculdade agora, tenho amigos, tenho o Taekwondo [...] muitas coisas para fazer. Eu sei que, pelo menos, estou a fazer alguma coisa. Não estou sentada a fazer nada. Pelo menos tenho uma vida e posso continuar com essa vida, sem estar tão abatida".*

Para a entrevistada, existem algumas semelhanças entre Portugal e a Líbia, sobretudo no que diz respeito a relações familiares, mas não só: *"as pessoas são muito mais ligadas à família e isso é a mesma coisa que na Líbia. A família é muito importante aqui em Portugal e na Líbia também. A comida também é muito importante. Os portugueses metem muita importância na hora de almoço, na Líbia também. O tempo, como eu disse, o tempo [meteorológico] é quase o mesmo, mas muito mais as pessoas... não sei! Se calhar naquela altura... há alguns anos, quando os árabes estiveram aqui e em Espanha, talvez seja por isso que há muitas coisas semelhantes dos portugueses e dos árabes. Mas sim, as pessoas são a coisa mais parecida".*

Ao longo da entrevista, Lâmia reforça a ideia de que se sente bem-sucedida, recebida e integrada em Portugal: *"eu entrei na faculdade e estava muito feliz, porque entrei na Católica e acho que é a melhor faculdade do país, no curso que eu estou a estudar. Então foi incrível. [...] Eu sinto-me muito em casa aqui [...] tudo é muito bom, eu tenho amigos, tenho uma escola [Taekwondo], tenho a faculdade, tenho uma comunidade que ajuda com qualquer coisa que eu precise. Estou segura aqui no país. [...] Estou aqui há muito tempo e sinto-me bem recebida [...] Eu acho que tudo é muito bom aqui, é uma grande diferença da Líbia e acho que não consigo queixar-me de nada".*

5.2. Principais adversidades encontradas no processo migratório e de integração em Portugal

Distância familiar e do grupo social

A distância e a perda de alguns hábitos familiares parecem ter sido as mudanças que

mais afetaram Lâmia: *"quando viemos para aqui [Portugal] não tínhamos ninguém cá. Então estivemos sozinhas em casa e foi muito diferente, porque não tivemos aquela energia de toda a gente numa casa"*. É efetivamente da família que afirma sentir mais saudades, no entanto, Lâmia já estava habituada a que parte da família estivesse distante, em diferentes países: *"a maior parte da família da minha mãe já estava fora da Líbia [...] a maior parte da minha família, aquela que eu sou mais próxima, não estão na Líbia, só o meu pai"*. (Q11, Q26)

Suporte institucional

Lâmia aponta algumas falhas no suporte institucional disponibilizado em Portugal, sobretudo por causa de burocracias nos processos, criticando particularmente o SEF: *"Nós estivemos muito envolvidos com o SEF, para ter a residência, e depois Segurança Social e Finanças. Pronto, os normais, mas SEF é complicado. Eu sei que o governo quer fechar agora o SEF e fazer um novo... Não sei como vão fazer isso..., mas no SEF acho que já haviam muitos problemas há anos. E acho que não trabalha muito bem. Como eu disse, apesar de a burocracia ser muito lenta, o SEF é outro mundo... é muito difícil só para agendar uma reunião com eles, para renovar a residência ou para qualquer outro assunto. Para fazer o que a pessoa precisa é muito difícil estar em contacto com eles. Não atendem os telefones, não respondem aos e-mails. Tens que ir lá mesmo no gabinete e esperar horas até que consigues perceber alguma coisa. Então o SEF... não sei o que vai acontecer agora... no futuro espero que seja melhor. Nós residência conseguimos, tivemos que conseguir, mas demorou muito tempo"*. (Q38)

5.3. Fatores protetores que ajudam a enfrentar as dificuldades

Redes sociais

Lâmia aponta as redes sociais como um recurso positivo que a auxiliou no processo migratório: *"quando viemos para aqui [Portugal], eu consegui quase imediatamente fazer amigos e comecei logo com uma comunidade de amigos. [...] não senti que estava a perder alguma coisa"*. Lâmia considera algumas das amigas importantes: *"da escola, do secundário, da faculdade e do Taekwondo [...] Sim, são muito [importantes]"*.

Redes sociais digitais

Lâmia recorre a redes sociais digitais para entrar em contacto com a família, que está dispersa por diversos países, assim como com o pai, que permaneceu na Líbia: *"Na Líbia tenho o meu pai. Os meus pais estão separados agora e o meu pai continua lá. Ele é médico, então ele é preciso lá, por causa da guerra. Ele pensa ser uma responsabilidade estar lá, para ajudar. [...] Tenho também uns familiares, mas não são assim tão próximos [na*

Líbia] [...] nós sempre tivemos uma família mais internacional [...] quando nós saímos, eles já estavam fora há muitos anos". (Q26, Q28)

Desporto

O desporto revelou-se um fator protetor para Lâmia. Durante a entrevista, o Taekwondo é identificado diversas vezes como responsável por vários aspetos que influenciam positivamente a sua integração social. Foi a prática deste desporto que permitiu a Lâmia criar laços de amizade importantes, assim como adquirir conhecimento e prática da língua portuguesa. Afirma sentir-se integrada na sociedade e destaca a importância do desporto: "*sim, agora completamente, sim. Eu quando cheguei entrei logo num clube de desporto, de artes marciais, comecei com Taekwondo. Eu já estava numa escola de Taekwondo na Jordânia e continuei aqui. Nessa escola [de Taekwondo] comecei logo a ouvir a língua e comecei a falar... e isso ajudou-me muito, porque eu podia falar com portugueses, sem estar numa escola ou numa aula. Então foi muito boa essa experiência*". No decorrer da entrevista menciona esta prática desportiva em diversas ocasiões, enaltecendo a importância da mesma na sua integração: "*tenho amigos, tenho o Taekwondo [...] por causa do Taekwondo e por causa da escola, eu já conseguia fazer amigos*".

Com efeito, a prática de desporto facilitou a integração de Lâmia ao proporcionar um sentimento de pertença a um grupo. Simultaneamente permitiu a preservação de hábitos saudáveis, de contactos sociais e a prática da língua portuguesa. (Q24, Q25, Q27, Q28)

Língua

Lâmia fala fluentemente português e confessa que a prática de Taekwondo foi muito útil para superar a barreira linguística: "*Nessa escola [de Taekwondo] comecei logo a ouvir a língua e comecei a falar... e isso ajudou-me muito, porque eu podia falar com portugueses, sem estar numa escola ou numa aula. Então foi muito boa essa experiência*".

Apesar de, neste momento, a língua não representar uma dificuldade para Lâmia, refere que deveriam existir aulas de língua portuguesa mais acessíveis para refugiados: "*podia haver uma escola gratuita ou com preços mais baixos, para aqueles refugiados e migrantes que não tem muito dinheiro para pagar aulas de português. E que pudessem entrar sem complicações, para eventualmente se integrarem no país. Não há uma coisa parecida. Eu conheço um centro de imigrantes e ajuda-os a aprender a língua, para encontrarem trabalho e para encontrarem lugar para viver. Mas não há muitos destes centros e é uma coisa que podia ser melhor*". A fluência da língua do país recetor é um elemento identificado por Lâmia como importante no processo de integração. (Q24)

Segurança

Lâmia sente-se segura em Portugal: "*sim, muito*". Na sua opinião, isso deve-se, em parte, ao facto de Portugal não entrar em conflito com outros países: "*há uma grande diferença de Portugal, da Líbia e da Jordânia. Portugal não entra em discussões políticas internacionais. Acho que não há nenhum conflito entre Portugal e um outro país, é muito tranquilo*". (Q36)

Religião

Lâmia afirma que encontra conforto na fé religiosa: "*Sim. Sinto-me mais segura, [sinto] que estou protegida*". Contudo, confessa que a prática, por vezes, não é fácil, visto que a mãe não sabe que se converteu ao cristianismo: "*a situação em casa é mais difícil, porque como a minha mãe não sabe que eu me converti [ao cristianismo], não posso dizer nada. Também por causa da cultura, é quase um crime converter. Quando eu consigo ir à igreja, eu vou, mas se não [for] há algumas reuniões no Zoom, para falar com algumas pessoas da igreja, então eu consigo fazer isso*". Não é claro o motivo que está na base da decisão de Lâmia, podendo esta mudança de religião ser um indicador de um certo grau de assimilacionismo, isto é, uma tentativa de transferência da fé para uma religião que, em Portugal, poderá ser melhor aceite pela comunidade. (Q30)

Acesso à educação

O acesso à educação também contribuiu para o processo de integração de Lâmia, em várias dimensões. Por um lado, trata-se de um lugar de encontros, propício aos contactos sociais e à concretização de laços de amizade, que a própria considera um apoio muito importante. Por outro, Lâmia está convicta de que está a seguir um caminho que permitirá continuar o legado da tia: "*Eu agora estou a estudar ciência política e vou entrar em Direito depois. Para continuar o que ela [a tia] talvez queria para mim. E isso ajuda muito*". Além disso, a prossecução de estudos superiores permitirá a Lâmia, à partida, conseguir um emprego mais qualificado no futuro. (Q25, Q27, Q28)

Acesso à saúde

Sente-se segura em relação aos cuidados médicos em Portugal e tece elogios ao SNS, apesar de identificar problemas relacionados com a burocracia: "*a burocracia portuguesa é muita mais lenta que noutros países na europa [...] não é um problema do SNS mesmo. Acho que é só a burocracia portuguesa. Todas as coisas acontecem mais lentamente aqui. É a mesma coisa com o SEF ou com a Segurança Social. Eu já tive covid, então sim acho [o SNS seguro]. Eles estiveram a ligar todos os dias para ver se eu estava bem. Por isso é que digo que fizeram um grande trabalho nessa área, mas em geral é lento*". (Q31)

Participação cívica e política

É notório que a Lâmia se interessa pela vida cívica e política em Portugal. Além de frequentar o curso de licenciatura em Ciência Política, demonstra conhecimento sobre o sistema político e vontade de participar nos diversos atos eleitorais: *"eu gostava de votar agora, no dia 30 [eleições legislativas de janeiro 2022], mas aqueles que não são portugueses não podem votar nesta eleição, só nas autárquicas. [...] Eu estou a aprender mais sobre os partidos aqui, mas é muito confuso"*. A entrevistada considera que essa confusão sobre os partidos políticos se deve à diferença significativa entre os sistemas políticos de Portugal e da Líbia: *"porque eu não vinha de um país em que eu podia ter uma vida política, então eu não sei o que é normal"*. (Q35)

Questões de género e empoderamento

Lâmia considera-se uma mulher autónoma em Portugal, apesar de ainda não ter um emprego: *"sim, apesar de não ter um trabalho, também ainda estou a estudar"*.

Embora seja ainda bastante jovem, possui objetivos ambiciosos para o futuro, dado que pretende continuar o legado da tia, advogada na Líbia e uma figura importante no país, na defesa da igualdade: *"Eu agora estou a estudar ciência política e vou entrar em Direito depois. Para continuar o que ela [a tia] talvez queria para mim"*.

Em parte, admite-se que a confiança e determinação que demonstra poderão estar relacionadas com o seu contexto no país de origem, sobretudo o familiar. As mulheres da família de Lâmia percorreram um caminho palpável de empoderamento feminino, atentando aos exemplos da mãe e da tia: *"a minha tia e a minha mãe foram as primeiras mulheres a começar a revolução na nossa cidade. E como eu disse, não é normal uma mulher fazer isso na Líbia... então naquela altura de 2014, com aqueles assassinatos e raptos..."*. Estas mulheres também assumiram uma rutina com costumes com os quais não se identificavam nem concordavam, *"A nossa família é muito mais liberal e muito mais aberta do que as outras na Líbia. Não era o costume [uma família ser tão liberal e aberta]. Imagina, a minha mãe não usa o hijabe, nem a minha tia nem as primas delas. Então para ela e para a minha tia era muito mais [difícil]. A minha tia era uma advogada, então uma advogada sem hijabe, sem nada e trabalhava sozinha no tribunal..."*.

Não obstante as influências familiares, admite-se que Lâmia tem vindo a construir a sua própria identidade. Tal manifesta-se, por exemplo, nos momentos em que se assume como uma amante e praticante de Taekwondo, demonstra vontade de participar na vida cívica e política portuguesa, assim como na escolha da sua própria religião, tendo-se convertido ao cristianismo, apesar de se poder admitir que esta última decisão poderá traduzir o recurso

a uma estratégia assimilacionista, isto é, a transferência da fé para a religião dominante no país recetor. (Q16, Q17, Q25, Q39)

6. RAISSA

6.1. Vida em Portugal

Quando chegou a Portugal, Raissa sentiu-se radiante: *"super feliz, e ainda estou muito feliz por estar aqui. Acho que foi melhor que a minha expectativa, porque fui surpreendida em como as pessoas são tão simpáticas, o tempo está sempre bom, há muitos sítios bonitos"*. Outro aspeto que Raissa aprecia e superou as suas expectativas são as semelhanças culturais entre Portugal e Síria: *"a cultura não está assim muito distante da cultura síria, isto é muito importante. As pessoas aqui preocupam-se umas com as outras, com a família, com os amigos. Estas coisas que nós também gostamos e valorizamos, por isso, foi muito bom"*. A contribuir para a sua integração e bem-estar social está o facto de Raissa nunca ter enfrentado problemas de discriminação em Portugal, ao contrário do que havia experienciado no seu país de origem. Admite que esta experiência pode estar relacionada com o facto de não usar o lenço islâmico: *"Eu não uso o lenço [islâmico], eu não sei como seria se eu usasse hijabe"*. A entrevistada também não usava véu islâmico no país de origem, inclusive, quando, a certa altura da sua vida, mantinha alguma fé religiosa, que se veio a dissipar: *"a dado ponto da minha vida comecei a perder qualquer sentido de acreditar em alguma coisa"*. Questionada sobre se pratica alguma religião, Raissa alega que não: *"Não, de todo. Eu tento evitar ao máximo [a religião] e eu não quero saber. Eu não acredito em nada e quanto mais eu cresço, mais eu deixo de acreditar no que quer que seja à minha volta"*.

Em todo o caso, Raissa sente-se integrada na sociedade portuguesa, apontando as redes sociais sólidas que foi criando e colocando em evidência o valor que estas têm: *"eu acho que [estou integrada], porque tenho muitos amigos, eles são muito simpáticos, eu vou a casa deles, eu estou com as suas famílias. Então, eu acho que não tenho este problema [de integração]. Apesar de não falar a língua... imagina se eu falasse a língua... Não, eu não me sinto uma estranha aqui, eu sinto que conheço o país. Eu sinto que estou aqui há mais de dez anos"*.

Ainda que existam diversos desafios a superar no contexto migratório, Raissa manifesta uma atitude positiva e de resiliência face às adversidades com que se vai deparando: *"desde que eu cheguei, eu decidi que não tenho outra opção que não seja ultrapassar as dificuldades. É preciso seguir em frente e adaptar-se às mudanças. Eu também recebi ajuda da bolsa"*. Explica ainda que, apesar das dificuldades decorrentes da experiência migratória, prefere estar em Portugal do que na Síria: *"aqui é muito melhor que na Síria, tipo cem por cento, e eu estou feliz por estar aqui. As pessoas à volta do mundo são todas iguais,*

dêem-lhes a oportunidade para crescer, ser felizes e viverem seguras [...] há pessoas más e boas em todo o lado".

Em Portugal, Raissa tem expectativas de alcançar os seus objetivos e conseguir uma maior estabilidade: *"aqui tenho mais esperança no futuro. Tu fazes alguns esforços e esperas alcançar algo, lá [na Síria], trabalhas e vives um dia de cada vez, mas não tens a certeza sobre o amanhã".*

Raissa terminou os seus estudos superiores e procura agora uma oportunidade profissional na sua área de formação.

6.2. Principais adversidades encontradas no processo migratório e de integração em Portugal

Distância familiar e do grupo social

Do que afirma ter mais saudades é da família e também dos amigos: *"só da minha família. Não sinto saudades do sítio em si. Tenho saudades das pessoas. Tenho saudades de estar com a minha família [...] isto é o que eu sinto mais saudades. Dos meus amigos, dos meus amigos próximos que lá ficaram, mas não do sítio em si".* Para Raissa, é importante manter o contacto, via plataformas sociais digitais, com a sua família e amigos, fazendo questão de se assegurar que os que lhe são mais próximos estão bem e em segurança: *"garantir que toda a gente está bem, segura, e que a situação está bem".* (Q13, Q26)

Língua

Apesar de referir que há oportunidades para aprender português, ainda não domina a língua e a comunicação continua a ser um desafio: *"eu acho que há oportunidades, porque vivendo em Portugal temos acesso à televisão, e fiz também alguns cursos oferecidos pela bolsa. [...] mas, para mim, é uma dificuldade, porque ainda não sou capaz de falar tanto como gostaria. Eu estou-me a esforçar, mas é uma língua completamente diferente da nossa".* A barreira linguística é identificada por Raissa como uma das maiores dificuldades no processo de integração: *"a língua é, com certeza, uma das maiores dificuldades, porque eu acho que é uma barreira para alguém estar mesmo envolvido na sociedade e no emprego [...] eu estou a tentar ao máximo aprender, mas ainda tenho dificuldades para comunicar".* No sentido de melhorar e aprender português, Raissa revela que recorre a plataformas digitais: *"eu tento ir a plataformas para aprender a língua".* (Q23, Q27, Q34)

Acesso ao emprego

A entrevistada ainda não conseguiu encontrar emprego na sua área de formação e considera o acesso ao mundo profissional muito complicado: *"muito difícil. Apesar de muitas*

peçoas serem muito empáticas, acerca da situação na Síria e no Afeganistão, e por aquilo que as peçoas passam, relativamente ao emprego eles querem muito ajudar, mas não conseguem oferecer nada. Comparam-te com peçoas que têm mais experiência, não é fácil, tens que ter sorte e ser muito boa”.

Raissa desabafa que há pouca oferta na área das ciências, em Portugal, pressupondo que o problema da falta de emprego pode não existir noutras áreas: “encontrar trabalho eu acho que é difícil, não sei, pode ser diferente de peçoas para peçoas [...] também talvez porque eu estou à procura de emprego na minha área e não noutras, também pode ser este o problema”. (Q23, Q33)

6.3. Fatores protetores que ajudam a enfrentar as dificuldades

Redes sociais

Independentemente das dificuldades e desafios, Raissa afirma que se sente integrada na sociedade portuguesa e atribui esse facto, em grande parte, às relações sociais que conseguiu estabelecer: “eu acho que [estou integrada], porque tenho muitos amigos. Eles são muito simpáticos”. Os amigos portugueses também a envolveram com as respetivas famílias: “eu vou a casa deles, eu estou com as suas famílias. Então, eu acho que não tenho este problema [de integração]. Apesar de não falar a língua... imagina se eu falasse a língua... Não, eu não me sinto uma estranha aqui, eu sinto que conheço o país. Eu sinto que estou aqui há mais de dez anos”.

Para Raissa, estes amigos são essenciais na sua vida e adaptação em Portugal: “são um grande apoio. Eu estou sempre a fazer perguntas sobre o que preciso de fazer em determinada situação, como acham que posso resolver tal questão, estou sempre a chateá-los”. (Q24, Q28)

Redes sociais digitais

Raissa mantém o contacto com a família e amigos na Síria, através das redes sociais digitais, recorrendo essencialmente a videochamadas e mensagens, preocupando-se com a segurança dos que lhe são mais próximos: “garantir que toda a gente está bem, segura, e que a situação está bem”.

Sobre as plataformas digitais, além de possibilitarem a comunicação com a família e amigos, a entrevistada considera que estas têm alguma relevância, sobretudo no que diz respeito à aprendizagem da língua portuguesa: “é mais para aprender a língua do que conhecer peçoas, eu tive oportunidade de conhecer muitas peçoas portuguesas no mestrado, na universidade, e tornamo-nos amigos, mas comunicamos em inglês. Então eu tento ir

a algumas plataformas para aprender a língua, e também é bom para conhecer outras pessoas". (Q26, Q27)

Segurança

Raissa esclarece que, no país de nascimento, "A maior dificuldade era a guerra e a perda da sensação de segurança". Em oposição, quando questionada sobre se se sente segura em Portugal, declara: "A 100 por cento. Sim, completamente". (Q15, Q36)

Acesso à saúde

Raissa já recorreu a cuidados de saúde em Portugal e sente-se segura em relação aos mesmos: "sim. É seguro". No entanto, apesar de sentir confiança no tratamento, lamenta a demora do atendimento no sector público: "tu precisas de ter muito tempo para ter uma consulta, se é uma situação que pode esperar meses, tudo bem, mas se é um problema sério, tu não podes esperar [...] eu tive as duas situações, uma vez uma emergência, que não podia esperar e tive que ir ao privado. Outra vez, eu podia esperar e eles ajudaram-me e apoiaram-me muito e foi quase de graça. Portanto, depende do caso". A entrevistada preferiu não adiantar qual foi a sua emergência médica, mas considera ter sido bem atendida em ambos os casos, enaltecendo a (quase) gratuidade do SNS. (Q31)

Acesso à educação

Foi em virtude da atribuição de bolsa para terminar os estudos interrompidos pela guerra no país origem, pela APGES, que Raissa pôde viajar para Portugal e ter, automaticamente, o acesso ao segundo ciclo de estudos no ensino superior. A entrevistada avalia a educação em Portugal como: "muito boa, fiquei surpreendida". Assinala ainda que a frequência no mestrado lhe ofereceu conhecimentos que, na sua opinião, irá utilizar no futuro como profissional. (Q32)

Apoio institucional

Relativamente ao apoio institucional recebido, Raissa tece comentários muito positivos: "com a APGES totalmente satisfeita e feliz. Nós recebemos todo o apoio necessário, se precisarmos podemos pedir ajuda e eles tentam ajudar, mesmo com problemas médicos". Além da APGES, Raissa também menciona o SEF, entidade com a qual também se mostra satisfeita: "eu acho que é bom, para mim, eu vou lá candidatar-me ao visto de residência e corre tudo bem. Até agora tudo bem". (Q38)

Questões de género e de empoderamento

Durante a entrevista, Raissa recorda os desafios diários que enfrentou na Síria, em razão

da pertença de género. Apesar de ter dois empregos e frequentar o ensino superior, não se sentia autónoma nem realizada, porquanto, como indica, lidava com pressões pelo seu vestuário e não era feliz naquilo que fazia. Estas adversidades, conjugadas com a falta de segurança e a exposição à violência, levaram a que, sozinha, tomasse a decisão de sair do país. Conseguiu fazê-lo quando lhe foi atribuída a bolsa para estudantes em situação de emergência pela APGES.

A percepção que Raissa tem de si própria, em Portugal, é diferente, considerando-se agora uma mulher autónoma, apesar da falta de emprego: *"não a cem por cento, porque ainda não comecei a trabalhar. Até começar a trabalhar eu nunca me vou sentir independente o suficiente. Mas depois disso, [conseguir emprego] sim"*. Raissa reconhece que nunca foi discriminada em Portugal por ser mulher, em contraposição com a sua experiência na sua terra natal. No país de acolhimento sente que há uma maior liberdade e igualdade: *"eu tenho muitos mais direitos aqui do que eu tinha na Síria e sou totalmente livre. Sinto que sou igual a toda a gente e que tenho uma voz. [...] antes aceitei coisas, porque não podia dizer uma palavra sobre isso, mas agora sei que tenho direitos"*. (Q14, Q16, Q22, Q39)

7. ZAYA

7.1. Vida em Portugal

Sobre a sua chegada a Portugal, Zaya recorda que rapidamente se apaixonou pelo país, vendo as suas expectativas superadas: *"Posso dizer que me apaixonei por Lisboa. Para mim é um lugar onde quero ficar sempre [...] eu estava à espera de algo lindo e foi isso que encontrei em Lisboa e em Portugal. A Europa, para nós, são estas cidades organizadas, sabes, que vemos nos filmes. Foi isso que encontrei aqui [...] eu encontrei o que realmente amo e esperava, e o que eu quero ter na minha vida. [...] quando eu cheguei, ainda estava em choque, depois de uma viagem acho que de vinte e quatro horas, tão cansada que eu não sabia o que estava a acontecer [...] tudo era novo e excitante ao mesmo tempo, um pouco assustador... muitas emoções. A primeira viagem que fiz, foi para fora da Síria, não foi algo pequeno, não para países árabes, foi para a Europa e, no meu caso, tudo aconteceu tão rápido"*.

Zaya não sente que alguma vez tenha sido discriminada em função do género em Portugal. No entanto, revela que as pessoas no país de acolhimento fazem suposições sem conhecimento de causa. Considera que os europeus conhecem pouco da grande diversidade do mundo árabe, facto que lamenta. Porém, sente que as pessoas não fazem essas suposições por má índole, baseando-se apenas em ideias pré-concebidas que têm sobre a religião muçulmana: *"algumas pessoas fazem isso porque não sabem, algumas pessoas fazem isso por respeito, talvez elas não queiram fazer algo que me deixasse chateada [...] as pessoas assumem que em algum momento da minha vida eu usava hijabe e que o*

deixei, ou algumas pessoas assumem que eu não bebo álcool, algumas pessoas assumem que eu não como carne de porco [...] é tudo por motivos religiosos, ou porque eu vim de um país árabe, e é isso que eles sabem. Essa é a diferença aqui, porque, quando estávamos lá, sabíamos muito sobre os países europeus, sabíamos muito sobre os Estados Unidos também, por causa da televisão, e das coisas que víamos. Conhecíamos os atores, cantores e muita gente. Mas as pessoas aqui não sabem muitas coisas sobre nós, então algumas pessoas fazem suposições sobre a maneira como devemos agir ou reagir a coisas específicas, não é com má intenção. Lembro apenas alguns exemplos sobre suposições ou piadas más, digamos, mas o resto foi bom. Ainda assim, fazem algumas suposições e isso é estereotipar as pessoas. Eu não passei por isso, porque eu não uso hijabe, então, só pela aparência, penso que as pessoas se sentem mais confortáveis comigo do que com alguém, ou alguma amiga minha, que usa. Há uma barreira aí só por causa da aparência, pode não ser verdade, mas é uma suposição".

Zaya refere que aprendeu, através de uma situação específica em contexto laboral, que não é correto fazer suposições e que o melhor, para evitar atritos é assumir a sua posição: *"aprendi com uma situação no trabalho que também não preciso de fazer suposições, porque o que aconteceu naquela altura é que eles fizeram suposições sobre mim e eu também fiz suposições sobre eles [...] aprendi que não tenho que fazer suposições também. Não preciso de fazer suposições de que as pessoas fazem suposições, sabes? É ser mais aberta, apenas dizer que não gosto disto ou não me sinto confortável a fazer isto".*

Sobre a religião, Zaya revela que acredita em Deus mas que não é religiosa, explicando que: *"Eu não pratico religião, mas eu acredito. Eu acredito que a religião é algo privado, não é algo que tenha a ver com as outras pessoas, ou com ir à mesquita. Eu gosto da ideia de um Deus. Eu gosto de pensar que existe algum poder, mas, para mim, não é importante praticar. Para mim, é mais importante ser bom. Na verdade, existe um ditado, que é o meu lema de vida, e diz que a religião é para Deus e o país é para todos, então meu relacionamento com Deus é só para mim".*

A entrevistada refere que mantém um contacto muito regular com a família e com amigos/as na Síria, via plataformas de redes sociais digitais: *"Sim [falo] muito. Os mesmos amigos que eu tinha lá, eles ainda são meus amigos agora, nós conversamos muito, às vezes, diariamente. Eu tenho uma amiga com quem eu falo todos os dias, literalmente todos os dias, outra, depende do meu tempo e do tempo dela, mas sim. Eu também contacto com a minha tia. Eu tenho três tias, elas ainda estão lá na Síria. Eu falo com elas semanalmente, falamos por chamada, até enviamos mensagens".*

Zaya afirma que se sente integrada na sociedade portuguesa. Tem amigos, que considera um apoio importante, conseguiu terminar os seus estudos superiores no segundo ciclo,

trabalha na sua área de formação e sente-se apoiada pelos colegas de trabalho. Além disso, considera-se uma mulher autónoma e que está em segurança em Portugal. A entrevistada conta ainda que já fala português sendo, inclusive, nesta língua que comunica com os colegas e amigos portugueses. Optou, no entanto, por fazer a entrevista em inglês por considerar que dada a natureza das questões se expressaria melhor nesse idioma.

Segundo Zaya, quer a cultura portuguesa, quer alguns hábitos da população são semelhantes aos sírios, facto que facilita a sua integração na comunidade: *"as pessoas portuguesas são muito simpáticas e fazem-me lembrar as pessoas da Síria, isso é uma coisa que também me fez sentir menos estranha, digamos, que as pessoas aqui são muito abertas, gostam de falar, gostam de conversar, gostam de se divertir. Quando está sol, vamos para os jardins, vamos fazer um piquenique, isto é algo que temos muito em comum. Também gostamos [destes convívios na Síria], até agora, apesar das circunstâncias na Síria. As pessoas, quando podem, ainda gostam de estar juntas, gostam de se divertir, é o mesmo que aqui. Na primavera, as pessoas estão na rua, as pessoas, as que estão perto das montanhas, ou algo assim, estão lá na relva, apenas a apreciar o sol. É exatamente como as pessoas aqui. Eu acho que os dois países gostam de comer, gostam de contar histórias e falar e não ficar só em casa, as pessoas gostam de vida social, nós gostamos de ter vida social. A coisa que eu mais gosto em Portugal, que é idêntico e me lembra a Síria, é que apreciam a família. Os relacionamentos são importantes, vê-se aqui que os avós ajudam os pais com as crianças e as crianças cuidam de seus pais. É algo que também me lembra a Síria, não é como em outros países, onde crianças aos dezoito anos vão embora. Tanto em Portugal como na Síria, valorizamos a família, as ligações e isso é algo que eu gosto muito em Portugal e na mentalidade portuguesa"*.

7.2. Principais adversidades encontradas no processo migratório e de integração em Portugal

Distância familiar e do grupo social

Relativamente à família, ao longo da entrevista são referidas três tias, sendo que uma é a mais próxima, e o irmão, que mais tarde conseguiu reunir-se com Zaya, em Portugal. A entrevistada revela que as únicas saudades que sente da Síria são das pessoas: *"pessoas, só das pessoas. Os meus amigos e o resto da minha família, a minha tia basicamente. É só isso, mais nada"*. Conversa com as tias semanalmente, com uma amiga diariamente e mantém contacto com outras amizades regularmente: *"os mesmos amigos que eu tinha lá, eles ainda são meus amigos agora, nós conversamos muito, às vezes, diariamente"*. (Q13, Q26)

Suporte institucional

Zaya aponta dificuldades na interação com o SEF: *"com o SEF eu tive algumas más expe-*

riências, por exemplo, o mínimo que eu posso dizer é que as pessoas nem sempre falam inglês. E o SEF é um dos lugares onde as pessoas devem falar inglês, francês e idiomas diferentes, porque é para estrangeiros. Não é para pessoas portuguesas. Houve uma vez, uma situação, que eu senti que o funcionário do SEF não gostava de mim, por algum motivo, a nível pessoal. Ele fez-me ir à Universidade e voltar no mesmo dia, mesmo sendo muito longe e não quis fazer o meu processo [...] no dia seguinte, ele ligou-me e pediu-me mais documentos, e eu disse que não havia mais documentos que eu pudesse obter da Universidade, e ele simplesmente disse - então o seu processo está fechado e não há residência para si - e desligou. Eu estava na rua, [e pensei] - o que aconteceu? Felizmente, naquele ano, eu estava a fazer o programa de estágio na EDP e tínhamos um advogado. O advogado apoiou e ajudou com a residência e eles fizeram uma reclamação. Pediram-me o nome do funcionário e fizeram uma reclamação e ligaram para o SEF [...], mas se eu estivesse sozinha, eu não sabia o que fazer, porque eu não conhecia o tipo de reclamação que se pode fazer ou como é o processo [...] só o SEF é que é um pouco complicado". (Q38)

7.3. Fatores protetores que ajudam a enfrentar as dificuldades

Redes sociais

Zaya afirma que tem vários amigos em Portugal, de diversas nacionalidades, considerando-os um suporte importante: "*sim. Portugueses e estrangeiros, sim. [...] Sim, parte deles, sim, claro* [são importantes]". Revela ainda que sabe que tem amizades incondicionais, sobretudo uma amiga em particular: "*eu considero-a uma amiga, um apoio, se eu precisar de algo ela está lá para mim, mas ela não é portuguesa, ela é de Moçambique*". (Q28)

Redes sociais digitais

As redes sociais digitais também desempenham um papel importante na integração de Zaya, por um lado, como veículo de comunicação com a família e amigos que ficaram na Síria: "*Sim* [falo] *muito. Os mesmos amigos que eu tinha lá, eles ainda são meus amigos agora, nós conversamos muito, às vezes, diariamente. Eu tenho uma amiga com quem eu falo todos os dias, literalmente todos os dias, outra, depende do meu tempo e do tempo dela, mas sim. Eu também contacto com a minha tia. Eu tenho três tias, elas ainda estão lá na Síria. Eu falo com elas semanalmente, falamos por chamada, até enviamos mensagens*". Por outro lado, Zaya afirma que também recorreu a estas plataformas, principalmente nos primeiros anos, com o objetivo de praticar a língua portuguesa: "*eu usei no início, talvez no primeiro e segundo ano, eu usei uma aplicação social - Let's meet. Eu costumava ir a sessões de intercâmbio de idiomas, basicamente para ouvir português e praticar um pouco [...]* quando eu cheguei, não falava português, apenas inglês. Então era uma oportunidade para

os portugueses praticarem inglês e eu praticar o português. Usei muitas vezes e conheci pessoas muito simpáticas lá". (Q26, Q27)

Religião

Zaya mostra-se uma pessoa que, não sendo muito religiosa, acredita em Deus e encontra conforto nessa fé: *"Eu não pratico religião, mas eu acredito. Eu acredito que a religião é algo privado, não é algo que tenha a ver com as outras pessoas, ou com ir à mesquita. Eu gosto da ideia de um Deus. Eu gosto de pensar que existe algum poder mas, para mim, não é importante praticar. Para mim, é mais importante ser bom. Na verdade, existe um ditado, que é o meu lema de vida, e diz que a religião é para Deus e o país é para todos, então meu relacionamento com Deus é só para mim. Ninguém tem nada a ver com isso [...] às vezes eu tenho perguntas e dúvidas, mas de certa forma há um conforto ali".*

A entrevistada revela ainda que experimentou ir a uma mesquita em Portugal, mas não apreciou a experiência: *"Eu tentei, mas não senti o mesmo porque, primeiro, eles não falam a mesma língua [...] para nós, na língua original, é árabe, então, quando eu ia à mesquita, eu ia algumas vezes, e ouvia as pessoas a tentar falar árabe ou a ler algo do livro, do Alcorão, eles cometem erros, porque o árabe não é uma língua fácil de aprender, então não me senti bem em ouvir, porque eles estavam a cometer erros, estavam a mudar o significado das palavras".*

Zaya considera que a religião muçulmana é bem aceite na comunidade de acolhimento. Contudo, alerta que a sua experiência pode ser diferente da de outras mulheres muçulmanas, sobretudo aquelas que usam hijabe: *"sim, mais ou menos [bem aceite]. Eu falo de uma experiência de alguém que não se importa muito com religião. Se eu fosse religiosa, se usasse o hijabe, eu não sei como é que as pessoas me aceitariam. Conheço algumas outras experiências que não foram tão boas como a minha [...] não senti nenhum problema desses". (Q30)*

Língua

Embora tenha optado por fazer a entrevista em inglês, por considerar que dada a natureza das questões, se expressaria melhor nesse idioma, Zaya já fala português, sendo, inclusive, nesta língua que comunica com os colegas e amigos portugueses. A participante esclarece que as oportunidades que teve *"para mim foram suficientes, eu tive apoio para aprender a língua na minha universidade, da bolsa e no trabalho, para mim bastou [...] eu falo português todos os dias". (Q34)*

Acesso à saúde

Zaya admite que se sente segura em relação aos cuidados médicos em Portugal, des-

crevendo o SNS como bom: *"pela minha experiência é bom, é barato e também atendeu as minhas necessidades na altura. Eu queria fazer análises e fui lá e pedi. Nunca tive um médico de família, nunca cheguei a esse ponto. Fui duas vezes, uma vez ao centro de saúde e uma vez ao hospital. Liguei para o SNS 24 e eles mandaram-me para um hospital, eles trataram-me, correu tudo bem. Eu também tenho muitos problemas nas costas por causa do computador, então fui lá duas vezes, porque tive espasmos muito intensos, ao ponto que a parte superior do meu corpo não conseguia mover-se. E, naquela noite, por exemplo, eu não sabia o que fazer, eu não tinha a informação, tive que ligar para um amigo do trabalho e ele disse-me para ligar para o número. Eles perguntaram se eu precisava de uma ambulância, eu disse que não. Mas eu não tinha a informação, talvez se essa informação estivesse disponível de forma diferente para migrantes eu teria feito aquilo mais rápido, porque eu estava com dores. Na vez seguinte eu sabia o que fazer, fui ao centro de saúde, eles trataram-me e eu melhorei. Quando comecei a trabalhar não usei muito o posto de saúde, porque comecei a usar o seguro de trabalho". (Q31)*

Acesso à educação

Para Zaya, o acesso à educação foi facilitado por conta da bolsa de estudos que lhe foi atribuída pela APGES: *"a educação também foi fácil para mim, porque eu tinha a bolsa que era responsável por tudo, eu não tive que pagar [...] o acesso à educação foi fácil com a bolsa de estudos, especificamente até em termos da aprendizagem do português, tivemos apoio no instituto e até a universidade oferecia aulas para aprender português a estudantes estrangeiros". (Q32)*

Acesso ao emprego

Sendo da área das ciências informáticas, Zaya sabia que teria facilidade em conseguir um emprego bem remunerado: *"por causa da minha área de estudos, nós temos muitas oportunidades. [...] para mim foi fácil conseguir um estágio, eu comecei com o estágio de 3 meses e depois ofereceram-me um de 9 meses e depois consegui um programa de trainee e depois fui contratada pela mesma empresa. Então, no meu caso, foi fácil, mas sei que não é tão fácil para outras pessoas. No meu caso é fácil, recebemos muitas ofertas, mesmo quando estamos a trabalhar, recebemos ofertas, sabes? Mesmo que não estivesse à procura de emprego, recebia ofertas para mudar de emprego ou algo assim, no meu caso foi fácil". (Q32, Q33)*

Segurança

Zaya afirma convictamente que se sente segura em Portugal: *"Sim!". (Q36)*

Apoio institucional

Apesar das críticas dirigidas ao SEF, Zaya avalia positivamente parte do apoio institucional recebido, nomeadamente o da APGES: *"a bolsa foi um apoio, eles ajudaram na residência, com as aulas de português... pode não ser a bolsa mais organizada do mundo, mas ajudou muito"*. Acrescenta ainda que noutros serviços também ficou com uma impressão positiva, apesar do tempo de espera: *"a Segurança Social, com o NIF, foi mais fácil, tirando a parte da fila enorme, a espera, ter que ir cedo para tratar de tudo, mas não tive problemas. Só com o SEF"*. (Q38)

Questões de género e de empoderamento

Face aos desafios colocados pela guerra, mas também às imposições e discriminações em razão da pertença de género, Zaya decidiu sozinha que tinha que partir: *"eu estava à procura de qualquer oportunidade para sair"*. A motivação especificamente ligada às questões de género para migrar é clara: *"não aceitava a realidade lá [...] agora provavelmente eu estaria casada, eu não sei, mas não era aquilo que eu queria para mim. Nós temos limitações lá, porque somos mulheres, em termos de relacionamentos, não é fácil lá, as pessoas assumem que tu tens que ficar e casar e ter filhos, mas não era isso que eu queria para mim"*. Zaya esclarece que tinha uma visão diferente daquela que conta ser a tradição no país de origem: *"Naquela época eu queria ter mais liberdade, eu queria ter mais experiências, antes de tomar a decisão de me casar e isso foi uma das coisas que me fez sentir que não me encaixava lá, eu era diferente, digamos, eu sempre senti que precisava de ter mais liberdade para experimentar essas coisas antes de me decidir. Não posso casar com o primeiro homem que aparece à porta"*.

Com efeito, é perceptível que a desigualdade de género que descreve e a busca por empoderamento foram aspetos significativamente responsáveis pela decisão de partir: *"eu não aceitei essa diferença entre homem e mulher. Eles dão muita importância a se uma mulher é virgem ou não, isso nunca foi importante para mim, mas também era algo sobre o qual eu nunca poderia falar, então sim, eu queria sair. Eu só queria sair, eu queria poder ser capaz de me construir numa comunidade diferente [...] Foi uma decisão que eu tive que tomar. Eu deixei o meu irmão, que é a minha única família basicamente, mas eu saí porque eu sabia que era a coisa certa para mim. Eu sabia que ao mudar-me, mudaria totalmente a minha vida e, então, eu mudaria a vida dele [...] eu sabia que era uma decisão que mudaria tudo"*.

É ainda interessante atentar sobre o facto de que a biografia de Zaya nos traz uma história de reunificação familiar pouco explorada na literatura sobre migrações, onde a figura feminina da casa se desloca primeiro e a masculina (o irmão) se reúne posteriormente com ela no país de acolhimento. (Q14, Q17)

8. SANDRA

8.1. Vida em Portugal

Em Portugal, é da família que ficou na Síria que sente mais saudades e com quem procura manter um contacto frequente, através das redes sociais digitais, *"Sim falo com familiares claro, amigos mais ou menos, porque já não há muitas coisas em comum. Por isso, já não falo muito com as minhas amigas, [mas] família sim"*.

As primeiras impressões de Sandra em relação a Portugal foram boas, sobretudo em relação à capital, cidade que a acolheu: *"achei a cidade lindíssima é uma cidade incrível. Sim, adorei. Adorei Lisboa. Adorei viver lá, sim, nunca tinha pensado que ia viver ali. Era estranho no início, mas gostei muito"*. Todavia, Sandra não tardou muito a perceber que o seu vestuário destoava do resto da comunidade de acolhimento, e que essa imagem daria origem a alguns dissabores: *"ser diferente, de outra religião, acho que as pessoas têm medo de falar connosco. Eu acho que sim. Às vezes há discriminação, há pessoas na rua a falar mal ou assim. Eu percebo também, em qualquer país, às vezes, há discriminação ou racismo, é normal"*. Ao longo da entrevista, Sandra adota uma postura bastante compreensiva para com o povo que a acolheu, aceitando, em certa medida, a discriminação como algo comum a todas as sociedades. Contudo, explica que não é por ser mulher, mas por ser mulher de um país como a Síria: *"Se fosse uma estrangeira, por exemplo, de Itália já era diferente, mas por ser estrangeira de um país como a Síria e estar vestida de uma maneira diferente, utilizar o lenço é mais difícil. Não é por ser mulher, mas por ser estrangeira de um determinado país, em que a religião é muito diferente, a cultura é muito diferente"*. Quando questionada sobre se já experienciou episódios discriminatórios, Sandra responde afirmativamente: *"Sim, às vezes. [...] Eu gosto muito de viver cá e acho que quase toda a gente aqui é muito simpática, mas há também certas pessoas que não gostam muito e eu percebo também, faz parte também, não é?"*.

Em Portugal, Sandra encontra algumas dificuldades em manter certos hábitos, não conseguindo cumprir a dieta síria: *"a comida é um pouquinho diferente, porque por exemplo não encontro todos os produtos que preciso para fazer comida típica"*. O hábito que sofreu mais alterações, e aquele que mais destaca, está relacionado com a religião: *"Às vezes há dificuldade de rezar, por exemplo durante o dia, porque nós temos que rezar cinco vezes por dia. Às vezes, como nós temos muitas aulas por dia, de manhã e à noite, é complicado [cumprir]"*. Além de não ter grande disponibilidade para rezar com a frequência com que o fazia na Síria, não existem muitas mesquitas na sua área de residência: *"há uma mesquita muito pequenina, mas que eu saiba só abre quando há uma oração. Na Síria a mesquita está sempre aberta para as pessoas entrarem e ficarem lá, aqui não. É diferente. Depois fecha e só abre quando as pessoas estão a rezar, é um bocado diferente..."*.

De um modo geral, diz que não se sente discriminada por ser religiosa: *"ninguém incomoda [...] às vezes há pessoas que começam a perguntar por curiosidade sobre a religião, sobre o nosso estilo de vida, sobre o nosso vestuário, mas de resto não, ninguém interfere nisso"*. Contudo, alguns episódios de discriminação tiveram repercussões na vida de Sandra que, por se querer verdadeiramente adaptar à comunidade de acolhimento, optou por alterar a forma como se veste, não querendo partilhar pormenores nem quais as alterações exatas que efetuou.

Independentemente destas experiências desafiadoras, Sandra consegue, de certa forma, concentrar-se nas coisas positivas e sabe que, para ultrapassar as dificuldades encontradas no processo migratório, é importante envolver-se na sociedade, revelando muita força de vontade para o fazer: *"acho que a gente tem que ter muita calma, força, muita paciência, não ficar em casa, sair, falar com as pessoas, eu acho que é assim. [...] Eu estou a estudar aqui e já vou ao ginásio, ao supermercado, a gente não tem que ficar em casa [...] há gente que fica com a família [sem sair de casa] e isso não é adequado para um estilo de vida saudável"*. Sandra acredita que está relativamente bem integrada na sociedade portuguesa, e apesar de ainda ter poucos amigos portugueses, considera-os um apoio importante no processo de integração. Já travou amizade com pessoas de diferentes nacionalidades e também tem alguns familiares em Portugal que a ajudam a sentir-se melhor adaptada. Está atualmente a frequentar um mestrado integrado na área da Saúde e, paralelamente, está envolvida noutras atividades da vida académica. Além disso, Sandra acrescenta que em Portugal vai ao ginásio.

8.2. Principais adversidades encontradas no processo migratório e de integração em Portugal

Distância familiar e do grupo social

Pese embora tenha alguns familiares a residir em Portugal, Sandra confessa que é da família e dos amigos que estão na Síria que sente mais saudades, assim como da gastronomia: *"a família, amigos, a comida, na realidade, gosto muito da nossa comida"*. Avalia que o aspeto mais negativo na migração foi a quebra de um contacto mais constante com a família e a perda de alguns hábitos familiares: *"aqueles hábitos, visitas familiares. Estar com a família já é um bocadinho diferente, tenho aqui uma família muito pequena, mas é um bocadinho diferente, porque, por exemplo, cada familiar vive numa cidade diferente"*.

Quando chegou a Portugal, foi mais difícil lidar com a ausência familiar, mas, com o tempo, conseguiu lidar melhor com isso: *"no início eu senti falta da família, mas agora já me habituei ao estilo de vida aqui"*. É com os familiares que continuam na Síria que mantém um maior contacto, via redes sociais digitais. (Q11, Q12, Q13, Q26)

Discriminação

Sandra relatou ao longo da sua narrativa diversas ocasiões em que se sentiu discriminada em Portugal: *"É um bocadinho complicado porque, por exemplo, eu sempre estou a tentar integrar nesta comunidade, mas, às vezes, há gente que não aceita, é um bocadinho complicado"*. De acordo com aquela que é a sua perceção, as atitudes discriminatórias a si dirigidas foram motivadas em razão da pertença étnico-cultural e religiosa: *"Se fosse uma estrangeira, por exemplo, de Itália já era diferente, mas por ser estrangeira de um país como a Síria e estar vestida de uma maneira diferente, utilizar o lenço é mais difícil. Não é por ser mulher, mas por ser estrangeira de um determinado país, em que a religião é muito diferente, a cultura é muito diferente"*.

Descreve que as experiências de hostilidade que enfrentou foram desde vulgos olhares a um incidente grave que a marcou profundamente, relatando-o a chorar durante a entrevista: *"Sim, não aceita a diferença e [choro]...desculpa, mas estava a falar sinceramente. Houve uma situação de discriminação muito grande, não é fácil porque, por exemplo, eu estou aqui a estudar, sou de uma família bem-educada e, pronto, é um bocadinho estranho porque, pronto, há gente que não aceita [...] eu fiquei numa situação em que me acusaram de uma coisa que eu não fiz e era muito estranho e sem nenhuma evidência e era uma situação de discriminação"*. Foi no rescaldo deste episódio que tomou a decisão de alterar a forma como se apresenta, recorrendo a alterações do vestuário que não quer especificar: *"o nosso vestuário chama à atenção, mas desta vez era muito prejudicial, porque não era uma situação agradável. Eu nunca estive numa situação destas, só aqui. Eu vivi a guerra lá na Síria e nunca me aconteceu isso"*. Esta decisão de mudança foi feita em meio de um conflito interno. Por um lado, a rutura com partes constituintes da sua identidade, por outro, a perceção de que teria de o fazer para se adaptar: *"eu acho que é mais fácil para a gente adaptar-se com a comunidade, tipo vestindo o vestuário como aquela comunidade, não ser muito diferente. Pronto, eu acho que é melhor assim, para as pessoas e para mulher, porque se não é complicado. Por exemplo, não é uma situação de discriminação mas a adaptação de uma mulher na comunidade é muito mais difícil, porque por exemplo quando eu ando na rua [...] a gente fica a olhar e eu fico muito desconfortável, muito mesmo"*. A não rutura imediata com alguns hábitos que tinha na Síria estava a interferir, inclusive, com o seu estado de saúde mental: *"eu acho que passei por uma situação de fobia social, tipo ter medo quando ia para um lugar novo. [...] Eu fui ler sobre isso, porque achei muito estranho, tipo ter medo de desligar o telemóvel [...] eu tive numa situação dessas"*. A mudança surtiu efeito e Sandra sentiu-o assim que alterou a forma como se vestia: *"agora acho que é muito mais fácil. Cada pessoa é diferente, para mim esta foi a minha experiência"*. (Q23, Q37, Q42)

8.3. Fatores protetores que ajudam a enfrentar as dificuldades

Redes sociais

Sandra já fez amigos e considera-os um apoio importante no processo de integração: "*sim, sim, tenho amigos portugueses, tenho também amigos estrangeiros [...] falo com muita gente [...] claro, ter amigos, a gente não pode viver sozinha não é, tem sempre que ter pessoas ao nosso lado*".

A importância dos contactos sociais é reforçada pela jovem quando questionada sobre o que a ajuda a ultrapassar as dificuldades decorrentes da migração: "*acho que a gente tem que ter muita calma, força, muita paciência, não ficar em casa, sair, falar com as pessoas, eu acho que é assim. [...] Eu estou a estudar aqui e já vou ao ginásio, ao supermercado, a gente não tem que ficar em casa [...] há gente que fica com a família [sem sair de casa] e isso não é adequado para um estilo de vida saudável*".

Como referido, a entrevistada também tem família em Portugal, facto que a ajuda a integrar-se e a não se sentir isolada. (Q25, Q28)

Redes sociais digitais

Sandra recorre às redes sociais digitais, essencialmente, para manter o contacto com a família que ficou na Síria: "*Sim falo com familiares claro, amigos mais ou menos, porque já não há muitas coisas em comum, por isso já não falo muito com as minhas amigas... família, sim*". (Q26)

Religião

Sandra é muçulmana e afirma que encontra conforto na sua fé e religião. Em Portugal, confirma que teve de fazer algumas mudanças nos seus hábitos religiosos: "*há às vezes dificuldade de rezar, por exemplo, durante o dia porque nós temos que rezar cinco vezes por dia, às vezes, como nós temos muitas aulas por dia, de manhã e à noite, às vezes é complicado*". Apesar dos episódios de discriminação relatados, Sandra não generaliza a perceção que tem dos portugueses: "*ninguém incomoda uma pessoa, às vezes há pessoas que começam a perguntar por curiosidade sobre a religião sobre o nosso estilo de vida, sobre o nosso vestuário, mas de resto não, ninguém interfere nisso*". Afirma ainda que a aceitação da religião muçulmana é "*mais ou menos, há dificuldades de certeza absoluta. Não é fácil a realidade. Mais ou menos, depende das pessoas, depende*". Como classifica a religião como um fator protetor, para a entrevistada, o lugar de culto à sua religião existente na cidade portuguesa onde reside é insuficiente: "*há uma mesquita muito pequenina, mas que eu saiba só abre quando há uma oração. Na Síria a mesquita está sempre aberta para as pessoas entrarem e ficarem*".

lá, aqui não. É diferente. Depois fecha e só abre quando as pessoas estão a rezar, é um bocado diferente...". (Q30)

Acesso à saúde

Em relação ao acesso à saúde, Sandra afirma que o SNS funciona bem e revela-se segura relativamente aos cuidados de saúde, em Portugal: "*Sim. Sim, sinto-me segura, acho que funciona bem". (Q31)*

Acesso à educação

O acesso de Sandra ao ensino superior foi facilitado pela APGES, já que, pelo facto de ver os seus estudos interrompidos na Síria, se pôde candidatar a uma bolsa que prevê a continuidade do percurso académico. Todavia, a entrevistada parece compreender que para refugiados não envolvidos neste tipo de programas o acesso à educação pode ser mais complexo: "*na APGES dão muitas oportunidades a alunos refugiados que estão a viver aqui, em Portugal, para entrarem na universidade. Eu conheci uma pessoa que estava lá, refugiada, depois entrou na Universidade Católica em Lisboa. Acho muito bem. E acho que muita gente precisa destas oportunidades, porque se não vai ser difícil". (Q32)*

Língua

Sandra domina a língua portuguesa e fala fluentemente, considerando que as oportunidades existentes para a aprender são suficientes: "*Eu acho que sim, sim". (Q34)*

Participação cívica e política

Sandra tem participado na vida cívica, nomeadamente no âmbito académico. Manifesta ainda que gostaria de poder participar nos atos eleitorais do país assim que tal lhe for possível: "*política não se pode participar, não é? Não podemos votar [...] sim, sim, sim, eu gostaria [de poder votar]". Avalia que há uma maior liberdade de expressão no país de acolhimento, dando o exemplo da universidade que frequenta: "por exemplo, na universidade que é uma comunidade mais pequena, na comissão pedagógica sempre dão aos alunos oportunidade para falar e se expressar livremente, falar dos problemas, o que é para melhorar, portanto, eu acho que sim, há muita liberdade nisso". Sandra revela, assim, que procura um envolvimento e participação nos processos locais de tomada de decisão. (Q35)*

Segurança

Quando colocada a questão sobre o sentimento de segurança em Portugal, Sandra afirma de forma contundente que se sente segura no país de acolhimento, sem no entanto desenvolver uma resposta mais elaborada: "*Sim!". (Q36)*

Suporte institucional

Questionada sobre a sua satisfação com o apoio institucional recebido, Sandra responde positivamente: "*sim, sim estou. Sim*". (Q38)

Questões de género e de empoderamento

Sandra revelou que decidiu implementar alterações no seu vestuário para se integrar melhor na sociedade de acolhimento: "*é um bocadinho complicado para uma mulher que utiliza o lenço, é muito diferente, há muitas dificuldades, muitos desafios, não é fácil*". Para a entrevistada, a mulher migrante tem que superar mais adversidades do que o homem, sobretudo pela forma como se veste: "*em qualquer país, a vida das mulheres é sempre mais difícil do que a dos homens, porque o vestuário da mulher vai ser influenciado pela comunidade, sempre*".

Apesar de todas as adversidades que enfrentou, Sandra declara que se perceciona como uma mulher autónoma em Portugal, algo que considera positivo: "*acho que estar independente, viver sozinha, ter a responsabilidade de todos os aspetos da minha vida é uma experiência muito positiva para qualquer pessoa*". Mesmo após o recurso a estratégias assimilacionistas, como as alterações de vestuário, Sandra tem vindo a construir a sua própria identidade, com mais liberdade, nomeadamente no que concerne às suas opções de vida enquanto mulher, em contraposição às pressões e expectativas sociais que relata ter sentido na Síria: "*és mulher e tal, o mais importante para ti é casar e ter filhos, a tua profissão não é muito importante. Estas coisas são negativas, não dão motivação e sentimos que estamos a fazer isso [estudar] e, provavelmente, não vamos beneficiar daquela licenciatura que estamos a fazer*". (Q14, Q39, Q40)

9. MARYAM

9.1. Vida em Portugal

As expectativas de Maryam em relação a Portugal não eram as melhores, visto que eram muitos os receios e as inseguranças na mudança para um país novo e desconhecido: "*como disse, eu não tinha expectativas positivas, porque eu estava com medo da mudança*". Contudo, pouco tempo depois de chegar a Portugal, esses medos e incertezas dissiparam-se: "*Quando cheguei cá e comecei a viver em Lisboa, eu lembro os primeiros dois meses, eu lembro que foram muito bons. Aprender a língua e passar algum tempo com os amigos, ver o país... sim eu não tive expectativas boas, mas Portugal era bonito e senti segurança aqui. Eu senti que aqui há paz, um país muito diferente da Síria e também fiquei a pensar como é conhecer muitas coisas, numa parte do mundo. E pensei que as pessoas podem sofrer aqui e noutra parte a vida é completamente diferente*". Maryam revela ainda que se

surpreendeu com o facto de o mundo prestar atenção à Síria durante algum tempo, mas depois deixar de o fazer: *"Era para mim como uma surpresa. Porque eu achei, por exemplo, que as pessoas em todo mundo estão sempre a pensar na Síria ou no que está a acontecer [...] Algumas pessoas a serem assassinadas todos os dias. Por isso, eu achei que o mundo estava sempre a pensar em nós [sírios]. Mas quando cheguei a Portugal, e é normal, eu descobri que, pronto, com o tempo, por exemplo, após seis, sete meses de guerra, a gente esquece. E há muitos países no mundo que tiveram guerras e que, pronto, quando nós vivíamos na Síria, sem guerra, nós também não sentimos as dificuldades que eles [outros países em guerra] vivem. Lembro sim, quando cheguei a Portugal, isto foi uma surpresa"*.

O primeiro impacto de Portugal em Maryam foi muito positivo, mas nem tudo foi bom, dado que sentiu alguns atos de discriminação, pela forma como se vestia: *"Não, não por ser mulher. Mas por ser diferente sim, por causa do vestuário [...] a principal coisa é o vestuário. Porque todas as pessoas a todo o tempo estão a olhar para nós ou para mim. Eles sabem que somos migrantes e pronto, se calhar há pessoas que não querem ser antipáticas, mas é óbvio que as pessoas olham para mim, de uma maneira diferente, por causa do meu vestuário"*. Depois de sofrer experiências discriminatórias, e após um incidente grave que prefere não detalhar, Maryam decidiu fazer alterações no seu vestuário, solicitando que estas não fossem especificadas. Até o fazer, a entrevistada conta que se sentia isolada da comunidade: *"não é fácil mudar o vestuário. Para mim era uma decisão muito difícil. No início eu não tive problemas, não tive aquele problema. Eu estava a andar sem reparar na minha diferença das pessoas, mas pronto, depois quando cheguei à universidade e comecei a ir todos os dias, eu reparei que, por exemplo, os meus colegas não falavam comigo e assim. E eu estava a reparar que era por causa do meu vestuário e pronto. Isso era difícil, eu fiquei sozinha, eu preferi até ficar sozinha porque também não há outra opção. Também posso dizer que por causa da língua, isto afetou-me. Ser diferente, não falar a língua deles e aqui as pessoas não falam muito inglês. Tudo isto acho que afetou-me. Por isso, eu digo que era muito difícil ser diferente numa sociedade. Em qualquer sociedade é difícil ser diferente. Todos os dias eu sentia que era diferente, não é fácil"*.

Após enfrentar esta adversidade inicial, Maryam afirma que se sente cada vez mais integrada na sociedade portuguesa, revelando que a aprendizagem da língua e o sucesso académico contribuíram nesse sentido: *"Aprender a língua claro e tentar ser produtiva na Universidade. No geral, mas também na Universidade era muito importante [para se sentir integrada]. Quando começamos a passar os exames a fazer as coisas bem, as pessoas mudaram um bocadinho a ideia. Porque as pessoas têm uma ideia que as mulheres com lenço e assim, são fracas e não são produtivas e assim. Mas pronto, quando conseguimos fazer as coisas, as pessoas aceitaram-nos melhor. Sim, começamos a ter mais amigos e os professores ajudaram e sim. Eram muito simpáticos"*. Além disto, conta que tem familiares

em Portugal: *"aqui, em Portugal, tenho primas, o irmão e a irmã. A irmã vive comigo"*. As primas de Maryam vivem noutra cidade portuguesa e encontram-se sempre que possível. A par da família, que é importante na sua vida, contou com o apoio de uma professora em específico, com quem convive muito, considerando-a também parte da sua família: *"já tenho uma família portuguesa, sim a minha professora, ela é muito suportiva, desde o primeiro dia e para mim é uma família em Portugal"*. A sua rotina diária passa pela vida na faculdade, que vai além dos estudos, relacionando-se em atividades extracurriculares em contexto académico. As práticas religiosas sofreram algumas alterações que provocam, por vezes, um sentimento de culpa, como confessa. Essas alterações dizem respeito aos horários das orações e prendem-se com o facto de, por vezes, estar em aulas e, por outras, porque tem uma vida muito preenchida com outros afazeres: *"é muito cheia de trabalhos e tarefas, algumas vezes fico preguiçosa e não faço. Por isso, sim, sinto-me algumas vezes culpada"*. Na Síria, como vivia com os pais, tinha menos responsabilidades e conseguia dedicar mais tempo à religião.

Maryam revela que, por vezes, dá por si a comparar os dois países, o de origem e o de acolhimento: *"eu acho que não há uma comparação entre a Síria e Portugal. A situação na Síria, por exemplo, quando faço uma comparação, eu vejo sempre coisas negativas na Síria e coisas positivas cá [Portugal]. [...] Após dez anos, a situação está sempre a piorar, por isso, faço sempre comparações na minha cabeça quando vejo coisas na rua ou assim, alguns atos. Mas eu acho sempre as coisas más na Síria, e eu acho que não há possibilidade de melhorar neste período, porque quem está a fazer guerra está a continuar"*. Maryam encontra-se a terminar o mestrado integrado em Medicina.

9.2. Principais adversidades encontradas no processo migratório e de integração em Portugal

Distância familiar e do grupo social

Maryam desabafa que sente saudades da família e da vida antes da guerra: *"Tenho saudades da minha família, claro. Não tenho muitas memórias boas na Síria, porque eu comecei a vida na Síria um ano antes da guerra. Então, só vi na Síria as coisas más, mas pronto, tenho muitas saudades da minha família, da nossa casa e da vida antes da guerra"*. A entrevistada esclarece que, quando ainda era criança, emigrou com a família para a Arábia Saudita, tendo regressado à Síria um ano antes do início do conflito. (Q13)

Discriminação

Ainda que o primeiro impacto de Portugal em Maryam tenha sido muito positivo, deparou-se com alguns atos de discriminação por causa do seu vestuário. Isto, como supracitado, levou a que alterasse a forma como se veste: *"Sim, era difícil. Levou muito tempo para*

tomar esta decisão. E aconteceu um problema connosco, por causa disso e assim. Após este incidente ficamos a falar uma com a outra [Maryam e irmã] e achamos que não íamos conseguir viver numa sociedade e sermos diferentes na maneira de vestir. Por isso, nós decidimos [mudar], porque também não é a coisa mais importante. Antes eu achei que era muito importante, mas pronto, eu acho que posso ser muçulmana ou praticar a minha religião e não é muito importante usar [certo vestuário], numa sociedade diferente. Sim, por isso tomamos esta decisão e pronto". (Q22, Q23)

9.3. Fatores protetores que ajudam a enfrentar as dificuldades

Redes sociais digitais

É com o recurso às plataformas digitais que Maryam consegue colmatar, de certa forma, a distância familiar: "Contacto mais a minha família, os pais e os irmãos. A família grande, tias, avós e assim, quando há ocasiões, por exemplo, o Eid, que é semelhante ao Natal, sim. Eu contacto a minha família grande nestes festivais e pronto também os amigos. Não tinha muitos amigos na Síria, porque eu não vivi na Síria por muito tempo. Eu vivi na Arábia Saudita e sempre mudava de cidade, por isso, eu não tenho um amigo de infância. Tenho amigos, por exemplo, quando tinha dois anos e assim. Por isso, até agora tenho duas amigas preferidas. Não falamos muito, mas pronto, quando falamos, falamos por duas horas seguidas". Maryam não utiliza as redes sociais digitais para conhecer pessoas, apenas recorreu a plataformas na internet para aprender a língua portuguesa. (Q26, Q27)

Redes sociais

Em Portugal, Maryam encontra apoio na família e nas amigas que travou: "minha família portuguesa e também tenho amigas na Madeira [...] No geral, na universidade tenho relações com mais pessoas". (Q26, Q27, Q28)

Religião

Para Maryam a religião é, sem dúvida, um lugar de conforto: "Sim, sim. Eu gosto, algumas vezes, até de me afastar um bocadinho, não pensar muito. Eu sinto-me algumas vezes cansada, por isso, coloco o Alcorão a ouvir, se não o vou ler, por exemplo. Se estou cansada ou não tenho tempo, coloco o Alcorão e vou dormir". Em Portugal, precisou de alterar e adaptar a sua rotina religiosa, por não conseguir conciliar o horário das orações com o horário das aulas. Por isso, por vezes sente-se culpada, avaliando essa mudança como negativa: "Negativo sim. eu gosto de fazer as orações todas e no tempo [adequado], mas pronto, como aqui a vida é muito cheia de trabalhos e tarefas, algumas vezes fico preguiçosa e não faço. Por isso, sim, sinto-me algumas vezes culpada ou assim".

Na cidade onde Maryam reside atualmente existe uma mesquita, mas não a visita porque também não tinha esse hábito na Síria: *"há uma mesquita, mas pronto, eu não vou. Até na Síria eu não costumava ir às mesquitas. Às mesquitas, por exemplo, os homens vão mais. Eu posso ir, mas pronto, eu não estou habituada a esse hábito. [...] Oro em casa e faço as coisas em casa"*.

Apesar de ter sofrido diversos atos de discriminação pela sua aparência, como foi descrito, Maryam ainda assim considera que a sua religião é, em geral, bem aceite em Portugal: *"Sim, eu acho que as pessoas em geral não julgam. [...] até aquela... [situação que se passou] é por ser uma coisa diferente e por não estarem habituados. Mas eu acho que as pessoas aqui, em geral, não julgam e respeitam a minha religião e as religiões em geral"*. (Q30)

Acesso à saúde

Maryam já recorreu ao sistema de saúde em Portugal e mostra-se satisfeita e segura: *"Sim, eu tenho um número de saúde. Sim, uma vez eu tinha que ir ao médico e consegui ter uma consulta. O médico prescreveu os medicamentos e sim, estava tudo tranquilo"*. Afirma que tem preocupações quando pensa na possibilidade de acontecer alguma coisa grave, como um acidente, explicando, porém, que se trata de uma inquietação sua, que estaria presente em qualquer país onde residisse: *"Sim, pronto, não sei as coisas grandes, por exemplo, se acontecer alguma coisa, eu não sei como as coisas podem correr. Mas pronto, em qualquer país, na Síria a mesma coisa, tenho esta preocupação. Por exemplo, acontecer algum acidente grave ou assim, como as coisas podem correr, mas em geral eu acho que, por exemplo, coisas do dia-a-dia, se acontecer algum problema assim, sim eu acho que eu vou encontrar apoio no sistema de saúde"*. (Q31)

Língua

Maryam já fala fluentemente a língua portuguesa e indica esse aspeto como um fator que auxilia a sua integração na comunidade de acolhimento e a ultrapassar as dificuldades: *"aprender a língua, claro e tentar ser produtivo na universidade em geral"*. Relativamente às oportunidades existentes para aprender a língua, Maryam considera que o mais importante é o esforço da pessoa estrangeira: *"eu acho que aprender uma língua nova depende muito do esforço da pessoa, porque eu acho por exemplo, eu fiquei três meses em Lisboa e tive oportunidade de atender aulas de português todos os dias quase e eu tive os princípios mas pronto, ter os princípios não é suficiente a gente precisa de se esforçar eu acho que sim as oportunidades são boas mas precisa de muito esforço da pessoa. Não depende de institutos"*. (Q25, Q33)

Acesso à educação

O facto de estar a estudar na universidade também é perspetivado por Maryam como

um recurso integrador: *"Aprender a língua claro e tentar ser produtiva na Universidade. Em geral, mas também na Universidade era muito importante [para se sentir integrada]".* Maryam reforça a ideia de que o sucesso académico é muito importante no processo de integração, inclusive na forma como a mulher migrante é percebida pela sociedade: *"Quando nós [Maryam e a irmã] começamos a passar os exames a fazer as coisas bem, as pessoas mudaram um bocadinho a ideia. Porque as pessoas têm uma ideia que as mulheres com lenço e assim, são fracas e não são produtivas e assim. Mas pronto, quando conseguimos fazer as coisas, as pessoas aceitaram-nos melhor. Sim, começamos a ter mais amigos e os professores ajudaram e sim. Eram muito simpáticos".*

Refira-se, ainda, que relativamente ao acesso à educação, a entrevistada viu o seu processo facilitado, já que a bolsa atribuída pela APGES cumpre esse objetivo: *"a APGES providenciou-me esta oportunidade e não fiz as coisas. Eu mandei só os documentos para a APGES e eles ajudaram e deram-me a oportunidade [...] Não tenho muita experiência na realidade, porque pronto, a APGES disse-me - esta vai ser a tua universidade e começa a estudar".* (Q25, Q32)

Segurança

Em contraste com a insegurança que dizia sentir no seu país de origem, Maryam afirma que se sente segura em Portugal: *"senti segurança aqui. Eu senti que aqui há paz, um país muito diferente da Síria".* (Q21, Q36)

Participação cívica e política

Maryam afirma que não teve que abandonar muitos hábitos em Portugal, à exceção do cumprimento das horas das orações. Isto deveu-se a um maior envolvimento e participação cívica: *"aqui eu comecei a fazer mais coisas. Na Síria não fazia muitas coisas, só estudar e algumas vezes ver algumas amigas [...] agora estou a participar nas jornadas de Medicina. Há possibilidade, pronto quem quiser pode fazer, mas algumas vezes, pronto, eu fico preguiçosa, não faço muitas atividades e também não tenho muito tempo, porque aqui eu vivo sozinha [sem os pais], tenho mais responsabilidades do que tive na Síria. Tento fazer mais coisas, independentemente do meu estudo na Universidade".* Maryam ainda não pode exercer o direito de voto, mas gostaria de o poder fazer: *"eu gostaria, quer dizer, ser portuguesa, de ter oportunidade de votar. Eu gostaria de votar aqui. Eu acho que a minha voz vai contar".* (Q35)

Suporte institucional

Para Maryam, o suporte institucional que recebeu é satisfatório, colocando em evidência que mantém boas relações com as entidades institucionais envolvidas no seu processo

migratório: "sim, eu acho que o suporte que eu tive da APGES é suficiente mesmo. E mais que suficiente, porque tenho a minha morada, também tenho salário para as despesas, bolsa para as despesas. Sim, no geral, se houver algum problema de saúde e precisar de algum medicamento, comunico. Sim, eu acho que fornece as coisas essenciais para uma vida boa. [...] E eu encontro se preciso de renovar o meu pedido de residência, sim, em geral eu estou satisfeita com as coisas cá". (Q38)

Questões de género e empoderamento

Independentemente de ter viajado com o irmão e a irmã, Maryam significa a sua experiência migratória como singular, como algo que conseguiu e como uma decisão que tomou sozinha. Apesar de ter abandonado alguns hábitos que faziam parte da sua identidade, admite-se que, para fazer face às adversidades, Maryam se reinventou da melhor forma que soube, para se adaptar positivamente à sociedade de acolhimento. É perceptível o recurso a estratégias assimilacionistas, nomeadamente a alteração do vestuário, porém, considera-se que a jovem tem vindo a construir um caminho muito próprio enquanto reconstrói a sua identidade.

Sente-se uma mulher autónoma em Portugal, notando, todavia, que só quando começar a trabalhar se sentirá plenamente independente: "Sim. Eu acho que sim, mas também tenho receios de futuro, porque também esta autonomia não é oferecida por mim. Não estou a trabalhar, a fazer as coisas, é o instituto que está a apoiar-me para ser autónoma, por isso sim, tenho que ver o futuro, um trabalho para ser cem por cento autónoma". (Q39)

CAPÍTULO VII - DISCUSSÃO DE RESULTADOS

Após uma análise em profundidade de cada uma das entrevistas, este capítulo destina-se à análise global dos casos de estudo e à sua discussão, isto é, procura tratar as narrativas em conjunto, para atingir os objetivos propostos nesta investigação. Pretende-se entender quais as principais dificuldades e quais os principais recursos positivos identificados pelas entrevistadas no contexto da migração forçada, de forma a responder às questões de investigação (Q11, Q12).

1. PRINCIPAIS ADVERSIDADES ENCONTRADAS NO PROCESSO MIGRATÓRIO E DE INTEGRAÇÃO EM PORTUGAL

Este ponto incide sobre as adversidades experienciadas e identificadas pelas entrevistadas, nos seus processos migratórios, assim como nos de adaptação à sociedade portuguesa. Além do que é descrito pelas participantes durante as entrevistas, serve de base a revisão teórica já efetuada na primeira parte desta investigação.

1.1. Distância familiar e do grupo social

De um modo geral, todas as participantes desta investigação, Núria, Djamila, Hana, Safira, Lâmia, Raissa, Zaya, Maryam e Sandra, identificaram, em maior ou menor grau, a distância familiar e do grupo social como uma adversidade nos relatos das suas experiências migratórias.

Catolico (2013) considera a família um fator protetor contra as adversidades decorrentes da deslocação forçada. Com efeito, as redes sociais de apoio são fundamentais no processo de integração (N. Ramos, 2008), sendo destacado o papel especial da família enquanto espaço de construção de identidades, transmissão de valores culturais e morais, e estabelecimento de laços de solidariedade, onde o indivíduo desenvolve o bem-estar individual e social (N. Ramos, 2004a).

Desta forma, depreende-se que o afastamento da família e a dificuldade de integração em grupos sociais próximos é uma das principais dificuldades sentidas por estas migrantes no processo migratório e de integração em Portugal.

1.2 Acesso ao emprego

Relativamente ao acesso a emprego, algumas entrevistadas consideraram este elemento como uma adversidade: Núria é médica e trabalha num *call center*, e Hana e Raissa estão, à data das entrevistas, desempregadas e à procura de trabalho qualificado nas respetivas áreas de formação. Safira, Sandra, Maryam e Lâmia ainda frequentam os respetivos ciclos de estudos, pelo que ainda não experimentaram a procura ativa de emprego. Por sua

vez Djamila e Zaya conseguiram encontrar com relativa facilidade um trabalho qualificado, tendo em conta que a área de formação de ambas, ciências informáticas, tem um grande volume de ofertas de emprego (J. Ferreira, 2021³²).

De acordo com N. Ramos (2008; 2009), falhar com a garantia de acesso ao emprego tem significativas influências na saúde física e psíquica da pessoa deslocada, traduzindo-se num fator de *stress* e de doença. Além disso, a contínua falta de reconhecimento das habilitações profissionais e o não acesso a emprego qualificado aumentam o risco de anulação da identidade profissional (Almeida, 2021).

1.3. Suporte institucional

Os significados atribuídos pelas entrevistadas ao suporte institucional recebido são bastante variados. Isto é, estas mulheres migrantes reconhecem aspetos positivos e outros negativos nas suas interações com as instituições. Núria releva as dificuldades na obtenção do reconhecimento de qualificações necessário para exercer medicina, a falta de informações prestadas, assim como a escassez de oportunidades de aprendizagem da língua portuguesa.

Zaya menciona especificamente o SEF, pelo facto de nem todos os funcionários falarem inglês, relatando dificuldades no processo de concessão de autorização de residência. Lâmia, Djamila e Hana juntam a sua voz neste coro de críticas ao SEF, lamentando a burocracia e morosidade dos processos nesta instituição. Safira, além de partilhar as críticas de outras participantes, considera ainda que há alguma discriminação na instituição.

Ao tratar a barreira linguística, N. Ramos (2008) considera que constitui uma fragilidade que, de facto, interfere no recurso às estruturas de apoio e na integração, e que causa, muitas vezes, grandes dificuldades nas formalidades administrativas. Além disso, esta autora sugere que fatores culturais, como o desconhecimento de legislação e os serviços sociais do país de acolhimento contribuem para que a pessoa migrante evite recorrer a eles.

As principais críticas dirigidas às instituições portuguesas (SNS, Segurança Social, SEF, entre outras) estão relacionadas com a morosidade do serviço prestado, assim como o excesso de burocracias. Contudo, a perceção das entrevistadas é que o suporte institucional é bom e inclusivo (como é o caso do SNS), à exceção do SEF. Esta instituição é identificada como um entrave no processo de integração por cinco das nove entrevistadas, que revelaram grandes dificuldades em conseguir um apoio adequado.

32 Disponível aqui.

1.4. Condições de habitação

Núria foi a única entrevistada a mencionar a habitação e a apontar as condições da mesma como uma adversidade, já que desenvolveu uma alergia severa devido a elas. As demais entrevistadas não indicaram quaisquer faltas de condições condignas.

De facto, a literatura aponta que a precariedade das condições habitacionais, nomeadamente a falta de higiene e conforto, intensifica a exclusão social e cultural, tendo consequências na participação da vida coletiva, no recurso às estruturas de apoio e na integração. São, deste modo, reforçados os fatores de risco e de *stress* na pessoa migrante (N. Ramos, 2008).

1.5. Língua

Para as entrevistadas Núria, Djamilá, Hana, Safira e Raissa, uma das principais dificuldades enfrentadas no processo de integração é a aprendizagem da língua. As primeiras quatro referem que as oportunidades formativas não são suficientes, enquanto a última considera que há oportunidades, no entanto, trata-se de uma língua cujos códigos linguísticos diferem muito da sua e, por isso, ainda não a domina.

Efetivamente, a privação ou insuficiência de oportunidades para a aquisição das competências linguísticas do país de acolhimento constitui um fator com consequências na saúde dos migrantes (N. Ramos, 2009) e na sua integração social (N. Ramos, 2008).

O não domínio da língua nativa do país de acolhimento revela-se um eixo com significativas implicações na integração da sociedade recetora (Abranches, 2007). Esta vulnerabilidade é percebida pelas entrevistadas citadas neste ponto (cinco em nove) como tendo consequências também no estabelecimento de contactos sociais, no acesso ao emprego e nas relações com as instituições. Note-se que as restantes quatro entrevistadas, apesar de atualmente dominarem a língua portuguesa, apontam que numa fase inicial também sentiram dificuldades devido à barreira linguística.

1.6. Acesso à saúde

Mulheres em contexto de migração forçada enfrentam, muitas vezes, diversos desafios relativamente a questões de saúde. Nesta investigação foram relatadas como adversidades, por um lado, problemas de saúde e, por outro, dificuldades no acesso aos cuidados médicos. Relativamente ao primeiro ponto, as entrevistas de Núria e de Safira descrevem problemas de saúde, respetivamente uma alergia severa e uma depressão diagnosticada com consequências somáticas. Em relação ao acesso à saúde, verificou-se que há dificuldade em perceber o funcionamento do Sistema Nacional de Saúde, o que, nalgumas situações, atrasou o acesso das entrevistadas aos cuidados necessários. Neste ponto surgem

os exemplos de Safira, Zaya e Djamilia, ainda que as duas últimas tenham referido que os problemas foram já ultrapassados.

Com efeito, a garantia de direitos, como o acesso à saúde, tem impacto na saúde física e psíquica da pessoa migrante (N. Ramos, 2009).

Cinco das nove entrevistadas apontam dificuldades no acesso a cuidados de saúde, em Portugal, sobretudo, na morosidade do atendimento, lacunas na transmissão de informação e desconhecimento da forma como funciona o SNS.

1.7. Acesso à educação

A adversidade descrita prende-se com dificuldades no reconhecimento de diploma e certificação de equivalência académica, a qual constitui um obstáculo no acesso ao emprego qualificado. É este o caso de Núria, que ainda não conseguiu ver reconhecido o seu diploma iraquiano em medicina, para que possa ingressar no ensino superior e concluir as equivalências necessárias para estar habilitada a exercer a profissão em Portugal.

De facto, sabemos que o acesso à educação influencia a integração social e laboral da pessoa migrante, assim como o seu nível da saúde física e psíquica (N. Ramos, 2009), podendo ter repercussões negativas no desenvolvimento e inclusão da pessoa migrante quando não é assegurado (N. Ramos, 2004b). Além disso, constitui um obstáculo acrescido no acesso ao emprego qualificado, o que contribui para o cancelamento da identidade profissional (Almeida, 2021).

Sete das nove entrevistadas migraram para Portugal ao abrigo do Programa da Plataforma Global de Apoio a Estudantes Sírios com atribuição de bolsas de estudo para estudantes sírios em situação de emergência, motivo pelo qual o acesso a educação não constituiu uma dificuldade. Lâmia chegou ao país muito jovem, com catorze anos de idade, tendo sido integrada no sistema de ensino português.

1.8. Discriminação

Safira, Maryam e Sandra descreveram experiências de discriminação no país de acolhimento, colocando em evidência a forma como estes acontecimentos influenciaram os seus processos de integração. Relativamente à primeira, os atos de discriminação, que relata e identifica como indiretos, vieram de professores e colegas estrangeiros que se julgavam superiores a Safira. Esta entrevistada considera que esta questão não tem relação com a sua pertença religiosa, mas sim com o seu país de origem, a Síria. Para Maryam, os atos discriminatórios sofridos foram motivados, sobretudo, pelo seu vestuário, tendo causado momentos de grande desconforto que culminaram num incidente grave que levou à decisão

de alterar a forma como se veste. Sandra passou por uma situação idêntica à de Maryam, o que também levou a que alterasse a forma como se veste. Segundo esta entrevistada, os atos discriminatórios a si dirigidos foram motivados em razão da pertença étnico-cultural e religiosa resultando, pois, num conflito identitário.

Com efeito, a literatura é inequívoca quanto às consequências resultantes de vivências discriminatórias no contexto migratório, sendo evidente que atitudes negativas por parte da sociedade recetora em relação aos refugiados, assim como incidentes baseados na discriminação e no sentimento de medo, constituem uma barreira significativa à integração (Almeida, 2021).

Além disso, existem diversas complicações ao nível da saúde a assinalar, já que a exclusão dos migrantes está identificada como um fator de *stress* e de doença (N. Ramos, 2008) e a discriminação como altamente influenciadora da saúde física e psíquica (N. Ramos, 2009). É importante destacar ainda que o sofrimento psicológico e a sensação de desespero e impotência, muito presentes em refugiados e migrantes, principalmente no início da adaptação na sociedade de acolhimento, decorrem de diversos fatores, inclusive da discriminação e das mudanças de referências culturais (N. Ramos, 2008).

De facto, as narrativas das três entrevistadas aqui referidas revelam a existência de conflitos identitários, que contrapõem necessidade de adaptação e autoafirmação, sendo evidenciados sintomas depressivos e pós-traumáticos, sobretudo por Safira e por Sandra. Refira-se que Hana, Zaya, Djamilia e Lâmia também mencionaram sentir alguma discriminação baseada em preconceitos, estereótipos e perceções erradas, porém, não atribuíram a tais circunstâncias uma carga muito significativa.

Tendo em conta o exposto, considera-se que a resposta à questão (Q11) "*Quais são as principais adversidades, encontradas por mulheres em contexto de migração forçada, no processo migratório em Portugal?*" é a seguinte: distância familiar e do grupo social; acesso ao emprego; suporte institucional; condições de habitação; língua; acesso à saúde; acesso à educação; discriminação.

Admite-se que parte destas adversidades, pela sua natureza, poderão ser transversais àquelas que homens, em contexto de migração forçada, sentirão. Contudo, no que diz respeito à discriminação com base no vestuário, pelo que é relatado por Maryam e Sandra, esta poderá ser uma dificuldade exclusivamente sentida por mulheres muçulmanas. O facto de nos respetivos países de origem a maior parte das entrevistadas sentir discriminação na forma de tratamento em relação aos homens, poderá ter auxiliado o seu processo de integração em Portugal, país onde reconhecem existir maior liberdade e igualdade de género.

Assim, considera-se confirmada a hipótese (H1): "As migrantes forçadas encontram adversidades no processo migratório em Portugal".

2. FATORES PROTETORES QUE AJUDAM A ENFRENTAR AS DIFICULDADES

Este ponto foca-se nos fatores protetores que, de acordo com a sua perspetiva, facilitaram os processos de integração das entrevistadas em Portugal. Trata-se de recursos considerados importantes, tendo em conta que ajudaram as mulheres entrevistadas a enfrentar as dificuldades que lhes foram apresentadas.

2.1. Redes sociais

Todas as mulheres que participaram na presente investigação identificaram o estabelecimento de redes sociais como um recurso positivo e um suporte importante, em maior ou menor medida, na sua integração em Portugal.

Na verdade, a ausência de redes sociais de apoio, assim como o isolamento social, são fatores estabelecidos na literatura sobre migrantes como sendo de risco e de *stress* (N. Ramos, 2008). Por oposição, reconhece-se que certos traços culturais como o suporte social e as redes de solidariedade grupal (N. Ramos, 2008), além da diversidade de redes de relações sociais de um migrante, influenciam positivamente a integração social (N. Ramos, 2009).

De facto, a criação de laços de amizade e o estabelecimento de redes sociais foram peças fulcrais no processo de integração destas mulheres migrantes, em Portugal. Apenas uma das entrevistadas, Safira, encontrou particular dificuldade em manter contactos e ligações com outras pessoas, à exceção do seu namorado que considera o único amigo que tem em Portugal.

2.2. Redes sociais digitais

As redes sociais digitais são identificadas por todas as entrevistadas como um fator protetor. O recurso a estas redes é unanimemente referido, dado que inclui diversos meios de comunicação digital que facilitam o contacto com amigos e familiares que ainda residem nos países de origem, através de vídeos, chamadas e mensagens.

Estas plataformas assumiram ainda outros papéis para algumas das participantes: Zaya recorreu às redes sociais digitais para conhecer pessoas em Portugal e praticar a língua, enquanto Raissa e Maryam utilizaram plataformas *online* para aprender português; Djamil, por sua vez, serviu-se do *Facebook* para encontrar um grupo de apoio a pessoas estrangeiras a residir em Portugal.

De facto, com o avanço tecnológico, este tipo de ferramentas passaram a ser incorporadas no processo migratório (Brignol e Costa, 2016), facilitando os contactos com as pessoas que permanecem nos países de origem e constituindo, desse modo, um lugar de recurso e de proteção a migrantes (Fazito, 2002). Da mesma forma, o Manual de Apoio Psicossocial a Migrantes (Brito *et al.*, 2015) atribui considerável relevância às redes sociais digitais e ao papel que desempenham nos processos de resiliência de migrantes, afirmando que a possibilidade de aceder a informação e de manter contactos telefónicos para o estrangeiro são elementos de elevada importância e devem ser garantidos.

Em suma, as redes sociais digitais estendem a rede social da pessoa deslocada, permitem o acesso à informação, da mesma forma que possibilitam a manutenção de laços afetivos. Isto verificou-se em todos os casos de estudo desta investigação, reforçando e comprovando a importância das redes sociais digitais nas migrações modernas.

2.3 Segurança

Questionadas sobre a segurança percebida no país recetor, todas as entrevistadas manifestaram sentir-se seguras.

De acordo com N. Ramos (2008), a reconstrução da sensação de segurança figura-se como um fator protetor. Trata-se, pois, de uma categoria com importância significativa, porquanto as experiências migratórias das participantes, nesta investigação, foram motivadas, essencialmente, por motivos de insegurança, pessoal ou generalizada, nos respetivos países de origem.

2.4 Acesso ao emprego

A categoria que diz respeito à inserção no mercado de trabalho representa um dos eixos considerados imprescindíveis nos modelos metodológicos concebidos nos últimos anos, no caminho da integração social (Almeida, 2021). Assim, o acesso ao emprego figura-se um importante fator protetor no contexto migratório, contribuindo para o bem-estar e protegendo o indivíduo de prejuízos à sua saúde física e psíquica (N. Ramos, 2004b; 2008; 2009; 2014).

Nesta investigação, apenas Núria, Djamilia e Zaya se encontram a trabalhar no país de destino. A primeira não conseguiu emprego na sua área de formação, tendo em conta que ainda não viu o seu diploma reconhecido e não domina a língua portuguesa. Contudo, esclarece na sua narrativa que não é difícil encontrar um trabalho em Portugal. Djamilia e Zaya conseguiram encontrar emprego com alguma facilidade, na área das ciências informáticas. Relativamente às restantes entrevistadas, ou são ainda estudantes ou encontram-se desempregadas à procura de uma oportunidade na sua área de formação.

2.5. Língua

Como vimos, a aprendizagem da língua portuguesa é um dos elementos considerados fundamentais nos modelos programáticos e metodológicos dos últimos anos, no que concerne à integração de refugiados e migrantes (Almeida, 2021).

Com efeito, Lâmia, Zaya, Sandra e Maryam consideram que se adaptaram bem e que estão bem integradas no país de acolhimento. Um fator que estas quatro entrevistadas referem ter facilitado a integração na sociedade recetora prende-se com o domínio da língua portuguesa. Apesar disso, refira-se que na opinião de Lâmia deveriam existir mais oportunidades acessíveis para outros migrantes e refugiados.

2.6. Religião

Seis das entrevistadas identificaram o recurso à religião como um fator positivo associado a uma perceção de segurança e conforto: Núria, Safira, Lâmia, Zaya, Maryam e Sandra.

Efetivamente, os valores religiosos e espirituais têm vindo a ser referenciados na literatura sobre as migrações como uma estratégia que promove a resiliência, auxilia o equilíbrio e a integração, protegendo contra o desenvolvimento de patologias do foro psíquico (N. Ramos, 2008; Sossou *et al.*, 2008). Além disso, a fé é preconizada como um importante elemento de autoidentificação (Abranches, 2007), que promove atitudes que não só favorecem a resiliência, mas também a autoconfiança para reagir às adversidades (Galvão *et al.*, 2012).

2.7. (Ausência de) Religião

Djamila significou o facto de não ter religião como um recurso positivo. É possível que para essa perceção tenham contribuído os eventos discriminatórios que vivenciou na Síria, motivados pelo fundamentalismo religioso e face ao seu ateísmo, género e pertença a uma minoria. De qualquer modo, esta entrevistada identifica o seu ateísmo como um fator que auxilia a sua integração na sociedade portuguesa. Afirma ainda que algumas pessoas têm uma barreira religiosa que não lhes permite aproximarem-se de todas as outras pessoas, não sendo esse o seu caso.

Apesar de a religião ser amplamente reconhecida como um fator protetor, de acordo com Djamila também poderá representar uma adversidade para a pessoa migrante. No caso desta entrevistada, a discriminação religiosa sentida no país de origem constituiu um dos motivos para a migração. De facto, podem-se associar ao contexto migratório conflitos familiares, sociais e identitários, conflitos esses que, por vezes, influenciam a saída do país natal (N. Ramos, 2014).

Aliás, como explica N. Ramos (2008), elementos como o isolamento social, as desigualdades de género e as prescrições religiosas aumentam a tendência para doença mental e redução da qualidade de vida, entre as pessoas migrantes.

2.8. Suporte institucional

Quanto ao suporte institucional recebido, as opiniões das mulheres que participaram neste estudo são diversas, mas de um modo geral positivas (à exceção do SEF). Foram assinalados elementos como o apoio social e financeiro, assim como o acesso à habitação e ao SNS. As mulheres migrantes via APGES, Djamilia, Hana, Zaya, Raissa, Safira, Sandra e Maryam identificam, ainda, a facilidade no acesso ao ensino superior. Considera-se, assim, que é reconhecido pelas participantes que o suporte institucional funciona também como um fator protetor. Este aspeto é, pois, um elemento muito importante, já que recursos como o acesso à educação, à habitação ou ao apoio social e financeiro estão dependentes das entidades institucionais. Ou seja, é o suporte institucional que apoiará a pessoa deslocada na realização dos eixos descritos por Almeida (2021) como essenciais para a integração: acesso à habitação, educação, emprego, saúde e aprendizagem da língua.

2.9. Acesso à saúde

Algumas das participantes referiram dificuldades no acesso ao SNS, particularmente numa fase inicial do seu processo de integração, relatando, sobretudo, desconhecimento de como aceder a este tipo de serviço. Todavia, e independentemente desse facto, todas afirmaram ter ultrapassado esse constrangimento e sentirem-se seguras relativamente aos cuidados médicos prestados em Portugal. Com efeito, todas as entrevistadas já tiveram, em algum momento, necessidade de procurar ajuda médica, com grau de gravidade variável.

De acordo com N. Ramos (2008; 2009; 2014), o acesso à saúde pelos migrantes representa um fator protetor de significativa importância. Nesse sentido, é crucial a verificação do princípio da saúde como um direito transversal a todos os cidadãos, sejam eles nacionais ou migrantes, e independentemente da sua situação legal (N. Ramos, 2008).

A avaliação das mulheres acerca do SNS é, de um modo geral, positiva. Apesar de acusarem alguma morosidade no atendimento, todas demonstraram confiança nos serviços e cuidados médicos. Em contexto de pandemia da Covid-19, foi ainda enaltecido por Lâmia o trabalho exemplar do SNS, assim como Hana referiu o facto de Portugal ter optado por vacinar todos os seus habitantes, independentemente da sua nacionalidade. Isto leva a considerar o acesso à saúde como um fator protetor de extrema relevância, na ótica das participantes desta investigação.

2.10. Acesso à educação

Relativamente ao acesso à educação, sete das nove participantes desta investigação, Djamilia, Hana, Safira, Raissa, Zaya, Maryam e Sandra, viram o seu processo de entrada em Portugal e na Universidade facilitado por via da APGES. Estas entrevistadas revelam que conseguiram sair da Síria graças à atribuição de uma bolsa de estudos por parte desta instituição, caracterizando este elemento como um fator protetor.

Lâmia, por seu turno, chegou a Portugal ainda muito jovem e frequenta agora o ensino superior, atribuindo a esta frequência académica o significado de recurso positivo.

Há, de facto, consenso científico no estabelecimento do acesso à educação como um fator protetor, com influência no processo de integração e enquanto indicador mensurável de integração (Almeida, 2021). Além disso, à educação atribui-se uma significativa importância na integração, incorporando, simultaneamente, outras subcategorias (Almeida, 2021).

Considerando que oito das nove entrevistadas apontaram o acesso à educação como um fator protetor, e que o caso de Núria está apenas preso por detalhes burocráticos, conclui-se que se trata de um fator protetor fundamental no processo de integração.

2.11. Participação cívica e política

Com base nos testemunhos recolhidos e analisados, cumpre-se verificar que a participação na sociedade de acolhimento, por parte das entrevistadas, é efetivada de diversas formas e em graus de envolvimento variados.

As mulheres que maior significado atribuíram à participação cívica e política, em Portugal, foram: Lâmia, Maryam e Sandra. A primeira demonstrou considerável envolvimento na vida social e cívica. Além disso, Lâmia conhece os seus direitos na política portuguesa, revelando que é eleitora nos atos de sufrágio autárquico em que lhe é permitido o voto. Demonstra, ainda, vontade de participar nos restantes atos eleitorais assim que for possível. Quanto a Maryam e Sandra, ambas relatam o seu envolvimento cívico em instâncias locais, como movimentos associativos da faculdade. As duas mencionam o desejo de participar nos atos eleitorais portugueses, convictas de que se tratam de momentos importantes, em que as suas opiniões serão consideradas; garantem que irão votar assim que lhes seja concedida a nacionalidade

De facto, a participação na sociedade recetora é parte das estratégias de integração (N. Ramos, 2008). É, aliás, considerada essencial na inclusão social, desempenhando um papel definitivo na integração de refugiados (Almeida, 2021). No caso específico das mulheres, uma participação mais igualitária na sociedade contribui para a coesão social e o bem-estar, mas também para a promoção dos direitos e da cidadania (N. Ramos, 2010).

2.12. Desporto

No caso específico de Lâmia, considerou-se o seu envolvimento no desporto, mais especificamente o *Taekwondo*, como um recurso positivo multiplicador. Isto é, com base no que é relatado pela jovem, da prática da modalidade resultaram diversos fatores protetores, como a aplicação e posterior domínio da língua portuguesa, o estabelecimento de contactos sociais, a percepção de um sentimento de grupo e de pertença e, simultaneamente, a preservação de hábitos saudáveis.

Skubowius (2019) identificou a prática de desporto de refugiados como um elemento de significativa importância na vida da pessoa migrante, na medida em que funcionará como estratégia contra estados depressivos e, de certa forma, irá colmatar os traumas e o *stress* da aculturação. Esta autora salienta ainda a potencialidade de se assumir como um lugar de encontro social, onde são cultivadas as relações com diferentes intervenientes do país recetor. Considera-se, assim, que o desporto foi efetivamente um fator protetor para Lâmia, não se sabendo se as demais entrevistadas praticam alguma modalidade desportiva, à exceção de Sandra e Maryam que mencionam frequentar o ginásio, e de Raissa que refere a prática de *yoga*. Trata-se, efetivamente, de um fator protetor a ser considerado no processo de adaptação e integração, sobretudo tomando como referência os benefícios encontrados no caso de Lâmia, pois não é conhecido o impacto da prática desportiva no processo das restantes participantes.

2.13. Questões de género e empoderamento

Neste tópico pretende-se tratar questões relacionadas com o género e o empoderamento, com base na revisão teórica e nas nove entrevistas das participantes. O principal objetivo é o de que as ilações, daqui resultantes, possam auxiliar a compreensão dos projetos migratórios e de integração de mulheres, no contexto das migrações forçadas, em Portugal. Contudo, alerta-se que as considerações avançadas não devem servir generalizações, incorrendo, desse modo, no perigo do reforço dos estereótipos sobre a mulher muçulmana.

Compreende-se que existam desafios inerentes ao processo migratório. No entanto, essa experiência revela-se, simultaneamente, uma oportunidade para as mulheres atingirem uma maior independência e empoderamento. De facto, os movimentos migratórios influenciam significativamente as relações de género, particularmente no que concerne ao papel da figura feminina na família, mas também na comunidade, quando se verifica que esta mudança é propícia à autonomia e ao empoderamento feminino (Almeida, 2021). Contudo, as mudanças também podem gerar conflitos, quando a migração acontece de uma cultura tida como mais tradicional para outra com padrões e normas culturais divergentes e perante a ameaça à preservação de padrões culturais e religiosos, pode ocorrer o reforço do

papel tradicional da mulher (Almeida, 2021). Assim, considera-se que o empoderamento só será positivo se a mulher conseguir ultrapassar os conflitos emergentes de alterações de papéis de género, na instância familiar, social, religiosa e cultural, despoletados pelas mudanças normativas do país de origem para o país recetor.

Com efeito, uma sociedade assente numa estrutura preponderantemente patriarcal atribui, frequentemente, à mulher determinados deveres e normas que poderão resultar em sentimentos de auto culpabilização, quando integrada numa sociedade de acolhimento onde se verificam alterações dos padrões (Almeida, 2021). Isto é, a alteração de normas e padrões culturais que remetem para a mulher um conjunto de comportamentos que, nas sociedades conservadoras, estão reservados aos homens, representam desafios acrescidos. A chegada a um país de acolhimento requer às mulheres uma adaptação a novos padrões culturais que, não raras vezes, englobam constrangimentos culturais e religiosos (Almeida, 2021).

Ao analisar as entrevistas, constata-se que a decisão de sair dos seus respetivos países foi, na generalidade dos casos, tomada pelas próprias mulheres, nomeadamente nos casos de Djamilia, Hana, Zaya, Raissa, Maryam e Sandra. Estas mulheres revelaram que o plano migratório foi feito de forma individual e por sua própria vontade, apesar de Djamilia e Hana mencionarem terem contado com a ajuda de familiares e amigos. Núria relata que o plano de fuga do Iraque foi delineado por si e pelo seu marido. Durante a entrevista, esta participante não fez transparecer em nenhum momento que o marido tenha tido uma maior influência na decisão, como muitas vezes acontece em estruturas patriarcais. Safira demonstra, em diversos momentos da sua narrativa, a pouca vontade que tinha de abandonar o seu país de origem. Esta participante afirma, inclusive, que seguiu a vontade dos pais e que, para isso, teve que procurar uma bolsa de estudo que lhe possibilitasse sair da Síria. Lâmia ainda era uma adolescente quando chegou a Portugal, tendo o plano de fuga da Líbia sido feito pela sua mãe. Provavelmente, dada a sua idade, a decisão não passou por si. Porém, saliente-se que também foi uma figura feminina a tomar a decisão que levou ao refúgio, referindo Lâmia que a figura paternal nunca se opôs às decisões da mãe e que isso não era comum na Líbia.

Face aos relatos da amostra, admite-se que, para a maior parte das participantes, a migração se revelou uma ferramenta de empoderamento e de alteração de papéis de género. No entanto, manifestaram sentir desigualdades de género nos seus países de origem, assim como vontade de romper com os padrões e costumes mais tradicionais que identificam como vigentes nas sociedades de nascença. Este facto é particularmente visível nos testemunhos de Djamilia, Hana, Zaya e Raissa, que revelam planos de vida sustentados na comunidade recetora muito distantes do modelo tradicional feminino, e que desafiam os preconceitos relacionados com identidade e género existentes nos seus países de origem.

Lâmia também se enquadra nesta linha de ideias, todavia, há a notar que, para esta jovem e como a própria indica, essa percepção é mais baseada na observação. De facto, Lâmia era ainda criança quando saiu da Líbia, mas reconhece a discriminação baseada no género e a rigidez nos costumes e papéis de género pelas experiências que testemunhou da sua mãe e tia.

Relativamente a Maryam e a Sandra, embora também identifiquem atitudes discriminatórias na terra natal em função da pertença de género (que não verificam na comunidade receptora), experimentaram, em Portugal, episódios de discriminação em razão da sua identidade religiosa e étnico-cultural. Foi relatado o desconforto no uso de vestuário identificador da cultura e religião das entrevistadas, o que viria a culminar em incidentes graves. A escolha de proceder a alterações no vestuário (o que em termos identitários se associa a um maior risco de vulnerabilidade psicológica) resultou da percepção de que teriam que o fazer em prol de uma melhor adaptação à sociedade Portuguesa. Por um lado, evidencia-se um conflito identitário decorrente da opção de rutura com símbolos que sempre fizeram, durante as suas vidas, parte da sua identidade e autoafirmação, por outro, as duas jovens revelam extrema maturidade, capacidade de resiliência e esforço de adaptação ao tomar essa decisão que, acreditam, auxiliou a integração na sociedade. Revelam, ainda, que em Portugal são mais ativas, fazem mais coisas e estão mais envolvidas na vida cívica e política do que na Síria.

Para Núria parece que estas questões não são muito salientes, porque, de acordo com a própria, já no Iraque se considerava uma mulher autónoma e empoderada, nunca tendo notado, no seu caso, discriminação com base no género. Admite-se que tal se deve, parcialmente, à sua condição familiar, socioeconómica, académica e profissional.

Por fim, Safira é a entrevistada que mais dificuldade apresenta em ultrapassar os conflitos decorrentes da passagem de uma cultura mais tradicional para uma sociedade com valores e normas culturais diferentes. No seu relato verifica-se a manutenção do papel tradicional da mulher, tendo existido a transferência da necessidade de sentimento de proteção dos pais para o namorado, possivelmente diante da percepção de ameaça à preservação dos seus padrões religiosos e culturais e de atos e crenças discriminatórias a si dirigidas. É perceptível, no seu discurso, a presença de conflito identitário associado a sintomas depressivos e pós-traumáticos, assim como um sentimento de divisão entre duas culturas com valores muito diferentes, difíceis de compreender e integrar. Assim, a partir do seu relato, compreende-se que existe uma tentativa de integração que resulta em sentimentos de auto culpabilização e mal-estar.

Todas as entrevistadas eram estudantes nos seus respetivos países de origem, à exceção de Núria, que já tinha terminado os seus estudos superiores e exercia Medicina no Iraque.

Deste modo, no contexto do acesso à educação, nesta amostra não se pode afirmar que o projeto migratório tenha sido decisivo na emancipação formativa. Contudo, face ao exposto pelas participantes, considera-se que há categorias que profetizam um futuro de emancipação, caso da alteração de papéis de género, da emancipação cívica e política, do acesso a emprego qualificado (apesar das dificuldades gerais associadas ao emprego em Portugal), do grau de autonomia e do poder de decisão.

Tendo em conta os fatores protetores apresentados, que na ótica das entrevistadas foram essenciais na sua integração na sociedade portuguesa, a resposta à questão Q12, "*Quais são os principais fatores protetores que contribuem para os processos de resiliência, adaptação e de integração social de mulheres em contexto de migração forçada, em Portugal?*", é: redes sociais; redes sociais digitais; segurança; acesso ao emprego; língua; religião; ausência de religião; suporte institucional; acesso à saúde; acesso à educação; participação cívica e política; desporto; questões de género e empoderamento.

Desta forma, considera-se que a hipótese (H12): "*As migrantes forçadas fizeram recurso de fatores protetores em Portugal, que auxiliaram os seus processos de adaptação, resiliência e de integração social*" - foi confirmada.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A revisão da literatura dá nota de que existem diversas dificuldades decorrentes da experiência migratória, principalmente quando esta é desencadeada por fundados temores, conflitos e ameaças à vida, configurando-se como migração forçada. Concomitantemente, a pertença de género é apontada como uma vulnerabilidade acrescida no paradigma das migrações. Neste sentido, compreende-se que as mulheres em migração forçada integram um grupo especialmente vulnerável, já que, além do contexto dos países de origem, as diferentes pertenças - de género, nacionalidade, religiosa, social e cultural - podem figurar eixos de vulnerabilidade que se interseccionam, exigindo uma análise multidimensional.

No que diz respeito aos dados obtidos nesta investigação, as nove participantes identificaram um conjunto de adversidades encontradas no seu projeto migratório, destacando-se o isolamento e a distância familiar e do grupo social; o acesso a emprego correspondente às habilitações; a falta de suporte institucional; as fracas condições habitacionais; as dificuldades linguísticas e a falta de oportunidades para a aprendizagem da língua; o desconhecimento sobre como aceder aos serviços de saúde; o não reconhecimento de grau académico; e a discriminação.

O estado da arte e a investigação empírica realizada revelam que, apesar dos eventos traumáticos vividos nos países de origem e das adversidades encontradas nos países de acolhimento, a adaptação e a integração são realidades possíveis, facilitadas pela presença de fatores protetores mobilizados pelas migrantes. Evidenciam, também, que a migração, apesar da interseção de vulnerabilidades, pode ser uma oportunidade para as mulheres alcançarem maior autonomia e empoderamento, alterando papéis de género. Neste estudo, as entrevistadas apontaram o estabelecimento e a manutenção de redes sociais; o recurso a redes sociais digitais; a perceção de segurança; o acesso ao emprego; o domínio da língua; a religião; a ausência de religião; o suporte institucional; o acesso à saúde; o acesso à educação; a participação cívica e política; a prática de desporto; e as questões de género relacionadas com empoderamento e maior autonomia como os principais fatores que contribuíram para a sua resiliência, adaptação e integração social em Portugal.

Com efeito, os testemunhos das mulheres desta investigação colocam em evidência que a distância familiar e do grupo social configura a rutura mais dolorosa desencadeada pela experiência migratória. Esta perda é atenuada, em grande medida, pelo recurso às redes sociais digitais que facilitam o contacto com a família e amigos. À exceção de Safira e, em parte, de Núria, os restantes hábitos e rotinas que caracterizavam a vida nos países de origem são recordados pelas entrevistadas sem grandes indícios de saudosismo, facto que poderá ser justificado pela firme vontade de adaptação à sociedade portuguesa. Além

disso, a não ser Safira e Núria, as entrevistadas relataram diversos episódios, costumes e práticas, vivenciados e/ou observados nos países de nascimento que perceberam como discriminatórios e instigados em razão da pertença de gênero.

Nos relatos das demais sete participantes, no que concerne à vida em Portugal, surgem por diversas vezes referências à existência de uma maior liberdade (principalmente quanto ao vestuário, à participação cívica e política e à escolha e exercício da profissão), verificando-se uma alteração de papéis de gênero que potencia maior independência e autonomia. Safira é a única participante que parece evidenciar um certo grau de reforço do papel tradicional da mulher, demonstrando, simultaneamente, maior *stress* de aculturação. No testemunho de Zaya é inequívoco que questões de gênero e empoderamento, a par do contexto de guerra, motivaram a sua partida. A esse propósito, verifica-se que os motivos que suscitaram a migração forçada são diversos, no entanto, todos os relatos evidenciam a predominância de sentimentos relacionados com medo, incerteza, ansiedade e *stress*, desencadeados por exposição à violência, ameaças diretas e/ou indiretas à vida e insegurança.

Das nove entrevistadas, duas entraram em Portugal com o estatuto de refugiadas e as restantes sete por intermédio de uma bolsa de estudante em situação de emergência por razões humanitárias pela APGES. Parece estar implícito nas entrevistas que a atribuição destas bolsas foi fundamental para as sete mulheres conseguirem sair do país, porquanto não privilegiavam de recursos financeiros para o fazer de outra forma, sendo que, no caso de Zaya, isso é afirmado literalmente pela própria.

Reconhece-se que iniciativas como as da APGES devem ser alargadas e apoiadas, pois além de possibilitarem a deslocação segura e a continuidade dos estudos, oferecem uma sensação de estabilidade e esperança para o futuro, sendo, muitas vezes, a única alternativa. Há ainda a assinalar o empenho que tem sido depositado na remoção de constrangimentos burocráticos para a concessão de estatutos especiais a estudantes em situação de emergência humanitária. Todavia, as burocracias continuam a representar dificuldades, sendo esse o caso da experiência migratória de Núria, que ainda não viu o seu diploma académico reconhecido no país de acolhimento. Esta adversidade resulta na impossibilidade de exercer a sua profissão. As dificuldades de acesso a um emprego que corresponda às habilitações profissionais adquiridas são também sentidas por Raissa e Hana. A este respeito, uma sugestão possível seria o alargamento e maior divulgação das já existentes bolsas de estágio destinadas a migrantes e refugiados, bem como a atribuição de incentivos a empresas e outras instituições para a contratação de elementos desta população. Note-se que apenas três das participantes estão empregadas, duas estão desempregadas e as restantes encontram-se a terminar os seus estudos.

Relativamente ao suporte institucional, refira-se que o apoio prestado pela APGES às sete entrevistadas é apontado como adequado por seis, considerando a sétima entrevistada bolsreira que poderia ser um pouco melhor. Esta apreciação geral contrasta com aquela que é dirigida ao SEF, a instituição portuguesa que reúne mais críticas, acumulando apreciações negativas de seis das nove participantes. Face aos relatos, seria recomendável que, desde logo, os funcionários pudessem comunicar em inglês e adquirissem competências interculturais. Por sua vez, o SNS também deveria otimizar recursos que facilitassem a informação e o acesso à saúde da população migrante que desconhece a sua organização, bem como a língua portuguesa. As entrevistadas relataram dificuldades em compreender o funcionamento do SNS num período inicial, o que resultou num atendimento mais deficiente. As relações com as instituições levam-nos à maior vulnerabilidade encontrada, e que é transversal a todas as participantes: o domínio da língua portuguesa.

Todas as mulheres apontaram a aprendizagem da língua portuguesa como a maior dificuldade que enfrentaram num período inicial, o que acabou por afetar negativamente outras dimensões, destacando-se o acesso ao emprego e à saúde, a relação com as instituições e a manutenção de redes sociais. Esta adversidade foi, até à data das entrevistas, superada apenas por quatro participantes, que, entretanto, passaram a dominar o idioma. Assim, salienta-se a necessidade de criar mais (e acessíveis) oportunidades para aprendizagem da língua, alargando a oferta a diferentes níveis além dos iniciais, e removendo requisitos como um número mínimo de alunos para abertura de turma. A aprendizagem da língua oficial do país de adoção deve ser prioritária, intensa e contínua, ressaltando-se que o seu domínio é um aspeto crucial para a integração no país recetor.

Refira-se ainda que a prática de desporto se apresenta como um fator protetor relevante, com base no testemunho de Lâmia. Os desportos, sobretudo coletivos, permitem a manutenção de hábitos saudáveis, a prática da língua através da interação com nativos e a criação de um lugar de pertença e bem-estar. Por esses motivos, seria benéfico e recomendável apoiar e/ou implementar programas de desenvolvimento desportivo que incitassem a prática desportiva em mulheres num contexto de migração forçada.

Outra prática apontada como promotora de sensações de bem-estar, por seis das entrevistadas, é a da religião. Ainda que haja indícios de algum sentimento de culpa por a vida em Portugal não permitir cumprir os horários das orações, as participantes parecem conseguir gerir bem a questão. As restantes declaram-se ateias, considerando inclusive uma delas que a ausência de religião foi o principal fator que a ajudou a integrar-se no país de acolhimento, porque acredita que essa pertença cria barreiras, nomeadamente na interação com os outros.

A adversidade mais dolorosa encontrada no país de acolhimento e exposta pelas participantes prende-se com a discriminação da mulher muçulmana. Estes relatos colocam a nu um Portugal com traços de intolerância, de estereótipos e preconceitos e confirmam a interseção de vulnerabilidades. As experiências mais graves relatadas por três das mulheres participantes contribuíram para sentimentos e sensações desagradáveis e traumáticas e, conseqüentemente, para um maior *stress* no processo de aculturação. Para fazer face a essas experiências, Sandra (que relatou sintomas pós-traumáticos) e Maryam optaram por tomar a difícil decisão de proceder a alterações de vestuário (que solicitaram que não fossem especificadas). Safira, que entretanto foi diagnosticada com depressão, preferiu afastar-se e envolver-se pouco na vida em sociedade, restringindo as suas redes sociais, na prática, apenas ao namorado. Apesar de estas serem as participantes que maior importância atribuíram à questão, nos seus testemunhos, há que salientar que Hana, Zaya, Lâmia e Djâmila também mencionaram ter sentido alguma discriminação no país recetor, enquanto mulheres muçulmanas, sob a forma de estereótipos, preconceitos e perceções erradas, nas esferas social, institucional, académica e profissional. Refira-se ainda que Lâmia se converteu ao cristianismo, o que poderá tratar-se de uma estratégia assimilacionista ou considerada como facilitadora da sua integração social. Contudo, não relacionou a discriminação percebida com essa decisão. Estes relatos remetem para a relevância de assegurar o acesso a apoio psicossocial e psicoterapêutico que ajudasse a colmatar os efeitos negativos de experiências discriminatórias, vulnerabilidades sentidas no processo de adaptação ao novo país, bem como das vivências traumáticas motivadoras da migração forçada e do refúgio.

Não obstante, todas as entrevistadas afirmam sentir-se seguras em Portugal, aspeto crucial para uma adaptação positiva, visto que a ausência de segurança foi um dos principais e transversais motivos para a migração forçada. Além disso, são expressos projetos futuros, sustentados na sociedade recetora, assim como o desejo de prosseguir a vida em Portugal, à exceção de uma entrevistada. Safira apresenta intenções contraditórias, expressando, por vezes, vontade em manter-se no país de acolhimento, outras vezes, exprimindo o sonho de um dia voltar à sua vida na Síria.

Face ao exposto, seria importante apostar em campanhas de divulgação e de sensibilização que desmistificassem preconceitos, estereótipos e estigmas atribuídos à mulher muçulmana. Os seus objetivos seriam os de promover, na sociedade, atitudes de abertura e de tolerância e contribuir para uma forma de integração na sociedade portuguesa progressivamente mais adaptativa e promotora de bem-estar, implementando, simultaneamente, um tipo de relações interculturais que fomente o respeito pela diversidade e a alteridade, promovendo uma resolução de conflitos baseada no encontro intercultural e através do diálogo. A adequação de respostas a determinadas necessidades exige que se levem em

consideração as especificidades, isto é, a pertença de género não pode nem deve ser desconsiderada no paradigma das migrações forçadas, seja nas políticas migratórias, seja em contexto académico.

Espera-se que este trabalho de investigação tenha produzido contributos úteis à compreensão das experiências migratórias de mulheres em contexto de migração forçada com destino a Portugal. No entanto, sublinhe-se que se tratam de percursos muito próprios, cujos significados são altamente variáveis nas culturas e à luz das vivências e da singularidade da experiência de vida de cada mulher. O objetivo não passou, pois, por avançar considerações que servissem generalizações, incorrendo, dessa forma, no perigo de reforçar os estereótipos sobre a mulher em migração forçada e, especificamente, a muçulmana, mas sim por dar a conhecer algumas realidades psicossociais e as experiências migratórias destas pessoas oriundas de outras culturas e, agora, elementos da sociedade portuguesa, tantas vezes, invisíveis aos nativos. Outrossim, pretendeu-se incentivar a reflexão e o debate sobre as estratégias e políticas de integração, com vista à sua progressiva melhoria e eficácia.

Devido às restrições de tempo e às dificuldades relacionadas com a pandemia, o número de entrevistas realizadas foi inferior ao desejável. Pretende-se, futuramente, continuar a desenvolver investigação sobre migrações forçadas de mulheres, que têm sido negligenciadas e que, face a conflitos recentes como o do Afeganistão ou da Ucrânia, têm vindo a aumentar.

Em 2022 atingiu-se o recorde dramático de mais de 100 milhões de pessoas que fugiram das suas casas em busca de paz e segurança.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABRANCHES, M. (2007), *Pertenças fechadas em espaços abertos: Estratégias de (re)construção identitária de mulheres muçulmanas em Portugal*, Lisboa: Alto Comissariado para a Imigração e Diálogo Intercultural.

AGUIAR, M. M. (2007), "A construção das hierarquias sociais: Classe, raça, gênero e etnicidade", *Cadernos de Pesquisa do CDHIS*, 36/37(20), pp. 83-88. Disponível aqui.

ALBUQUERQUE, R. (2005), "Para uma análise multidimensional da situação das mulheres", in SOS RACISMO (Ed.), *Imigração e etnicidade: Vivências e trajetórias de mulheres em Portugal*, Lisboa: SOS Racismo, pp. 37-49. Disponível aqui.

ALMEIDA, S. (2021), *Políticas, instituições e percursos migratórios de mulheres e meninas refugiadas em Portugal e na Dinamarca*, Coleção de Estudos do Observatório das Migrações, vol. 54, Lisboa: ACM. Disponível aqui.

ALVES, Z. e SILVA, M. (1992), Análise qualitativa de dados de entrevista: Uma proposta, *Paidéia*, (2), pp. 61–69. Disponível aqui.

AMÂNCIO, L. (2003), "O gênero no discurso das ciências sociais", *Análise Social*, 38(168), pp. 687–714. Disponível aqui.

ARENDT, H. (2007 [1943]), "We refugees", in J. KOHN (Ed.), *The jewish writings. Hannah Arendt*, Nova Iorque: Schocken Books, pp. 264-274.

BARROS, J. (2005), "Igualdade, desigualdade e diferença: em torno de três noções", *Análise Social*, 40(175), pp. 345–366. Disponível aqui.

BRANDÃO, J. et al. (2011), "A construção do conceito de resiliência em psicologia: discutindo as origens", *Paidéia*, 21(49), pp. 263–271.

BRIGNOL, L. e COSTA, N. (2016), "Migração e usos sociais do Facebook: Uma aproximação à web diáspora senegalesa no Rio Grande do Sul", *REMHU: Revista Interdisciplinar de Mobilidade Humana, Brasília*, 24(46), pp. 91–108. Disponível aqui.

BRITO, B. et al. (2015), *Manual de apoio psicossocial a migrantes*, Coimbra: Centro de Trauma – Centro de Estudos Sociais da Universidade de Coimbra. Disponível aqui.

CALVINHO, M. e RAMOS, N. (2014), "Violência conjugal contra a mulher, saúde e gênero contributos para melhorar as práticas profissionais e as políticas de prevenção da violência", *Revista Ambivalências - UFS*, 2(3), pp. 42–69. Disponível aqui.

CARMO, H. e FERREIRA, M. (2015), *Metodologia da investigação: Guia para a auto-aprendizagem* (3ª ed.), Lisboa: Universidade Aberta. Disponível aqui.

- CASTLES, S. (2005), *Globalização, transnacionalismo e novos fluxos migratórios: Dos trabalhadores convidados às migrações globais*, Lisboa: Fim de Século.
- CATOLICO, O. (2013), "Seeking life balance the perceptions of health of cambodian women in resettlement", *Journal of Transcultural Nursing*, 24(3), pp. 236–245. Disponível aqui.
- CENTRO SCALABRINIANO DE ESTUDOS MIGRATÓRIOS (2015), "Dignidade humana e mulheres migrantes", *Resenha Migrações na Atualidade*, 101, pp. 3–13. Disponível aqui.
- CRENSHAW, K. (1991), "Mapping the margins: Intersectionality, identity politics, and violence against women of color", *Stanford Law Review*, 43(6), pp. 1241–1299. Disponível aqui.
- CRESWELL, J. (2014), *Research design: Qualitative, quantitative and mixed methods approaches*, Lincoln: Universidade do Nebraska.
- FAZITO, D. (2002), "A Análise de redes sociais (ARS) e a migração: Mito e realidade", in *Anais do XIII Encontro Nacional de Estudos Populacionais*, Minas Gerais: Universidade Federal de Minas Gerais. Disponível aqui.
- FERREIRA, M. (2013), "A ética da investigação em ciências sociais", *Revista Brasileira de Ciência Política*, 11, pp. 169–191. Disponível aqui.
- FISHER, I. (2000), *A trabalhadora rural: Conscientização política e social na empresa agrícola moderna*, Pernambuco: Fundação Joaquim Nabuco, Editora Massangana.
- FLICK, U. (2005), *Métodos qualitativos na investigação científica*, Lisboa: Monitor.
- FRASER, M. e GONDIM, S. (2004), "Da fala do outro ao texto negociado: Discussões sobre a entrevista na pesquisa qualitativa", *Paidéia*, 14(28), pp. 139–152. Disponível aqui.
- GALVÃO, M. et al. (2012), "Esperança em mulheres portadoras da infecção pelo HIV", *Revista da Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo*, 46(1), pp. 38–44. Disponível aqui.
- LECHNER, E. (2016), "Migração, resiliência e empoderamento: Uma equação teórico-prática à luz da pesquisa biográfica", *Revista Brasileira de Pesquisa (Auto)Biográfica*, 1(2), pp. 314–325. Disponível aqui.
- LUTHAR, S. et al. (2000), "The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work", *Child Development*, 71 (3), pp. 543–562. Disponível aqui,
- MACK, N. et al. (2005), *Qualitative research methods: A data collector's field guide*, North Carolina: Family Health International.
- MAGANO, O. (2014), *Introdução às ciências sociais* [Texto de apoio à disciplina de Metodologia de Investigação Qualitativa, lecionada na Uab], Universidade Aberta. Disponível aqui.
- MARTINS, H. (2004), "Metodologia qualitativa de pesquisa", *Educação e Pesquisa: Revista da Faculdade de Educação da Universidade de São Paulo*, 30(2), pp. 287–298. Disponível aqui.

MEAD, M. (1935), *Sexo e temperamento em três sociedades primitivas*, Nova Iorque: William Morrow.

NEVES, S. et al. (2016), "Mulheres imigrantes em Portugal: Uma análise de gênero", *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 33(4), pp. 724–733. Disponível aqui.

NEVES, S. e COSTA, D. (2017), *Violências de gênero*, Lisboa: Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas.

OLIVEIRA, E. e NETO, F. (2016), "Redes sociais: Grupo para imigrantes brasileiras em Portugal", *Caderno Espaço Feminino*, 29(2). Disponível aqui.

OLIVEIRA, C. R. (2020), *Indicadores de Integração de Imigrantes. Relatório Estatístico Anual 2020*, Coleção Imigração em Números do Observatório das Migrações, Lisboa: ACM.

OLIVEIRA, C. R. (2021), *Indicadores de Integração de Imigrantes. Relatório Estatístico Anual 2021*, Coleção Imigração em Números do Observatório das Migrações, Lisboa: ACM.

OIM (2009), *Glossário sobre migração*, Genebra: Organização Internacional para as Migrações. Disponível aqui.

PINTO, M. (2017), *Identidade cultural na (e em) rede: As redes sociais digitais (Facebook) como espaço de revivificação e afirmação da identidade cultural dos jovens migrantes portugueses, na Suíça*, Lisboa: Universidade Aberta (Dissertação de Mestrado). Disponível aqui.

PIRES, R. (2012), "O problema da integração", *Sociologia, Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto*, 24, pp. 55–87. Disponível aqui.

RAMOS, M. C. (2010), "Migrações e gênero – trabalho, empreendedorismo e discriminações", in *Anais eletrônicos do 9º seminário internacional fazendo gênero: Diásporas, diversidades, deslocamentos*, Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina, pp. 1–9.

RAMOS, M. C. (2013), "Mobilidades qualificadas e empreendedoras no contexto dos movimentos migratórios contemporâneos e da crise económica", *Revista Ambivalências*, 1(2), pp. 73–103. Disponível aqui.

RAMOS, M. C. (2020), "Mobilidade humana internacional, políticas migratórias e direitos humanos: Avanços e recuos", *Revista de Políticas Públicas*, 24(1), pp. 405–421. Disponível aqui.

RAMOS, N. (2004a), "A família nos cuidados à criança e na socialização precoce em Portugal e no Brasil: Uma abordagem intercultural", in A. COVA et al. (Orgs.), *Desafios da Comparação. Família, mulheres e gênero em Portugal e no Brasil*, Oeiras: Celta, pp. 149–192. Disponível aqui.

- RAMOS, N. (2004b), *Psicologia clínica e da saúde*, Lisboa: Universidade Aberta.
- RAMOS, N. (2008), *Saúde, migração e interculturalidade. Perspectivas teóricas e práticas*, João Pessoa: EDUFPB.
- RAMOS, N. (2009), "Saúde, migração e direitos humanos", *Mudanças: Psicologia da saúde*, 17(1), pp. 1–11. Disponível aqui.
- RAMOS, N. (2010), "Género e migração - Questionando dinâmicas, vulnerabilidades e políticas de integração e saúde da mulher migrante", in *Anais eletrônicos do 9º seminário internacional fazendo gênero: Diásporas, diversidades, deslocamentos*, Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina, pp. 1-9. Disponível aqui.
- RAMOS, N. (2012), "Migração, maternidade e saúde", *Repertório, Salvador*, 18, pp. 84–93. Disponível aqui.
- RAMOS, N. (2014), "Migração, tráfico de pessoas e trabalho doméstico", *Revista de Políticas Públicas, São Luís*, 18(2), pp. 425–438. Disponível aqui.
- RAMOS, N. (2020), "Desafios globais contemporâneos da comunicação e da saúde das populações migrantes e refugiados", *Revista Latinoamericana de Ciencias de la Comunicación, ALAIC*, 19(35), pp. 38–49. Disponível aqui.
- RAMOS, N. e DIAS, M. (2020), "Migrações contemporâneas e feminização: Impactos e desafios para as políticas públicas e para a integração nas cidades", *Revista de Políticas Públicas*, 24, pp. 456–473. Disponível aqui.
- ROBERTO, S. *et al.* (2016), "The place I long to be: Resilience processes in migrants", *Revista da Associação Portuguesa de Psicologia*, 30(2), pp. 47–60. Disponível aqui.
- SANTOS, B. S. (2004), *Semear outras soluções. Os caminhos da biodiversidade e dos conhecimentos rivais*, Porto: Edições Afrontamento.
- SEF (2021), *Relatório de Imigração, Fronteiras e Asilo 2021*, Oeiras: Serviço de Estrangeiros e Fronteiras. Disponível aqui.
- SOSSOU, M. *et al.* (2008), "A qualitative study of resilience factors of bosnian refugee women resettled in the southern United States", *Journal of Ethnic Cultural Diversity in Social Work*, 17(4), pp. 365–385. Disponível aqui.
- SKUBOWIUS, T. (2019), *Em busca do paraíso: Memórias, dificuldades de adaptação e projetos de vida de jovens requerentes de asilo na Alemanha*, Lisboa: Universidade Aberta (Dissertação de Mestrado). Disponível aqui.

ANEXOS

ANEXO I. GUIÃO DE ENTREVISTA EM PORTUGUÊS

Dissertação de Mestrado em Relações Interculturais/ Universidade Aberta

“Mulheres e Migrações Forçadas em Portugal:

Adaptação, Resiliência e Integração Social”

Mestranda: Catarina Sampaio

Orientadora: Prof. Doutora Natália Ramos

Guião de Entrevista

PARTE I - Dados Sociodemográficos

1. Como se chama?³³
2. De que país é natural?
3. Qual é a sua idade?
4. Há quanto tempo vive em Portugal?
5. Veio para Portugal com familiares e/ou amigos/conhecidos? Se sim, com quem?
6. Qual é o seu estado civil?
7. Qual é o seu nível de escolaridade?
8. Pratica alguma religião? Qual?

PARTE II - História de Vida

Queria que me falasse um pouco de como era a sua vida no seu país de origem.

9. Qual era a sua profissão?
10. Com quem vivia? Numa localidade rural ou citadina?
11. Pode-me descrever resumidamente o seu quotidiano? Em particular, hábitos e rotinas específicas do seu país e que deixou de praticar em Portugal.
12. A perda dessas práticas e hábitos é, para si, algo positivo ou negativo? Porquê?
13. Do que mais sente saudades?
14. Na sua terra natal sentia que tinha dificuldades acrescidas ou sentia-se discriminada pelo simples facto de ser mulher? Quais/Em quê?
15. Quais os principais problemas e dificuldades sentidas no seu país?
16. Considerava-se uma mulher autónoma e realizada?

PARTE III - Trajeto Migratório e Razões para a Migração Forçada

17. Quais foram os acontecimentos/motivos que ditaram/precederam a vinda para Portugal?
18. O plano migratório fê-lo sozinha ou com familiares/amigos?
19. O que sentiu com esta decisão? Que expectativas tinha em relação a Portugal?
20. Pode contar-nos como foi o trajeto de viagem desde o seu país de origem até Portugal? Quais as principais dificuldades e problemas encontrados?

33 Informar que nunca será divulgado o seu nome e que na investigação será usado um nome fictício.

PARTE IV - A Vida em Portugal

21. O que sentiu quando chegou a Portugal? Correspondeu às expectativas?
22. Em Portugal sente que tem dificuldades acrescidas pelo simples facto de ser mulher? Quais/Em quê?
23. Quais as dificuldades que encontrou em Portugal pelo facto de ser migrante/refugiada?
24. Sente-se socialmente integrada na sociedade portuguesa?
25. O que é que a ajudou/ajuda a ultrapassar as dificuldades e a sentir-se socialmente integrada em Portugal?
26. Tem contacto com familiares e/ou amigos/conhecidos? (Presencial ou via online)?
27. Utiliza as Redes Sociais Digitais para encontrar grupos de apoio/conhecer pessoas que a ajudem no processo de integração?
28. Já fez amigo/as em Portugal? Portugueses(a)s e estrangeiros? Considera o/as um apoio importante?
29. Em caso de resposta negativa à questão anterior, porquê? Falta de oportunidade, de vontade sua ou de receptividade dos outros?
30. Se é religiosa, encontra um lugar de conforto na religião/espiritualidade? É possível ir a uma igreja, sinagoga, mesquita ou outro local onde pode exercer as práticas religiosas? Sente que a sua religião é bem aceite na comunidade de acolhimento?
31. Já utilizou o sistema de saúde em Portugal? Se sim, o que acha do sistema de saúde em Portugal? Sente-se segura em relação a ele? Quais os maiores problemas de saúde que já teve em Portugal?
32. O que acha do acesso à educação e formação?
33. O que acha do acesso ao emprego?
34. Sente que as oportunidades para aprender a língua portuguesa são suficientes?
35. Sente que tem uma participação mais ativa na vida cívica e política em Portugal?
36. Sente-se segura em Portugal?
37. Já sentiu situações e problemas de discriminação em Portugal?
38. O que acha dos suportes institucionais e sociais recebidos? Considera-os importantes? Está satisfeita com eles? Caso contrário o que poderia ser melhorado?
39. Considera-se autónoma?
40. Há algum episódio ou história positiva vivida em Portugal que queira partilhar?
41. Há algum episódio ou história negativa vivida em Portugal que queira partilhar?
42. Tendo em conta o tema e as questões feitas há alguma comparação entre Portugal e o seu país de origem que gostasse de destacar?

Chegamos ao fim da nossa entrevista e gostaríamos de perguntar se quer colocar alguma questão ou falar de algum assunto/problema que não foi abordado.

Muito obrigada pela sua colaboração!

ANEXO II - GUIÃO DE ENTREVISTA EM INGLÊS

Master Thesis in Intercultural Relations/Universidade Aberta

“Women and Forced Migrations in Portugal: Adaptation, Resilience and Social Integration”

Master’s student: Catarina Sampaio

Supervisor: Prof. Doutora Natália Ramos

Interview Guide

PART I - Socio Demographic Data

1. What 's your name?³⁴
2. In which country are you born?
3. How old are you?
4. For how long are you living in Portugal?
5. Did you come to Portugal with family members and/or friends/ acquaintances? If yes, with who?
6. What's your marital status?
7. Whats your education level?
8. Do you practice any religion? Which one?

PART II - Life Story

I'd like you to tell me a little bit about how was your life in your home country.

9. What was your professional occupation?
10. With who did you live? Did you live in a rural or urban area?
11. Can you briefly describe how your daily life was? In particular, specific habits and routines of your country and that you stopped practicing in Portugal.
12. For you, the loss of those practices and habits is something positive or negative? Why?
13. What do you miss the most?
14. In your homeland did you feel that you had greater difficulties or did you feel discriminated against, simply because you were a woman? Which difficulties / In what?
15. What were the main problems and difficulties experienced in your country?
16. Did you consider yourself an autonomous and accomplished woman?

PART III - Migratory Trajectory and Reasons behind the Forced Migration

17. What were the events / reasons that dictated / preceded the coming to Portugal?
18. Did you do the migration plan alone or with family members / friends?
19. What did you feel with this decision? What expectations did you have regarding Portugal?
20. Can you tell us about the journey from your country of origin to Portugal? What were the main difficulties and problems encountered?

34 Inform that the participant's name will never be disclosed and that a fictitious name will be used in the investigation.

PART IV - Life in Portugal

21. What did you feel when you arrived in Portugal? Did it live up to your expectations?
22. In Portugal do you feel that you have greater difficulties simply because you are a woman? Which ones / In what?
23. What difficulties did you encounter in Portugal due to the fact that you are a migrant/refugee?
24. Do you feel socially integrated into the Portuguese society?
25. What helped / helps you to overcome difficulties and feel socially integrated in Portugal?
26. Do you have contact with family and / or friends / acquaintances? (In person or via online)?
27. Do you use Digital Social Networks to find support groups / meet people to help you in the integration process?
28. Have you already made friends in Portugal? Portuguese and foreigners? Do you consider it an important support?
29. If the answer to the previous question is negative, why haven't you? Lack of opportunity, of your will or of others' receptivity?
30. If you are religious, do you find comfort in religion / spirituality? Is it possible to go to a church, synagogue, mosque or another place where you can practice your religion? Do you feel that your religion is well accepted in the host community?
31. Have you already used the health system in Portugal? If so, what do you think of the health system in Portugal? Do you feel safe about it? What are the biggest health problems you have had in Portugal?
32. What do you think about the access to education and training?
33. What do you think about the access to employment?
34. Do you feel that the opportunities to learn the Portuguese language are enough?
35. Do you feel you have a more active participation in civic and political life in Portugal?
36. Do you feel safe in Portugal?
37. Have you ever experienced situations and problems of discrimination in Portugal?
38. What do you think about the institutional and social support received? Do you consider them important? Are you satisfied with them? Otherwise, what could be improved?
39. Do you consider yourself autonomous?
40. Are there any positive episodes or stories that you lived in Portugal and want to share?
41. Are there any negative episodes or stories that you lived in Portugal and want to share?
42. Taking into account the theme and the questions asked, is there any comparison between Portugal and your country of origin that you would like to highlight?

We have reached the end of our interview and I would like to ask if you want to ask any question or talk about a subject / problem that has not been addressed.

Thank you so much for your collaboration!

