

# COMO ESTOU A INTERAGIR COM AS PESSOAS MIGRANTES? ✓

A **integração** não acontece de forma unilateral, **resulta das relações que construímos enquanto comunidade**. Quando acolhemos pessoas que chegam a Portugal, é esperado que criemos condições para que se sintam seguras, respeitadas e capazes de participar na vida social, profissional e cultural. **Pequenos gestos** como explicar como funcionam serviços, convidar para momentos de convívio ou reconhecer tradições diferentes das nossas, **ajudam a reduzir preconceitos, a aumentar a confiança e a criar oportunidades para que todos se sintam parte**.

Esta *Checklist* serve para refletir sobre a forma como tem interagido com pessoas migrantes, nas últimas semanas. O objetivo é identificar áreas onde já está a apoiar o processo de integração e áreas nas quais pode querer desenvolver atitudes e comportamentos promotores de comunidades mais justas e inclusivas. Cada pessoa contribui de forma diferente, por isso, não existem respostas certas ou erradas. **Assinale com um ✓ sempre que a resposta às afirmações for “Sim”.**

- Ofereço ajuda prática quando me é solicitada (por exemplo, dar indicações, orientar nos transportes, apoiar na compreensão e obtenção de documentos).
- Partilho informação sobre serviços úteis (SNS24, Centro de Saúde, Junta de Freguesia, AIMA).
- Explico costumes ou normas locais quando a pessoa demonstra interesse.
- Procuro comunicar de forma clara e uso palavras simples, quando necessário.
- Tenho paciência perante dificuldades linguísticas e uso alternativas (por exemplo, gestos, imagens, *apps* de tradução).
- Cumprimento pessoas migrantes no meu prédio, na rua, na escola ou no trabalho (por exemplo, digo “bom dia”, sorrio, aceno).
- Mostro interesse pelas tradições, comida ou celebrações de pessoas migrantes.
- Participo ou promovo momentos de convívio onde migrantes são bem-vindos (por exemplo, convidar para almoço, festas locais, atividades de grupo).
- Evito piadas, comentários ou expressões discriminatórias e tento criar ambientes respeitadores.
- Incentivo as crianças e jovens do meu círculo social a incluir colegas migrantes nas brincadeiras e explico que culturas e tradições podem ser diferentes.
- Procuro estar atento/a aos estereótipos ou ideias preconcebidas que possa ter sobre outras culturas e países, tentando não agir com base neles.
- Defendo pessoas migrantes, de forma calma, quando alguém faz comentários injustos ou generalizações abusivas.
- Procuro informar-me ou aprender sobre migração para compreender melhor as experiências das pessoas migrantes.
- Partilho experiências positivas de interação com pessoas migrantes, com familiares, amigos/as e colegas.
- No trabalho, ajudo colegas migrantes a compreender as regras formais e informais da instituição/empresa.
- No trabalho, sou atento/a a sinais de desigualdade, exploração ou tratamento injusto de colegas migrantes.

# CHAVE DE LEITURA

> 10



**Se respondeu**

**“Sim” a mais de 10 afirmações:**

Já promove condições inclusivas em várias dimensões. Continue e explore novas formas de colaboração intercultural, como, por exemplo, participar em iniciativas interculturais, apoiar colegas recém-chegados ou partilhar informação com outras pessoas da comunidade.

5 — 10



**Se respondeu**

**“Sim” entre 5 e 10 afirmações:**

Está no caminho. Pode identificar uma ou duas áreas para desenvolver, com o objetivo de tornar a experiência das pessoas migrantes em Portugal mais confortável e gratificante para ambas as partes. Pode, por exemplo, aprender mais sobre outras culturas, apoiar alguém no acesso a serviços, promover o convívio ou refletir sobre preconceitos. Pequenos gestos consistentes têm um impacto significativo ao longo do tempo.

< 5



**Se respondeu**

**“Sim” a menos de 5 afirmações:**

Este é um ponto de partida para pensar em pequenos gestos que podem fazer a diferença. Pode sempre envolver-se mais ativamente na integração de pessoas migrantes. A integração começa por passos simples e consistentes. Cumprimentar, mostrar disponibilidade, ouvir com curiosidade, convidar para participar são gestos que podem fazer a diferença. Lembre-se: a boa integração de pessoas migrantes favorece tanto quem chega como quem recebe, contribuindo para um ambiente social mais rico, justo e harmonioso.