

**ESE** | **POLITÉCNICO  
DO PORTO**

Rasa Savodnikaité

*Juntos Podemos Mais*  
**Um Projeto de Investigação-Ação  
de um Grupo de Emigrantes da  
Europa de Leste**

MESTRADO EM EDUCAÇÃO E INTERVENÇÃO  
SOCIAL – ESPECIALIZAÇÃO EM AÇÃO  
PSICOSSOCIAL EM CONTEXTOS DE RISCO

Dezembro | 20**13**

Rasa Savodnikaité

***Juntos Podemos Mais***  
**Um Projeto de Investigação-Ação**  
**de um Grupo de Emigrantes da**  
**Europa de Leste**

Projeto submetido como requisito parcial para obtenção do grau de  
MESTRE EM EDUCAÇÃO E INTERVENÇÃO SOCIAL

Orientação  
*Prof.<sup>a</sup> Doutora Ana Bertão*

MESTRADO EM EDUCAÇÃO E INTERVENÇÃO  
SOCIAL – ESPECIALIZAÇÃO EM AÇÃO  
PSICOSSOCIAL EM CONTEXTOS DE RISCO

## **AGRADECIMENTOS**

Primeiro, queria agradecer á Professora Doutora Ana Bertão pela orientação, disponibilidade, pela paciência e grande apoio ao longo deste percurso académico. Por acreditar em mim e neste trabalho; pela empatia e compreensão; pelos lenços oferecidos ao longo de algumas orientações tutoriais, palavras de consolo e bom humor... Pela capacidade de inspirar otimismo, por grandes ideias e motivação contínua. O meu maior obrigado por tudo, especificamente por ser exemplo de persistência e profissionalismo!

O meu sincero obrigado aos participantes que desenvolveram o projeto “Juntos Podemos Mais” por me deixarem entrar nas suas vidas privadas, pela confiança, disponibilidade e colaboração; por terem trazido mais cores e sentido tanto á minha investigação, como á minha vida pessoal. Por terem provado que, de verdade, juntos podemos mais!

Agradeço aos meus amigos – editores Bruno e Norberto, também Alcino, pela ajuda inumerável na parte de correção ortográfica deste trabalho, ou seja, por terem-me ajudado a expressar-me em português numa forma mais clara. O meu maior obrigado pelo vosso tempo e paciência, por sua benevolência e inspiração de acreditar que o meu trabalho também pode ser compreensível.

Muito obrigada, para o meu namorado, Daniel, por apoio, motivação, ajuda, partilha das ideias, e que sempre acreditou em minhas capacidades mais do que eu própria.

Agradeço ao meu amigo Victor Hugo pelo toque especial na formatação do Relatório, as correções, e pelas palavras motivacionais. “Pura vida!”

Á minha colega Ely, o que faria eu sem o teu apoio naquele momento tão escuro e desesperado? Muito obrigada pela Tua ajuda! As dificuldades e

medos compartilhados contigo foram um alívio e inspiração para continuar o trabalho!

O meu grande e muito sincero obrigado às pessoas que ao longo desta fase foram prejudicadas, e eventualmente pela minha ausência – o meu querido Pai e Irmã: labai ačiū už Jūsų kantrų laukimą šiuos ilgus aštuonis nesimatymo mėnesius, už Jūsų beribį palaikymą ir supratingumą, už suteiktą saugumo jausmą bei įkvėpimą...

## RESUMO

Este trabalho é um relatório de projeto, realizado por iniciativa de uma estrangeira, no contexto imigratório da Europa de leste no Porto. Para atingir o objetivo da investigação, que foi conhecer e analisar este contexto, foram usadas técnicas de investigação-ação participativa: observação, conversas intencionais, entrevistas, questionários.

Ao longo da investigação foi estabelecido um contato mais forte com cinco imigrantes provenientes da Ucrânia e da Rússia, que enfrentam problemas, tais como o isolamento social, baixa auto-avaliação e auto-estima.

Tendo em consideração os problemas, foi desenvolvido um projeto com o principal objetivo de promover a maior integração e inserção dos participantes no ambiente que os rodeia e aumentar a sua autoconfiança.

Foram programadas duas ações com várias atividades para realizar em grupo. O projeto foi nomeado “Juntos Podemos Mais” com a intenção de enfatizar a importância e eficácia do trabalho em grupo, bem como a pertinência do grupo para o indivíduo.

Ao longo das discussões realizadas em grupo, da organização de eventos e festas, dos debates e dos exercícios de dinâmica de Grupo vivenciados, foi possível aumentar as áreas de identificação no grupo e a coesão interna, o que configurou o grupo como espaço de segurança e de confiança para os seus membros. Estes aspetos potenciaram as reflexões e as partilhas acerca dos quotidianos das pessoas e a descoberta, em conjunto, de algumas soluções para melhorar a sua realidade.

**Palavras-chave:** Imigrantes da Europa de leste, Integração, Isolamento Social, Projeto Social.

## SUMMARY

The present work consists of a project report conducted by a foreign student, in the context of Immigration from Eastern Europe into the city of Porto. In order to achieve the main objective of the investigation, which is to know and analyse this context, several techniques of participatory action research were conducted such as: observation, intentional conversations, interviews and questionnaires.

During the investigation process it was established a strong contact with five immigrants originally from Ukraine and Russia who are facing issues such as social isolation, low self-evaluation, low self-esteem, among others.

Taking into account the current situation of the study group, a project was developed in order to promote greater integration and social inclusion of participants into their environment, as well as to increase their self-confidence towards daily life hassles.

Two actions were organized including various activities for applying them to the study group. The project was named "*Juntos Podemos Mais*" with the intention of emphasizing the importance and effectiveness of team work, as well as the relevance of the group for its members.

Throughout the discussions in group, organization of cultural events, gatherings and exercises of group dynamics it was possible to increase the areas where the members identified themselves with the group as a whole and the internal cohesion, which established the group as a safe and trustful space to its members. These aspects potentiated internal reflection, openness to share life experiences as well as helped them discover some solutions to improve their reality, together.

**Keywords:** Immigrants from Eastern Europe, Integration, Social Isolation, Social Project.

## PREÂMBULO

Já há três anos que vivo em Portugal. A primeira vez que viajei para este país, vindo de Lituânia, meu país natal, foi devido ao programa de intercâmbio Erasmus, o qual durava três meses. Meses esses que foram suficientes para me apaixonar pelo país, pelo ambiente, pelas pessoas e pelo estilo da vida, fazendo com que desejasse regressar pelo menos mais uma vez. Foi então que o meu sonho se tornou realidade, quando tive a possibilidade de fazer o estágio da minha licenciatura no estrangeiro. Voltei outra vez para Portugal por mais um período de três meses.

Realizei o meu estágio, integrado no curso Trabalho Social, na Santa Casa da Misericórdia com pessoas idosas. Ao longo desse período tive a oportunidade de conhecer uma sociedade diferente, estratégias diferentes no mercado do trabalho social, melhorei o meu conhecimento acerca da cultura portuguesa, do idioma, comecei a conhecer mais pessoas e a estabelecer novos contatos. Esta experiência incentivou-me a procurar outros desafios, a aprofundar melhor a minha experiência profissional e pessoal, por isso, após a licenciatura, decidi continuar os estudos em Portugal.

Embora hoje em dia não saiba bem como referir quem sou eu em Portugal, talvez só uma estrangeira, uma imigrante ou uma convidada (?), o conceito de imigração já não me é estranho, muito menos as experiências e sentimentos ao longo dos processos da despedida do seu lar, família, amigos, bem como o processo de integração numa nova sociedade. E se calhar desde sempre tinha uma necessidade, um desejo inconsciente de encontrar um lugar para mim própria, estar com pessoas como eu – imigrantes. Estas razões motivaram-me a analisar o contexto da imigração em Portugal: quem são os imigrantes, quais são as razões da vinda para este país; queria conhecer

melhor a realidade das pessoas como eu. E através deste conhecimento, perceber quem sou eu...

Escolhi a comunidade dos imigrantes da Europa de Leste para o desenvolvimento do meu Projeto de Mestrado por duas razões: a primeira é que esta comunidade é-me familiar, porque durante muitos anos os nossos países estiveram organizados sob a forma de uma união, pertencendo à União Soviética. Ainda hoje temos em comum alguns hábitos, tradições, cultura, história, o que facilita o trabalho de investigação e intervenção na comunidade. Em relação à língua, embora não fale russo, o som deste idioma não é estranho, compreendo algumas coisas e sinto-me à vontade. O conhecimento que possuo sobre a cultura, hábitos e história é uma base muito importante, que facilita o trabalho de investigação na comunidade. A segunda razão é a curiosidade que tenho em perceber porque tantas pessoas dos países de Leste emigraram para Portugal. A comunidade dos imigrantes dos países de Leste é a terceira maior comunidade imigrante em Portugal, mesmo não tendo quaisquer laços históricos, nem culturais, com Portugal, e havendo também uma grande disparidade entre os idiomas.

Escrever este Relatório de Projeto em português para mim é um grande desafio. Porque apesar de esta língua ser muito bonita, para um estrangeiro é muito complicado conseguir aplica-la corretamente: expressar as ideias numa forma mais clara, escolher as palavras mais adequadas e muito mais escrever usando um tipo de linguagem mais científica. Por isso, o Relatório está escrito usando uma linguagem menos formal, ou seja, um tipo de linguagem usada mais frequentemente na expressão oral.

## ÍNDICE

AGRADECIMENTOS .....	i
RESUMO.....	iii
SUMMARY.....	iv
PREÂMBULO .....	v
ÍNDICE .....	1
INTRODUÇÃO.....	3
CAPÍTULO 1: O PROCESSO DE INVESTIGAÇÃO-AÇÃO E ANÁLISE DA INFORMAÇÃO RECOLHIDA .....	6
1.1. O método da recolha das informações .....	6
1.2. Os primeiros passos.....	7
1.3. Caracterização do contexto imigrante da Europa de leste através de análise da informação recolhida.....	11
1.4. Escolaridade e formação profissional dos imigrantes da Europa de Leste .....	15
1.5. Breve caracterização de um grupo dos imigrantes da Europa de Leste no Porto através de análise dos questionários.....	18
CAPÍTULO 2: ENQUADRAMENTO TEORICO .....	26
2.1. Solidão e o Isolamento Social .....	26
2.2. Associativismo imigrante .....	30
CAPÍTULO 3: METODOLOGIA DE PROJETO “JUNTOS PODEMOS MAIS” .....	32
3.1. Procedimentos metodológicos.....	32
3.1.1. Escolha dos sujeitos .....	34
3.1.2. O percurso de conhecimento dos participantes do projeto.....	37
3.2. As pessoas e suas características.....	38
3.2.1. Ocupações laborais.....	43
3.2.2. Adaptação das pessoas.....	44
3.3. Identificação dos problemas e necessidades .....	52
CAPÍTULO 4: DOS PROBLEMAS PARA A AÇÃO: DESENHO DO PROJETO “JUNTOS PODEMOS MAIS” .....	55

4.1. Finalidade.....	56
4.2. Objetivos gerais e específicos.....	56
4.3. Ações e atividades .....	58
CAPÍTULO 5: DESENVOLVIMENTO DO PROJETO E AVALIAÇÃO DO PROCESSO.....	60
5.1. Ação “Voltando a si próprio” .....	62
5.1.1. Discussão “Integração dos Imigrantes” .....	62
5.1.2. Discussão “Solidão e Isolamento Social” .....	65
5.1.3. Discussão “Auto-estima” .....	68
5.2. Ação “Deixando a solidão para o passado” .....	70
5.2.1. Festa de aniversário.....	70
5.2.2. Passeio turístico .....	72
5.2.3. Evento cultural “Até já” .....	73
CAPÍTULO 6: CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	78
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	85
APÊNDICES.....	90

## INTRODUÇÃO

As desigualdades no mundo sempre geraram movimentos de pessoas de uns países para outros, em função das oportunidades que se lhes afiguram mais adequadas para melhorar as suas vidas.

Talvez alguém que deixe o seu país para procurar melhores condições de vida, não esteja numa situação tão extrema, entre a vida e a morte, mas a decisão de partir e recomeçar a vida num outro país acarreta perdas enormes (Mesquita, 2002). Além disso, é óbvio que os emigrantes, que deixam o seu país de origem, tanto temporária como permanentemente, no país de destino, querendo ou não, envolvem-se em interações interculturais e enfrentam a necessidade de conhecer a nova cultura, tal como juntar-se a uma nova sociedade. Aliás, os emigrantes desde início procuram combater o isolamento com que se deparam e o desgaste emocional causado pela vida no novo ambiente social em que se passa a estar inserido.

Os emigrantes, ao longo da adaptação ao novo país, enfrentam várias dificuldades; uns conseguem ultrapassá-las mais rápido, outros precisam de mais tempo (Algan, s.a; Taylor, 1994; Bereseneviciute, 2006).

Ao longo deste trabalho revela-se claramente o problema de solidão e isolamento social, bem como outras consequências causadas por um processo de integração nem sempre efetuado com sucesso.

Uma das dificuldades que os imigrantes têm é arranjar trabalho. É comum ver imigrantes com alguma formação a trabalharem em trabalhos precários ou nas obras, empregados com salários baixos e em condições deploráveis, sem qualquer contrato de trabalho ou segurança social (Mendes, 2011). O que por sua vez causa problemas de regularização da permanência. Além disso, muitas vezes acontece, quando deixam de interessar aos empregadores, são simplesmente despedidos sem qualquer compreensão.

Como não descontam para a Segurança Social, não têm direito a qualquer tipo de apoio. Mais, alguns destes imigrantes têm muitas dificuldades em expressar-se de forma compreensível em português. Esta dificuldade, frequentemente causa outros problemas, tais como solidão baixa auto-estima, isolamento social. Ao longo deste trabalho revelam-se claramente os problemas referidos que foram analisados ao longo do Projeto realizado, no âmbito do Mestrado em Educação e Intervenção Social, na especialização em Ação Psicossocial em Contextos de Risco.

Este projeto, desenvolvido segundo as linhas orientadoras da investigação-ação participativa, é marcado por três momentos distintos que acabam por se completar. O primeiro momento foi o conhecimento de contexto imigratório da Europa de Leste no Porto. O segundo, a aproximação aos imigrantes, o processo de conhecimento e análise da realidade dos mesmos. O terceiro momento foi a construção de um projeto participado por todos com o objetivo de investigar a realidade e de intervir sobre ela, provocando mudanças nos sujeitos e nos seus contextos.

Este Relatório encontra-se dividido em cinco Capítulos.

No primeiro Capítulo, é feita a caracterização do contexto imigrante desta zona da Europa: desde os primeiros passos da investigação, a metodologia, as técnicas de recolha dos dados, até a caracterização do contexto imigrante. Na caracterização do contexto imigrante estão abordados especificamente os serviços de apoio aos imigrantes no Porto; condições da vida de um grupo das pessoas da Europa de leste, as razões de escolha de Portugal como país de destino.

No segundo Capítulo abordam-se os conceitos de solidão e isolamento social, muito comuns no processo de integração dos imigrantes, os principais fatores que estão na sua origem, e os seus perigos. Este capítulo inclui, ainda,

algumas notas sobre a importância e o papel das associações de apoio aos imigrantes no processo de adaptação, bem como durante a permanência no país acolhedor.

No terceiro capítulo, é feita uma abordagem sobre a metodologia do projeto, método e técnicas usadas ao longo da investigação-ação. Depois segue-se a caracterização dos participantes na investigação; o estabelecimento dos contatos, processo de relação de ajuda; avaliação do processo de adaptação, análise do cotidiano e identificação dos problemas, necessidades.

O quarto capítulo é sobre o desenho do projeto: definição da finalidade, dos objetivos, calendarização e definição das estratégias, ações, atividades.

No quinto capítulo encontra-se descrito o desenvolvimento do projeto e a avaliação do processo: como e quando foram realizadas as atividades, quais as estratégias foram usadas e que impactos causaram.

E, no final do relatório, tecem-se algumas considerações finais, que incluem a avaliação crítica de todo o trabalho desenvolvido, bem como uma reflexão sobre as dificuldades enfrentadas e a experiência adquirida ao longo da investigação-ação.

## **CAPÍTULO 1: O PROCESSO DE INVESTIGAÇÃO-AÇÃO E ANÁLISE DA INFORMAÇÃO RECOLHIDA**

Neste capítulo, através de informação recolhida ao longo da investigação participativa, está feita a caracterização do contexto imigrante no concelho do Porto: a população dos imigrantes da Europa de leste, quem são estas pessoas; por qual razão vieram para Portugal; qual é o seu quotidiano; que apoio estes imigrantes têm no Porto, quem e como o presta, entre muitas outras questões. Antes da caracterização também é referido o percurso da investigação, os primeiros passos, as técnicas usadas no processo de recolha das informações.

### **1.1. O método da recolha das informações**

As informações sobre a imigração e realidade dos imigrantes oriundos dos países da Europa de Leste para Portugal, mais concretamente para o Porto, foram recolhidas através da análise de documentos e pesquisa da literatura existente sobre este tema. Além deste método, muita da informação sobre o tema foi obtida através de conversas, entrevistas semiestruturadas com várias pessoas nas diferentes instituições no Porto, que das mais variadas formas estão ligadas com os imigrantes, tais como: Centro Nacional de Apoio aos Imigrantes (CNAI), associações para os imigrantes de Leste, consulado da Federação da Rússia, consulado da Ucrânia, Igreja Ortodoxa, Escola Ucrânica, alguns agrupamentos de escolas. Foram também recolhidas informações durante as conversas realizadas com os imigrantes dos países de Leste (ucranianos, russos e moldavos) os quais foram contactados através da associação “Kalina”, em várias visitas à mesma e numa festa organizada pela associação. Além disso, realizaram-se pesquisas e obtiveram-se contactos ao longo da participação em várias aulas de português para imigrantes

organizadas pelo programa “Português Para Todos”, na Escola Secundária “Alexandre Herculano”, no Porto, e numa festa organizada na Igreja Ortodoxa do Porto. Algumas informações específicas foram obtidas através dos questionários realizados com 28 imigrantes da Europa de Leste que vivem no concelho do Porto.

A maioria das conversas foram realizadas em língua portuguesa, algumas em inglês e através de tradução de português para ucraniano e de ucraniano para português.

Foi utilizado o gravador de voz e os registos escritos em forma de diário de bordo. Os instrumentos assumiram uma dupla função: como instrumentos de recolha de dados e como estratégia de desenvolvimento pessoal e profissional. Uma vez que, ao longo da escrita do diário de bordo, tive a oportunidade de analisar os meus sentimentos e promover autoconhecimento; também o estudo das entrevistas gravadas permitiu focar-me mais objetivamente nas informações mais importantes a serem recolhidas e tratadas, avaliar as perguntas que foram colocadas, bem como avaliar a minha própria conduta como profissional.

## 1.2. Os primeiros passos

Comecei<sup>1</sup> a investigação em Março de 2013, realizando pesquisas teóricas sobre a imigração em Portugal, especificamente sobre imigração dos países de Leste. Tinha interesse em saber o número de pessoas pertencentes à população imigrante, quais as nacionalidades mais comuns, quais as razões da escolha de Portugal como um país de destino; perceber mais sobre a realidade dos imigrantes em Portugal, também perceber a aceitação destes

---

<sup>1</sup> O recurso à primeira pessoa do singular é intencional numa metodologia do Projeto que seguiu as linhas orientadas da investigação-ação participativa.

imigrantes por parte da sociedade portuguesa; saber que apoios existem para as comunidades dos imigrantes em Portugal, especificamente no Porto.

Segundo as pesquisas efectuadas e o Observatório da Imigração do Alto Comissariado para a Imigração e Diálogo Intercultural (ACIDI)<sup>2</sup>, nos últimos anos entre 2005-2012, têm vindo a ser desenvolvidos vários estudos, que abordam a temática da imigração de Leste em Portugal, focando diferentes perspetivas e dimensões de análise dos fenómenos estudados: novos padrões e fluxos migratórios, trajetórias sociais e migratórias, histórias e motivos da emigração para Portugal, associativismo imigrante, modalidades de inserção laboral, o papel da escola na integração e fixação, mulheres imigrantes, o acesso aos cuidados de saúde, migração irregular e sofrimento psíquico, o sistema de qualificações e as oportunidades do mercado de trabalho português, entre tantos outros.

Nos vários trabalhos sobre a imigração da Europa de Leste para Portugal (Castro, 2008; Miranda, 2009; Mendes, 2011) a comunidade dos imigrantes da Europa de Leste, em comparação com as outras comunidades imigrantes em Portugal, está subscrita como uma comunidade com boa capacidade de adaptação à sociedade portuguesa: aprender a língua, encontrar o emprego, estabelecer os laços sociais.

Ao longo da pesquisa teórica não encontrei quaisquer estudos feitos sobre a realidade dos imigrantes da Europa de Leste que residem no concelho do Porto. Só vários artigos, revistas sobre as associações dos imigrantes europeus de Leste (Anon, 2007a; Anon, 2008b) sobre alguns eventos e atividades da mesma comunidade no Porto (Pinto, 2007; Himmel, 2009).

Como não tinha qualquer tipo de conhecimento sobre os imigrantes europeus de Leste no concelho do Porto, importava-me recolher informações

---

<sup>2</sup> <http://www.oi.acidi.gov.pt/modules.php?name=News&file=article&sid=793>

e conhecer melhor a realidade dos mesmos. Comecei por me dirigir ao Centro Nacional de Apoio aos Imigrantes (CNAI) para saber se os imigrantes, da comunidade que me interessava, frequentavam o CNAI, as principais questões levantadas, o tipo de apoio mais procurado. Resolvi também visitar o Consulado da Federação da Rússia e da Ucrânia no Porto. Realizei duas entrevistas, ao longo das quais tentei descobrir se existe alguma comunidade de imigrantes da Europa de Leste no Porto, quais são as razões mais comuns da imigração para Portugal, quais as situações laborais.

Após a recolha de algumas informações gerais sobre a realidade dos imigrantes provenientes da Europa de Leste, iniciei a procura de participantes para a investigação: precisava de encontrar e conhecer imigrantes desta zona da Europa no Porto, queria ouvir as próprias pessoas, saber como elas avaliam a sua realidade, estabelecer contato com as mesmas. Dirigi-me então à Associação de apoio aos imigrantes europeus de Leste “Kalina”, onde já na primeira visita consegui conversar não só com a presidente da associação, como também com alguns imigrantes. Encontrei uma senhora russa que com muita vontade partilhou a sua experiência migratória, mostrou muito interesse para participar na investigação. Além disso, recebi um convite para uma festa que estava a ser organizada pela associação. A participação na festa proporcionou-me uma oportunidade tanto para observar e conhecer melhor a comunidade dos imigrantes de origem da Europa de Leste, como para estabelecer contatos com alguns deles.

Com 2 das pessoas, que foram contactadas através da associação dos imigrantes “Kalina”, consegui estabelecer ao longo do tempo uma relação de confiança, uma relação de ajuda; encontramos-nos mais vezes em diferentes locais (casa deles, cafetarias, shoppings, parques); conheci melhor a sua

realidade e dificuldades; tentamos procurar soluções possíveis para alguns problemas existentes (calendarização dos encontros individuais apêndice 1).

Continuando a recolha de informações, visitei alguns agrupamentos de escolas (AE) no Porto (AE Alexandre Herculano, AE Aurélia de Sousa), onde conversei com algumas professoras e uma psicóloga sobre a adaptação na escola dos alunos de origem não portuguesa, e também sobre o sucesso escolar. Foi aí que tomei conhecimento sobre um curso certificado de língua portuguesa através de um programa organizado pelo Instituto do Emprego e Formação Profissional (IEFP). O programa chama-se “Português Para Todos” (PPT) e é dirigido a todos os cidadãos imigrantes adultos, com idade igual ou superior a 18 anos, ativos empregados ou desempregados e com situação regularizada em Portugal. Este programa é desenvolvido nas várias escolas do concelho do Porto ou centros de formação, e é grátis para todos. Após terminar o curso, o estudante recebe um certificado que constitui um dos passos para obter a nacionalidade portuguesa. Também o IEFP organiza cursos de português técnico facilitador do acesso e integração no mercado de trabalho, nas áreas do comércio, hotelaria, cuidados de beleza, construção civil e engenharia civil (IEFP, 2012).

Na escola secundária “Alexandre Herculano”, que fica no Campo 24 de Agosto, tive a oportunidade de conhecer um grupo de 28 imigrantes, dos quais 14 são ucranianos, que frequentam o curso PPT. Participei em algumas aulas; conversei e levantei várias questões aos imigrantes europeus de Leste, sobre as razões de imigração e a escolha de Portugal como destino, sobre as situações laborais, sobre o processo da adaptação e as maiores dificuldades vividas no início e/ou as enfrentadas presentemente.

Questionei a mesma forma romenos, ucranianos, russos e moldavos após a participação numa Missa da igreja Ortodoxa no Porto, na zona do Marquês,

onde tive a oportunidade de observar e conhecer as tradições religiosas dos ortodoxos, analisar um pouco as relações entre familiares e com outras pessoas da comunidade estrangeira.

Ao longo de todas as visitas e conversas nas diferentes instituições/ organizações, recolhi muita informação com o intuito de a usar para caracterizar a comunidade dos imigrantes da Europa de Leste no Porto. Mas quando comecei a analisar os dados recolhidos e a escrever, deparei-me com uma questão metodológica, que há muito pairava nas notações da informação recolhida: a falta de algumas informações que considerei muito importantes (por exemplo, conversara com muitas pessoas na Igreja ortodoxa, mas embora soubesse a sua história migratória não tinha recolhido outros dados importantes, como a idade ou agregado familiar). Por isso decidi preparar um questionário para conseguir recolher informações de uma maneira mais organizada, que me permitisse analisar e perceber melhor a realidade e condições de vida destes imigrantes (exemplo do questionário apêndice 2).

### 1.3. Caracterização do contexto imigrante da Europa de leste através de análise da informação recolhida

A população estrangeira no concelho do Porto totaliza 24.284 cidadãos, sendo 2.697 os cidadãos oriundos da Europa de Leste (SEF, 2012). De acordo com a coordenadora do CNAI no Porto, Dra. Svetlana Alves, a comunidade dos imigrantes da Europa de Leste no Porto é de facto grande, aliás, a segunda maior comunidade do distrito e, dentro desta são da Ucrânia a maioria dos imigrantes. Isto já tinha sido notado anteriormente pois a grande maioria dos imigrantes que conheci e com quem conversei no Porto são exatamente de nacionalidade Ucrâniana. No entanto, muitos imigrantes que já estavam a viver em Portugal há mais de 5 anos e que, entretanto, adquiriram a

nacionalidade portuguesa, reemigraram para outros países da Europa (Alemanha, Inglaterra, França e outros); outros regressaram para o país de origem, por diversos motivos, tais como, por exemplo no caso das pessoas vindas da Rússia, a melhoria das condições de vida no país de origem (atualmente, na Rússia existem mais ofertas de emprego do que em Portugal ou Espanha, na opinião da coordenadora do CNAI).

Além de ucranianos e russos, no Porto residem imigrantes da antiga União Soviética – Moldávia, Cazaquistão, Uzbequistão, Roménia, Bulgária e outros.

No Norte de Portugal existem 13 associações de imigrantes reconhecidas pelo Alto Comissariado para a Imigração e Diálogo Intercultural – ACIDI, das quais 8 estão sediados no concelho do Porto: 2 Associações de Imigrantes dos Países de Língua Oficial Portuguesa (PALOP), uma de imigrantes Magrebinos e Luso-Árabes, uma de imigrantes Luso-Turca, mais uma de Imigrantes de Bangladesh e 2 associações de imigrantes de Leste Europeu (site oficial do ACIDI)<sup>3</sup>.

Estas organizações desempenham ainda um papel de revelo na promoção de ações de sensibilização e informação, quer junto das comunidades imigrantes, quer junto de outras comunidades. Sublinha-se a importância das iniciativas de mediação sociocultural, recomendando-se a generalização das comunidades (Câmara Municipal do Porto, 2012).

As associações que prestam apoio aos imigrantes dos países da Europa de Leste no concelho do Porto são: A Associação “Amizade” e a Associação “Kalina”. Estas duas associações são associações sem fins lucrativos. A Associação “Amizade” existe desde 2004 e a Associação “Kalina” desde 2008.

Os objetivos principais destas duas associações definem-se em três áreas-chave: educação, cultura e apoio social. No domínio da cultura, as associações

---

<sup>3</sup> <http://www.acidi.gov.pt/es-imigrante/informacao/associacoes-de-imigrantes-em-portugal>

têm grupos de dança, a associação "Amizade" também tem um grupo folclórico, um grupo de teatro e um de canto. Todas as festas nacionais dos eslavos são celebradas em conjunto pelas comunidades dos imigrantes da Europa de Leste em cada associação. Em relação ao apoio social, as associações "Kalina" e a "Amizade" providenciam alimentos para as famílias dos imigrantes mais carenciados. Também fornecem apoio jurídico, maioritariamente relacionado com a legalização e contratos de trabalho.

Assim, os objetivos das associações são: desenvolvimento de atividades de tempos livres; organização de eventos culturais e recreativos; apoio jurídico; realização de aulas de língua e cultura portuguesa e de outros países; iniciativas de sensibilização e informação dirigidas à sociedade portuguesa; desenvolvimento de ações de intervenção política no âmbito das questões da imigração e da luta contra a discriminação; projetos de desenvolvimento nos países de origem (ACIDI, s.a.; Vieira, 2012).

Existem duas escolas para ucranianos e russos no concelho do Porto, que funcionam aos fins-de-semana. Uma está localizada no centro do Porto e faz parte da associação "Kalina"; a outra em Gondomar, na Junta da Freguesia de Rio Tinto, e faz parte da associação "Amizade". As escolas destinam-se principalmente aos filhos dos imigrantes dos países do Leste da Europa radicados em Portugal e residentes na respectiva área. Aqui as crianças podem estudar na sua língua nativa, aprender a conhecer a história e cultura do seu país. Após acabar a escola, recebem certificados equivalentes aos dos colegas nativos que estão no país de origem. E conseqüentemente podem pedir equivalência de forma a concorrer para entrar na universidade em Portugal.

De acordo com a presidente de associação "Amizade" (Nataliya Vaskovska), a escola ucraniana/russa em Gondomar tem quase 200 alunos

dos países do Leste Europeu. E segundo a presidente da associação “Kalina” (Alina DudcÓ), na escola ucraniana no Porto são 56 alunos, filhos dos imigrantes do Leste da Europa.

Além das associações, todos os imigrantes podem procurar ajuda e apoio no Centro Nacional de Apoio ao Imigrante (CNAI). O centro presta serviços de apoio, informação, encaminhamento e aconselhamento aos seus clientes (Alto Comissariado para a Imigração e Diálogo Intercultural, s.a)

O CNAI do Porto conta com o apoio de instituições como a Segurança Social (SS), o Serviço de Estrangeiros e Fronteiras (SEF), a Autoridade para as Condições do Trabalho (ACT), o Ministério da Educação (ME), Ministério de Saúde (MS) e a Conservatória dos Registos Centrais (CRC), bem como com gabinetes especializados criados pelo ACIDI e com a colaboração de mediadores socioculturais disponibilizados pelas Associações de Imigrantes (Alto Comissariado para a Imigração e Diálogo Intercultural, s.a)

Os Gabinetes de Apoio mencionados têm como objetivo a prestação de apoio em áreas específicas: Gabinete de Apoio Jurídico ao Imigrante (GAJI), Gabinete de Reagrupamento Familiar (GARF) e Gabinete de Apoio ao Emprego, Gabinete de Apoio Social (GAS). O objetivo do GAS é prestar apoio aos cidadãos imigrantes que, por motivos de ordem diversa, se encontram numa situação socioeconómica mais vulnerável; procurando dar uma resposta adequada, mediante a situação apresentada em atendimento (resposta essa que resulta da articulação com diferentes instituições e/ou outros gabinetes do CNAI) (Alto Comissariado para a Imigração e Diálogo Intercultural, s.a)

A maioria dos imigrantes dos países da Europa de Leste é de religião ortodoxa. De acordo com o arquiandrita da Igreja Ortodoxa no Porto (Philip Jagnisz), no concelho do Porto existem duas igrejas ortodoxas: Catedral

Ortodoxa de S. Pantaleão, localizada no Porto, e a outra Paróquia Ortodoxa de Santa Catarina, localizada na Trofa.

No Porto existem dois supermercados russos com produtos dos países do Leste da Europa: “Troyka” fica no centro do Porto, perto da estação da Trindade, e outro “Meest”, perto da Avenida dos Aliados.

#### 1.4. Escolaridade e formação profissional dos imigrantes da Europa de Leste

A informação sobre o domínio da língua portuguesa e o sucesso escolar dos filhos de imigrantes da Europa de Leste foi recolhida através das pesquisas teóricas e ao longo das conversas realizadas com professores de algumas escolas no Porto, que têm estudantes de origem do leste europeu, de conversas com as próprias crianças da escola ucraniana e uma conversa com uma psicóloga de uma escola no Porto e através das observações que fui realizando no âmbito deste trabalho.

Segundo Oliveira (2007), o desconhecimento da língua falada pela maioria dos elementos de uma comunidade dificulta a integração na mesma. Sendo interessada neste assunto, descobri que vários autores (Baganha, 2004; Martins, 2005) referem que os imigrantes da Europa de Leste têm uma boa capacidade de aprender a língua portuguesa. As conclusões de um estudo sobre a aprendizagem da língua portuguesa e integração social das comunidades imigrantes, realizado por Oliveira, revelaram que de três grupos de imigrantes (Cabo-Verdiana, Chinesa e Ucraniana), o grupo dos ucranianos era o mais motivado para a aprendizagem da língua portuguesa (Oliveira, 2007, p. 34-36).

Ao longo das observações participativas do grupo de imigrantes que frequentar as aulas de português para imigrantes na escola Alexandre

Herculano (o programa PPT), reparei que o nível de português mesmo dos ucranianos que moram em Portugal há menos tempo é superior ao de alguns imigrantes de outros países (Marrocos, Índia, Gana, Senegal, Bangladesh, Paquistão) que moram em Portugal há muito mais tempo. Ou seja, em geral, o nível de português dos ucranianos do grupo PPT era muito superior ao dos outros imigrantes a frequentarem a mesma formação.

Além disso, ao longo das conversas realizadas com professores das diferentes escolas no Porto, foi referido que os filhos dos imigrantes do Leste Europeu têm um aproveitamento bastante positivo, relativamente ao domínio da língua portuguesa e à aprendizagem escolar.

Contudo, domínio da língua portuguesa foi referido por parte dos pais de algumas crianças que frequentam a escola como um dos maiores problemas que tiveram de ultrapassar após a sua chegada a Portugal. Um casal, que encontrei no curso PPT, já mora em Portugal há 8 anos, tem um filho com 9 anos de idade que chegou a Portugal há 6 meses atrás. O casal partilhou que o seu filho ainda tem muitas dificuldades de adaptação: é muito tímido, embora já entenda muitas coisas em português, ainda não fala, por isso não quer participar em atividades na escola, convive só com as crianças dos amigos da família que também são ucranianos.

As famílias percebem que o domínio da língua do país de acolhimento é um factor que muito contribui para a integração e inclusão social. Por isso, alguns pais são muito rigorosos com os seus filhos em relação à aprendizagem da língua portuguesa, e nem todas as formas de aprendizagem parecem aceitáveis. Por exemplo, uma senhora russa no início da sua estadia em Portugal não permitiu à sua filha ter muitos amigos de língua russa ou ucraniana:

“Eu disse para a Lucia (nome fictício)<sup>4</sup>, “procuras contactos com portugueses, fala em português. Não sabes? Aprendes. Ninguém nasceu sabendo tudo (...)” Ela aprendeu português falando por Internet com portugueses que nem conhecia.” (Nataliya, Maio: 4).<sup>5</sup>

Os filhos dos imigrantes que frequentam a escola portuguesa aprendem a língua mais rápido, porque contactam muito com outros alunos que são portugueses. Apesar de, inicialmente, a aprendizagem de uma língua não materna ser um obstáculo enorme para cada um, alguns filhos dos imigrantes conseguem atingir um nível de português tão alto que às vezes os próprios colegas portugueses não acreditam que eles não nasceram em Portugal; é o exemplo de um rapaz ucraniano que vive em Portugal já há 11 anos.

Outro exemplo assim é de uma menina também ucraniana que vive em Portugal há 12 anos e quer estudar medicina, encontrei-a na igreja ortodoxa no Porto. A menina partilhou a sua história de integração na sociedade portuguesa:

“No início tinha muitas dificuldades na escola, não entendia nada, chorava todos os dias <...> mas os professores ajudaram-me muito, tinha uma professora que até dava explicações depois das aulas, bem como os colegas também me apoiaram muito <...> hoje em dia tanto falar como escrever ou ler em português para mim é muito fácil. Escrevo melhor do que alguns amigos portugueses.”

Conversei com uma psicóloga de uma escola secundária no Porto sobre o sucesso escolar dos alunos de origem do Leste Europeu. Partindo da sua experiência, referiu que de vez em quando, havia casos na escola de crianças e jovens, que sem saberem uma única palavra de português, ficavam a vaguear de sala em sala de aula, até conseguirem comunicar com os seus colegas e formarem uma ideia da matéria que está a ser ensinada nas aulas. A psicóloga disse que tem sido observado que as crianças se adaptam relativamente bem a uma nova cultura, enquanto os imigrantes adolescentes

---

<sup>4</sup> Todos os nomes são fictícios para preservar o anonimato das pessoas.

<sup>5</sup> A linguagem dos imigrantes está apresentada no original, sem correções, para ajudar o leitor a sentir a existência dos imigrantes na investigação, como também transmitir algumas dificuldades dos imigrantes em relação a língua portuguesa.

já se confrontam com algumas dificuldades. Isto é porque ao longo da adolescência as pessoas mais importantes para um adolescente são os seus colegas. O imigrante adolescente tenta ser como seus pares em aparência, costumes, linguagem, pensamento. Para um adolescente é complicado ser diferente dos seus colegas, por esta razão o adolescente fica mais desorientado na cultura e ambiente novo.

Sem dúvida, estes alunos precisam de mais tempo para estudar as matérias ensinadas nas aulas, têm que encontrar a sua maneira de aprender; também é muito importante que estes alunos tenham um maior apoio tanto no processo de aprendizagem, como no processo de adaptação.

#### 1.5. Breve caracterização de um grupo dos imigrantes da Europa de Leste no Porto através de análise dos questionários

O fluxo imigratório dos países da Europa de Leste ocorreu porque organizações com fins lucrativos nos países de origem, particularmente na Ucrânia, promoveram migração para Portugal, uma vez que durante o ano de 2001 decorreu um processo de regularização em Portugal que oferecia a possibilidade de obter legalmente um estatuto de permanência, além de que a economia portuguesa no mesmo período estava a gerar muito emprego, e existia grande necessidade de mão-de-obra para a construção civil (Baganha, 2004; Latoeira, 2011).

Como refere Castro (2008), num curto espaço de tempo, entre 2001-2002, os imigrantes da Ucrânia, Moldávia, Roménia e da Rússia tornaram-se no principal grupo de imigrantes em Portugal. Os imigrantes do Leste em Portugal viram vantagens com a possibilidade de entrarem no espaço da União Europeia e melhorarem a sua subsistência económica.

A maioria dos imigrantes da Europa de Leste no Porto com quem contatei, vive em Portugal há mais de 10 anos. “Vinham naquela altura quando houve muitas ofertas de trabalho no sector da construção civil, mão-de-obra para o Euro 2004 em Portugal (...) espalhou-se que em Portugal havia muito trabalho e que se ganhava muito mais do que no seu país (...) até existiam algumas agências na Ucrânia, Rússia, Moldava que ofereciam uns pacotes especiais com viagem e oferta de emprego em Portugal e Espanha” referiu a secretária do consulado da Federação da Rússia no Porto (V. Shverstneva)

Vários autores (Baganha, 2004; Morgado, 2007) também referem que as principais razões que determinam a direção do fluxo obrigatório para Portugal, são as diferenças entre os vários países de origem do fluxo para com Portugal, quer em relação aos salários, quer ao nível de vida, bem como a falta de mão-de-obra em setores como a construção civil e obras públicas no mercado de trabalho português em grandes projetos (Expo’98, o Metro do Porto, a construção da ponte Vasco da Gama, e os novos estádios para o Euro 2004).

“O migrante viaja em busca de melhores condições de vida e leva consigo a ideia de retorno, em um regresso de conquista e de vitória” (Vianna, 1998, p. 13). Ao longo das conversas realizadas com alguns imigrantes europeus de Leste, ficou claro que, de início, eles tinham como objetivo amealhar um determinado nível de poupanças e regressar aos seus países de origem, mas no final acabaram por permanecer em Portugal:

“Vinha para Portugal porque queria pagar os estudos da minha filha. Tinha ideia de trabalhar dois anitos e voltar (...) passado dois anos a minha filha ainda precisava de apoio, estava a dizer a mim próprio que só ficava mais um ano e depois volto. Após um ano estava a repetir o mesmo (...) assim passaram quatro, cinco, sete, e hoje em dia já são doze anos que estou aqui.” (Ivan, Maio: 2).

Vários autores (Baganha, 2004; Morgado, 2007; Latoeira, 2011) referem que, imigrantes da Europa de Leste, ao contrário das restantes comunidades

de imigrantes, foram à procura de trabalho não se importando muito com a localidade/ área geográfica do mesmo. Eles fixaram-se sobretudo nas áreas com maiores níveis de rendimento e salário e especialmente naquelas onde o conjunto de fatores de desenvolvimento medidos pelo índice de desenvolvimento humano é mais significativo. Ou seja, em vez de se concentrarem em áreas geográficas definidas, espalharam-se por todo o país, desde as principais cidades do litoral às pequenas aldeias do interior.

Durante as conversas sobre as realidades e histórias de imigração realizadas com os imigrantes, foi salientado que era muito comum que inicialmente viesse apenas um dos elementos do casal (na maioria das vezes o homem) para Portugal, ficando nesta situação o tempo necessário até que reunisse as condições necessárias e pudesse mandar vir a família.

Constatei que muitos dos imigrantes que vieram trabalhar para trabalhos não qualificados, como por exemplo, na construção civil, empregados domésticos, restauração e entre tantos outros; têm normalmente um nível alto de formação académica (profissão técnica, licenciatura ou até mestrado). Além disso, a grande maioria inclusive tinham bons empregos nos seus países de origem (professores, administradores, economistas), mas com salários muito baixos. Por exemplo, uma família de imigrantes moldavos referiu que a vida no país de origem há 15 anos atrás era complicada, embora a mulher fosse professora de línguas na universidade e o marido fosse engenheiro. Aqui a senhora trabalha num supermercado, operadora de caixa, e o senhor é um serralheiro. Referiram que hoje em dia a situação em Portugal não é muito fácil, mas mesmo assim têm melhores condições de vida do que tinham na Moldávia.

Tal como mencionei antes a caracterização do grupo dos imigrantes europeus do Leste no Porto. Os questionários foram aplicados a 28 imigrantes

Europeus de Leste no concelho do Porto: - 12 dos quais são os imigrantes que frequentam o curso do programa PPT. Escolhi este grupo porque era construído por pessoas de ambos sexos, em número equivalente, de várias idades, diversas ocupações e residentes nas diferentes zonas do Porto. Foi também mais fácil e mais rápido explicar os objetivos do questionário a este grupo, dentro da sala, após a aula, - 6 são imigrantes que conheci na minha primeira visita à associação dos imigrantes da Europa de Leste “Amizade”, - 9 são os pais dos alunos da escola ucraniana no Porto, que foram contactados (encontrados) após uma reunião de pais na escola; e uma é professora da mesma escola, que me ajudou a aplicar os questionários para os pais tendo ela igualmente preenchido o questionário. Os questionários foram casualmente preenchidos por pessoas de apenas duas nacionalidades: ucranianos (24 pessoas) e russos (4 pessoas, das quais só um homem). No total são 12 homens e 16 mulheres.

A análise dos dados revelou que os imigrantes dos países da Europa do Leste no Porto não moram em comunidades, eles estão espalhados nas diferentes áreas: Porto, Vila Nova de Gaia, Maia, Gondomar, Valongo, Vila do Conde, Amarante, Santo Tirso. A maioria das pessoas contactadas é do Porto, V.N. de Gaia, Gondomar e Maia.

Relativamente à faixa etária deste grupo de imigrantes, tal como representado no gráfico 1, (Apêndice 3) verifica-se que mais de metade das pessoas (66%) se localiza na faixa etária compreendida entre os 35-45 anos, situando-se 17% nas faixas etárias entre 45-55 anos, 14% idade entre 25-35, a faixa etária entre 55-65 anos representa apenas 3% das pessoas do grupo. Dos 28 imigrantes inquiridos, o mais novo tem 27 anos de idade e o mais velho 56 anos de idades, a média de idade é de cerca 37 anos. Ou seja, os imigrantes

da Europa do Leste contactados pertencem a um grupo etário ativo, entre 27 e os 56 anos de idade.

A maioria das pessoas é casada (a nacionalidade do cônjuge é a mesma) e tem filhos. Moram juntamente com sua família – cônjuge e filhos. Houve só três casos diferentes: uma mulher de nacionalidade russa está casada com um cidadão português, outra senhora também russa está casada com um cidadão da Ucrânia e um homem que é solteiro. A maioria destas pessoas tem filhos. O número de crianças em cada família varia entre um ou dois filhos. A idade das crianças varia entre alguns meses até 27 anos, sendo o maior grupo etário com idades compreendidas entre os 6-15 anos.

Oito imigrantes, embora já há muitos anos a morarem em Portugal, têm a sua família (filhos e cônjuge) a residir no país de origem. Três destas oito pessoas pensam em regressar ao seu país de origem. Os outros 5 indivíduos não moram com a sua família, e não pensam regressar ao seu país de origem, nem têm intenção de mandar vir a sua família para Portugal. Isto acontece ou porque já havia conflitos entre o casal antes da emigração, ou porque ao longo do período de imigração, a distância e o tempo de separação fez com que a relação com a família se complicasse. As restantes 20 pessoas moram em Portugal com a sua família. Houve ainda dois casos em que o casal vive em Portugal com o filho mais novo e os filhos mais velhos estão no país de origem.

Ao longo da investigação fui percebendo que na maioria destas famílias de imigrantes que residem em conjunto, é comum que ambos os cônjuges trabalhem fora de casa, no entanto as mulheres são as principais responsáveis pela administração da casa, educação dos filhos, cuidados da família e por todas outras as tarefas domésticas. Os salários dos homens normalmente são

superiores aos das mulheres, por isso eles são o principal *sustentador*<sup>6</sup> material da família.

No que diz respeito aos passatempos, entre as 28 pessoas questionadas é mais comum passar o tempo com a sua família, passear à beira do mar, nos parques, ler livros, ver televisão, às vezes nos encontros com os seus amigos. No que diz respeito à amizade, as pessoas questionadas dizem que os seus amigos são outros imigrantes ou compatriotas, só 4 pessoas indicaram que têm amigos portugueses, isto talvez porque a cultura, a língua facilitem os vínculos e laços de proximidade; contudo o risco de ficar fechado e à margem da sociedade portuguesa é também maior.

Em relação às qualificações académicas, como já foi mencionado, os imigrantes dos países de Leste têm uma formação escolar superior: das 28 pessoas questionadas, 2 têm formação académica ao nível de mestrado, 9 - ao nível de licenciatura e 17 pessoas completaram o ensino secundário ou equivalente formação técnica. A maioria das pessoas tem formação de professor, no entanto há engenheiros, contabilistas, enfermeiros, administradores, tecnologia de calçados, operador de montagem, economistas. Apesar da educação superior, a maioria destas pessoas ocupa no emprego lugares que exigem baixa qualificação: muitas mulheres trabalham como empregadas de limpeza, operadoras da caixa no supermercado, cuidadoras das crianças/pessoas idosas; muitos homens trabalham como construtores civis, carpinteiros, soldadores, jardineiros, um motorista e um anestesista.

Das 28 pessoas, 10 encontram-se atualmente desempregadas (3 com formação de licenciatura e 7 com formação profissional), seis destas pessoas

---

<sup>6</sup> Não sei se o termo existe em português, mas achei que o podia aplicar, atendendo ao significado da ação de sustentar.

são mulheres. Alguns têm trabalhos ocasionais, mas oficialmente são desempregados desde há dois meses até dois anos.

Segundo o relatório da Comissão Europeia sobre Saúde Mental na União Europeia (2004, p. 47-48), as condições de trabalho têm muita influência na saúde mental; as pessoas desempregadas têm maior risco de distúrbios psicológicos do que os que possuem trabalho. As pessoas desempregadas apresentam maior ansiedade e depressão, na sequência de um sofrimento que traz para os indivíduos as perdas na função social e produtiva associadas ao desemprego.

Em relação à permanência, a maioria das pessoas questionadas marcaram que têm autorização de residência permanente<sup>7</sup>, mas também há casos com autorização de residência temporária<sup>8</sup> e três casos que não têm autorização de permanência em Portugal.

A migração em si é um fator de risco (Padilla & Perreira, 2009, p. 18). Como já foi mencionado antes, migrantes que chegam a um novo país têm de enfrentar um novo ambiente e novos estilos de vida, isso coloca-os numa situação de vulnerabilidade. E no caso da imigração irregular, sem autorização de permanência, segundo Panosso (2009), a situação é ainda mais grave, porque o imigrante dispõe-se a enfrentar um sistema que o exclui e não lhe oferece nenhum benefício social ou proteção. Este movimento é, portanto, marcado por uma condição extremamente vulnerável, acompanhada de um sentimento de medo, que fortalece a sua situação de exploração e exclusão.

No que diz respeito à habitação, a maioria das pessoas moram em casas alugadas só com a sua família. No entanto, há quem alugue só um quarto, ou

---

<sup>7</sup> Após 5 anos seguidos de residência legal em Portugal, os imigrantes podem pedir o certificado de residência permanente. A autorização de residência permanente não tem limite de validade mas deverá ser renovada de 5 em 5 anos.

<sup>8</sup> A autorização de residência temporária é válida pelo período de um ano, a contar da data da emissão do respectivo título e é renovável por períodos sucessivos de dois anos.

seja, compartilha o apartamento com outros imigrantes da Europa de Leste. Há ainda 4 pessoas que possuem casa própria, pagando apenas o empréstimo ao banco.

Há 3 pessoas que pensam em reemigrar, são todos do sexo masculino e com idades de 27, 32 e 38 anos. Dois dos quais têm emprego e um está desempregado. O motivo é o mesmo para todos: ganhar mais, melhorar a sua situação económica e apoiar a sua família.

Regressar para o seu país de origem é uma ideia presente na mente de 6 pessoas. Uma parte destas pessoas tem idade superior a 47 anos e está em Portugal há mais de 10 anos. E a outra parte, é um grupo com idades compreendidas entre 27-38 anos, que está em Portugal há menos de 5 anos, e neste momento não têm emprego.

A maioria destas pessoas (que são 19), das várias idades, embora neste momento tenham algumas dificuldades económicas, porque algumas estão desempregadas ou embora estejam em Portugal sem a sua família, têm planos para ficar aqui. Porque gostam deste país e sentem-se mais seguros, também têm melhores condições sociais e económicas relativamente ao seu país de origem. Além disso, alguns mencionaram que após tantos anos passados no estrangeiro, a sua terra natal também mudou, deixando de ser a mesma terra que tinham deixado, e que regressar lá, apenas os faria sentir como um simples estrangeiro, um estranho no seu próprio país.

## **CAPÍTULO 2: ENQUADRAMENTO TEORICO**

Como refere Rocha-Trindade (2010), a chegada a um novo lugar é sempre carregada de sentimentos de tristeza pelas separações causadas pela mudança, também de incerteza, esperanças e ilusões. Um migrante fora da sua terra procura combater o isolamento com que se depara e o desgaste emocional causado pela vida no novo ambiente social em que passa a estar inserido, onde naturalmente ocorrem dificuldades de adaptação. O processo de adaptação e as definições mais importantes estão abordados no próximo capítulo “Metodologia do projeto “Juntos Podemos Mais” “, onde se faz a caracterização das pessoas. Para além de abordar o processo de adaptação dos imigrantes senti a necessidade de aprofundar o meu conhecimento sobre solidão, isolamento social, bem como associativismo imigrante. Porque ao longo da investigação deparei-me com pessoas imigrantes que têm dificuldades de comunicação e entendimento da língua portuguesa, dificuldades económicas, de regularização, como também me confrontei com pessoas imigrantes com poucas redes sociais, pessoas isoladas e solitárias.

Portanto os objetivos deste capítulo são abordar os conceitos de solidão e isolamento social, descobrir as causas e os perigos; E outro objetivo é perceber como as associações de apoio aos imigrantes podem ajudar os imigrantes, qual é o papel das mesmas.

### **2.1. Solidão e o Isolamento Social**

A solidão é uma experiência desagradável, que ocorre quando a rede de relações sociais de uma pessoa é deficiente nalgum aspeto importante, quer quantitativa quer qualitativamente (Sampaio, 2012). Segundo Vaz (2009), isto inclui situações em que o número de relações existentes é menor do que é

considerado desejável e admissível, bem como situações em que a convivência que se deseja, não se concretizou.

Segundo Sampaio (2012), a solidão é mais do que o sentimento de querer uma companhia, porque a solidão pode ser sentida mesmo em lugares muito ocupados. Ou seja, este sentimento não se encontra dependente da presença ou ausência física de outros, mas do tipo de relacionamento que se tem ou não com esses outros e, sobretudo, com um estado de ânimo interior, subjectivo, emocional (Pais, 2006). A solidão é causada não por se estar só, mas por se estar sem relação. A solidão aparece sempre como sendo uma resposta à ausência de alguma provisão relacional particular. (Weiss, 1973, cit. em Sampaio, 2012).

Weiss (1973), cit. por Gierveld, Tilburg, & Dykstra (2006), diferenciou dois tipos de solidão: solidão emocional, decorrente da ausência de uma figura íntima ou de uma ligação emocional próxima (um parceiro, um melhor amigo), e solidão social, decorrente da ausência de um vasto grupo de contatos ou de uma rede social envolvente (os amigos, colegas e vizinhos). A solidão emocional surge quando uma relação de parceiro se dissolve-se através de viuvez ou divórcio e é caracterizada por intensos sentimentos de vazio, abandono e desamparo. Enquanto a solidão social está relacionada com a ausência de uma maior rede de amigos com interesses comuns.

Segundo Grenade (2008), a solidão transforma-se em isolamento quando o indivíduo evita pessoas por um longo período (mais de um dia ou dois); evita as pessoas por medo ou depressão, medo de ser abandonado, ou de um sentimento de vergonha ou baixa auto-estima; o indivíduo não se sente melhor, passa o tempo sozinho, ou mesmo que esteja próximo das pessoas, não se sente confortável, dada a ansiedade de se aproximar e lidar com as pessoas.

O mesmo autor refere que as características de isolamento social definem-se como insegurança em público, sentimentos de tristeza e rejeição, hostilidade na comunicação e comportamento, expressão de valores aceites por uma subcultura e não pela cultura dominante. São pessoas que procuram afastar-se da sociedade ou inserir-se em subculturas; apresentam também falta de comunicação e de contato ocular com outros. Se tais sentimentos são prolongados, eles podem tornar-se debilitantes e bloquear a capacidade do indivíduo de ter um estilo de vida e relacionamentos saudáveis.

O isolamento social pode ter várias causas, tais como rejeição e exclusão da sociedade em relação ao indivíduo ou dificuldades em adaptação á nova sociedade, algumas perdas, também necessidade de abstração a fim de cumprir determinadas tarefas, como falta de apoio psicológico, ausência ou pouco contacto familiar entre tantas outras (Gierveld, Tilburg, & Dykstra, 2006).

McWhiter (1990, cit. por Cardoso, 2011) indica três características intrínsecas à solidão: a primeira, é uma experiência stressante que pode ser acompanhada de tristeza, ansiedade e sentimentos de marginalização; a segunda, pode ocorrer quer na presença quer na ausência de relações sociais; e a terceira, apresenta uma relação com temporalidade, ou seja, algumas pessoas sentem-se sozinhas em momentos transitórios, enquanto outras experienciam a solidão de uma maneira recorrente, interferindo com a sua qualidade de vida.

Estar sozinho pode ser uma experiência positiva, agradável e mesmo necessária para alívio emocional, mas só quando está controlado pelo próprio indivíduo. Quando ultrapassa o limite do saudável, ou seja, quando o indivíduo passa muito tempo sozinho, sem socializar com ninguém, esta experiência já passa a ser um sofrimento e até um sintoma de uma patologia

mais séria (Grenade, 2008). Em termos psicológicos, uma melhor conceitualização de solidão deve considerar pelo menos os seguintes aspetos: falta de significado e objetivo de vida; reação emocional; sentimento desagradável e indesejado; sentimento de isolamento e separação; deficiência nos relacionamentos (Maspoli, 2012).

Voltando agora ao contexto de imigração e ao processo de adaptação, podemos avaliar que um indivíduo migrante tem alto risco de solidão e isolamento social. Isto acontece porque o ato migratório é um ato de mudança a vários níveis. Independentemente das razões que determinam a decisão de emigrar para outro país, o processo de adaptação ao novo contexto social e cultural representa uma etapa importante nos primeiros tempos de inserção. A capacidade do sujeito migrante de se enquadrar nas estruturas existentes no país recetor e a capacidade de utilizar os meios aí disponíveis têm influencia para o processo de adaptação. Para os imigrantes, a adaptação implica a aquisição de direitos e obrigações, a aprendizagem de uma nova cultura, a aquisição de um estatuto social, a criação de relacionamentos com membros da sociedade de acolhimento e a formação de um sentimento de pertença a essa sociedade. A adaptação normalmente não implica uma reciprocidade de trocas entre o imigrante e a sociedade recetora, ou seja, a mudança se dá essencialmente por parte do imigrante. A adaptação pode verificar-se contrariamente ao que é desejável no que se refere ao processo de integração social, ou seja, uma situação de desigualdade e de ausência de participação efetiva do imigrante no contexto social de inserção (Perotti, 1993 cit. por Albuquerque, 2000). O que por sua vez pode provocar isolamento social e solidão do indivíduo num novo ambiente.

Mas hoje em dia os imigrantes no país de receção (neste caso concreto, em Portugal) têm mais oportunidades para receber apoio em diversas

questões, nomeadamente junto de associações dos imigrantes, aspeto que será abordado no próximo subcapítulo.

## 2.2. Associativismo imigrante

A compreensão da existência de dificuldades partilhadas pela maioria dos elementos que constituem uma determinada comunidade étnica leva, geralmente, à tomada de consciência que é necessário reunir os esforços e desenvolver iniciativas que permitam diminuir ou ultrapassar essas dificuldades. Com esse intuito, grupos informalmente existentes, assim como indivíduos que se encontram dispersos e que vivem isoladamente dão, muitas vezes, lugar a estruturas formais de âmbito alargado que congregam indivíduos e famílias geralmente unidos por uma proveniência comum e pela partilha de uma herança cultural – as associações de imigrantes (Albuquerque, 2000).

As associações de imigrantes constituem espaços privilegiados de organização de pertenças culturais e comunitárias e de participação, nos quais as pessoas não são meras destinatárias, mas atores intervenientes na defesa dos seus direitos e na promoção de condições de bem-estar social. Elas são também as legítimas representantes da comunidade imigrante e os parceiros privilegiados na definição e execução das políticas de imigração (página oficial de ACIDI<sup>9</sup>). Além disso, as associações dos imigrantes constituem um veículo apropriado para ultrapassar o isolamento que estes possam experimentar.

Albuquerque (2000, p. 17) considera quatro funções principais das associações de migrantes: ajudar a vencer o isolamento social; afirmar os valores e as crenças do grupo; proporcionar um apoio assistencial aos seus membros; agir na defesa dos seus interesses e na resolução de conflitos com a

---

<sup>9</sup> <http://www.acidi.gov.pt/es-imigrante/informacao/associacoes-de-imigrantes-em-portugal>

sociedade recetora. Ainda, segundo Albuquerque (2000), é importante também mencionar que estas associações permitem criar ou reativar laços sociais entre os elementos do grupo, alimentando a partilha de um sentimento de pertença.

As atividades desenvolvidas pelas associações começam a ser mais dirigidas para a relação dos migrantes com o meio envolvente, nomeadamente, para a afirmação coletiva do grupo no contexto social de inserção e para a sua participação ativa nas estruturas da sociedade recetora (Ribeiro, 2012)

Em resumo, as associações dos imigrantes assumem-se mais como espaço de convívio e de lazer, fortalecendo a solidariedade intergrupar. Também proporcionam a emergência de novas formas de sociabilidade, nascidas da influência dos contatos que vão sendo estabelecidos tanto com a sociedade recetora, tanto entre conterrâneos de diferentes proveniências regionais (Albuquerque, 2000, p. 20-21).

### **CAPÍTULO 3: METODOLOGIA DE PROJETO “JUNTOS PODEMOS MAIS”**

Neste capítulo, é feita uma abordagem sobre a metodologia do projeto, e aos métodos e técnicas usadas ao longo da investigação-ação. Seguidamente, é feita uma breve descrição dos participantes na investigação-ação (sujeitos/imigrantes). Recorrendo à teoria sobre o tema, será feita ainda uma análise do processo de adaptação das pessoas.

#### **3.1. Procedimentos metodológicos**

Para conhecer a realidade dos imigrantes da Europa de Leste no Porto, os seus problemas e necessidades, seria necessário analisar e compreender as pessoas, seus comportamentos, sentimentos, mas também analisar os efeitos físicos, psicológicos e sociais do ambiente. Importava sobretudo compreender, analisar e interpretar. Por isso escolhi a investigação qualitativa.

A investigação qualitativa, segundo Bogdan & Biklen (1994, p. 47-51), tem cinco características: 1. A fonte direta dos dados é o ambiente natural e o investigador é o principal agente na recolha desses mesmos dados; (2) os dados que o investigador recolhe são essencialmente de carácter descritivo e não de números; (3) os investigadores que utilizam metodologias qualitativas interessam-se mais pelo processo em si do que propriamente pelos resultados; (4) a análise dos dados é feita de forma indutiva, ou seja, os dados não são recolhidos com um objetivo de confirmar ou infirmar hipóteses construídas previamente; e (5) o investigador interessa-se, acima de tudo, por tentar compreender o significado que os participantes atribuem às suas experiências.

A investigação é marcada por três momentos distintos que se complementam: um momento de aproximação, conhecimento e análise de

contexto, ou seja, neste caso, de imigração e da realidade dos imigrantes da Europa de Leste no Porto. Numa primeira fase preocupou-me perceber as razões do fluxo migratório desta zona da Europa para Portugal, especificamente para o Porto, com o objetivo de ter um conhecimento prévio acerca do que iria observar. Como já tinha mencionado antes, recorri, então, a algumas associações e instituições que estão, de alguma forma, ligadas aos imigrantes, e realizei algumas pesquisas teóricas sobre o tema.

Numa segunda fase realizei uma aproximação aos imigrantes, utilizando as conversas intencionais e a observação participativa para conhecer o contexto e estabelecer relações informais com as pessoas. Ribeiro (2009) refere que a observação é a melhor técnica de recolha de dados do indivíduo em atividade, em primeira-mão, pois permite comparar aquilo que a pessoa diz, ou que não diz, com aquilo que faz.

E a terceira, é a intervenção que foi efetuada através da construção e do desenvolvimento de um projeto social com o grupo dos imigrantes da Europa de leste. Segundo Barroso (1998, cit. por Mendonça, 2002), projeto é um conjunto de operações que visa uma realização precisa num contexto particular e num espaço de tempo determinado.

As técnicas usadas ao longo da investigação foram essencialmente as observações, entrevistas, questionário e, sobretudo, as conversas intencionais.

À observação participante está inerente um rigor e uma precisão no registo das observações, onde assenta a validade desta técnica de recolha de informação. De acordo com Pinto (2007), a vantagem em ser observador participante reside na oportunidade de estar disponível para recolher dados ricos e pormenorizados, baseados na observação de contextos naturais. Através da observação pude ter acesso a determinados discursos e ações que

não teria se optasse por outro tipo de técnica de recolha de dados, uma vez que ao realizar entrevistas diretas, por exemplo, cairia numa espécie de avaliação e controlo. Experimentei que o registo das observações depende, frequentemente, da memória do investigador, porque especificamente no meu caso, por causa da barreira da língua, precisava de muita concentração e atenção para observar, perceber e analisar a realidade, não tinha hipótese de registar a realidade ao longo da observação. Para intervir foi necessário ter um conhecimento aprofundado sobre a realidade observada, de modo a poder participar num projeto co-construído com os imigrantes.

Uma outra técnica utilizada ao longo da investigação foram as conversas intencionais, a maioria decorreu em contextos informais, que se aproximam de um tipo de entrevista individual, que ocorre espontaneamente, o informante pode nem perceber que está ser entrevistado. Escolhi esta técnica porque queria conhecer e compreender melhor os sujeitos, descobrir as dificuldades deles. Apesar das entrevistas ocorrerem de forma espontânea, tinha a intenção de recolher informações especificamente sobre a realidade dos participantes.

### 3.1.1. Escolha dos sujeitos

No início da investigação não tinha ideias de como me aproximar dos imigrantes para criar um grupo com quem desenvolver um projeto que fosse construído com eles. Também como tinha oportunidade de escolher, queria trabalhar com um grupo de pessoas com quem me pudesse sentir confortável, tanto profissionalmente como pessoalmente. Contatei com muitos imigrantes da Europa de Leste, e ao longo deste processo houve quatro pessoas com as quem tive a oportunidade de me encontrar fisicamente mais frequentemente o que levou a que estabelecesse uma

relação mais forte com elas. Estas quatro pessoas desde o início mostraram uma maior disponibilidade e interesse para colaborar e falar comigo; além disso, com cada uma destas pessoas havia algumas coisas em comum, alguma ligação diferente. Uma destas pessoas foi uma senhora russa (Olga)<sup>10</sup>, que ao longo da primeira visita na associação dos imigrantes eslavos “Kalina”, onde nos conhecemos, ofereceu-me a sua ajuda para aprender a língua russa, para facilitar a comunicação com as comunidades dos imigrantes da língua russa. Marcamos aulas, uma vez por semana, na mesma Associação. Assim, estabelecemos uma relação mais próxima, porque durante as aulas falámos sobre muitos assuntos: a Olga começou a partilhar as suas experiências pessoais, eu tentei sempre mostrar a minha empatia e compreensão.

Ivan um senhor ucraniano, foi outra dessas pessoas, porque este senhor há muitos anos atrás teve um bom amigo da Lituânia, só que perdeu o contacto com ele. Quando nos encontramos, o Ivan começou a ter esperança que com minha ajuda ele pudesse reencontrá-lo (a história da amizade e o percurso da procura do amigo está no apêndice 4). O Ivan desde os primeiros encontros falava muito sobre a sua vida. Foi assim que descobri que o senhor tem problemas sérios e senti que em conjunto poderíamos tentar refletir sobre eles e buscar soluções.

A relação com outra pessoa de origem ucraniana (Dima), com quem me encontrei pela primeira vez na festa ortodoxa na Associação “Kalina”, foi criada pelo facto de termos a situação laboral igual: ele também é estudante estrangeiro no Porto. Por isso, mostrou interesse em contactar-me para esclarecer algumas dúvidas, partilhar as dificuldades ao longo da

---

<sup>10</sup> Apesar de algumas das pessoas com quem trabalhámos terem dito que não se importariam de ver seus nomes verdadeiros no trabalho final, atribuímos um nome fictício a cada um, na maior parte dos casos escolhidos pelos próprios participantes, garantindo, assim, o anonimato.

aprendizagem. Além disso, as nossas faculdades encontram-se próximas, o que facilitou os nossos encontros.

A Nataliya conheci-a através da Olga, porque elas são colegas de trabalho, professoras da escola ucraniana no Porto. A Olga apresentou-me como estudante que trabalha com a comunidade dos imigrantes da Europa de Leste. A Nataliya mostrou muito interesse e disponibilidade para falar comigo sobre a minha investigação. Desde os primeiros anos que veio para Portugal, ela sempre quis criar uma associação de apoio para os imigrantes da Europa de Leste, por isso ficou muito encantada com a possibilidade de participar num projeto social e sugeriu algumas ideias. A relação com a Nataliya desde início foi muito diferente, achei a senhora uma pessoa muito simpática, criativa, mas ao mesmo tempo muito fechada no sentido de falar sobre as suas dificuldades, sentimentos. Importava-me conhecer melhor esta senhora.

E o último participante do projeto é a Svetlana, que conheci pela primeira vez no curso de português para estrangeiros (o programa PPT). A senhora foi muito simpática e atenciosa comigo, com muito gosto respondia às minhas perguntas, partilhava a sua história da imigração; a Svetlana foi a pessoa que me transmitia um sentimento de apoio e carinho, como se a conhecesse há muito tempo. Além disso, Svetlana convidou-me para ir a uma missa na igreja ortodoxa, onde me ajudou a realizar entrevistas com algumas pessoas na igreja, também me apresentou a sua família (marido e filha). Gostei muito dos gestos dela e da sua maneira de estar na vida.

Para ser mais fácil aceder às informações acerca da nacionalidade, idade, escolaridade, ocupação laboral, tempo de permanência em Portugal, e outras informações, das 5 pessoas que construíram o projeto “Juntos Podemos Mais”, construí o quadro 1 (Apêndice 5).

### 3.1.2. O percurso de conhecimento dos participantes do projeto

De acordo com Bilger (2009), uma das primeiras tarefas do investigador é “ganhar acesso” aos sujeitos da investigação, ou seja, encontrar maneiras de estabelecer contatos, criar uma relação de confiança, para os envolver no processo investigativo e na intervenção.

Segundo Bogdan & Biklen (1994, p. 113), à medida que um investigador vai passando mais tempo com os sujeitos, a relação torna-se menos formal, encontram-se com os sujeitos, nos contextos de vida destes, a relação torna-se menos formal e mais próxima. Neste sentido, no início da minha investigação, os encontros com as pessoas foram realizados individualmente, porque queria analisar e conhecê-los melhor, o meu objetivo destes encontros foi aumentar o nível de à vontade dos sujeitos, encorajando-os a falar sobre aquilo de que costumam falar. Para mim foi importante que eles se sentissem livres e confortáveis para partilhar as suas experiências, sentimentos, dificuldades, por isso tentei dar a oportunidade a todas as pessoas, escolhendo sempre os seus lugares de encontro.

Os encontros foram realizados em vários lugares, tais como café, parques, à beira-mar, centros comerciais; três pessoas convidaram-me a realizar estes encontros em sua casa. Com duas pessoas, apesar de encontros semanais, falámos muito através do programa *Skype*.

Ao longo dos encontros sempre tentei ser empática e, simultaneamente, reflexiva. Tinha como um desafio ganhar (e manter) a aceitação das pessoas. Este processo facilitou-se pelo fato de também eu ser uma imigrante em Portugal, porque conheço “o sabor” da perda e separação, também as dificuldades do processo da adaptação num país novo.

### 3.2. As pessoas e suas características

O grupo é constituído por 5 pessoas imigrantes, da Ucrânia e da Rússia, com idades compreendidas entre os 32 e os 54 anos. Dois homens e três mulheres. Quatro já antes dos encontros em grupo se conheciam entre si, uma vez que frequentam a associação “Kalina” e três deles são colegas de trabalho, pois trabalham na escola ucraniana no Porto. A Svetlana era a única pessoa que não conhecia nenhum dos outros elementos do grupo.

Nataliya e Olga residem no Porto, Svetlana em Vila Nova de Gaia, Dima na Maia e Ivan em Valongo.

Para a maioria, Portugal foi o primeiro país de destino do movimento migratório. A exceção é a Nataliya, porque ela é russa, mas casou-se com um ucraniano e foi viver para a Ucrânia.

A Nataliya, Ivan e Dima emigraram com o objectivo de ganharem mais dinheiro e assim poderem melhorar a qualidade da sua vida. A Svetlana emigrou para juntar a família, porque o seu marido emigrou para Portugal primeiro. Só a Olga, em comparação, emigrou com razões muito diferentes.

A continuação apresenta-se uma pequena resenha de cada um dos sujeitos do grupo.

**OLGA:** A Olga tinha boa qualidade de vida no seu país de origem (Rússia): além de trabalhar na universidade (professora da língua russa), tinha um negócio com o seu irmão (proprietários de 3 supermercados). Mas num período de alguma agitação na Rússia (em 1999), a sua casa foi assaltada e o seu marido foi assassinado. Ela ficou muito assustada e preocupou-se com o futuro do seu filho que, na altura, tinha 13 anos. Por isso, decidiu fugir com o filho. Escolheu Portugal porque, em termos burocráticos e económicos, a vinda para Portugal não era muito cara e a entrada no país era mais fácil.

Chegou com mais pessoas da mesma zona da Europa. Alguns já tinham familiares ou conhecidos em Portugal. Foi através de outros imigrantes que, em Portugal, Olga conheceu uma senhora russa. Foi ela quem lhe ofereceu acomodação na sua casa e ajudou a encontrar emprego. Construíram uma grande amizade. Atualmente, a amiga já não está em Portugal, casou-se com um cidadão italiano e reemigrou para Itália. Também o seu filho, hoje já adulto, não está em Portugal, há 8 anos atrás imigrou para a China.

Olga, após dois anos de permanência em Portugal, para conseguir a legalização com vista a poder ficar na União Europeia, casou-se outra vez com um cidadão português:

“Mesmo sem amor, sem nada (...) ele sabia que o casamento é só por interesse, mas queria de ajudar-me na mesma (...) ele é 10 anos mais velho que eu” (Olga, Maio: 3).

Presentemente, Olga mora num bairro com o marido. O ambiente não lhe é muito confortável em relação a questões de segurança: existem vizinhos que vendem droga e muitos toxicodependentes. Além disso, Olga não tem bom ambiente mesmo dentro da casa, porque o seu marido atualmente está desempregado e tem problemas com o consumo de álcool. Segundo a Olga, quando ele está bêbado faz coisas muito estúpidas: faz muitos escândalos com vizinhos, grita, chama-lhes nomes. Por isso ela não gosta do ambiente em sua casa. Olga partilhou que quando está fora, sempre tenta demorar mais tempo, não quer ir para casa, porque lá, está mesmo sozinha e que o melhor amigo e companheiro em casa é o computador. No computador Olga prepara exercícios para os seus alunos da escola, fala com o seu filho, vê alguns filmes, documentários.

“Fecho a porta do meu quarto com a chave, meto os auriculares nos ouvidos e assim é que fujo da escura cotidiana.” (Olga, Abril: 2).

O único motivo que faz a Olga sentir-se feliz em relação à sua casa é o fato de ela sentir-se a única dona, porque consegue pagar a renda sozinha e as despesas de manutenção (água, gás e luz), porque a renda mensal que ela paga é muito baixa (25 euros)<sup>11</sup>.

DIMA: O Dima tinha um bom emprego no banco na Ucrânia, mas no país, segundo ele, havia muita corrupção, muita injustiça, por isso decidiu imigrar. Como tinha o seu pai a viver em Portugal há quase 10 anos, decidiu também vir para Portugal. Embora os pais do Dima estejam divorciados, ele de vez em quando falava com o seu pai. Dima pensou que o seu pai o ajudaria em Portugal, mas ele não só não o ajudou a procurar emprego, como também, após alguns meses de ter chegado da Ucrânia, pediu-lhe que deixasse a sua casa. Ou seja, no início o pai aceitou o Dima viver na sua casa, mas passados três meses explicou que a sua atual esposa não gosta de ter a presença do seu filho na sua casa, por isso pediu-lhe para começar a procurar por outro lugar para viver.

“Desde aquele momento o meu pai já não existe para mim, aquele homem já não é pai para mim (...) Ele despachou-me como um cão para rua.” (Dima, Abril: 2).

Agora Dima partilha uma casa com duas mulheres ucranianas, pagando pelo aluguer de um quarto 150 euros, por mês, para o senhorio que é um português.

IVAN: O Ivan veio para Portugal com cinco homens ucranianos que vieram trabalhar numa fábrica. Ficaram todos a viver numa pensão da empresa. O Ivan tomou a decisão de emigrar porque ultimamente não tinha emprego, e queria ajudar a pagar os estudos da sua filha mais velha. Vinha com a ideia de

---

<sup>11</sup> Tendo em consideração a nova lei do arrendamento (Lei n.º 31/2012 de 14 de Agosto) recentemente aprovada, a situação de Olga não pode ser afetada, visto que o contrato de arrendamento que possui é posterior a 1990, em que a nova lei vem por tentar resolver a dificuldade de realização de obras de reabilitação em imóveis arrendados e com um complexo e moroso procedimento de despejo para contratos anteriores a essa mesma data de 1990.

trabalhar dois a três anos e depois regressar para a Ucrânia. Mas para a Ucrânia regressaram só os colegas dele. Ivan ficou a trabalhar em Portugal mais tempo porque o dinheiro que ganhou ao longo dos três anos não foi suficiente para os estudos da sua filha. Assim, ano após ano, Ivan apercebeu-se que já não queria voltar para o seu país de origem. Decidiu ficar em Portugal. A mulher dele não veio para Portugal porque já antes de emigrar tinham muitos problemas, e o casamento não corria bem. Segundo o Ivan, a emigração para Portugal, de uma certa maneira, foi como um divórcio não oficial com a sua mulher: “agora eu tenho a minha vida, e ela tem a sua vida”. Há três anos que Ivan mora com uma mulher ucraniana, e mantêm um relacionamento de namorados. Eles moram juntos numa casa muito pequena. Neste momento é a sua namorada quem está a pagar todas as despesas, pois só ela tem trabalho remunerado: cuida de uma senhora idosa com doença de Alzheimer.

O Ivan tem dois filhos (uma filha com 29 e um filho com 22 anos de idade) que residem na Ucrânia. Ele mantém o contacto somente com a filha, o filho era o mais pequeno quando o Ivan deixou a casa (emigrou para Portugal), por isso, de acordo com o Ivan, não conseguiu criar uma relação entre os dois e não teve oportunidade de conhecer o seu filho e permitir que o filho conhecesse o pai.

NATALIYA: A situação de estado civil da Nataliya é muito parecida com a do Ivan: ela também é casada, mas o seu marido nunca veio para Portugal. A Nataliya deixou tudo: família, emprego (era professora de física, química e matemática), vinha trabalhar para Portugal para conseguir melhorar a situação económica da sua família. Segundo a Nataliya, o marido não emigrou co ela porque ele era um coronel de exército da Ucrânia, faltava pouco até se

aposentar; e também têm duas filhas que precisavam de acabar os estudos. Portanto a Nataliya decidiu viajar sozinha. Na viagem encontrou uma senhora que a ajudou a encontrar emprego num restaurante como empregada de limpeza. Desde os primeiros dias ela trabalhou muito, não tinha tempo para nada mais. A qualidade de vida que a Nataliya tinha em Portugal, mais a ansiedade, as saudades de casa e da família (durante os primeiros seis anos da imigração, ela não viu a sua família) causaram-lhe problemas sérios de saúde. Mas mesmo assim Nataliya não queria voltar para a Ucrânia, queria realizar o seu sonho, que era conseguir mandar vir a sua família para Portugal. Uma das filhas, sabendo que a mãe estava doente, veio ter com ela a Portugal. A filha reside em Portugal há três anos, casou-se com um cidadão português e mora em Lisboa. Apesar de distância a relação entre ela e a sua mãe é muito próxima, falam todos os dias pelo telemóvel ou Internet, e pelo menos uma vez por mês vem para o Porto passar o fim-de-semana com a sua mãe.

A Nataliya evita falar sobre o seu marido e seus sentimentos. Uma vez ela disse que na vida havia muitas perdas (mãe, pai, irmão, primo), por isso aprendeu a não se ligar muito às pessoas; segundo a Nataliya, quanto mais próxima é a pessoa, mais dores provoca a perda. Explicou-me que, já na Ucrânia, estava habituada a passar muito pouco tempo com o seu marido, porque ele trabalhava muito: estágios, destacamentos e muitas outras responsabilidades profissionais.

Em geral, Nataliya é uma mulher muito inteligente, mas tem uma baixa auto-estima, não está feliz com a sua aparência, não acredita nas suas capacidades.

SVETLANA: A Svetlana antes de imigrar para Portugal, trabalhava na Ucrânia na área da sua especialização (técnica de cozinha) e estava satisfeita

com as suas atividades profissionais, mas emigrou para Portugal porque tinha cá o seu marido, que já residia em Portugal há 2 anos. Por isso, quando chegou com os seus filhos, já tinha casa, e não demorou a encontrar emprego, visto que o marido fez alguns contatos que a ajudaram nesse sentido. Hoje em dia o seu marido é soldador, a filha terminou o 12º (ES Camilo Branco em Vila Nova de Gaia), e tem um sonho, estudar medicina; o filho, em setembro deste ano, começou a frequentar a escola em Vila Nova de Gaia. A família da Svetlana tem o seu próprio apartamento, estando a pagar um empréstimo ao banco.

### 3.2.1. Ocupações laborais

Em termos de ocupações laborais, três são professores na escola ucraniana no Porto, mas esta ocupação, segundo o Dima, é em regime de voluntariado, porque “trabalho só nos fins-de semana e o salário é mesmo simbólico”. Por isso, eles sempre procuram trabalhos extra. A Olga dá aulas individuais de russo e cuida de uma criança de uma imigrante do Leste que encontrou através da uma conhecida. A Nataliya, três vezes por semana, trabalha como empregada de limpeza num escritório, tem contrato de trabalho. A Svetlana às vezes trabalha como ajudante de jardineiro, porque o marido dela tem um colega que é jardineiro e às vezes precisa de ajuda. O Dima é estudante na Universidade do Porto, está no primeiro ano do mestrado em economia. Para ganhar dinheiro, Dima às vezes trabalha nas estufas nas freguesias do Porto e neste momento está a traduzir um livro (português-russo) para uma amiga russa.

A situação do Ivan é mais complicada, além de não ter trabalho fixo nem ocasional, ele também não tem autorização de residência, ou seja, está ilegal. Além disso, nos últimos 5 anos, Ivan trabalhou numa fábrica sem contrato de

trabalho, por isso expirou não só a validade da autorização da residência em Portugal como também do passaporte (em 2008) e ele não tinha como o renovar. Para renovar o seu passaporte no consulado da Ucrânia, Ivan tem que ter uma carta de residência, e para ter a carta de residência, tem que ter contrato de trabalho para poder renovar o passaporte na Ucrânia. De acordo com a secretária do consulado da Ucrânia, o consulado pode dar-lhe um documento (título de viagem única) que lhe permite ir à Ucrânia, mas o problema, como Ivan refere, é que ele não conseguiria depois regressar para Portugal, porque precisava do visto, e precisa de dinheiro que ele hoje em dia não tem. Além disso, o Ivan gosta de Portugal e quer ficar cá.

### 3.2.2. Adaptação das pessoas

A decisão de partir e recomeçar a vida noutra país acarreta perdas enormes: casa, parentes, amigos e, muitas das vezes, trabalho e família. No país para o qual se emigra, a adaptação é exigente: aprender a língua, cultura, encontrar não só emprego, como também amigos, bem como envolver-se em novas interações interculturais. Os emigrantes ao longo do processo de adaptação enfrentam várias dificuldades: uns conseguem ultrapassá-las rapidamente; outros precisam de tempo para se habituarem ao novo contexto e novos hábitos de vida (Algan, s.a; Breidokiene, 2008; Suárez-Orozco, 2002).

Portanto, um dos primeiros (e às vezes interminável) obstáculos que os imigrantes enfrentam no país de acolhimento, é a aprendizagem da língua. Das cinco pessoas, a que tem menos dificuldades, é a Olga. É ela que às vezes corrige os outros colegas, bem como a mim. A Olga é a única deste grupo que todos os dias comunica em português, como por exemplo com o seu marido. Os outros, embora estejam há muitos anos em Portugal, têm dificuldades em

se expressarem em português, porque quase não contatam com os portugueses, e as únicas pessoas com quem comunicam normalmente são outros imigrantes de Leste com quem falam em russo ou ucraniano. Por exemplo, Ivan tem o mesmo tempo de estadia em Portugal da Olga, mas no início eu tinha muitas dificuldades em comunicar com ele, não só porque o Ivan tem dificuldades em expressar-se em português, como também nos primeiros encontros, após meia hora de conversa, ele dizia que estava cansado de pensar e falar em português, porque não está habituado. Às vezes acontecia que não nos conseguíamos entender.

O Ivan disse que desde o início da sua vinda para Portugal que tem muito pouco contato com os portugueses. Embora tenha trabalhado numa empresa portuguesa, as condições do trabalho não eram propícias a aprender a língua: “na fábrica sempre havia muito barulho, mesmo os próprios portugueses por vezes não conseguiam entender um ao outro...” (Ivan, Maio: 2). Em casa falava sempre em ucraniano, porque morou quatro anos com compatriotas. Hoje em dia o Ivan escreve melhor português do que fala, porque ele gosta de ler jornais, livros, ver televisão, mas praticar a oralidade é difícil porque não tem com quem falar em português, basicamente não tem amigos portugueses. Tem tentado ensinar o português à sua namorada, porque ela tem conhecimento muito fraco da língua portuguesa, mas, como ele próprio referiu, não tem a paciência para isso.

A Nataliya e a Svetlana também ao longo da sua estadia em Portugal usam mais a língua russa ou ucraniana do que a portuguesa. A maioria das pessoas com quem comunicam todos os dias não é portuguesa. No trabalho, a comunicação é muito pouca, utilizam expressões e palavras muito básicas.

O Dima, embora tenha dificuldades em se expressar em português, mas tendo em conta que ele está em Portugal somente há dois anos, tem um nível

de português muito desenvolvido. Isto porque frequenta um mestrado em português (Mestrado em Economia, na Faculdade de Economia da Universidade do Porto), que exige a leitura de artigos, livros e realização de trabalhos em português. Mas em relação às redes sociais, amigos, embora esteja já há um ano a estudar em Portugal e seja membro de uma turma constituída por trinta pessoas, não tem nenhum amigo e não estabelece contatos com ninguém:

“Ninguém quer saber quem sou, qual é a minha cultura, onde é o meu país (...) sou um palhaço na sala da aula que não sabe nada (...) ouço “kikiki” atrás das minhas costas quando tento falar (...) Não quero mais nada, nenhuns contatos.” (Dima, Maio: 3).

Não tive oportunidade de conhecer o grupo da turma do Dima, mas ao longo dos encontros com ele, percebi que o problema não é o grupo dos colegas do curso, como quer fazer parecer o Dima, mas sim nele próprio. Releva-se o impacto das expectativas relacionadas com a sua migração: Ele imigrou para Portugal com a ideia de melhorar a sua vida económica, ter o apoio do seu pai, mas não tinha experiência de viver numa nova cultura e não estava habituado a tomar iniciativa em falar com as pessoas. Como ele próprio disse: “quando trabalhei no banco, sempre as pessoas procuravam por mim, iniciavam as conversas (...), concordo que sou uma pessoa um pouco arrogante”. (Dima, Maio: 4).

Como refere Breidokiene (2008), a adaptação pode incluir não só a adaptabilidade, mas também a resistência e tentativas de mudar o meio ambiente. Desta forma, o processo de adaptação não significa, necessariamente, um resultado positivo, o processo pode ser muito diverso, e incluir desde situações onde os indivíduos são altamente bem-sucedidos ao lidarem com o novo ambiente de vida, até situações em que os mesmos não conseguem integrar-se numa nova sociedade e passam por várias dificuldades.

De acordo com Bereseneviciute (2006), o sucesso da adaptação depende tanto dos fatores individuais, como de fatores grupais.

Características individuais de natureza demográfica (sexo, idade, escolaridade), a personalidade e qualidades humanas, a motivação, as expectativas relacionadas com a migração, a experiência de viver numa nova cultura, o conhecimento dessa nova cultura, bem como a capacidade de estabelecer contatos com a população local (Bereseneviciute, 2006), são aspetos que interferem com a qualidade da adaptação ao país para o qual se emigra. Por exemplo, uma das características individuais que pode ter muita influência no processo de adaptação é o status socioeconómico do imigrante. Ou seja, se o imigrante tem emprego correspondente ao nível de escolaridade, profissão e qualificações, diminuíam o stress em relação à situação material, também aumenta a probabilidade de que o migrante será capaz de juntar-se a nova estrutura social tal como aumenta a possibilidade de interagir positivamente com novas culturas.

Neste caso, nenhuma das 5 pessoas tem emprego correspondente ao nível de escolaridade, qualificação e profissão.

Um dos fatores grupais é a distância cultural, ou seja, semelhanças e diferenças entre duas culturas (do imigrante e da população local): língua, religião, estrutura familiar, escolaridade, condições físicas, clima, alimentação, vestuário, e outras diferenças. Quanto mais o indivíduo sabe sobre o país de acolhimento (história, cultura, língua), mais facilmente se adapta.

A proficiência da língua, o conhecimento da cultura, história, leis, condições da vida do país da imigração afeta muito positivamente o processo da adaptação. A proficiência da língua não só reduz os sentimentos de desamparo, dependência e insegurança, mas também ajuda o imigrante a

ganhar confiança dos habitantes locais. A língua pode ser definida como a porta para a nova cultura. (Mesquita, 2002).

Segundo Vala (2004, p. 51-52) “quando um imigrante se confronta com uma nova realidade sociocultural, emergem duas questões básicas: se é importante manter a minha identidade cultural? Se é importante manter relações interculturais, com outros grupos da sociedade de acolhimento?”. E de acordo ao mesmo autor, as respostas a estas perguntas pode dar origem a cinco estratégias de relação cultural: integração, assimilação, separação, marginalização/anomia e individuação.

A integração exprime uma estratégia que consiste em manter aspetos importantes da identidade cultural de origem e ao mesmo tempo desenvolver relações com a sociedade de acolhimento e adoptar comportamentos e valores dessa sociedade. A separação indica um fechamento na cultura de origem, os grupos ou seus membros, mantendo a sua cultura, recusam os contatos com uma cultura diferente, ou são rejeitados pelos representantes da cultura diferente. Pelo contrário, a assimilação, indica uma abertura à cultura de acolhimento em detrimento da cultura de origem, ou seja, um grupo ou seus representantes perdem o contato com a sua cultura, mas mantém contato com a nova cultura. Finalmente, a marginalização não pode ser entendida como estratégia de relação cultural, mas como resultado de um processo de negação da própria cultura e de não integração na cultura da maioria, muitas vezes por rejeição da própria maioria. (Vala, 2004; Breidokiene, 2008).

Portanto, o maior sucesso de adaptação, psicológica e social é ao longo da integração e o menor no caso de marginalização. Assim, a relação entre imigrante e a população local influencia o processo de adaptação. Os imigrantes que estabelecem contatos, amizades com a sociedade nativa têm

menos problemas psicológicos, bem como maior sucesso na adaptação e satisfação. (Mesquita, 2002).

No caso da maioria destas pessoas, como Ivan e Nataliya referiam, a sociedade portuguesa não lhes despertou muito interesse por causa da barreira linguística e porque, há dez anos atrás, existia um grande fluxo de imigrantes de Leste da Europa em Portugal, o que facilitava o não isolamento, porque mantinham relações entre si. A maioria das pessoas vinha para Portugal para melhorar a sua situação económica e concentrou-se mais nesse objetivo: trabalhar para ter recursos económicos que lhes permitisse regressar ao seu país. Basicamente, por estas razões, os imigrantes separaram-se da sociedade portuguesa, ou seja, estabeleciam mais contatos com outros imigrantes, compatriotas e, em Portugal, colegas de trabalho, vizinhos ou simplesmente pessoas que se conheceram na viagem para Portugal. Mantinham-se fechados na sua cultura, tradições e modos de vida.

Ao longo do Projeto, descobri que o grupo destas pessoas com quem estabeleci uma relação de maior proximidade, está separado tanto da sociedade portuguesa como da própria comunidade dos imigrantes. As redes sociais destas pessoas, hoje em dia, são muito restritas. As pessoas têm poucos contatos umas com as outras, estão muito isoladas e não estabelecem muitas relações. Porque a maioria dos amigos, como já foi mencionado, são outros imigrantes de língua russa, e muitas destas pessoas tinham planos, que alguns cumpriram, de ficar em Portugal apenas temporariamente e, após alguns anos, voltarem para o seu país ou reemigraram para outros países, as relações foram então escasseando. Por exemplo, Olga, ao longo do período da sua estadia em Portugal, tinha só uma amiga muito próxima, com quem falava sobre tudo, com quem passeava, mas ela já não está cá, imigrou para outro país.

“Nesta idade já não é igual procurar amigos; fazer amizades é mais complicado (...) Os meus amigos que hoje em dia tenho ou falo mais, são o Dima e a Nataliya. As conversas com Nataliya são limitadas, porque ela é uma das pessoas que não gosta de ouvir. Dima embora é muito inteligente, é muito novo, e nem sempre consegue compreender-me (...) contatos com portugueses não tenho, meu marido não conto, falo só com uma vizinha, que é uma senhora velhinha, porque ela desde o início que me cumprimenta, e sei que ela gosta de mim”. (Olga, Maio: 3).

A Olga, como a maioria das pessoas do grupo, não estabelece novos contatos, não faz esforço para conhecer novas pessoas, mas cada indivíduo tem que ter amigos, tem que comunicar, trocar ideias, conviver. A situação do Ivan é ainda mais complicada. Além da sua namorada, Ivan hoje em dia não tem mais ninguém com quem estabelece contato ou alguma amizade. Como ele próprio referiu: “a minha Nastia (sua namorada) é o meu amor e amigo”. Quando eles estão juntos gostam de passear, descobrir novos lugares, mas a Nastia raramente está em casa, porque cuida de uma senhora idosa e durante a semana fica a dormir em casa da senhora. Embora o trabalho da namorada dista 10 quilómetros de sua casa, quase todos os dias o Ivan vai almoçar com ela, e passam uma hora juntos. Como não tem trabalho fixo, Ivan está a limitar as despesas e corta em tudo o que é possível. Quando vai ao encontro da sua namorada para almoçar, vai sempre a pé. Ao longo dos encontros e conversas com Ivan, notei que ele é uma pessoa que está e se sente muito sozinha, isolada e tem uma auto-estima muito baixa, por exemplo, não acredita que é capaz de encontrar algum emprego, sempre repete que fala muito mal em português; a maior parte do seu tempo passa sozinho.

A auto-estima está ligada ao autoconceito; este é um juízo de valor que cada indivíduo estabelece acerca de si próprio que varia ao longo do ciclo da vida, sendo condicionada pelas vivências pessoais. Este manifesta-se através de relatos verbais ou por intermédio de comportamentos que transmitem os julgamentos que cada indivíduo detém acerca da sua competência ou valor

(Coopersmith, 1967cit. por Campos, 2012), e em função do autoconceito, a auto estima varia entre alta (expressa um sentimento de confiança e competência), média (o sentimento de adequação e inadequação oscilam de modo irregular) e baixa (expressa através de pensamentos e comportamentos de inadequação, incompetência e incapacidade de ultrapassar os objetivos).

Os pensamentos de incompetência também estão presentes em Nataliya. Segundo a filha da Nataliya, a sua mãe tem uma auto-estima e autoconfiança baixas:

“A nossa situação financeira é muito difícil, por isso temos que rejeitar muitas coisas, começando por escolher produtos mais baratos e acabando por esquecer a roupa nova, cosmética, cabeleireiro, etc. A minha mãe não está feliz com a sua aparência: o sobrepeso, as rugas; não tem roupa bonita, há muito tempo que não vai ao cabeleireiro. Por isso muitas as vezes ela depara sem tentar realizar algumas ideias, não pergunta informações para esclarecer algumas dúvidas, porque segundo ela “está feia e não tem aparência de uma pessoa licenciada”, não fala bem português”. (Lucia, Setembro: 1).

Segundo Branden (1997), a forma como nos sentimos a cerca de nós mesmos é algo que afeta crucialmente todos os aspetos da nossa experiência. Nossas reações aos acontecimentos do cotidiano são determinadas por quem e pelo que pensamos que somos. Assim, a auto-estima é a chave para o sucesso ou para o fracasso.

A migração é considerada como um fator de risco e imigrantes apresentam altos índices de alcoolismo, uso de drogas, suicídio, insónia, problemas graves de ansiedade e paranóia. (Panosso, 2009).

Portanto, o apoio social ajuda a mitigar os efeitos negativos da adaptação psicológica que custa a fazer, bem como restaurar o equilíbrio emocional ao longo da migração intercultural. Quando uma pessoa emigra, perde seus laços sociais significativos, que o apoiaram no passado. A falta de apoio social aumenta a possibilidade das dificuldades e os riscos de distúrbios físicos e psicológicos dos migrantes. Para um imigrante é muito importante o apoio

social tanto dos outros compatriotas que vivem no mesmo país, como da população nativa. O papel dos outros imigrantes/compatriotas é muito significativo porque todos eles têm em comum a experiência de viver no novo país. Essa experiência é extremamente valiosa para enfrentar os vários desafios de adaptação. Também os outros imigrantes/compatriotas podem dar um apoio emocional, simpatizar, encorajar. Mas se um imigrante interage só com os compatriotas, ele pode ter dificuldades tanto na integração à cultura nova, como em obter habilidades de comunicação mais construtiva. O imigrante pode isolar-se socialmente da população local. (Suárez-Orozco, 2002).

Ao longo do processo de adaptação, integram-se com mais sucesso e têm menos problemas psicológicos os indivíduos e adolescentes imigrantes que não se concentram só numa cultura (de país de origem ou país da imigração), mas os que tentam construir o caminho da integração. Estas pessoas são competentes nas duas culturas, estão disponíveis para fazerem amizades nas duas comunidades. Podemos dizer que eles vivem a vida em duas medidas, ou seja, usam diferentes línguas, normas e padrões de comportamento em diferentes grupos, um com os seus colegas, pares, e o tradicional, com sua família ou compatriotas. (Bleidokiene, 2008).

### 3.3. Identificação dos problemas e necessidades

As redes sociais de cada um destes 5 indivíduos são muito restritas: têm poucos contatos, poucos amigos. Houve uma separação da comunidade dos imigrantes, e ainda maior separação da sociedade portuguesa. A separação provoca muitos sentimentos negativos: pessimismo, raiva, isolamento, e mesmo, depressão. As pessoas sentem-se incapazes de conseguir algumas mudanças na sua vida. Além disso, ainda mais sentimentos negativos, neste

caso, provoca a fraca proficiência da língua portuguesa, porque as pessoas nem sempre se conseguem expressar claramente, sentem-se menos que os outros, não procuram por melhor emprego, as possibilidades de melhorar a sua vida são mais limitadas.

Segundo Taylor (1994), como para muitos outros autores, para os seres humanos é muito importante ter amigos, socializar com outras pessoas, compartilhar as suas experiências tanto negativas como positivas. A solidão e separação da sociedade não só complicam o processo de adaptação, como também limitam as possibilidades de melhorar as condições da sua vida, porque a comunicação reforça um sentimento de respeito e desperta o desejo de alcançar os objectivos da vida. Além de que a valorização, a energia e o saber dos outros são importantes para o processo de valorização pessoal, de força anímica e de aprendizagem, promovendo o desenvolvimento e o bem-estar das pessoas, bem como a realização pessoal.

Portanto, após analisar o contexto, estabelecer o contato com as 5 pessoas, saber as suas realidades e identificar alguns problemas comuns, senti a necessidade de reunir estas 5 pessoas e formar um grupo; apresentar os resultados da investigação, efectuada até ali, das informações recolhidas, promover a discussão, ouvir opiniões e junto com eles procurar uma melhor solução para conseguir uma mudança positiva.

A reunião foi realizada no dia 7 de julho no Parque do Palácio de Cristal com presença dos 5 sujeitos da investigação. Apresentei as informações recolhidas, a análise, e algumas conclusões do trabalho realizado durante os meses de março a junho. Foi incentivada uma discussão em grupo sobre as dificuldades da adaptação de um imigrante num novo país, aspetos que podem facilitar e, pelo contrário, os aspetos que dificultam o processo de adaptação. O objetivo da discussão foi promover o pensamento crítico de

cada participante sobre a sua realidade: o modo de ser, de pensar, de ver e de agir sobre a sua situação atual. Identificar as maiores dificuldades de cada um, definir as necessidades e discutir a pertinência em trabalhar em conjunto.

O facto de a maioria das pessoas já se conhecem, facilitou a discussão, ou seja, as pessoas não tinham medo ou vergonha de partilhar com os outros e de refletir sobre as suas dificuldades e necessidades. Uns falaram sobre a necessidade de encontrar um melhor emprego, outros sobre a necessidade em geral em conseguir um (qualquer) emprego; uns falaram sobre a necessidade de aumentar o domínio em língua portuguesa, outros sobre a necessidade de estabelecer alguns contatos com outras pessoas.

Após a discussão, foram definidas as principais necessidades destas cinco pessoas: praticar e melhorar o seu português para não se sentirem menos do que os outros, para terem mais autoconfiança no domínio da língua portuguesa; encontrar novos interesses, mudar o seu quotidiano (participar mais na vida social, passear, comunicar); fazer amizades, alargar as redes sociais, ter alguém mais próximo para conversar, ajudar; incentivar a auto-análise, diminuir o pessimismo e sentimentos negativos, aumentar a sua autoconfiança, sentir-se interessante e necessário.

#### **CAPÍTULO 4: DOS PROBLEMAS PARA A AÇÃO: DESENHO DO PROJETO “JUNTOS PODEMOS MAIS”**

Segundo Macedo e Machado (2006, p. 26-27), a ideia de projeto tem como ponto central a perspectiva de futuro, isto é, o que regula a atividade do presente em função daquilo que se almeja alcançar. O projeto social nasce do desejo de uma ou várias pessoas de mudar a realidade em que vive. Como refere Muceniekas (2007, p. 9), compartilhar o conhecimento, sentimentos e experiências sobre os problemas com as pessoas que os experienciam, pode resultar num melhor apoio e numa ampla gama de soluções.

A visão do nosso projeto nasceu após a análise e definição das necessidades comuns, determinadas em conjunto com as pessoas. Foram partilhadas ideias para nos juntarmos em grupo, para experienciar vivências diferentes que proporcionem a realização pessoal, satisfação e prazer.

Guerra (2007) refere que na primeira fase do projeto, após identificar os problemas e necessidades, não menos importante é constatar os recursos potenciais para o desenvolvimento do projeto. Portanto os maiores recursos para o desenvolvimento deste projeto eram os recursos humanos, neste caso, eu e as cinco pessoas (podendo vir a alargar este grupo), as suas qualidades pessoais: sinceridade, curiosidade, criatividade, sentido crítico e vontade de trabalhar em grupo. Tendo em consideração a vontade das pessoas de trabalhar em grupo para atingir as mudanças foi dado o nome do projeto “Juntos Podemos Mais”.

Porque não tínhamos um espaço próprio, escolhemos em conjunto um espaço, definindo encontrarmo-nos no Parque do Palácio de Cristal, onde tínhamos condições favoráveis para realizar os nossos encontros (espaço, mesas, cadeiras), e a possibilidade de o fazer gratuitamente. Durante algumas reuniões foi usada uma guitarra (propriedade do Ivan); o meu computador

portátil e outros materiais arranjados em conjunto no grupo. Estes eram os recursos físicos e materiais com que podíamos contar.

#### 4.1. Finalidade

Tendo em conta as necessidades, foi definida a finalidade do projeto “Juntos Podemos Mais”: Promover maior integração dos participantes no ambiente que os rodeia.

#### 4.2. Objetivos gerais e específicos

Tendo em consideração a origem dos maiores problemas, foram definidos dois objetivos gerais (OG) que, segundo Guerra (2007), têm que ser coerentes com as finalidades do projeto e servir como grandes orientações para as ações. Portanto os nossos objetivos gerais foram:

- OG1. Combater o isolamento social e a solidão dos sujeitos.
- OG2. Desenvolver um sentimento positivo sobre si próprio, com competências ao nível do autoconhecimento e autoestima.

Definidos os objetivos gerais torna-se importante definir os objetivos específicos de forma detalhada, para ficar claro o que se pretende alcançar. Nesse sentido, Guerra (2007, p. 164) define os objetivos específicos como sendo os resultados que se espera atingir e que particularizam os objetivos gerais. São formulados em termos operacionais, quantitativos ou qualitativos, de forma a possibilitarem a concretizar a sua terminação. Deste modo, os objetivos específicos (OE) foram formulados de acordo com aquilo que o sujeito deve ser capaz. Assim, para o OG1 correspondem os seguintes OE:

OG1. Combater o isolamento social e solidão dos sujeitos.

OE 1.1. Alargar os contatos com outras pessoas ampliando as suas redes sociais;

OE 1.2. Procurar atividades diversificadas para a auto-realização e para ocupar o seu tempo livre; fruir de momentos de lazer;

OE 1.3. Proceder a alteração no seu quotidiano, de forma a encontrar maior satisfação pessoal.

OG2. Desenvolver um sentimento positivo sobre si próprio, com competências ao nível do autoconceito e auto-estima.

OE 2.1. Partilhar as suas ideias e dificuldades;

OE 2.2. Valorizar-se a si mesmo;

OE 2.3. Aprender a gostar-se (desenvolver a auto-estima).

#### 4.3. Estratégias e acções

Quando já tínhamos os objetivos definidos, começámos a pensar na forma de os concretizar. Para o fazer escolhemos o método de brainstorming. Foram sugeridas várias ideias, várias estratégias, desde trabalhar em grupo até criar um clube de lazer para imigrantes. Seguidamente realizámos uma discussão detalhada sobre as possibilidades, resultados mais prováveis com cada estratégia, avaliámos os nossos recursos. Deste modo, seleccionámos as seguintes estratégias que considerámos serem adequadas para este contexto: Os encontros regulares, sendo que estes encontros passaram a realizar-se semanalmente com vista a incentivar as pessoas a sair de casa, estar com pessoas e partilhar os sentimentos; discussões e reflexões em grupo, de modo que as pessoas exprimem os problemas e necessidades; exercícios de dinâmicas de grupo, de forma a potenciar capacidades, desenvolver

competências e como meio de as pessoas se avaliarem a si próprias e de conhecerem o grupo. Nesse sentido, pensámos que estas estratégias eram as que melhor se adequavam ao contexto e à metodologia (investigação-ação participativa) proposta para o trabalho, de forma a promover o espírito crítico e reflexivo nos sujeitos.

#### 4.3. Ações e atividades

Tendo em consideração os problemas e objetivos gerais do projeto, foram programadas 2 ações: “Voltando a si próprio” e “Deixando a solidão para o passado”. A ação “Voltando a si próprio” estava mais concentrada na promoção dos sentimentos positivos e aumento da autoconfiança. Para tal, foram privilegiadas estratégias como trabalho em grupo, discussões e reflexões, alguns exercícios de dinâmicas de grupo. Para a ação “Deixando a solidão para o passado”, as estratégias escolhidas foram no sentido de diversificar as rotinas para combater o isolamento social e solidão: encontros semanais, organização de festa de aniversário, discussões, preparação para o evento cultural.

Estas duas ações permitirão que durante os encontros todas as pessoas falem em português, o que ajudará a praticar e melhorar o domínio nesta língua. Ao longo dos encontros em grupo todas as pessoas participarão nos exercícios de dinâmicas de grupo, compartilhando e refletindo no grupo as suas experiências, bem como os sentimentos, assim criará condições para o autoconhecimento, para o desenvolvimento da comunicação e de outras capacidades e competências pessoais e sociais, e tem a possibilidade de arranjar relações de apoio e de confiança; ganhar-se-á mais autoconfiança e aumentarão a sua capacidade de auto-avaliação, o que incentivará diversificar

as suas rotinas e estabelecer relações com outras pessoas. Todo este processo ajudará a incentivar a socialização e integração.

Depois de delineadas as duas ações, tornou-se necessário definir um conjunto de atividades que permitirão o desenvolvimento do projeto. Estas foram programadas através das reflexões em conjunto com as pessoas, refletindo sobre como é que se poderiam atingir os objetivos. As atividades estão representadas no Quadro 2.

Quadro 2: Atividades do projeto

Ação “Voltando a si próprio”	Ação “Deixando a solidão para o passado”
Grupos de discussão e reflexão:	Festa de aniversário
“Integração dos Imigrantes”	Passeio turístico
“Solidão e Isolamento Social”	Evento cultural “Até já”
“Auto-estima”	

## **CAPÍTULO 5: DESENVOLVIMENTO DO PROJETO E AVALIAÇÃO DO PROCESSO**

No dia 11 de julho iniciou-se oficialmente o nosso projeto “Juntos Podemos Mais”. Encontrámo-nos todos no Parque do Palácio de Cristal para rever o plano das atividades, combinar a frequência e duração das reuniões, bem como o lugar, decidir o número dos participantes.

O filósofo Aristóteles disse “bom começo – meio trabalho”, porque também eu costumo dizer aquela frase aristotélica, já na primeira reunião importava-me criar um ambiente favorável, unir as pessoas, para conseguirmos atingir os melhores resultados. Com esta intenção fiz um bolo, trouxe uma garrafa térmica com café e desta forma conversávamos sobre os assuntos importantes para o nosso projeto.

Além disso, como refere Santoni (2004), o primeiro encontro do grupo é fundamental para cada um dos participantes e para o futuro andamento do trabalho. Nos primeiros encontros é, particularmente importante que o animador favoreça a união entre os membros, se comunique calor e interesse. De acordo com o mesmo autor, é muito útil utilizar jogos que suscitem confiança e rompam o “gelo” inicial. Nesse sentido, a nossa primeira reunião iniciou-se com o exercício de dinâmica de grupo “O colega da minha esquerda”, como forma de apresentação dos elementos ao grupo. Considerando que quatro pessoas já se conheciam, foi pedido para cada uma apresentar a outra ao grupo; tentando ser mais criativo e original, foi pedido para dizer não só o nome, mas também algumas características pessoais. Como a Svetlana era a única pessoa nova no grupo, resolvemos apresentarmo-nos uma à outra. A dinâmica instalada ajudou a reduzir a tensão no grupo, incentivou todos a participar, ou seja, promoveu o conhecimento e a comunicação no grupo.

De modo a concretizarmos os objetivos a que nos propusemos, decidimos realizar encontros semanais, com duração aproximadamente de duas horas (dependendo da disponibilidade das pessoas): todas às quintas-feiras, pelas 16h, durante os meses de julho, agosto e setembro. No caso de alguém não poder participar ficou combinado que avisaria com antecedência.

Todos juntos decidimos que o melhor lugar para realizar os nossos encontros grupais seria o Parque do Palácio de Cristal. Primeiro de tudo, porque a localização é muito conveniente para todos, independentemente de como vêm (de comboio, autocarro ou metro); segundo, é um local tranquilo, ambiente agradável, calmo, relaxante e assim contribui para a criação de sentimentos positivos.

Em relação ao número dos participantes, no início foi sugerido a ideia de cada um convidar alguns vizinhos (portugueses) e alguns outros imigrantes da Europa de Leste, para estabelecer mais contatos com outras pessoas. Todavia houve pessoas que não concordaram com a ideia, porque estar num grupo pequeno, só com pessoas que conhecemos seria mais adequado tanto para a auto-análise, como para a participação e a auto-realização. Todos concordaram que, para atingir os nossos objetivos, o mais importante é ter um ambiente favorável, estar com as pessoas de quem gostamos, neste caso, estarmos só os seis.

Aliás, após duas reuniões, o Ivan notificou sobre a sua saída do projeto, por dificuldades financeiras, pois não podia gastar dinheiro em cada semana para a viagem ao Porto. Este problema foi resolvido logo no grupo, ou seja, foi sugerido uma solução: dividir os gastos das viagens do Ivan em seis partes, o que fazia com que cada um de nós disponibilizasse 60 cêntimos para cada reunião.

Foram realizadas 9 reuniões de grupo e um evento de encerramento do projeto (calendarização dos encontros, apêndice 6), cujas descrições e avaliações se encontram nos seguintes subcapítulos.

#### 5.1. Ação “Voltando a si próprio”

Como foi mencionado no capítulo anterior, para atingir os diferentes objetivos foram programadas duas ações com distintas atividades. A primeira ação, “Voltando a si próprio”, teve o propósito de atingir os objetivos da promoção dos momentos de partilha de experiências, sentimentos e o incentivo à auto-análise, o que foi tentado realizar através de várias discussões sobre três temas: “Integração de Imigrante”, “Solidão e Isolamento Social” e “Auto-estima”.

A intenção de cada discussão foi partilhar o conhecimento sobre os temas, incentivar a auto-análise, promover o pensamento crítico de cada sujeito em relação ao seu quotidiano, analisar melhor as suas necessidades, avaliar a qualidade da sua vida, identificar os aspetos que prejudicam a sua adaptação, procurar as possibilidades de melhor integração. Também através do autoconhecimento, melhorar a autovalorização e crescimento pessoal.

##### 5.1.1. Discussão “Integração dos Imigrantes”

A primeira atividade foi realizada no dia 18 de julho, o grupo foi composto por 6 pessoas<sup>12</sup>. O objetivo desta atividade foi incentivar a partilha de ideias, sobre o tema e partilha da sua própria experiência de integração no país de acolhimento. Parti do princípio que compartilhar as suas experiências em superar as dificuldades no processo de adaptação, ajudava a perceber a universalidade dos problemas e desta maneira, em conjunto, facilitava a

---

<sup>12</sup> Ao longo do desenvolvimento do Projeto também conto comigo própria como participante.

descoberta dos melhores soluções para os ajudar a ultrapassar a dificuldade em integrarem-se na sociedade portuguesa.

A discussão desenvolvida revelou o facto de as pessoas saberem a importância da comunicação com as pessoas que os rodeiam, tanto com outros imigrantes, para partilhar as suas dificuldades, como com a comunidade portuguesa para conhecer melhor a cultura, seus hábitos, o que facilita a integração no país acolhedor. Contudo, geralmente acontece que quando a pessoa não sabe a língua, acaba por não ter muitas oportunidades de estabelecer contatos com a comunidade de acolhimento. A aprendizagem linguística é um processo que demora tempo, durante o qual a pessoa se habitua e cria a sua maneira de viver. Quando já tem conhecimentos linguísticos suficientes, simplesmente não vê necessidade de estabelecer contatos com a comunidade portuguesa. E foi exatamente isso que aconteceu com a maioria destas pessoas:

“No início não sabes língua, não podes fazer amizades com portugueses, depois habituas que esta comunidade fica estranha, encontras ou crias o seu estilo da vida”. (Nataliya).

Seguidamente sugeriu-se uma discussão sobre a importância e o papel das associações de apoio aos imigrantes no processo de adaptação social dos imigrantes. Algumas pessoas revelaram muita insatisfação sobre o funcionamento de algumas associações de apoio aos imigrantes, partilhando as suas más experiências e opiniões negativas. Quando se aproximam de algumas Associações sentem que, por vezes, há alguns objetivos financeiros por parte da sua direção que interferem com o apoio que deveriam dar aos imigrantes; outros identificaram problemas de comunicação e relações conflituais que sustentam as suas experiências negativas. Uma das pessoas referiu: “Ela não faz nada por boa vontade, sempre procura benefícios para ela própria”; outro sujeito completou a ideia do seu colega dizendo que “em

frente é muito bom, faz festinhas e atrás das tuas costas fala muito mal... não é pessoa nem da confiança, nem muito menos de sinceridade ou simpatia”.

Existe o sentimento de que, por vezes, as Associações revertem a favor da própria direção. Vários foram os exemplos dados, numa situação concreta, desde o aproveitamento monetário da receita, até aos bens doados à associação; este aproveitamento próprio de uma associação concreta é largamente comentado e sabido pela grande maioria da comunidade imigrante.

Ao longo da discussão sobre o processo de integração dos imigrantes, encontrámos uma solução, possível e pertinente, para todos os sujeitos do grupo, de forma a facilitar a sua adaptação e aumentar a auto valorização: frequentar aulas de língua portuguesa. Em conjunto, colocámos a aprendizagem da língua como fator fundamental para a sua completa integração na sociedade portuguesa, bem como maior independência no seu dia-a-dia.

Como uma das participantes, Svetlana, tinha frequentado o curso de português no programa Português Para Todos, partilhou que a frequência do curso foi muito útil para encontrar novas pessoas, sair mais vezes de casa e aprofundar o seu conhecimento da língua portuguesa. Aconselhou a todos registarem-se, oferecendo o contato da professora, bem como se ofereceu para os acompanhar até à escola.

No final da reunião fizemos uma reflexão de grupo. O objetivo foi avaliar a primeira atividade, sugerir algumas ideias para os próximos encontros, ao mesmo tempo refletir sobre a utilidade da discussão sobre o tema e as dificuldades sentidas.

“Por mim eu gostei a discussão, ouvir opiniões diferentes, estar com pessoas... sempre melhor do que sentar em casa sozinha <...> para mim está tudo bem; sem dúvida, mais importante que isto o que estamos a fazer ajudava-te nos teus estudos”. (Olga).

Outros sujeitos, em vez de fazerem a avaliação crítica sobre a nossa primeira atividade, revelaram diferente motivação de participação no projeto do que aquela que tinham esperado. Fiquei um pouco preocupada, porque até àquele momento sempre pensei que todos olhávamos na mesma direção, que estávamos guiados pelo mesmo objetivo: uma melhor integração destas 5 pessoas. Foi neste momento que comecei a refletir onde falhei, porque após superar tanto caminho, definir os objetivos, planejar as atividades, estratégias, ou seja, tudo que fizemos em conjunto, parece que as pessoas não têm o mais importante, a motivação para se manterem interessadas e ativas, envolvendo-se no projeto, definido por todos.

Realizamos uma pequena discussão sobre os objetivos do nosso projeto, durante a qual esclarecemos que o facto de que as pessoas estarem preocupadas com os meus estudos, não significa que elas não estejam motivadas para trabalhar e atingir os objetivos do nosso projeto. Pelo contrário, cada sujeito participa no projeto por vários motivos; mais motivos a pessoa tem para participar, maior possibilidade conseguir atingir os objetivos.

Aqui surge a questão: o que é a motivação? Lai (2011) amplamente define motivação como o atributo que nos leva a fazer ou deixar de fazer alguma coisa; é um conjunto de motivos que se manifestam e influenciam a conduta de um indivíduo. Ao mesmo tempo a motivação é um sentimento que faz com que as pessoas ajam para atingir os seus objetivos. Quanto mais motivado está, melhor vai cumprir as suas tarefas.

#### 5.1.2. Discussão “Solidão e Isolamento Social”

A atividade foi realizada ao longo de dois encontros. O primeiro ocorreu no dia 25 de julho (16-18h) com a presença de 5 pessoas e a segunda parte no dia 8 de agosto (16-18h) com a presença de todos sujeitos.

O objetivo da reunião foi partilhar o conhecimento sobre solidão e isolamento social, e ao mesmo tempo, estimular a análise sobre a sua realidade. Através de exercícios de dinâmica de grupo foi tentado analisar as suas qualidades, encontrar os seus pontos fortes e valorizar os pontos fracos; ouvir opiniões e avaliações dos colegas, que poderia ajudar a identificar qualidades pessoais ainda não descobertas.

Começámos pelas reflexões que me tinha sugerido a minha orientadora do projeto durante, uma orientação tutorial. A primeira reflexão aconteceu tendo como ponto de partida a pergunta: “Se vos acontecer algo de imprevisto, quem são as pessoas com quem podem contar para receber ajuda?” E depois sugeri a outra pergunta para reflectir: “o que eu faço para ter amigos?” A intenção era promover o pensamento crítico não só sobre o tamanho das redes sociais que cada pessoa do grupo tem, mas também estimular o pensamento porque acerca da razão tenho poucos amigos. Ou seja, ajudar a perceber a origem pessoal do problema.

As perguntas provocaram pensamentos muito profundos, longas pausas de silêncio, após as quais os sujeitos identificaram só o número das pessoas mais próximas. Enquanto a pergunta sobre o esforço de cada um para ter amigos, pela dificuldade que sentiram em encontrar respostas, ficou para sua própria reflexão.

Portanto, em relação às redes sociais, a Svetlana além da sua família (marido e filhos), mencionou só uma amiga ucraniana que encontrou no curso de português e com quem estabeleceu uma relação mais próxima; A Nataliya no seu ciclo das pessoas mais próximas, indicou a sua filha, e depois hesitantemente acrescentou que talvez o seu genro; O Ivan, sem pensar muito, disse que é a sua namorada e mais ninguém; O Dima sorriu e depois

disse, que somos nós, referindo-se ao grupo, as pessoas com quem ele sempre pode contar.

O comentário do Dima estimulou a conversa sobre o nosso grupo, partilha das considerações sobre o impacto das relações que criamos, as atividades que estamos a praticar, sobre o benefício em geral de estar no grupo.

“Estou muito feliz por estar com vocês, encontro a paz e lugar para mim própria <...> já é um bom hábito sair de casa cada quinta-feira as 15.40h <...> voltar á casa como nascido de novo! Para mim é como uma terapia.” (Olga).

Alguns dos sujeitos notaram que estar no grupo permite descobrir, transformar e enriquecer o modo de relacionamento interpessoal de cada um dos membros. A participação nas reuniões proporciona aos participantes uma troca mútua e gratificante de experiências, permitindo que cada indivíduo se observe e se reconheça.

Para desenvolver a capacidade empática e ajudar a ver os seus problemas de forma diferente, para trocar sugestões e conjuntamente identificar as dificuldades de cada um, foi realizado o exercício de dinâmica de grupo “Colocar-se no lugar do outro” (descrição da dinâmica no Apêndice 7). Ao longo da dinâmica estabelecida e potenciada pelo exercício, as pessoas analisavam as dificuldades uns dos outros, procuravam soluções. Os problemas mais comuns que os sujeitos identificaram, e que gostariam de mudar, foram a baixa autoconfiança e a pouca capacidade de procurar pelo melhor.

Com este exercício chegámos a resultados diferentes do que tinha sido previsto. Ou seja, não se conseguiu ajudar a analisar os seus problemas de forma diferente, uma vez que as pessoas se conhecem bem umas às outras, interferindo assim na objetividade no processo de sugestão das soluções; também porque os problemas são muito parecidos entre os diferentes

indivíduos, o que não permitiu avaliar as situações dos colegas de uma forma mais objetiva.

Por outro lado, a parte positiva dos resultados conseguidos com este exercício, foi entender que outras pessoas do grupo têm problemas semelhantes, o que pode inspirar otimismo e a vontade de lutar pelo seu bem-estar, pois não muito diferentes dos outros em situações próximas, bem como a mesma possibilidade de ver como o outro está a sofrer pode despertar a imaginação na procura de soluções.

A atividade acabou com a visualização de um pequeno *PowerPoint* “Refletir e Mudar” sobre a felicidade. Basicamente o *PowerPoint* está a dizer “nunca deixe nas mãos de ninguém uma responsabilidade tão grande quanto a de assumir e promover a sua felicidade”. O objetivo de partilhar o *PowerPoint* com as pessoas no grupo foi incentivá-los a refletir sobre o seu quotidiano e a sua maneira de ver e avaliar a realidade, bem como inspirar mais otimismo e sentimentos positivos, desenvolvendo a esperança de que é possível mudar.

No fim não foi promovida discussão do grupo, mas cada pessoa muito brevemente refletiu, concluindo que a ideia do *PowerPoint* é muito bonita e que se cada pessoa conseguir guiar-se da maneira que ficou expressa no *PowerPoint*, seriam muito mais felizes.

### 5.1.3. Discussão “Auto-estima”

No dia 29 de agosto no Parque do Palácio de Cristal, com a presença de todos, realizámos mais uma discussão de grupo sobre a auto-estima. A intenção desta discussão foi aprofundar o conhecimento e a compreensão sobre a auto-estima, e perceber o poder deste sentimento.

No início foi aplicado um exercício que deveria permitir às pessoas avaliar o nível da sua auto-estima. Foi entregue um teste “Como está a sua auto-estima?”, retirado de Internet<sup>13</sup> (apêndice 8). Os sujeitos tinham que responder a uma série de perguntas, escolhendo uma das três respostas possíveis. E através das respostas escolhidas foi analisado o nível de auto-estima de cada pessoa. Segundo os resultados do teste, chegámos à conclusão que a maioria destas pessoas tem uma auto-estima relativamente baixa. O teste avalia essencialmente o atitude de indivíduo em situações concretas.

Depois, em conjunto, identificámos algumas características de baixa auto-estima: insegurança; sentimento vago de não ser capaz de realizar nada; medo de defender a sua opinião/contrariar; importância da opinião dos outros, necessidade de aprovação e reconhecimento.

Ao longo desta discussão foi muito importante reconhecer os aspetos para elevar a auto-estima. Referimos que primeiro de tudo é preciso cada um amar-se a si próprio, tratar-se bem, com carinho; encontrar sempre tempo para as coisas que gosta de fazer (caminhar, ler, descansar, ouvir ou tocar música). Após este comentário surgiu outros aspetos muito importantes para o aumento da auto-estima: o autoconhecimento das nossas capacidades e potencialidades; gostar da nossa imagem corporal.

“A minha filha sempre está a repetir para mim que para começar a confiar mais em mim própria temos que gostar de imagem no espelho...” (Natalya).

O comentário da Natalya incentivou a discussão sobre a importância de se manter em forma física, promover uma vida mais ativa. O Ivan partilhou que cada dia ele está a correr, faz exercícios físicos, e disse que tem reparado que isto lhe dá mais energia e otimismo. O Dima também concordou com Ivan que

---

<sup>13</sup> <http://mulher.sapo.pt/lazer/testes/artigo/como-esta-a-sua-auto-estima>

os exercícios físicos relaxam a mente, partilhou que igualmente gosta de correr e andar de bicicleta.

Natalya disse que gosta de caminhar, gostaria de caminhar à beira-mar, mas não tem companhia. Svetlana e Olga ofereceram a sua companhia porque também gostam do Mar e querem praticar vida mais ativa, só que sozinhas não têm motivação suficiente para sair de casa.

Durante esta reunião foi conseguido incentivar as pessoas a pensar melhor sobre a sua auto-estima e bem-estar; avaliar o seu quotidiano e comparar um com outro a qualidade de autocuidados, aumentar a importância do tempo dedicado a nós próprios. Mas, sobretudo, o grupo revelou possuir sinergias para a mudança, cada um deles era motor que catapultava o outro para se experimentar diferente.

## 5.2. Ação “Deixando a solidão para o passado”

A outra ação com que pretendíamos diversificar as rotinas para combater o isolamento social e a solidão foi realizada através das três distintas atividades: Festa surpresa de aniversário, passeio turístico na cidade do Porto e evento cultural “Até já”.

### 5.2.1. Festa de aniversário

Para a reunião do 1 de agosto todos, exceto Olga, reunimos meia hora mais cedo (15.30h). Preparámos a mesa: levámos sandes, bebida e bolo de aniversário. O Dima trouxe um ramo de flores silvestres.

Assim fizemos uma festa-surpresa para a Olga. Cantámos os Parabéns. A Olga ficou muito surpreendida e muito emocionada, não consegui segurar as lágrimas, agradecendo abraçou-nos todos (um após o outro). Foi um momento muito especial para todos nós, pareceu que todos somos muito

próximos e muito importantes uns para os outros, filiados por laços muito fortes.

Nataliya lembrou-se de alguns jogos que costuma às vezes brincar com crianças na escola e convidou-nos a brincar. Foi muito divertido, participamos todos, rimo-nos muito. Nataliya explicou que na família dela era muito comum preparar algumas brincadeiras, jogos para convidados da festa de aniversário. Segundo dela, qualquer aniversário “tem que ser muito divertido”.

A festa continuou com a música do Ivan, ele tocou canções russas que todos conheciam e acompanhavam cantando. Um casal de portugueses, que estava a passar perto, parou e olhava para nós com sorrisos. Convidámo-los a juntarem-se a nós. O casal não recusou o convite e veio ter connosco. O senhor e senhora (cerca de 50 anos de idade) foram muito simpáticos e muito comunicativos, pediram desculpa pela sua curiosidade; explicaram que não são do Porto, vieram visitar a cidade; pela primeira vez, estão no Parque do Palácio de Cristal e ficaram encantados com a música. Perceberam que não somos portugueses e estavam a tentar adivinhar de que país éramos.

Notou-se que os 5 minutos, passados conversando com o casal, foram significativos para cada pessoa do grupo: sentiam-se mais interessantes e realizados, mais expressivos e felizes.

Para a Olga o mais importante foi a nossa atenção e o carinho, que lhe incentivou o sentimento de pertença, o que é muito importante para cada indivíduo para aumentar a sua auto estima e valorização.

“Estar com vocês é como uma terapia... é tão bom ter alguém mais próximo, alguém quem me cuida... foi melhor parte do meu dia... já há muitos anos que não ligo o meu aniversário, o meu marido nem se quer tem noção quando é que eu faço anos...” (Olga).

Outras pessoas estavam felizes por conseguir surpreender a sua colega, por conseguir passar o tempo de maneira divertida, também foi notado pelos

próprios sujeitos que as atividades realizadas em conjunto uniam o grupo, inspiram mais otimismo e mais autoconfiança. A pequena conversa com o casal de portugueses mostrou que somos interessantes para esta comunidade e que poderíamos praticar, uns com outros, conversas muito interessantes.

### 5.2.2. Passeio turístico

Esperança (2012) refere que os passeios turísticos funcionam como uma terapia de combate ao vazio interior, ao stress, ao tédio ao esgotamento físico e mental. Mas penso que, atendendo ao momento em que o grupo se encontrava, era uma forma de juntos fazemos coisas que nos daria prazer e, entretanto, descobríamos a cidade em conjunto. Neste sentido, dia 15 de agosto escolhemos passear um pouco pela cidade do Porto. O objetivo foi mudar o ambiente, promover pensamentos e emoções diferentes, relaxar. O grupo foi composto por 8 pessoas, porque a Nataliya convidou a sua filha e o genro que naquele dia tinham chegado de Lisboa para a visitar.

Visitámos o Parque da Cidade, caminhámos, partilhámos conhecimentos sobre as plantas, árvores, depois jogámos uns jogos com bola que o genro da Nataliya ensinou. No início, Nataliya recusou-se jogar, dizendo que estes jogos já não são adequados para a idade dela; contudo, mais tarde decidiu juntar-se a nós. Todos estavam muito envolvidos no jogo, desfrutaram competindo uns com os outros, todos queriam ganhar e mostrar as suas capacidades desportivas.

No mesmo dia, após visitar o Parque da Cidade, fomos lanchar na praia de Matosinhos: caminhámos na água, apanhámos conchas, sentámo-nos na areia. O passeio à beira-mar além de relaxante, suscitou algumas memórias, sentimentos, saudade da sua terra, família.

Sentámo-nos na areia, olhámos para o Mar, quando Ivan começou a falar sobre a sua filha, que gostava que ela estivesse com ele tal como a filha da Nataliya (neste momento, a filha da Nataliya tocou o joelho da sua mão, foi um sinal de carinho, apoio), também gostava de ter o filho por perto que quase não o conhece; Lembrou-se dos seus maus hábitos, problemas com álcool, discussões em casa com a sua mulher; a véspera do Natal de 2002, quando viajou pela primeira vez para Portugal, e o tempo estar a passar tão rápido.

A Olga partilhou as suas preocupações sobre a sua mãe, que está cada vez mais fraca, que está sozinha e abandonada numa aldeia na Rússia. O sentimento de culpa por deixá-la e estar tão longe, por não conseguir apoiá-la.

Reparamos que o sentimento de culpa, saudades de casa, dos familiares são comuns a todos. Mesmo a Svetlana, embora ela tenha a sua família (marido e filhos) cá em Portugal, mesmo assim está triste por ter seus pais e irmã tão longe.

As pessoas mantêm os laços com os seus familiares através do telemóvel, Internet, alguns escrevem cartas; de vez em quando visitam os familiares. Partilhavam que é sempre bom regressar ao seu país de origem, estar com os seus familiares, mas a verdade é que passado algum tempo começam ter saudades de Portugal. Segundo as pessoas, é um sentimento estranho quando no seu próprio país não se sentem em casa. Apesar de que a maioria destas pessoas em Portugal enfrenta muitas dificuldades, sentem-se melhor cá do que no seu país de origem, porque já estão habituadas a este país, ao ambiente, à cultura.

### 5.2.3. Evento cultural “Até já”

Sobre a etapa do encerramento do projeto falamos já nos primeiros encontros, quando abordamos os objetivos e duração do nosso projeto. Os dois últimos encontros (5 e 16 de setembro) foram dedicados para planejar um evento cultural. As pessoas, para o evento, escolheram o nome “Até já”, por duas razões: a primeira porque ia ser a festa do encerramento do projeto “Juntos Podemos Mais” e porque combinámos que, após acabar o projeto, vamos de vez em quando continuar a organizar encontros. As pessoas brincavam comigo:

“Estamos habituados que todas as tardes nas quintas-feiras são “santas”, é o tempo dedicado passar no Parque do Palácio de Cristal, com estas caras aqui. Por isso não é possível acabar, isto vai provocar depressão, estragar todos resultados das discussões.”  
(Nataliya).

No dia 5 de setembro Ivan tinha recebido uma oferta para ir trabalhar para uma fábrica (onde já trabalhou), por um dia. Portanto o encontro desse dia realizou-se sem o Ivan, estivemos 5 pessoas. Partilhámos as ideias para o evento. As perguntas gerais no início foram: Quem vai participar no evento? Quem são os visitantes? Quantas pessoas em geral? Como os convidar? O que podemos preparar para o evento, qual era o tema? O que cada um pode fazer? Onde e quando o podíamos realizar?

Mesmo no início, tínhamos pensado para o final do projeto realizar uma festa grande, convidar outros imigrantes, também alguns portugueses. Olga tinha contacto mais próximo com uma funcionária de uma Associação dos imigrantes no Porto, e ela tinha sugerido contatar a associação para colaborar connosco (por causa do espaço, bem como para nos fornecer os contactos dos outros imigrantes). Mas quando começamos a planejar o evento, por causa da falta de tempo (a minha necessidade de escrever o relatório, também), decidimos realizar um evento mais pequeno, com as pessoas mais próximas.

Nataliya sugeriu ficar responsável por arranjar o lugar, pois o seu genro tem uma casa no Porto, onde tem bastante espaço. Decidimos que os participantes no evento poderiam ser pessoas mais próximas: a Svetlana vai chegar com o seu marido e filhos, também com sua amiga ucraniana, que tem encontrado no curso de PPT; Nataliya virá com sua filha e o genro; Dima trará uma das colegas de casa (ucraniana) e um rapaz ucraniano que costuma andar de bicicleta com ele; eu levarei um amigo português, a Olga disse que não tem ninguém que poderia vir com ela para a festa. No total foram previstas 14 pessoas, contando connosco.

Em conjunto, decidimos cada um preparar e trazer alguma comida tradicional. Como a maioria dos participantes eram ucranianos, para ter mais oportunidades de provar comida mais diversa, sugerimos falar uns com os outros para não trazer o mesmo prato.

Em relação à ocupação e actividades, cada um ficou responsável por apresentar um jogo ou brincadeira para dinamizar grupo, durante a festa.

No dia 16 de setembro realizámos uma reunião mais breve para decidir data, hora e lugar da festa, discutir os planos, actividades, partilhar novas ideias para a festa, confirmar o número dos participantes, que afinal foram 17, porque a filha da Nataliya convidou também os seus sogros e o Ivan convidou a sua namorada.

A festa “Até já” realizou-se no dia 5 de outubro. Combinámos encontrarmo-nos todos na Praça de Aliados, às 14h, e depois irmos todos juntos para a Maia, para casa do genro da Nataliya. Fomos para lá em três carros: da Svetlana, do genro da Nataliya e do meu amigo.

A festa decorreu na garagem da casa. O espaço estava decorado por iniciativa da Lucia e dos seus sogros (a Lucia é a filha da Nataliya). Tivemos oportunidade de provar várias comidas ucranianas, russas, portuguesas e

lituanas: “Nalystniki”, pequenos bolos de batatas, “Holubtsi”, uns rolos de couve; salada de beterraba com feijões (ucranianos); salada russa; bolinhos de bacalhau; batatas a murro que foram preparadas de propósito para comer com “chachlik”<sup>14</sup>, que nós todos em conjunto fizemos de churrasco. Também várias sobremesas: bolo de maçã com gelado, semifrio, entre outras.

Como o evento foi multicultural, pois havia quatro nacionalidades (português, russo, ucraniano e lituano), foi pedido a todos para conversar só em português. O ambiente foi muito agradável, as pessoas com muita facilidade iniciaram as conversas, mas apesar disso, para promover o conhecimento, memorizar os nomes e incentivar todos a comunicar com todos, quebrar o gelo, fizemos um jogo<sup>15</sup>. Divertimo-nos muito, porque os portugueses tinham tanta dificuldade em memorizar e dizer os nomes dos não portugueses, que causaram risos. Além deste jogo que provocou uma dinâmica relacional divertida, ao longo da festa foram realizados outros dois jogos: “mão de ferro” onde as pessoas competiam para descobrir a mão mais forte; um leilão “adivinha o que está escondido na caixa” (através de algumas pistas as pessoas tinham que adivinhar o que estava numa caixa, quem acertava, ficava com a coisa da caixa). A partir daqui, quebrado o gelo inicial, as pessoas começaram a conversar umas com as outras, sobre política, história e guerras, sobre experiências pessoais, passatempos, tradições ou receitas.

De vez em quando o Ivan tocava guitarra e cantava algumas canções em russo, quem sabia as letras cantava também. Também tocou algumas canções em língua portuguesa e lituano.

---

<sup>14</sup> Pequenos pedaços de carne temperados num molho de maionese, polpa de tomate e sumo de limão, com cebola e alho. Enfiados nos palitos, grelhados numa churrasqueira. É um prato típico do Cáucaso em regiões da Rússia.

<sup>15</sup> O jogo consiste em os jogadores defenderem a pessoa que se encontra à sua esquerda dos ataques provenientes dos outros jogadores.

Para o fim tinha preparado um discurso de agradecimento a todos, pela colaboração, boa vontade e os bons momentos passados juntos. E depois agradeci especificamente às cinco pessoas do projeto “Juntos Podemos Mais”, neste sentido entreguei umas certidões de agradecimento (Apêndice 9), como prova e memória da existência do nosso projeto. Nesta parte da festa, houve muitos sentimentos e lágrimas. As pessoas agradeceram-me dizendo:

“Isto foi um alívio para minha alma! Parece que acordei e percebi que ultimamente gastei a minha vida para nada... Faz bem-estar com pessoa <...> Antanas<sup>16</sup> voltou para minha vida! Já não estou e não quero estar sozinho!” (Ivan).

Estas palavras do Ivan deixaram perceber que o tempo passado junto com todas as pessoas ao longo do projeto causou algumas mudanças na sua vida, ajudou-o a refletir no sentido da mesma. Quando nos conhecemos, lembro-me de ele dizer que “com portugueses não tenho contacto e com outros imigrantes não quero contactar porque eles são muito depressivos, muito pessimistas”, agora parece que ele já não pensa da mesma maneira. Também revelou a importância de encontrar o seu velho amigo, porque no contexto imigrante o apoio das pessoas mais próximas é muito necessário.

Ao mesmo tempo o Dima agradeceu pelas “aulas de otimismo e motivação”. A Svetlana estava agradecida pela oportunidade de encontrar pessoas muito especiais; a Olga concordou com ela e acrescentou que “sim, se calhar não há limite de idade para procurar por amigos”.

---

<sup>16</sup> Trata-se de um amigo do período da tropa que Ivan encontrou e criou em conjunto uma amizade muito forte.

## **CAPÍTULO 6: CONSIDERAÇÕES FINAIS**

“Pedras no caminho? Guardo todas, um dia vou construir um castelo”

Fernando Pessoa

Neste capítulo pretende-se fazer uma avaliação crítica de todo o trabalho desenvolvido, desde os primeiros passos, a descoberta dos caminhos para a análise do contexto, a escolha dos sujeitos, o desenho do projeto, até ao desenvolvimento do projeto e os resultados finais. Pretende-se refletir sobre a pertinência do método de trabalho, as dificuldades sentidas e como foram ultrapassadas ao longo da investigação-ação.

É um discurso que não se caracteriza pelo negativismo, os ganhos assumem maior expressão do que os insucessos. A verdade é que agora, à distância, consigo ver melhor as falhas, os erros, perceber o que foi eficaz e tudo que poderia ser ainda mais, o que poderia alterar e melhorar se agora pudesse partir de início. Mas o facto é que ao longo deste caminho, ganhei experiência, o que me permitiu crescer como profissional e ainda mais como pessoa.

Este trabalho foi, para mim, um grande desafio, que para vencer foi preciso muita vontade e esforço. Desde o início estava acompanhada por diversos sentimentos, tais como curiosidade, interesse de procurar, observar, avaliar; que coexistiam com muitas dúvidas, desconfiança, obscuridade e medo de não conseguir. Ao longo da investigação, inconscientemente procurei lugar para mim própria no processo migratório. Importava-me encontrar pessoas como eu, emigrantes, para analisar o quotidiano deles e na procura de apoio para eles, com eles, ajudar-me a mim própria.

Começando por avaliar os primeiros passos da investigação, ou seja, o método da recolha dos dados, estou contente por ter decidido dirigir-me às várias instituições para conversar e realizar as entrevistas semiestruturadas sobre a comunidade imigrante e o apoio prestado, bem como com pessoas diferentes. Porque desta maneira tinha ótima oportunidade para me envolver mais nos contextos dos imigrantes, permitindo-me conhecer as instituições de apoio aos imigrantes que existem no Porto e os serviços que prestam, mas também me permitiu observar o ambiente: os funcionários, os imigrantes que frequentam estas instituições; estar no meio dos imigrantes, por exemplo, estar na sala da espera do CNAI e observar as pessoas (experimentava tentar adivinhar as nacionalidades, comparar uma nacionalidade com outra, características faciais, corporais, avaliar a maneira de falar, perceber se as pessoas são felizes ou tristes, calmas ou preocupadas).

Em relação ao papel do investigador neste percurso, sinto que deveria ser mais ativo, mais curioso, mais empreendedor, mais energético e mais autoconfiante do que realmente foi. Escolhi o papel do investigador mais passivo por falta de autoconfiança e medo de falar em português. O que criou uma imagem de um investigador tímido, que muitas das vezes não esclarecia as suas dúvidas, e que por sua vez afetou a maior riqueza de análise do contexto.

A investigação ganhou mais cores e mais vontade de investigar quando entrei na comunidade dos imigrantes da Europa de leste. Apesar de, maioritariamente, se ter conversado em língua portuguesa, com eles não senti nem medo, nem vergonha de falar nesta língua. A universalidade do problema (barreira linguística) forneceu um sentimento de igualdade o que por sua vez incentivou vontade para uma investigação mais profunda. Nunca desenhei uma linha entre mim, como investigadora, e os sujeitos da

investigação. Todavia não considero a minha identificação/ fusão com os imigrantes como uma falha no processo da análise do contexto investigativo. Pelo contrário, o facto de estabelecer relações mais próximas, não oficiais, com os sujeitos da investigação, permitiu-me conhecê-los melhor, observar o seu quotidiano, e também incentivou-os a ser mais sinceros e abertos, e, como desejado, mais participativos.

Ao mesmo tempo, o facto de eu ser estrangeira podia ter influência no processo de análise e avaliação da realidade destes imigrantes, mas para manter a objetividade e a focalização nos temas específicos ajudou-me as orientações tutoriais. Durante os encontros com a orientadora do projeto partilhava não só o conhecimento, observações, mas também as dificuldades e as dúvidas. As orientações tutoriais ao longo da investigação-ação foram muito úteis, porque durante estes encontros sempre surgiam ideias diferentes, problematizava-se a realidade e surgiam questões que me incentivavam a observar as mesmas coisas várias vezes, rever e reavaliar tudo de forma mais profunda.

Avaliando agora o caminho percorrido para conhecer as cinco pessoas e estabelecer os contatos, para desenhar e desenvolver em conjunto um projeto social, acho que foi pertinente o método de primeiro conhecer cada sujeito individualmente. A única falha neste caso, era o tempo, pois para esta análise das cinco pessoas foram dedicados três meses. Neste momento, penso que seria muito mais útil ter formado o grupo mais cedo, assim tínhamos mais tempo para realizar o projeto.

Tendo em consideração a finalidade do nosso projeto, que foi promover maior integração dos participantes no ambiente que os rodeia, não foi realizada. Pois ao longo do desenvolvimento do projeto, não foram estabelecidos contatos mais próximos nem com portugueses, nem com outras

peessoas que não fossem os participantes do projeto. Contudo, os vínculos entre estas pessoas estão sólidos e, creio, cada uma pode agora contar com mais cinco, ou, seis, quando me incluo.

Em relação ao sucesso do projeto, apesar que não conseguimos atingir completamente tudo que foi planejado – por razões diversas, entre as quais, as limitações de tempo e algumas falhas pela minha inexperiência como investigadora – há satisfação nas pessoas que estiveram envolvidas neste processo, pela participação durante as reuniões, pela fé e sentimento de união e partilha no grupo.

Um dos nossos objetivos foi combater o isolamento social e a solidão dos sujeitos. As estratégias escolhidas, encontros semanais, organização de festa de aniversário, discussões, preparação para o evento cultural, foram adequadas, porque incentivaram as pessoas a sair de casa, a socializarem-se mais com os outros, a criar amizades; partilhar as suas ideias, opiniões, bem como a ouvir os outros. A organização das festas promoveu a imaginação dos sujeitos, incentivou-os a procurar atividades diversificadas, sentindo-se auto-realizados, e ocupando o seu tempo livre de forma gratificante.

Apesar de no início estar um pouco preocupada com o sucesso e pertinência das ações, no fim, percebi que em todas as pessoas partilharam com muito gosto as responsabilidades e mostraram muita vontade de participar, planejar, revelando um dinamismo e iniciativa importantes para potenciar a mudança.

O objetivo de desenvolver um sentimento positivo sobre si próprio, com consequência ao nível do autoconceito e autoestima, foi parcialmente atingido as pessoas foram manifestando algum sentimento de bem-estar, vontade de investir em si e de se cuidar. As pessoas foram refletindo nos seus quotidianos, analisando e identificando as suas necessidades, durante os

encontros de grupo e nas conversas individuais que fomos estabelecendo, o que aumentou o seu autoconhecimento, a descoberta de algumas capacidades e a sua valorização e crescimento pessoal. Para solidificar estas mudanças é preciso mais tempo, mas as estratégias utilizadas, como o trabalho em grupo, as discussões e reflexões, exercícios de dinâmica de grupo, forneceram a primeira possibilidade de encarar e experimentar a mudança, tornando-a possível.

As ações desenvolvidas serviram os objetivos e os temas em debate (“Integração dos Imigrantes”, “Solidão e Isolamento Social” e “Auto-estima”) foram pertinentes. O tema sobre a integração dos imigrantes foi mais fácil de discutir, porque todos partilhavam as suas histórias, experiências ao longo do processo de integração em Portugal. Os outros temas como solidão e isolamento social, bem como auto-estima, foram mais difíceis de abordar e de discutir. Mas ao longo das discussões conseguimos encontrar algumas soluções: necessidade de frequentar cursos de língua portuguesa, praticar uma vida mais ativa e desportiva, criar um grupo para caminhar à beira-mar algumas vezes por semana, por exemplo, que poderiam traduzir-se em melhor qualidade de vida.

Em relação à inscrição no curso de português (programa PPT) também eu me inscrevi com Nataliya e Olga, na mesma escola e no mesmo grupo. Dima também se inscreveu na mesma escola, embora num nível de formação diferente. Os cursos começaram no dia 11 de novembro.

Realizamos uma avaliação em grupo do projeto “Juntos Podemos Mais”, durante a qual as pessoas expressaram a satisfação por ter participado em todo o processo. Todos concordaram que o tempo passado no projeto promoveu algumas mudanças pessoais, um novo olhar para a vida e para as suas dificuldades; ajudou a perceber o valor e a importância de estar entre as

peessoas, de comunicar. Chegámos à conclusão que pertencer a um grupo é uma parte integrante da vida, porque normalmente não só satisfaz as nossas necessidades, como também pode ajudar a resolver vários problemas. A Olga estava a brincar, ao fazer a analogia com a comida, mas na verdade ela tem toda a razão: “estar dentro de um grupo de pessoas, que te entendem, é como estar num bom restaurante, onde se encontra muita comida, e sempre podes escolher o que queres mais”. A ideia em si parece simples, mas olhando e analisando com mais atenção, podemos encontrar um significado mais profundo.

Por fim, consideramos que para os seres humanos é muito importante ter amigos, socializar com outras pessoas, partilhar as suas experiências, tanto negativas como positivas; o isolamento limita as possibilidades de melhorar as condições da vida, porque a comunicação reforça um sentimento de respeito e desperta o desejo de conhecer e alcançar os objetivos da vida. Foi percebido neste grupo que a comunicação é muito importante para a realização pessoal.

Ao longo do desenvolvimento do projeto, durante o tempo de estar no grupo, cada um podia encontrar soluções para várias necessidades pessoais. Por exemplo, o Dima partilhou que tinha ideia de desistir do Mestrado, porque tinha muitas dificuldades em estudar em português, também não se sentia bem na sua turma, não tinha amigos. Todavia, ao longo do projeto ganhou mais coragem e motivação tanto para continuar os estudos, como para estabelecer contatos com os colegas da sua turma.

Para mim o mais importante foi ouvir que as pessoas estão felizes por ter participado no projeto e que avaliam positivamente o tempo passado em conjunto; o facto de se ter conseguido mexer no “muro” do isolamento.

Quanto a este Relatório, sinto alguma frustração porque tenho o sentimento de que não consegui transmitir tudo nas suas verdadeiras cores, ou seja, tive muitas dificuldades em revelar na escrita a minha experiência ao longo deste percurso. Ao longo do projeto, fui tendo muitas dificuldades em expressar as ideias em português, muitas das vezes passava várias horas a tentar organizar um pequeno parágrafo de quatro frases. É um sentimento estranho, quando se quer dizer algo numa forma mais bonita, mais criativa e se acaba por dizer em palavras mais simples, porque faltam as palavras mais adequadas, ou seja, se esbarra com a barreira linguística.

Todavia sinto que este trabalho, desde os ensaios dos primeiros passos na investigação-ação até à redação do texto, inscrevendo as vivências no papel, foi um desafio que me ajudou a superar a mim própria, porque, sempre, “Juntos Podemos Mais”!

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ACIDI. (s.a). *Observatório de Imigração*. Obtido em 5 de Maio de 2013, de ACIDI: <http://www.oi.acidi.gov.pt/>
- Albuquerque, R. F. (2000). *O Fenómeno Associativo em Contexto Migratório. Duas Décadas de Associativismo de Imigrantes em Portugal*. Oeiras: Celta Editora.
- Algan, Y. B. (s.a). *Perspectives on Cultural Integration of Immigrants: Introduction*. s.l: s.n.
- Alto Comissariado para a Imigração e Diálogo Intercultural, I. (s.a). *Bem-vindo ao Centro Nacional de Apoio ao Imigrante*. Obtido em 7 de Maio de 2013, de ACIDI: <http://www.acidi.gov.pt/es-imigrante/servicos/centros-nacionais-de-apoio-ao-imigrante---cnai>
- Anon. (2007a). *Associações de Imigrantes de Gondomar, em Rio Tinto, Acolhe já Algumas Centenas de Pessoas*. Obtido em 4 de Julho de 2013, de Portal do Gondomar: <http://www.portalgondomar.com/20070402706/RioTinto/associacao-de-imigrantes-de-gondomar-em-rio-tinto-acolhe-ja-algumas-centenas-de-pessoas.html>
- Anon. (2008 b). *Associação de Imigrantes de Leste Promove a Integração*. Obtido em 4 de Setembro de 2013, de Solidariedade: <http://www.solidariedade.pt/sartigo/index.php?x=3426>
- Baganha, M. I. (2004). *Novas Imigrações, Novos Desafios: a imigração do Leste Europeu*. s.l.: s.e.
- Bereseneviciute, V. R.-F. (2006). *Etnine Tematika ir Nepakantumas Lietuvos ziniasklaidoje: Dienrasciu analize*. Vilnius: Socialiniu Tyrimu Institutas.
- Bilger, V. L. (2009). *The Ethics of Migration Research Methodolgy. Dealing with Vulnerable Immigrants*. Eastbourne: Sussex Academic Press.
- Bogdan, R., & Biklen, S. (1994). *Investigação Qualitativa em Educação. Uma Introdução à Teoria e aos Métodos*. Porto: Porto Editora.
- Branden, N. (1997). *Auto-estima. Como Aprender a Gostar de si Mesmo*. São Paulo: Saraiva.

- Breidokiene, R. (2008). *Emigrantų Psichologinė ir Sociokultūrinė Adaptacija: Kas Lemai jos Sėkmę?* Vilnius: VšĮ gera būseną.
- Câmara Municipal do Porto (2012). *Conselho Municipal das Comunidades do Porto*. Obtido em 4 de Maio de 2013, de CM-Porto: <http://www.cm-porto.pt/gen.pl?sid=cmp.sections/428>
- Campos, A. P. (2012). *Intervir Rumo à Inclusão. Projeto de Intervenção Comunitária numa Comunidade de Incrsão*. Universidade do Porto, Dissertação de Mestrado. Porto: FPCEUP.
- Cardoso, G. D. (2011). *Solidão e Variáveis de Saúde Mental nos Estudantes Universitários Portugueses*. Universidade do Porto, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação. Porto: Universidade do Porto.
- Castro, F. V. (2008). *A Europa do Outro - A Imigração em Portugal no Início do século XXI. Estudo do Caso dos Imigrantes da Europa de Leste no Cocelhode Vila Viçosa*. Lisboa: ACIDI, I.P.
- Esperança, D. C. (2012). Passeios Turísticos como Estratégia de Prevenção e Recuperação da Saúde Mental em Idosos. *Turismo Visão e Ação*, 14 - nº 2, 184-195.
- EuropeanComission. (2004). *The State of Mental Health in the European Union*. Obtido em 1 de Outubro de 2013, de [http://ec.europa.eu/health/archive/ph\\_projects/2001/monitoring/fp\\_monitoring\\_2001\\_frep\\_06\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/health/archive/ph_projects/2001/monitoring/fp_monitoring_2001_frep_06_en.pdf)
- Gierveld, J. J., Tilburg, T., & Dykstra, A. P. (2006). Loneliness and Social Isolation. In A. Vangelisti, & D. Perlman, *Handbook of Personal Relationships* (pp. 485-500). Cambridge: Cambridge University Press.
- Grenade, L. B. (2008). Social Isolation and Loneliness Among Older People: Issues and Future Challenges in Community and Residential Settings. *Australian Health Review*, vol. 32, 468-478.
- Guerra, I. C. (2007). *Fundamentos e Processos de uma Sociologia de Acção. O planeamento em Ciências Sociais*. Estoril: Princípio Editora.
- Himmel, R. G. (2009). *Imigrantes do Leste da Europa Trazem uma Nova Cultura ao Porto*. Obtido em 4 de Julho de 2013, de Jornalismo Porto Net:

[http://jpn.c2com.up.pt/2009/10/26/imigrantes\\_do\\_leste\\_da\\_europa\\_trazem\\_uma\\_nova\\_cultura\\_ao\\_porto.html](http://jpn.c2com.up.pt/2009/10/26/imigrantes_do_leste_da_europa_trazem_uma_nova_cultura_ao_porto.html)

IEFP (2012). *Programa Português Para Todos*. Obtido em 4 de Setembro de 2013, de Instituto do Emprego e Formação Profissional:  
<http://www.iefp.pt/FORMACAO/MODALIDADESFORMACAO/PROGRAMAPORTUGALACOLHE/Paginas/ProgramaPortuguesparaTodos.aspx>

Lai, R. (2011). *Motivation: A Literature Review*. Obtido em 6 de Novembro de 2013, de Pearson:  
[http://www.pearsonassessments.com/hai/images/tmrs/motivation\\_review\\_final.pdf](http://www.pearsonassessments.com/hai/images/tmrs/motivation_review_final.pdf)

Latoeira, C. &. (2011). *Acesso à Habitação e Problemas Residenciais dos Imigrantes em Portugal*. Lisboa: ACIDI, I.P.

Macedo, L., & Machado, N. (2006). *Jogo e Projeto*. São Paulo: Summus editorial.

Martins, S. J. (2005). *A Escola e a Escolarização em Portugal: Representações dos Imigrantes da Europa de Leste*. Lisboa: Universidade Aberta.

Maspoli, A. (2012). *Solidão ou Isolamento Social?* Obtido em 26 de Agosto de 2013, de Psicoterapia da Vida Cotidiana:  
<https://www.facebook.com/PsicoterapiaDaVidaCotidiana/posts/316563868452059>

Mendes, M. M. (2011). Representações e Estereótipos dos Imigrantes Russos e Ucranianos na Sociedade Portuguesa. *Tempo Social*, vol. 23, 269-304.

Mendonça, M. (2002). *Ensinar Aprender por Projectos*. Lisboa: ASA Editora.

Mesquita, B. (2002). *Asilo e Imigração Económica ou a Fronteira Indefinida*. In *SOS Racismo, A Imigração em Portugal. Os Movimentos Humanos e Culturais em Portugal*. Lisboa: SOS Racismo.

Miranda, J. (2009). *Observatório de Imigração: Mulheres Imigrantes em Portugal. Memórias, Dificuldades de Integração e Projetos de Vida*. Lisboa: ACIDI, IP.

Morgado, P. S. (2007). *A Imigração do Leste Europeu Para Portugal*. Universidade de Coimbra, Faculdade da Economia . Coimbra: Universidade de Coimbra.

- Muceniekas, G. (2007). *Praktinis Gidas Savitarpio Pagalbos Grupiu Vadovams*. Vilnius: s.e.
- Oliveira, L. A. (2007). *Língua Portuguesa e Integração. integrar em Língua Portuguesa: Considerações Finais do Projeto Aproximação*. Aveiro: Universidade de Aveiro.
- Padilla, B., & Perreira, M. J. (2009). Health and Migration in the European Union: Building a Shared Vision for Action. In C. A. Campos, *Health and Migration in the European Union: Better Health for All in an Inclusive Society* (pp. 15-23). Lisboa: Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge.
- Pais, M. J. (2006). *Nos Rastos da Solidão. Deambulações Sociológicas*. Porto: Ambar.
- Panosso, T. M. (2009). *Migração Irregular e Sofrimento Psíquico: A Necessidade de Uma Rede de Atenção como Política Pública*. Universidade do Porto, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação . Porto: UP.
- Pinto, R. (2007). *Imigrantes Comemoraram Natal*. Obtido em 4 de Setembro de 2013, de ACIDI: <http://www.acidi.gov.pt/noticias/visualizar-noticia/4cdbf74457b5d/imigrantes-comemoraram-natal>
- Racismo, E. d. (2002). *A Imigração em Portugal. Os movimentos Humanos e Culturais em Portugal*. Lisboa: SOS Racismo.
- Ramirez, G. (2004). *Que Imagem Você Quer Ter? Relações Interpessoais, Liderança e Formação de Equipes*. Brasil: Idéias & Letras.
- Ribeiro, C. (2009). *O Papel Interdisciplinar da Robótica nos Contos Infantis*. Minho: Universidade do Minho.
- Ribeiro, L. (2012). *Linguagens que (Re)Tratam o Associativismo Imigrante no Grande Porto: Lugares e Percursos Educativos*. Universidade do Porto, Dissertação de Mestrado. Porto: FPCEUP.
- Roca, G. J. (1991). Metodología de la Intervencion Social. In G. J. Roca, *Pedagogía de la Marginación* (pp. 11-31). Madrid: Popular, S.A.
- Rocha-Trindade. (2010). Associativismo em Contexto Migratório. In A. P. Horta, *Revista Migrações - Número Temático Associativismo Imigrante* (pp. 39-58). Lisboa: ACIDI.

- Sampaio, A. L. (2012). *A Solidão e a Violência no Idoso*. Universidade do Porto, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação. Porto: Universidade do Porto.
- Santoni, G. (2004). Aspectos Técnicos do Trabalho com Grupo. In S. Manes, *83 Jogos Psicológicos Para a Dinâmica de Grupos* (pp. 8-20). Apelação: Paulus.
- SEF (2012). *Relatório de Imigração Fronteiras e Asilo 2012*. Oeiras: SEF.
- Suárez-Orozco, C. B. (2002). *Crossroads. The Psychology of Immigration in the New Century*. Washington: American Psychological Association.
- Taylor, C. (1994). A Política de Reconhecimento. In C. A. Taylor, *Multiculturalismo* (pp. 45-95). Princeton University Press: Instituto Piaget.
- Vala, J. (2004). *A Gestão da Diversidade. In Alto Comissariado para a Imigração e Minorias Étnicas (ACIME), Imigração em Portugal. Diversidade - Cidadania-Integração*. Lisboa: ACIME.
- Vaz, S. F. (2009). *A Depressão no Idoso Institucionalizado. Estudo em Idosos Residentes nos lares do Distrito de Bragança*. Universidade do Porto, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação. Porto: UP.
- Vianna, E. C. (1998). *A Migração em um Novo Contexto Sócio-Cultural: o Provisório Permanente*. Obtido em 1 de Outubro de 2013, de Textos Completos Teses ENSP-FIOCRUZ:  
[http://portalteses.iciet.fiocruz.br/transf.php?script=thes\\_cover&id=000013=pt&nrm=iso](http://portalteses.iciet.fiocruz.br/transf.php?script=thes_cover&id=000013=pt&nrm=iso)
- Vieira, I. A. (2012). *Porto Solidário. Diagnóstico Social do Porto*. Porto: Universidade Católica .

# APÊNDICES

**Apêndice 1:** Calendarização dos encontros individuais com imigrantes (p. 10)

	<b>Frequência dos encontros por mês</b>		
	<b>Abril</b>	<b>Mai</b>	<b>Junho</b>
Olga	2	5	4
Ivan	2	2	3
Dima	2	4	4
Nataliya	1	5	5
Svetlana	1	2	1
Lucia	-	1	2

## Apêndice 2: Questionário (p. 11)

### Tema: “Imigração da Europa de Leste para Portugal (Porto)”

No âmbito do Projeto do Mestrado em Educação e Intervenção Social sobre a comunidade da Europa de Leste residente no concelho do Porto, pretende-se com este questionário recolher informações que permitam conhecer as condições de vida destes imigrantes.

O questionário é anónimo e os dados recolhidos serão utilizados apenas para fins de investigação.

O contato telefónico só será utilizado para esclarecer algumas dúvidas, caso surjam no decorrer da análise dos questionários e em momento algum será divulgado.

#### I. Caracterização sociodemográfica

1. Contato telefónico: \_\_\_\_\_
2. Residência (local) em Portugal: \_\_\_\_\_
3. Sexo: Feminino  Masculino
4. Nacionalidade: \_\_\_\_\_
5. Idade: \_\_\_\_\_ anos
6. Estado civil: \_\_\_\_\_ Nacionalidade: \_\_\_\_\_  
Solteiro/-a   
Casado/-a   
Divorciado/-a   
Viúvo/-a   
Outro \_\_\_\_\_
7. Tem filhos?  
Sim  Quantos? \_\_\_\_\_ Que idade? \_\_\_\_\_ Onde residem? \_\_\_\_\_  
Não
8. Qual é o seu nível de escolaridade? \_\_\_\_\_
9. Formação profissional: \_\_\_\_\_
10. Profissão no seu país de origem: \_\_\_\_\_

#### II. Emigração e Adaptação

11. Quais as razões que levaram á sua saída do seu país de origem?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
12. Há quanto tempo está em Portugal? \_\_\_\_\_

13. Quais são as razões que levaram a escolher Portugal para imigrar?
- Ter familiares/ amigos em Portugal
- Facilidade em arranjar o emprego
- Proposta de trabalho
- Gostar de Portugal
- Outras  Quais? \_\_\_\_\_
14. Quais foram/são as suas dificuldades principais no processo da adaptação à comunidade portuguesa?
- Língua portuguesa
- Conseguir arranjar o emprego
- Conseguir o trabalho melhor
- Dificuldade com legalização da sua permanência
- Cultura e costumes diferentes
- Encontrar o alojamento
- Encontrar amigos
- Discriminação  Em que aspetos? \_\_\_\_\_
- Outras  Quais? \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
15. Quando veio para Portugal vinha acompanhado pela sua família?
- Sim  Quem? \_\_\_\_\_
- Não
16. Mantém contactos com família e amigos que reside no seu país? Porquê?
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
17. Quem são a maioria dos seus amigos em Portugal?
- Compatriotas
- Imigrantes
- Portugueses
- Outro  Quem? \_\_\_\_\_
18. Como passe os seus tempos livres? \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
19. É membro de alguma (-s) Associação (-es)?
- Sim  Qual (-is)? \_\_\_\_\_
- Não
- 19.1. Caso respondeu sim, indique no mínimo dois factores, porque é importante para si frequentar a (-s) associação (-es)? \_\_\_\_\_

---

---

### III. Situação Socioeconómica e Profissional

20. Situação laboral:

- Empregado/-a  Profissão atual \_\_\_\_\_  
Desempregado/-a  Há quanto tempo? \_\_\_\_\_  
Estudante  Em que ano/curso? \_\_\_\_\_  
Outro  Qual? \_\_\_\_\_

21. Que tipo de contrato de trabalho tem neste momento?

- Permanente   
Temporário   
Trabalho por conta própria   
Nenhum   
Outro  Qual? \_\_\_\_\_

22. Está satisfeito/-a com a profissão que exerce em Portugal? Porquê? \_\_\_\_\_

23. Qual é o seu rendimento por mês?

- <250 Euros  500-800 Euros  1000-1500 Euros   
250 – 500 Euros  800-1000 Euros  1500-2000 Euros

### IV. Condições de Habitação. Família

24. Qual é o tipo de espaço onde habite/more?

- Casa própria  Casa de familiares   
Casa alugada  Casa de amigos   
Parte de casa  Dormitório   
Quarto  Outro  Qual? \_\_\_\_\_

24.1. Qual é o número de quartos (sem contar cozinha e casa de banho) do espaço onde que habita? \_\_\_\_\_ quartos.

24.2. No caso de pagar a renda mensal, indique o seu valor: \_\_\_\_\_ Euros.

25. Quantas pessoas (sem você) residem no espaço onde habita? \_\_\_\_ pessoa(s).

25.1. Se partilhe o espaço onde habita, quem são as pessoas?

- Amigos  Nacionalidade (-s) \_\_\_\_\_  
Colegas de trabalho  Nacionalidade (-s) \_\_\_\_\_  
Família  Nacionalidade (-s) \_\_\_\_\_

Outro  Quem? \_\_\_\_\_

25.2. Se marcou *Família*, por favor, responda as perguntas seguintes:

- Número de membros de família: \_\_\_\_\_ membros;

- Quem são os membros e que idades? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
- Ocupação (situação laboral) dos familiares: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

26. Quais são os seus planos para o futuro?

Ficar viver em Portugal

Reemigrar para outro país

Voltar ao seu país de origem

Outros  Quais? \_\_\_\_\_

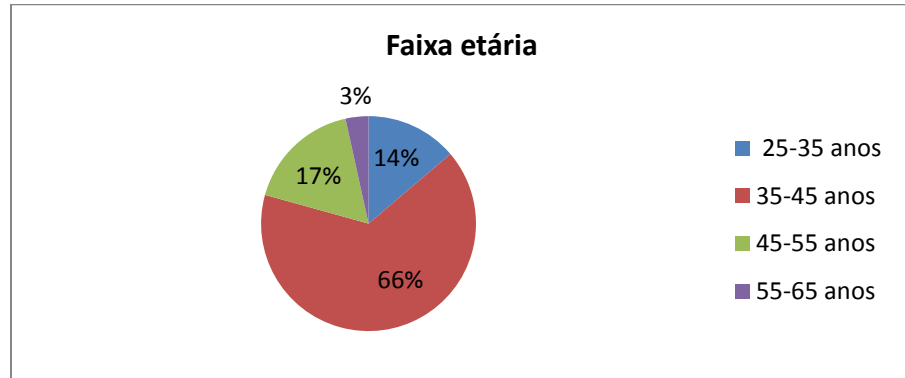
27. Se tiver oportunidade voltar o tempo, sempre imigraria para Portugal?

Porquê?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Agradeço desde já pela sua disponibilidade, respostas, tempo e colaboração! Espero que este estudo contribua para um maior conhecimento das condições de vida dos imigrantes da nossa região e da melhoria das mesmas.**

**Apêndice 3:** Gráfico de faixa etária dos imigrantes questionados (p. 21)



#### **Apêndice 4:** A história da amizade e o percurso da procura do amigo (p. 35)

Ivan e Antanas (da Lituânia) encontraram-se no exército na Rússia durante o serviço militar obrigatório (em 1979). Criaram uma amizade muito forte. Após o exército continuaram a falar por cartas, inclusive visitaram-se um ao outro em seus respectivos países. “Eramos como irmãos” referiu Ivan.

Mas quando a Lituânia recuperou a independência da União Soviética (1990) os nomes das ruas foram trocados, em vez de ser em língua russa, tornaram-se em lituano. Havia muitas mudanças, confusões, e foi nesta altura que perderem o contato um do outro. A comunicação entre Ivan e Antanas parou.

Durante uma festa organizada na associação dos imigrantes “Kalina” o Ivan apenas ouviu que sou da Lituânia, e veio ter comigo na esperança que talvez conheça ou saiba como poder contar o seu amigo Antanas.

Apontei as informações sobre o amigo do Ivan. E comecei a procurar logo em Março. Procurei através da Internet: contatei muitas pessoas com o mesmo apelido, perguntando se não conheciam esta pessoa, mas só fui recebendo respostas negativas. Quando estive na Lituânia visitei alguns lugares indicados por Ivan, mas também não consegui nada.

Foi já em Agosto, que recebi uma resposta no meu correio electrónico onde estava escrito o número de telemóvel e endereço de uma pessoa com o nome Antanas. Apesar de que o correio electrónico me pareceu um pouco estranho, porque a pessoa disse que pessoalmente não conhece o homem que estou a procura, mas conseguiu uns contatos que pensa que é da pessoa que procuro.

Liguei e disse que estou a ajudar na procura de uma pessoa. Perguntei se o senhor fez exército na Rússia em 1979, se tinha alguma amizade no mesmo com o nome de Ivan Y. Por um curto período de tempo, houve um silêncio...

- Ivan da Ucrânia? – perguntou muito surpreendido.

- Sim, da Ucrânia, - confirmei eu.

- O meu Ivaninho, - gritou o senhor! – meu grande amigo! Estiva no casamento dele! Ele esteve aqui, no meu! - O senhor contou mais histórias da sua amizade com Ivan. Perguntou se sou de algum programa de TV. Ficou muito feliz e já no mesmo dia ligaram um ao outro...

**Apêndice 5: Quadro A1. Os sujeitos da investigação (p. 36)**

<b>Nome (Sexo)</b>	<b>Nacionalidade (Idade)</b>	<b>Escolaridade</b>	<b>Ocupação laboral</b>	<b>Tempo em Portugal; Observações</b>
Olga (Feminino)	Russa; Portuguesa (52)	Licenciatura (Professora das línguas)	Professora voluntária da escola Ucraniana;  Cuidadora da uma criança.	13 anos; - Era viúva, casou-se 2ª vez com cidadão português;
Nataliya (Feminino)	Russa; Ucraniana (53)	Licenciatura (Professora da matemática, física)	Professora voluntária da escola ucraniana;  Empregada de limpeza (tempo parcial)	13 anos; Casou-se na Ucrânia (marido ucraniano); - Tem duas filhas: uma está em Portugal, tem 26 a., outra 24 a. reside na Ucrânia com pai.
Ivan Masculino	Ucraniano (54)	Formação Profissional - Contabilista	Desempregado, Trabalhos ocasionais	11 anos; - Está casado, tem dois filhos (22 a. e 29 a.), a família mora na Ucrânia; -Em Portugal vive com namorada (ucraniana)
Dima Masculino	Ucraniano (32)	Mestrado em Economia	Estudante na Universidade do Porto; Professor voluntário da escola ucraniana; Trabalhos ocasionais	2 anos; - Tem pai que mora em Portugal há 10anos, mas não mantenha a relação um com outro.
Svetlana Feminino	Ucraniana (48)	Formação Profissional – tecnóloga da cozinha	Ajudante de jardineiro (tempo parcial)	5 anos; Reside em Portugal com a sua família: dois filhos (6ª e 18 a.) e marido.

**Apêndice 6:** Calendarização dos encontros (p. 62)

<b>Data, horas e Número dos participantes</b>	<b>Os planos da reunião</b>
<b>Julho</b>	
<p>11 de julho 16-18h</p> <p>6 Participantes</p>	<p>Planificação das reuniões:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rever o plano das actividades;</li> <li>- Combinar a frequência e duração das reuniões;</li> <li>- Escolher o lugar para os encontros;</li> <li>- Decidir o número dos participantes.</li> </ul> <p><b><u>Estratégias:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Brainstorming;</li> <li>- Dinâmica de grupo;</li> <li>- Discussão.</li> </ul>
<p>18 de julho 16-18h</p> <p>6 Participantes</p>	<p>Discussão “Integração dos Imigrantes”:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Abordar o conceito da integração (bem e mal sucedida);</li> <li>- Partilhar a experiência em superar as dificuldades no processo de adaptação;</li> <li>- Encontrar as melhores soluções para ultrapassar as dificuldades da integração;</li> <li>- Discutir o papel e importância das associações de apoio aos imigrantes.</li> </ul> <p><b><u>Estratégias:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Discussões;</li> <li>- Reflexões.</li> </ul>
<p>25 de julho 16-18h</p> <p>5 Participantes</p>	<p>Discussão “Solidão e Isolamento Social”:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Partilhar o conhecimento sobre solidão e isolamento social (as causas, o perigo, a prevenção, etc.);</li> <li>- Estimular a análise sobre a sua realidade;</li> <li>- Promover autoconhecimento.</li> </ul> <p><b><u>Estratégias:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Discussões;</li> <li>- Reflexões às perguntas.</li> <li>- Dinâmica de grupo “Colocar-se no lugar de outro”.</li> </ul>
<b>Agosto</b>	
<p>1 de agosto 15.30 – 19h</p> <p>6 Participantes</p>	<p>Festa surpresa de aniversário para Olga: Preparar uma mesa com lanche e celebrar o aniversário.</p> <p><b><u>Estratégias:</u></b></p> <p>Jogos, canções e conversas.</p>
<p>8 de agosto 16 – 18h</p>	<p>Continuação da discussão sobre solidão e isolamento social:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Procure a maneiras como diminuir isolamento social,</li> </ul>

6 Participantes	<p>combater a solidão</p> <p><b>Estratégias:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Visualização de uma apresentação “Mudar e reflectir”;</li> <li>- Reflexões.</li> </ul>
<p>15 de agosto 14 – 20h</p> <p>8 Participantes</p>	<p>Passeio turístico pela cidade do Porto: A ideia foi mudar o ambiente, promover pensamento e emoções diferentes, relaxar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Visitar o parque da Cidade;</li> <li>- Jogar com bola;</li> <li>- Lanchar na praia de Matosinhos.</li> </ul> <p><b>Estratégias:</b></p> <p>Jogos desportivos; Conversas; Reflexões.</p>
<p>29 de agosto 16 – 18h</p> <p>6 Participantes</p>	<p>Discussão “Auto-estima”:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprofundar o conhecimento e a compreensão sobre auto-estima, perceber o poder deste sentimento;</li> <li>- Abordar as características de baixa auto-estima;</li> <li>- Discutir os aspectos para elevar a auto-estima.</li> </ul> <p><b>Estratégias:</b></p> <p>Preenchimento de um teste sobre auto-estima; Discussões; Reflexões.</p>
<b>Setembro</b>	
<p>5 de setembro 16 – 18h</p> <p>5 Participantes</p>	<p>Planificação do encerramento do projeto “Junto Podemos Mais”, organizar um evento cultural:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Discutir o lugar e data do evento;</li> <li>- Dissidir o número dos participantes/visitantes (quem, como convidar);</li> <li>- Criar o programa do evento e divisão das responsabilidades e tarefas.</li> </ul> <p><b>Estratégias:</b></p> <p>Discussão, brainstorming.</p>
<p>16 de setembro 16 – 18h</p> <p>6 Participantes</p>	<p>Rever o processo de organização do evento:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Confirmar os planos, as ideias e tarefas de cada um;</li> <li>- Confirmar o número total dos participantes no evento;</li> <li>- Planear como e onde encontrar, como chegar ao lugar do evento.</li> </ul> <p><b>Estratégias:</b></p> <p>Discussão</p>
<b>Outubro</b>	
<p>5 de outubro 14 – 20h</p> <p>17 Participantes</p>	<p>Realização do evento cultural “Até já”, encerramento do projeto “Junto Podemos Mais”.</p>

**Apêndice 7:** Dinâmica de grupo “Colocar-se no lugar do outro” (p. 67)

**Objetivo:** colocar-se no lugar do outro, promover maior empatia; ajudar encontrar mais soluções para resolver problemas, ver a sua situação numa forma diferente.

**Material para a dinâmica:** papel, 5 canetas.

**Desenvolvimento:** Os elementos do grupo sentem-se no círculo. Distribuídas folhas de papel para cada participante. Está pedido dividir o papel em duas partes, ou seja, não cortar, só desenhar uma linha. Num lado esquerdo escrever aspetos pessoais, que desejariam mudar e do outro o que não queriam mudar nos últimos 3-5 anos.

Depois trocam-se os papéis. E cada elemento tem que ler as frases assumindo tudo o que está escrito por primeira pessoa, por exemplo: “Eu queria mudar em mim.... Eu não queria mudar em mim...”. Depois esse elemento tem que encontrar as estratégias para os aspectos que queria mudar e explicar os aspectos que não queria mudar e porque.

## **Apêndice 8: Teste “Como está a sua auto-estima?” (p. 68)**

Não se tente convencer do que pode não ser. A sua auto-estima está bem e recomenda-se ou anda pelas ruas da amargura? Responda às perguntas que se seguem e descubra se faz parte do grupo de pessoas com baixa auto-estima, que segundo estudos recentes correm maiores riscos de depressão e stress.

### **1. SE ALGUÉM TEM UMA OPINIÃO CONTRÁRIA À SUA...**

- 1) Dá razão a essa pessoa. Ainda que no fundo pense que ela está errada...
- 2) Defende a sua postura com todas as armas. Aconteça o que acontecer
- 3) Escuta atentamente. E, se ficar convencido(a), não tem problemas em dar-lhe razão!

### **2. SE TEM DE TOMAR UMA DECISÃO...**

- 1) Pensa imenso no assunto e, mesmo depois de tomada a decisão, pergunta-se se terá feito a opção certa
- 2) Toma-a e nem lhe ocorre pensar que pode ter-se enganado
- 3) Pesa bastantes os prós e os contras mas, uma vez tomada a decisão, deixa de pensar no assunto. Já está, já está!

### **3. OUVIU UMA PESSOA FALAR MAL DE SI...**

- 1) Fica arrasado(a). Ainda que trate de ser objectiva, dizendo a si próprio(a) que isso não tem importância
- 2) Convence-se de que essa pessoa não vale a pena. Mas, no fundo, fica ofendido(a)...
- 3) Pondera se pode ter razão nessa crítica e, se assim for, trata de corrigir-se

### **4. QUANDO ALGO CORRE MAL...**

- 1) Pensa quase sempre que a culpa é sua. Ainda que os outros digam o contrário...
- 2) Acredita que, na maioria das vezes, a culpa é dos outros
- 3) Avalia se o erro se deve a uma falha pessoal e, nesse caso, procura emendá-la.

**5. OFERECERAM-LHE UM CARGO DE GRANDE RESPONSABILIDADE...**

- 1) Fica angustiado(a) por pensar que não saberá desempenhá-lo correctamente e não aceita
- 2) Diz que sim sem pensar duas vezes. Está convencido(a) de que o pode desempenhar melhor do que ninguém
- 3) Depois de muito pensar, aceita. Apesar das dificuldades que possam surgir, procurará desempenhá-lo da melhor forma possível

**6. SE TEM DE FAZER UMA ESCOLHA PARTICULARMENTE DIFÍCIL...**

- 1) Pede sempre conselho a toda a gente. Às vezes até deixa que os outros decidam por si
- 2) Prefere não consultar ninguém e decide tudo sozinho(a)
- 3) Costuma consultar alguém da sua confiança se considerar que o assunto merece essa atenção

**7. QUANDO VAI A UMA FESTA OU A UMA REUNIÃO SOCIAL...**

- 1) Procura passar despercebido(a) para não chamar a atenção e está quase sempre tenso(a)
- 2) Não se importa de chamar a atenção nem que as pessoas olhem para si. Está ali para se divertir e pronto!
- 3) Comporta-se tal como é e procura aproveitar o momento o melhor possível

Como contar os resultados, cada primeira resposta vale 1 ponto, cada segunda – 2 pontos e cada terceira – 3 pontos. Soma os pontos das suas respostas.

**Resultados**

**1-7**

**A sua auto-estima está na lama!** A confiança nas suas capacidades deixa muito a desejar. Procure perspectivar as coisas na sua verdadeira medida e não deixe que os acontecimentos ou outras pessoas lhe passem por cima. Antes de mais nada, aprenda a dizer não.

**8-14**

Dá a sensação de ser uma pessoa firme e muito segura de si mesma mas, no fundo, é tudo mentira! A sua aparente confiança, traduzida por vezes em prepotência, apenas oculta a sua **falta de auto-estima**.

**15-21**

**É uma pessoa equilibrada.** Não duvida das suas capacidades mas conhece as suas limitações e aceita-as tal como são. É nisso que consiste gostarmos de nós próprios. Continue assim. Parabéns!

Retirado de Sapo Mulher: <http://mulher.sapo.pt/lazer/testes/artigo/como-esta-a-sua-auto-estima> em 29/06/2013

Apêndice 9: Certificado de agradecimento (p. 76)

