

Janeiro 2026

MESTRADO EM INTERVENÇÃO COMUNITÁRIA

Connect(all) Imigrantes e Comunidades de Acolhimento em Diálogo Digital

TRABALHO DE PROJETO APRESENTADO À
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO DE PAULA FRASSINETTI
PARA A OBTENÇÃO DE
GRAU DE MESTRE EM INTERVENÇÃO COMUNITÁRIA

DE

ANGELA FILIPA SILVA ALVES

ORIENTAÇÃO

Doutor Luís Miguel Prata Alves Gomes



PAULA
FRASSINETTI

Agradecimentos

À Nossa Senhora de Fátima, por ser todos os dias a luz no meu caminho, a quem confiei cada passo e que me acompanhou com fé, proteção e serenidade ao longo desta jornada.

Ao Paulo, meu noivo, pelo amor incondicional, pela paciência, pelo apoio constante e por ser o meu alicerce em todos os momentos, especialmente nos mais desafiantes.

À minha mãe, ao meu pai e à minha irmã, pelo amor, dedicação e incentivo diários. Por nunca deixarem de acreditar em mim e por estarem sempre ao meu lado, em todas as etapas deste caminho.

Aos meus amigos, pelo companheirismo, pelas palavras certas nos momentos difíceis e por celebrarem comigo cada conquista.

À Daniela, minha amiga de universidade, por todos os momentos compartilhados, pela amizade genuína e pelo apoio constante ao longo do percurso acadêmico.

À D. Isabel, minha patroa, pela compreensão, disponibilidade e generosidade com que sempre me permitiu conciliar o trabalho com a realização desta tese.

Ao Professor Miguel Prata Gomes, meu orientador, pela orientação atenta, pelos conselhos valiosos e pela disponibilidade constante que tanto contribuíram para a concretização deste trabalho.

A todos os participantes das entrevistas e do questionário, pela disponibilidade, confiança e contributo imprescindível para a realização deste estudo. Sem a sua colaboração, este trabalho não teria sido possível.

À Escola Superior de Educação de Paula Frassinetti, que foi o meu espaço de crescimento pessoal e acadêmico, e a todos os professores e colaboradores que fizeram parte da minha formação ao longo destes anos.

“É necessário caminhar juntos, sem preconceitos e sem medo, ao lado daqueles que são mais vulneráveis: migrantes, refugiados, deslocados, vítimas do tráfico e abandonados. Somos chamados a construir um mundo cada vez mais inclusivo, que não exclua ninguém.”

-Papa Francisco

Resumo

A presente investigação tem como objetivo compreender de que forma as redes sociais contribuem para situações de não inclusão social e comunitária dos imigrantes em Portugal, através de práticas de discriminação digital. Partindo de uma fundamentação teórica centrada nos conceitos de inclusão social, discriminação digital e redes sociais, o estudo analisa as dinâmicas de interação no espaço online e o modo como estas influenciam as experiências, perceções e sentimentos de pertença das pessoas imigrantes.

A investigação adota uma abordagem metodológica mista, integrando um inquérito por questionário dirigido a imigrantes e cidadãos portugueses e a realização de entrevistas semiestruturadas a duas imigrantes brasileiras residentes em Portugal. Os dados recolhidos evidenciam a presença recorrente de discursos discriminatórios, estereótipos e exclusão simbólica nas redes sociais, que afetam negativamente o bem-estar emocional dos imigrantes e limitam as suas oportunidades de participação social. Em simultâneo, os resultados revelam que as redes sociais podem também assumir um papel positivo, enquanto espaços de apoio, partilha de informação e manutenção de laços sociais, desde que existam condições de segurança, moderação e participação informada.

Com base nas necessidades identificadas, foi desenvolvido o projeto de intervenção comunitária CONNECT(ALL): Imigrantes e Comunidades de Acolhimento em Diálogo Digital, que propõe a criação de um website comunitário, co-construído e dinamizado por imigrantes, cidadãos portugueses e instituições locais. A plataforma é concebida como um espaço complementar às redes sociais, destinado a promover a inclusão social através da partilha de histórias de vida, da disponibilização de conteúdos informativos e educativos, da criação de mecanismos de apoio em situações de discriminação e do incentivo à participação comunitária.

Este estudo contribui para uma compreensão mais aprofundada do impacto das dinâmicas digitais nos processos de inclusão dos imigrantes em Portugal e propõe uma resposta de intervenção comunitária participativa, que reconhece o espaço digital como um recurso estratégico na promoção da inclusão e na redução das práticas discriminatórias.

Palavras-chave: Imigração; inclusão; redes sociais; discriminação digital; intervenção comunitária.

ABSTRACT

The present research aims to understand how social media contribute to situations of social and community non-inclusion of immigrants in Portugal through practices of digital discrimination. Based on a theoretical framework centred on the concepts of social inclusion, digital discrimination, and social media, the study analyses online interaction dynamics and how they influence immigrants' experiences, perceptions, and feelings of belonging.

This research adopts a mixed-methods approach, combining a questionnaire survey administered to immigrants and Portuguese citizens with semi-structured interviews conducted with two Brazilian immigrant women residing in Portugal. The data collected reveal the recurrent presence of discriminatory discourses, stereotypes, and symbolic exclusion on social media, which negatively affect immigrants' emotional well-being and limit their opportunities for social participation. At the same time, the findings show that social media can also play a positive role as spaces for support, information sharing, and the maintenance of social ties, provided that conditions of safety, moderation, and informed participation are ensured.

Based on the needs identified, a community intervention project was developed — CONNECT(ALL): Immigrants and Host Communities in Digital Dialogue — which proposes the creation of a community-based website, co-designed and animated by immigrants, Portuguese citizens, and local institutions. The platform is conceived as a complementary space to social media, aimed at promoting social inclusion through the sharing of life stories, the provision of informative and educational content, the creation of support mechanisms in situations of discrimination, and the encouragement of community participation.

This study contributes to a deeper understanding of the impact of digital dynamics on the processes of social inclusion of immigrants in Portugal and proposes a participatory community intervention response that recognises the digital space as a strategic resource for promoting inclusion and reducing discriminatory practices.

Keywords: Immigration; inclusion; social media; digital discrimination; community intervention.

Índice de Figuras

Figura 1- Notícia Retirada da Rede Social Facebook a 3 de março de 2025	26
Figura 2- Comentário ao post acima retirado da Rede Social Facebook a 3 de março de 2025	26
Figura 3- Notícia Retirada da Rede Social Facebook a 5 de março de 2025	26
Figura 4- Comentários ao post acima retirado da Rede Social Facebook a 5 de março de 2025	27
Figura 5- Comentários ao post acima retirado da Rede Social Facebook a 5 de março de 2025	27

Índice de Gráficos

Gráfico 1- Quais as Redes Sociais que mais utiliza?.....	58
Gráfico 2- Já observou algum conteúdo ofensivo ou discriminatório contra imigrantes nas redes sociais?	59
Gráfico 3- Que tipo de discriminação observa mais nas redes sociais?	59
Gráfico 4- Já denunciou algum conteúdo por ser discriminatório?.....	60
Gráfico 5- O que as plataformas digitais deveriam fazer para combater melhor a discriminação?	61

ÍNDICE

Agradecimentos	2
Resumo.....	4
ABSTRAT.....	5
Índice de Figuras.....	6
Índice de Gráficos	6
ÍNDICE	7
Abreviaturas	10
Introdução	11
PARTE I- ENQUADRAMENTO TEÓRICO	14
1.....A Intervenção Comunitária	14
2..... Migração: Contextualização	17
2.1. Fatores Impulsionadores	21
2.3. Chegada a Portugal	24
2.4. Políticas de Inclusão.....	26
3..... Discriminação: Conceito e Legislação	29
3.3. Definição de Discriminação	29
3.4. Políticas de Combate à Discriminação	34
4..... Redes Sociais: Definição, Uso pelos Imigrantes e Discriminação	37
4.1. Definição de Redes Sociais	38
4.2. Imigrantes e Redes Sociais	40
4.3. Discriminação nas Redes Sociais	42
5.....Organizações e Intervenções em Portugal	45
5.1. Organizações de Apoio aos Imigrantes em Portugal.....	45
5.2. Ações contra a Discriminação nas Redes Sociais	47
PARTE II- ESTUDO EMPÍRICO.....	51
1..... Questão de partida	51
2..... Objetivos do Estudo	52
3..... Caraterização da amostra	53
4..... Métodos e Técnicas de Recolha dos Dados	55

4.1.	Inquérito por Questionário	56
4.2.	Entrevista Semiestruturada	57
4.3.	Consentimento Informado e Ética da Investigação	58
5.....	Apresentação e Análise dos resultados	59
5.1.	Inclusão Social e Adaptação em Portugal	60
5.2.	As Redes Sociais como Ferramenta de Inclusão	61
5.3.	Discriminação e Discurso de Ódio nas Redes Sociais	63
5.4.	Políticas de Moderação e Resposta Institucional	64
5.5.	Perspetivas e Recomendações	65
6.1.	Integração Social e Adaptação em Portugal	66
6.2.	As Redes Sociais como Ferramenta de Inclusão	68
6.3.	Discriminação e Discurso de Ódio nas Redes Sociais	68
6.4.	Reações, Estratégias e Políticas de Moderação.....	69
6.5.	Perspetivas e Recomendações Futuras	69
7.....	Síntese Geral e Discussão dos Resultados	70
8.....	Levantamento de Necessidades	73
Parte III-	PROJETO DE INTERVENÇÃO	76
1.CONNECT(ALL):	Imigrantes e Comunidades de Acolhimento em Diálogo Digital.....	76
2.CONNECT(ALL):	Planificação, Execução e Avaliação	78
2.1.	Objetivos do Projeto	79
2.2.	Destinatários do Projeto	80
2.3.	Fases do projeto	81
2.4.	Atividades e Cronograma do Projeto.....	90
2.5.	Recursos Humanos e Financeiros	93
Em síntese, a combinação entre uma equipa técnica reduzida, uma forte participação comunitária, um financiamento diversificado e uma gestão flexível dos recursos constitui o alicerce que permite ao CONNECT(ALL) afirmar-se como um projeto de intervenção comunitária realista, sustentável e ajustado às necessidades identificadas. O projeto não se limita a “criar um website”, mas constrói progressivamente uma comunidade ativa, capaz de transformar o espaço digital num recurso de inclusão social, diálogo intercultural e combate à discriminação.		96
2.6.	Avaliação	96
Considerações	Finais	99
Referências	Bibliográficas	102
Anexos		109
Anexo 1:	Questões Inquérito por Questionário (Print Screen Google Forms).....	109
Anexo 2-	Guião da Entrevista	115

Anexo 3 – Consentimento Informado das duas entrevistas	117
Anexo 4 – Entrevista 1	119
Anexo 5 – Entrevista 2	126
Anexo 6- Grelha de análise de conteúdo do Inquérito por Questionário	136
Anexo 7- Grelha de análise de conteúdo da Entrevistada 1	138
Anexo 8- Grelha de análise de conteúdo da Entrevistada 2	140
Anexo 9- Esboço Website	145

Abreviaturas

PLNM – Português Língua Não Materna

AIMA - Agência para a Integração, Migrações e Asilo

SEF - Serviços de Estrangeiros e Fronteiras

ACM- Alto Comissariado para as Migrações

CPR- Concelho Português para os Refugiados

UE- União Europeia

PPT- Programa Português para Todos

SOLIM- Associação Solidariedade Imigrante

ECRI- Comissão Europeia Contra o Racismo e a Intolerância

FAMI- Fundo para o Asilo, a Migração e a Integração

CLAIM- Centros Locais de Apoio à Integração de Migrantes

Introdução

Vivemos numa era profundamente marcada pela globalização, pela intensificação da mobilidade humana e pela presença constante do digital nas múltiplas dimensões da vida quotidiana. Em Portugal, o crescimento sustentado da imigração, aliado à centralidade das redes sociais enquanto espaços de comunicação, informação e expressão pública, tem vindo a expor novas dinâmicas de convivência social, mas também novas formas de exclusão e discriminação. Neste contexto, torna-se fundamental analisar não apenas os processos de adaptação dos imigrantes à sociedade de acolhimento, mas, sobretudo, as condições efetivas de inclusão social e comunitária, entendidas como participação, reconhecimento e pertença em igualdade de direitos e oportunidades.

A discriminação online contra pessoas imigrantes surge, assim, como um fenómeno social relevante e atual, que levanta questões fundamentais: serão as redes sociais um simples reflexo das desigualdades existentes na sociedade ou funcionam como um amplificador de preconceitos, discursos de ódio e exclusão simbólica? Poderão, simultaneamente, constituir-se como espaços de inclusão, participação e construção de relações interculturais positivas? Como se posicionam os cidadãos portugueses perante manifestações discriminatórias dirigidas a imigrantes no espaço digital e que papel assumem — ativo ou passivo — na promoção da inclusão online? E de que modo os próprios imigrantes experienciam, interpretam e gerem estas dinâmicas nas redes sociais, mobilizando-as como recursos de apoio, resistência ou pertença comunitária?

Foi a partir destas inquietações que se delineou o presente trabalho de projeto, desenvolvido no âmbito do Mestrado em Intervenção Comunitária da Escola Superior de Educação de Paula Frassinetti, sob a orientação do Professor Doutor Miguel Prata Gomes. O estudo parte do reconhecimento de que o espaço digital não é neutro, mas antes um território social onde se reproduzem — e, por vezes, se intensificam — relações de poder, desigualdades estruturais e processos de exclusão simbólica, com impacto direto nas experiências de inclusão ou não inclusão das pessoas imigrantes.

A presente investigação tem como objetivo analisar, de forma articulada entre teoria e empiria, de que modo as redes sociais contribuem para situações de não inclusão social e comunitária dos imigrantes em Portugal, através de práticas de discriminação digital. Para esse efeito, o estudo centra-se nas perceções de dois grupos de atores sociais

diretamente envolvidos neste fenómeno: por um lado, os imigrantes, enquanto sujeitos que experienciam ou observam situações de discriminação online; por outro, os cidadãos portugueses, cujas perceções, atitudes e comportamentos influenciam a construção do espaço digital e das relações interculturais.

De forma mais específica, este trabalho procura: (1) analisar de que modo as redes sociais contribuem para a perpetuação ou o combate aos discursos de ódio, à desinformação e à discriminação dirigidos a imigrantes; (2) compreender as perceções de imigrantes e de cidadãos portugueses relativamente às manifestações de discriminação nas redes sociais; e (3) refletir sobre estratégias de inclusão social e comunitária dos imigrantes através do meio digital, valorizando práticas de intervenção comunitária que promovam o diálogo intercultural, a participação cívica e a coesão social.

Segundo o Relatório de Migrações e Asilo 2024, publicado pela Agência para a Integração, Migrações e Asilo (AIMA), Portugal registava, no final de 2024, 1.543.697 cidadãos estrangeiros com residência regular, correspondendo a cerca de 14 % da população residente. Estes dados evidenciam a crescente diversidade da sociedade portuguesa e reforçam a importância de compreender os processos de inclusão para além das dimensões administrativas ou económicas, integrando também as esferas simbólicas, relacionais e digitais onde se constroem perceções de pertença e reconhecimento social.

Neste sentido, Góis e Marques (2018) sublinham que a imigração em Portugal constitui uma “realidade complexa, multifacetada, diversa, marcada por diferentes estruturas sociodemográficas, por motivos e processos migratórios diversos e por variadas formas de perspetivar a integração na sociedade de acolhimento e o projeto migratório” (p. 127). Contudo, à luz da presente investigação, importa sublinhar que a inclusão ultrapassa a lógica da integração funcional, implicando o acesso efetivo à participação social, à visibilidade positiva e ao reconhecimento no espaço público, incluindo o digital. Apesar de Portugal ser frequentemente apresentado no discurso público como um país tolerante e acolhedor, diversos estudos têm vindo a evidenciar a persistência de narrativas discriminatórias e estereotipadas em relação às populações imigrantes, tanto no espaço offline como no online.

Com a proliferação das redes sociais, o espaço digital tornou-se simultaneamente um lugar de participação cívica, construção identitária e interação social, mas também um palco privilegiado para a reprodução de discursos de ódio, xenofobia e violência simbólica. Sousa (2023) refere que “as redes sociais tornaram-se uma parte integral da

vida cotidiana das pessoas, (...) um ambiente onde a violência online pode prosperar, pois lá não há censura” (p. 9). Neste contexto, as experiências dos imigrantes nas redes sociais assumem particular relevância, uma vez que podem influenciar sentimentos de pertença, reconhecimento social e inclusão — ou, pelo contrário, reforçar processos de exclusão e marginalização.

A investigação adota uma abordagem metodológica mista, combinando métodos quantitativos e qualitativos, através da aplicação de um inquérito por questionário e da realização de duas entrevistas semiestruturadas. Esta opção metodológica permite captar, simultaneamente, tendências gerais e experiências individuais, contribuindo para uma compreensão mais aprofundada das dinâmicas de discriminação digital e dos seus impactos nos processos de inclusão social e comunitária.

O relatório encontra-se organizado em três partes. A primeira parte apresenta o enquadramento teórico, onde são explorados os principais conceitos e contributos académicos relacionados com imigração, discriminação digital, redes sociais e inclusão social. A segunda parte descreve a metodologia adotada, os instrumentos de recolha de dados, bem como a apresentação, análise e discussão dos resultados empíricos. Por fim, a terceira parte é dedicada à conceção do projeto de intervenção comunitária, desenvolvido a partir do levantamento de necessidades identificado, procurando responder de forma participativa e integrada aos desafios da discriminação e da inclusão digital de pessoas imigrantes em Portugal.

PARTE I- ENQUADRAMENTO TEÓRICO

1. A Intervenção Comunitária

Uma vez que este trabalho está a ser desenvolvido no âmbito do Mestrado em Intervenção Comunitária, é fundamental compreender os princípios e as características que definem a Intervenção Comunitária.

Primeiramente, é importante referir o que entendemos por comunidades. Para Trevisan (2009) “As comunidades são atualmente perspectivadas enquanto espaços socializadores, de construção de identidades locais e coletivas, de redes sociais e de suporte a indivíduos e grupos sociais, que partilham espaços, valores, formas de convivência” (p.3).

A Intervenção Comunitária consiste em atuar com e nas comunidades, em lógica de colaboração e parceria, procurando responder às suas necessidades e preocupações e tendo “como objetivo específico provocar uma mudança na comunidade.” (Carvalhosa, 2010, p. 479). Para Nunes (2017), trata-se de uma ação situada no território que promove transformação, orientada “à luz dos princípios do Desenvolvimento Comunitário” (Nunes, 2017, p. 95), entre os quais se destacam o empowerment, a integração, a flexibilidade, a sustentabilidade e a participação. Nesta última dimensão, a autora entende a participação “como um processo aberto, com um envolvimento ativo das populações e das organizações do tecido institucional local em todas as suas fases, desde o diagnóstico e identificação de necessidades e problemas até à conceção de respostas, sua implementação e avaliação.” (Nunes, 2017, p. 98).

Nestes termos, a intervenção comunitária assenta na participação como eixo central, privilegiando dinâmicas endógenas que mobilizam, em primeiro lugar e sempre que possível, os recursos da própria comunidade. Procura, assim, envolver agentes sociais e instituições num processo de consciencialização dos desafios que enfrentam e de participação ativa na identificação e na resolução dos problemas (Antunes & Mendes, 2022, pp. 60–62).

Em consonância com a perspectiva de Paulo Freire (citado por Antunes & Mendes, 2022, pp. 60–62), o ponto de partida consiste na capacitação das pessoas para desenvolverem consciência crítica das condições precárias e injustas em que vivem e para

assumirem a responsabilidade de agir, contribuindo para a transformação dessas realidades.

Deste modo, a tomada de consciência constitui a etapa inicial de um percurso de desenvolvimento e capacitação, que envolve a aquisição de conhecimentos, técnicas, estratégias e competências. Esse processo favorece a mudança e o crescimento, alimenta uma expectativa positiva quanto à melhoria das condições de vida e reforça o controlo sobre o próprio percurso histórico, tanto individual como coletivo (Antunes & Mendes, 2022, pp. 60–62)

Posto isto, na perspetiva de Marchioni:

“O desenvolvimento pessoal e individual conduz ao desenvolvimento coletivo e comunitário, dado que a comunidade adquire conhecimentos, capacidades e recursos para uma consciente tomada de decisão e uma participação ativa no processo de mudança para alcançar melhores condições de vida, melhorar os níveis de justiça social e melhorar o bem-estar individual e da comunidade.” (citado por Antunes & Mendes, 2022, pp.60-62).

Assim, a intervenção comunitária assenta no trabalho conjunto e em parceria com as comunidades, com vista a identificar problemas locais e co-construir soluções. Para tal, é essencial mobilizar e desenvolver recursos comunitários por meio de ações pensadas e concretizadas pela própria comunidade, partindo do princípio de que cada comunidade dispõe de potencialidades e meios para promover o seu próprio desenvolvimento.

Neste sentido, a intervenção comunitária revela-se particularmente pertinente quando aplicada a contextos marcados por desigualdades sociais, estigmatização e exclusão simbólica, como é o caso das populações imigrantes. A construção de respostas comunitárias pressupõe, não apenas a identificação de necessidades materiais, mas também a compreensão dos fatores simbólicos, culturais e relacionais que sustentam práticas discriminatórias. Ao atuar sobre representações sociais, discursos e interações quotidianas, a intervenção comunitária permite criar espaços de reflexão crítica, diálogo intercultural e participação ativa, fundamentais para a promoção da inclusão social e do reconhecimento mútuo. É neste enquadramento que se torna relevante analisar os mecanismos através dos quais a discriminação se manifesta e se reproduz, nomeadamente no contexto da imigração em Portugal.

No que respeita ao presente tema, os relatórios intitulados “Experiências de discriminação na imigração em Portugal” (Costa & Paula, 2021) e “Discurso de ódio e imigração em Portugal” (Costa & Paula, 2020), desenvolvidos no âmbito do projeto MigraMyths – Desmistificando a Imigração, indicam que as discriminações e os preconceitos dirigidos à população migrante em Portugal assentam em mitos e estereótipos enraizados no imaginário individual e coletivo, emergindo nas práticas do quotidiano. Entre as expressões mais marcantes deste fenómeno destacam-se a xenofobia, a discriminação em função do género e o racismo (Costa & Paula, 2021; Costa & Paula, 2020).

No âmbito do projeto, promove-se uma reflexão sobre as raízes destes comportamentos em lógicas de etnocentrismo e eurocentrismo. Num contexto de hiperinformação e de desordem informacional no ecossistema digital, aliado à maior visibilidade de agendas ultraconservadoras no espaço público, discursos de ódio e desinformação (notícias falsas) difundem-se rapidamente, com impactos concretos na vida de pessoas cujas trajetórias e dignidade são reiteradamente desvalorizadas. Esta tendência encontra respaldo empírico nos dados do relatório “Experiências de discriminação na imigração em Portugal”, que salientam, de forma expressiva (37%), o papel da Internet e das redes sociais na perceção da discriminação por parte de pessoas imigrantes em Portugal (Costa & Paula, 2021). Acresce que a desinformação não se esgota no online: transborda para as esferas de convivência presencial, reforçando premissas erradas e atitudes discriminatórias (Costa & Paula, 2021)

Segundo ainda Costa & Paula (2021) as perceções enviesadas e a reprodução de estereótipos surgem também nas comunicações institucionais de organismos públicos e nos meios de comunicação tradicionais — como a televisão e a rádio —, o que evidencia a natureza estrutural deste fenómeno social. Neste sentido, torna-se essencial reformular a narrativa sobre a imigração, promover a desconstrução de mitos e estereótipos e combater a desinformação (incluindo as fake news).

A política de imigração em Portugal tem-se ajustado aos fluxos migratórios, criando mecanismos de regularização sobretudo dirigidos a quem pretende exercer um trabalho subordinado. No entanto, segundo Costa (2022), embora o quadro da União Europeia tenda a ser mais restritivo, a autora sustenta que “...por necessidades estruturais do mercado de trabalho, Portugal tem seguido orientações mais moderadas e, por vezes,

favoráveis à imigração. Ainda assim, a consciência social não terá acompanhado estas mudanças, evidenciando uma baixa abertura à diversidade e à multiculturalidade” (p.3)

Em síntese, a intervenção comunitária assume um papel estruturante na resposta à discriminação que circula nas redes sociais e condiciona a integração de pessoas imigrantes. Ao convocar participação informada e corresponsabilização, permite realizar co-diagnósticos, co-desenhar respostas e co-avaliar resultados, mobilizando recursos endógenos da própria comunidade. Através de ações de literacia mediática, mecanismos de denúncia e proteção, produção de contra-narrativas e mediação intercultural, contribui para reduzir estereótipos, mitigar discursos de ódio e reforçar a segurança subjetiva no online e no offline. Paralelamente, promove pontes entre imigrantes e a comunidade de acolhimento, fortalece redes de apoio e aumenta os sentidos de pertença e de participação cívica. Ao articular o trabalho no território com a ação no espaço digital, transforma experiências dispersas em ação coletiva com impacto, tornando-se um instrumento central de integração, coesão social e aprofundamento da cidadania.

2. Migração: Contextualização

A migração constitui um traço constante da história humana, traduzindo-se na deslocação de pessoas entre territórios por motivações diversas. Ao longo do tempo, os fluxos migratórios assumiram configurações distintas, variando entre movimentos forçados, motivados por guerras, perseguições ou catástrofes naturais, e deslocações voluntárias, impulsionadas pela procura de melhores oportunidades de natureza económica, social ou política. Estes movimentos refletem transformações profundas nas sociedades de origem e de destino, inserindo-se em dinâmicas históricas, económicas e geopolíticas mais amplas.

De acordo com a Organização Internacional para as Migrações (OIM, 2009), a migração corresponde a um “processo de atravessamento de uma fronteira internacional ou de um Estado. É um movimento populacional que compreende qualquer deslocação de pessoas, independentemente da extensão, da composição ou das causas” (p. 40). Esta definição ampla permite compreender a migração como um fenómeno complexo e multidimensional, que ultrapassa leituras simplificadas centradas exclusivamente na mobilidade laboral ou na duração da permanência.

No contexto português, a migração assume uma centralidade particular. Segundo Góis e Marques (2018), “é virtualmente impossível pensar Portugal sem abordar a emigração e a imigração e a forma como, em conjunto, modelaram a sociedade portuguesa ao longo do último século” (p. 126). Esta afirmação evidencia que estes dois fenómenos tiveram um papel decisivo na construção da sociedade portuguesa, influenciando não apenas a sua composição demográfica, mas também as dinâmicas económicas, sociais, culturais e políticas.

A história de Portugal, marcada pela época dos Descobrimentos, projetou o país como protagonista de grandes empreendimentos marítimos e de expansão territorial. À semelhança de outras potências coloniais, durante séculos sustentou um modelo assente na exploração de povos e territórios sob dominação, em contextos de acentuada desigualdade económica. Como referem Pires et al. (2020), “as migrações tendem a dirigir-se de países menos desenvolvidos, ou periféricos, para países mais desenvolvidos, ou centrais” (p. 10), lógica que ajuda a compreender tanto os fluxos migratórios globais como a posição historicamente ambígua de Portugal no sistema migratório internacional.

Na conceção de Padilla e Ortiz (2012), os movimentos migratórios, particularmente em Portugal, são moldados por uma multiplicidade de fatores que devem ser articulados com os acontecimentos noutras regiões do globo, sobretudo naquelas onde os portugueses estiveram presentes, quer como colonizadores, quer como emigrantes (p. 162). Esta perspetiva reforça a necessidade de analisar a migração portuguesa à luz de relações históricas, políticas e económicas de longa duração.

Em Portugal, o fenómeno migratório tem-se evidenciado de forma particularmente marcante. Durante largos períodos, o país afirmou-se sobretudo como território de emigração, com saídas significativas para destinos como o Brasil, França e Suíça, sobretudo nos séculos XIX e XX. Posteriormente, em especial a partir da década de 1990, Portugal passou a afirmar-se também como país de acolhimento, com a chegada de imigrantes provenientes dos Países Africanos de Língua Oficial Portuguesa (PALOP) e do Brasil, e, mais tarde, da Europa de Leste e da Ásia (Baganha & Góis, 1999; Malheiros, 2007).

Esta transformação do perfil migratório português é analisada por Marques e Góis (2011), que sublinham que Portugal passou “de histórico e estrutural país de emigração” para ser “reconhecido e proclamado [...] como país de imigração, para, recentemente, se redescobrir novamente como país de emigração” (p. 214). Tal evolução demonstra que a

realidade migratória portuguesa não segue um percurso linear, sendo antes caracterizada pela coexistência e sobreposição de fluxos migratórios de entrada e de saída, ajustados às conjunturas económicas, políticas e sociais.

Paralelamente, os autores destacam que esta mudança conduziu a uma crescente complexificação do fenómeno migratório, na medida em que Portugal passou “de uma realidade marcada pela unidimensionalidade [...] para uma realidade em que a multidimensionalidade dos fluxos e das características dos atores envolvidos constitui uma marca determinante” (Marques & Góis, 2011, p. 214). Esta evolução traduziu-se não apenas no aumento do número de imigrantes, mas também na diversificação das suas origens geográficas e dos seus perfis sociodemográficos.

No mesmo sentido, Eisenstadt, citado por Rodrigues et al. (2013), define a migração como “um tipo particular de mobilidade espacial: entre sistemas sociais, ou, mais precisamente, como deslocação inter-sistemas de ordem que inclui processos de desintegração (na sociedade de partida) e de (re)integração (na sociedade de chegada) dos migrantes” (p. 89). Esta abordagem sublinha o carácter relacional e processual da migração, envolvendo transformações simultâneas nos contextos de origem e de destino.

Importa ainda distinguir os conceitos fundamentais de emigração e imigração. A emigração refere-se ao ato de sair do país de origem para residir noutro país, enquanto a imigração corresponde à entrada num país com o objetivo de aí estabelecer residência. Como referem Fonseca e Ornelas (2021), “emigrar é partir do seu país, ao passo que imigrar é chegar a um novo território, sendo ambas faces do mesmo processo migratório, com implicações distintas para os países de origem e de acolhimento” (p. 51).

No que respeita à tipologia dos movimentos migratórios, Fonseca (2005) distingue entre migração voluntária e migração involuntária. A migração voluntária ocorre quando o indivíduo decide sair do seu país, geralmente em busca de melhores condições de vida, enquanto a migração involuntária é motivada por fatores como conflitos armados, perseguições, fome ou catástrofes naturais, estando frequentemente associada ao estatuto de refugiado. Para além disso, é possível distinguir entre migração temporária, que corresponde a estadias de duração limitada, e migração permanente, quando o objetivo é residir indefinidamente no país de acolhimento (Rodrigues et al., 2013, p. 91).

Atualmente, a imigração em Portugal tem vindo a aumentar de forma expressiva. De acordo com dados do Observatório das Migrações (2025), até março de 2025

encontravam-se registados 1.293.463 cidadãos estrangeiros residentes no país, prevendo-se um crescimento para 1.465.446 até ao final do mesmo ano. Esta evolução encontra-se associada, em grande medida, à regularização de milhares de processos ao abrigo do regime transitório em vigor.

Para além da sua dimensão demográfica, a população imigrante em Portugal desempenha um papel relevante na sustentabilidade económica e social do país, nomeadamente através da sua contribuição para o sistema de proteção social. De acordo com o Relatório da Conta da Segurança Social de 2022, as contribuições dos cidadãos estrangeiros para a Segurança Social ascenderam a 1.861 milhões de euros, tendo resultado num saldo positivo de 1.604,2 milhões de euros após a dedução das prestações sociais recebidas (Instituto da Segurança Social, I. P., 2023).

Dados mais recentes evidenciam um crescimento significativo deste contributo. Em 2024, as contribuições dos imigrantes para a Segurança Social ultrapassaram os 3,6 mil milhões de euros, refletindo o aumento da população migrante residente e a sua crescente inserção no mercado de trabalho formal (Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social, 2024). Estes dados contrariam narrativas recorrentes que associam a imigração à sobrecarga dos sistemas de proteção social, evidenciando, pelo contrário, o papel ativo dos imigrantes enquanto participantes económicos e sociais.

Contudo, apesar deste contributo objetivo, os resultados empíricos e a literatura demonstram que os imigrantes continuam a enfrentar situações de discriminação, exclusão simbólica e desigualdade de reconhecimento, particularmente no espaço digital. Esta discrepância entre contributo social e reconhecimento reforça a necessidade de abordar a inclusão não apenas em termos económicos ou legais, mas também enquanto processo relacional, simbólico e comunitário, no qual o acesso a direitos, a participação social e o sentimento de pertença assumem um papel central.

2.1. Fatores Impulsionadores

Compreender os fatores impulsionadores dos fluxos migratórios é fundamental para o desenvolvimento de políticas públicas eficazes e humanistas, que respeitem os direitos das pessoas migrantes e promovam a coesão social. Esta análise revela-se particularmente relevante quando enquadrada numa perspetiva de inclusão, entendida como um processo que reconhece as pessoas migrantes como sujeitos ativos, detentores de direitos e capacidades, e participantes na vida social, económica e comunitária dos territórios de acolhimento. Segundo o Parlamento Europeu (2020), a migração resulta de “uma combinação de fatores que podem incluir motivos económicos, sociais, políticos, demográficos ou ambientais” (p. 1), o que evidencia a complexidade e a natureza multifacetada das decisões migratórias.

No plano económico, a migração surge frequentemente associada à procura de melhores condições de vida, de salários mais justos e de oportunidades de emprego inexistentes ou inacessíveis nos países de origem. O Parlamento Europeu (2020) reconhece que “a migração por motivos económicos é, frequentemente, o resultado da pobreza e do desemprego” (p. 1). Nestes contextos, migrar constitui uma estratégia de sobrevivência e de mobilidade social, tanto a nível individual como familiar. Uma abordagem centrada na inclusão implica, neste domínio, ir além da mera inserção dos migrantes no mercado de trabalho, valorizando as suas qualificações, experiências e contributos, bem como assegurando condições de trabalho dignas e igualdade de direitos.

Relativamente aos fatores demográficos, a estrutura etária das populações nos países de origem e de destino influencia de forma significativa os padrões migratórios. De acordo com o Parlamento Europeu (2020), “uma população em crescimento ou em declínio, envelhecida ou jovem tem um impacto no crescimento económico e nas oportunidades de emprego nos países de origem ou nas políticas de migração nos países de destino” (p. 2). Em países como Portugal, marcados por elevados índices de envelhecimento demográfico, os fluxos migratórios desempenham um papel relevante na resposta a défices de mão de obra em setores essenciais. Uma perspetiva inclusiva pressupõe, neste contexto, a criação de condições que favoreçam a participação plena das pessoas migrantes na sociedade, reconhecendo o seu contributo para a sustentabilidade demográfica e económica.

Por outro lado, os fatores sociopolíticos mantêm-se como impulsionadores centrais da migração, sobretudo em contextos de instabilidade, repressão ou conflito. Muitas pessoas veem-se obrigadas a abandonar os seus países de origem para escapar à guerra, à violência ou à perseguição. Como refere o Parlamento Europeu (2020), “alguns migrantes fogem da guerra, da violência ou da perseguição, e procuram segurança e proteção noutros países” (p. 1). Nestes casos, trata-se de migrações forçadas, frequentemente enquadradas nos regimes jurídicos de asilo ou proteção internacional, que exigem respostas baseadas na proteção dos direitos humanos e na promoção de processos de inclusão social desde os primeiros momentos de acolhimento.

Acresce, ainda, a crescente relevância dos fatores ambientais enquanto catalisadores de movimentos migratórios. As alterações climáticas, a escassez de recursos naturais, os desastres ambientais e a degradação dos ecossistemas têm vindo a provocar deslocações significativas de populações, sobretudo em regiões particularmente vulneráveis. O Parlamento Europeu sublinha que estas realidades afetam “a agricultura, a segurança alimentar, o acesso à água potável e a habitabilidade” (2020, p. 2), criando condições que tornam insustentável a permanência em determinadas áreas. A resposta a estes fluxos emergentes requer abordagens inovadoras, assentes na inclusão, na solidariedade e na cooperação internacional.

Neste enquadramento, torna-se evidente que a migração não constitui um ato isolado ou meramente voluntário, mas antes uma resposta a condições estruturais de desigualdade, exclusão ou risco. Esta compreensão é essencial para que os países de acolhimento, como Portugal, desenvolvam respostas mais informadas e ajustadas, quer ao nível das políticas públicas, quer da intervenção comunitária. A aposta na inclusão, em detrimento de modelos centrados exclusivamente na integração, constitui uma via privilegiada para promover a participação ativa das pessoas migrantes, o respeito pela dignidade humana e o fortalecimento da coesão social. Como conclui o Parlamento Europeu (2020), “a migração deve ser gerida de forma ordenada e baseada em regras, tanto para proteger os migrantes como para beneficiar as sociedades de acolhimento” (p. 2).

Para além da compreensão dos fatores impulsionadores gerais da migração, é igualmente importante caracterizar a imigração em Portugal em termos demográficos e socioeconómicos, de modo a compreender de forma mais precisa os desafios e potencialidades da inclusão social. Segundo o Relatório de Migrações e Asilo 2024, a 31

de dezembro de 2024 residiam em Portugal 1 543 697 cidadãos estrangeiros, número que representa um crescimento significativo em relação aos anos anteriores e que equivale a cerca de 14 % da população total do país — valor que quase quadruplicou face aos 421 802 estrangeiros registados em 2017, evidenciando a rápida expansão dos fluxos migratórios para Portugal ao longo da última década .

A mesma fonte indica que 85,5 % dessa população estrangeira estava em idade potencialmente ativa (entre 18 e 64 anos), com destaque para o grupo etário dos 18 aos 34 anos, que representa uma fatia importante do total, o que revela que grande parte dos imigrantes chega com potencial contributivo para o mercado de trabalho e para a dinâmica social do país. Esta predominância de imigrantes em idade produtiva reforça a ideia de que uma parte significativa dos fluxos migratórios está associada a fatores económicos e oportunidades laborais — elementos que, quando analisados sob a perspetiva da inclusão social, exigem políticas que garantam não só a inserção no mercado de trabalho, mas também o reconhecimento de qualificações e condições de trabalho dignas.

Relativamente à origem dos imigrantes residentes, o relatório aponta o Brasil como a principal nacionalidade estrangeira em Portugal, representando cerca de 31,4 % do total, seguido de outras nacionalidades relevantes como a Índia e Angola, entre outras comunidades expressivas. Esta diversidade de origens traduz trajetórias migratórias heterogéneas que se articulam com diferentes combinações de fatores económicos, sociais e demográficos, reforçando a necessidade de políticas de inclusão social que sejam sensíveis às diferentes experiências e necessidades dos imigrantes. Uma abordagem inclusiva, portanto, deve ir além da simples presença legal ou ocupação laboral de imigrantes, promovendo formas de participação plena na vida social, cultural e comunitária, em consonância com os direitos humanos e o reconhecimento mútuo entre diferentes grupos sociais.

2.3. Chegada a Portugal

A chegada a Portugal constitui um momento particularmente sensível no percurso migratório, marcado por expectativas, vulnerabilidades e processos de adaptação complexos. Este momento inicial condiciona, em grande medida, as possibilidades de participação social, de construção de pertença e de exercício pleno da cidadania por parte das pessoas migrantes. Em Portugal, a chegada e a inclusão nem sempre decorrem sem dificuldades, sendo frequentes as barreiras linguísticas, as experiências de discriminação, a precariedade habitacional e laboral, bem como obstáculos no acesso aos serviços públicos essenciais. Como referem Fonseca e Ornelas (2021), “a integração social dos imigrantes em Portugal continua a enfrentar obstáculos estruturais que exigem respostas multissetoriais e centradas na comunidade” (p. 53).

Embora o conceito de *integração* seja amplamente utilizado no discurso institucional, vários autores sublinham as suas limitações, sobretudo quando aplicado a contextos de diversidade cultural. A integração tende a pressupor um movimento unilateral de adaptação por parte dos migrantes à sociedade de acolhimento, desconsiderando as desigualdades estruturais e a necessidade de transformação das próprias instituições sociais. Em contraste, a *inclusão* assenta numa perspetiva relacional e bidirecional, que reconhece as pessoas migrantes como sujeitos ativos, portadores de direitos, saberes e experiências. Ager e Strang (2008) defendem que a inclusão social envolve dimensões que vão além do acesso ao emprego ou à habitação, integrando aspetos como “as relações sociais, o sentimento de pertença, a participação cívica e o reconhecimento na comunidade de acolhimento” (p. 170).

No contexto português, o acesso à regularização administrativa assume um papel central nos processos de inclusão. Segundo dados da Ordem dos Advogados (2025), “75,5% das queixas de imigrantes e refugiados em Portugal, entre maio e novembro de 2024, estão relacionadas com a falta de acesso a serviços fundamentais à regularização” (p. 4). A Agência para a Integração, Migrações e Asilo (AIMA) surge frequentemente como a entidade mais visada nestas queixas, o que evidencia fragilidades nos mecanismos institucionais de apoio e acompanhamento. Estas dificuldades ultrapassam a dimensão administrativa, tendo impactos diretos no acesso ao trabalho, à habitação, à saúde e à educação, elementos essenciais para uma inclusão efetiva e sustentada.

Para além dos constrangimentos institucionais, a chegada a Portugal implica também desafios de natureza simbólica e relacional. Sayad (1999) descreve a experiência migratória como marcada por uma “dupla ausência”, na medida em que o migrante se encontra frequentemente afastado da sociedade de origem e, simultaneamente, não plenamente reconhecido na sociedade de acolhimento. (p. 164) Esta condição pode gerar sentimentos de invisibilidade social, exclusão e fragilidade identitária, especialmente quando associada a práticas de discriminação, estigmatização ou racismo.

Apesar destas dificuldades, a presença de populações migrantes constitui um fator relevante de dinamização social, cultural e comunitária. Silva e Almeida (2022) sublinham que “a migração representa uma oportunidade para a sociedade portuguesa, não apenas em termos económicos, mas sobretudo pelo enriquecimento cultural, social e simbólico que os imigrantes trazem consigo” (p. 88). Este contributo manifesta-se na diversidade cultural, na revitalização de comunidades locais, no reforço do diálogo intercultural e na criação de novas redes sociais e comunitárias.

Neste sentido, uma abordagem centrada exclusivamente nos contributos económicos da imigração revela-se insuficiente e redutora. Castles (2010) alerta que “...a legitimação da migração apenas com base na sua utilidade económica pode conduzir a uma visão instrumental das pessoas migrantes, reforçando relações de desigualdade e precariedade” (p. 1572). Pelo contrário, uma perspetiva de inclusão implica reconhecer o valor intrínseco da diversidade humana, promovendo a participação ativa das pessoas migrantes na vida social, cultural e cívica, independentemente do seu estatuto jurídico ou contributivo.

Assim, embora a chegada a Portugal seja marcada por desafios reais, estes devem ser compreendidos num quadro mais amplo, que valorize a migração enquanto fenómeno humano, social e relacional. A promoção de processos de inclusão exige políticas públicas consistentes, instituições acessíveis e uma forte aposta na intervenção comunitária, orientada para o reconhecimento da diversidade, o combate às desigualdades e o reforço da coesão social. Este enquadramento justifica a análise, no tópico seguinte, das políticas de inclusão enquanto instrumentos fundamentais para garantir uma participação plena e digna das pessoas migrantes na sociedade portuguesa.

2.4. Políticas de Inclusão

A legislação migratória mais recente em Portugal tem sido apresentada, ao nível do discurso normativo, como assente numa abordagem de carácter socio-humanista, centrada na dignidade da pessoa humana, na garantia de direitos fundamentais e na promoção da coesão social. Esta orientação encontra-se explicitamente formulada nos documentos estratégicos e nos preâmbulos dos diplomas legais aprovados a partir de 2024, onde se afirma a necessidade de assegurar uma imigração regulada “com respeito pelos direitos humanos e pelos valores fundamentais do Estado de direito democrático” (Decreto-Lei n.º 41-A/2024, preâmbulo).

O Plano de Ação para as Migrações assume de forma clara esta intenção discursiva, ao definir como um dos seus eixos centrais a denominada “integração humanista que funciona”. Segundo o próprio documento, o objetivo é “garantir condições dignas de acolhimento, assegurar o acesso efetivo a direitos sociais fundamentais e promover uma participação equilibrada dos migrantes na sociedade de acolhimento” (Resolução do Conselho de Ministros n.º 28/2025, p. 6). Esta formulação procura enquadrar a política migratória não apenas como um instrumento de gestão administrativa dos fluxos, mas também como uma resposta social orientada para a proteção das pessoas migrantes enquanto sujeitos de direitos.

A criação e consolidação da Agência para a Integração, Migrações e Asilo (AIMA) é igualmente apresentada como expressão desta abordagem. O legislador sublinha a necessidade de “assegurar um modelo institucional centrado no acolhimento, no apoio social e na integração dos migrantes, autonomizando essas funções das tarefas de fiscalização e controlo” (Decreto-Lei n.º 41-A/2024, art. 2.º). Esta opção é justificada como um passo no sentido da humanização das políticas migratórias, procurando afastar a associação direta entre imigração e controlo policial.

No mesmo sentido, o Programa do XXV Governo Constitucional, liderado por Luís Montenegro, reafirma a continuidade desta orientação discursiva, referindo que Portugal deve promover “uma política migratória regulada, responsável e humanista, que assegure o respeito pelos direitos fundamentais e a dignidade das pessoas migrantes” (Programa do XXV Governo Constitucional, 2024, p. 93). Contudo, o documento introduz simultaneamente uma forte ênfase na regulação dos fluxos migratórios, ao defender a necessidade de “reforçar os mecanismos de regulação da imigração,

garantindo que os fluxos migratórios são compatíveis com a capacidade de acolhimento do país e com o funcionamento dos serviços públicos” (Programa do XXV Governo Constitucional, 2024, p. 94).

Esta dupla formulação evidencia uma tensão estrutural entre o discurso humanista e a lógica de controlo e gestão administrativa da imigração, revelando a coexistência de princípios de inclusão com práticas potencialmente seletivas. Tal ambiguidade é central para a análise crítica das políticas de inclusão, na medida em que permite questionar até que ponto os princípios normativos se traduzem em mudanças efetivas nas condições de vida das pessoas migrantes.

Do ponto de vista teórico, esta orientação aproxima-se de uma conceção mais ampla de inclusão social. Ager e Strang (2008) defendem que políticas com uma matriz humanista devem garantir não apenas direitos formais, mas também “o acesso a relações sociais significativas, ao reconhecimento social e ao sentimento de pertença” (p. 170). Nesta perspetiva, a inclusão implica criar condições para a participação ativa das pessoas migrantes na vida comunitária, cívica e cultural, indo além da mera regularização administrativa ou inserção funcional.

Contudo, vários autores alertam para o desfasamento frequente entre o discurso humanista das políticas migratórias e os seus efeitos concretos. Sayad (1999) observa que, mesmo quando o enquadramento legal invoca princípios humanistas, o migrante continua muitas vezes a ser percecionado como um problema a gerir, afirmando que “a imigração é pensada simultaneamente como questão social e como ameaça à ordem” (p. 171). Esta ambiguidade tende a produzir políticas contraditórias, em que a proteção de direitos coexiste com mecanismos reforçados de controlo.

Também Castles (2010) sublinha que a invocação de valores humanistas nas políticas migratórias não elimina, por si só, lógicas de exclusão, advertindo que “os Estados continuam a privilegiar modelos de gestão da migração que conciliam retórica de direitos com práticas de seleção e controlo” (p. 1572). Assim, a análise das políticas de inclusão exige distinguir claramente entre os princípios normativos enunciados e a sua tradução efetiva em práticas institucionais e sociais.

Neste sentido, embora a nova legislação portuguesa se apresente discursivamente como socio-humanista, a sua avaliação deve ser feita de forma crítica e contextualizada, tendo em conta os impactos reais na vida quotidiana das pessoas migrantes. Esta distinção

revela-se particularmente relevante no âmbito do presente trabalho, que adota uma perspectiva de inclusão e de intervenção comunitária, atenta à forma como os enquadramentos legais influenciam percepções sociais, discursos públicos e manifestações de discriminação, nomeadamente nas redes sociais.

Deste modo, compreender as políticas de inclusão implica não apenas analisar os diplomas legais e os documentos estratégicos, mas também refletir sobre a forma como estes são apropriados, reinterpretados e experienciados no quotidiano, tanto pelas instituições como pelas comunidades locais. É neste espaço entre o discurso normativo e a prática social que emergem desafios significativos à inclusão efetiva, justificando a necessidade de respostas de intervenção comunitária que promovam participação, reconhecimento e diálogo intercultural, inclusive no espaço digital.

3. Discriminação: Conceito e Legislação

3.3. Definição de Discriminação

Apesar da orientação discursiva das políticas públicas portuguesas assentar cada vez mais numa perspetiva de inclusão e respeito pelos direitos humanos, a realidade vivenciada por muitas pessoas migrantes evidencia a persistência de práticas discriminatórias, tanto no espaço social como no digital. Este desfasamento entre o enquadramento normativo e as experiências concretas de exclusão justifica a necessidade de aprofundar o conceito de discriminação e de analisar o quadro legislativo que visa preveni-la e combatê-la. Torna-se, assim, fundamental compreender a discriminação enquanto fenómeno social e jurídico, bem como os instrumentos legais existentes, de modo a avaliar em que medida contribuem efetivamente para a promoção da igualdade e da inclusão. Face a esta realidade, é fundamental evidenciar os alicerces sobre os quais este tema é construído. Nas imagens seguintes, é possível observar diferentes interpretações do conceito de "discriminação contra imigrantes". A maioria dos comentários revela indiferença em relação ao tema e uma notória falta de preocupação com esta população.



Figura 1- Notícia Retirada da Rede Social Facebook a 3 de março de 2025

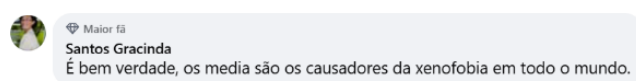


Figura 2- Comentário ao post acima retirado da Rede Social Facebook a 3 de março de 2025

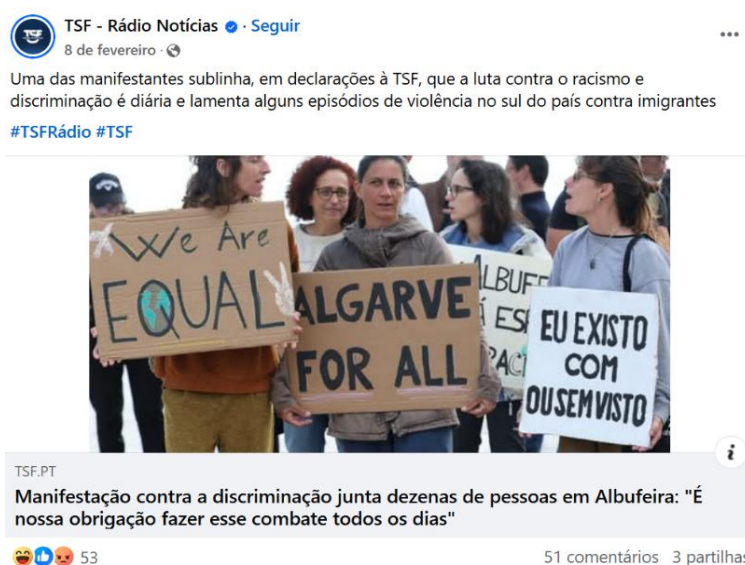


Figura 3- Notícia Retirada da Rede Social Facebook a 5 de março de 2025

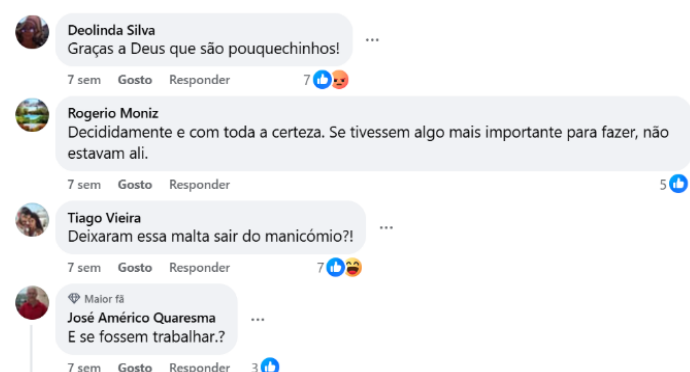


Figura 4- Comentários ao post acima retirado da Rede Social Facebook a 5 de março de 2025

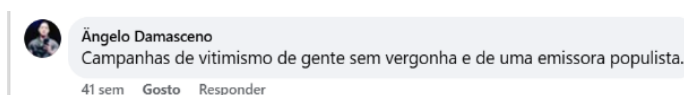


Figura 5- Comentários ao post acima retirado da Rede Social Facebook a 5 de março de 2025

Estes comentários, recolhidos da rede social Facebook, são exemplificativos de um problema profundo e estrutural presente na sociedade portuguesa, refletindo práticas de discriminação que não se limitam ao espaço digital, mas que nele encontram maior visibilidade e circulação. Esta realidade encontra respaldo em diversos documentos oficiais, que reconhecem explicitamente a existência de discriminação dirigida a pessoas imigrantes em Portugal.

A Lei n.º 93/2017, que estabelece o regime jurídico da prevenção, da proibição e do combate à discriminação, define discriminação como “qualquer distinção, exclusão, restrição ou preferência baseada em fatores como a ascendência, a origem nacional ou étnica, a cor da pele ou a nacionalidade, que tenha por objetivo ou efeito anular ou restringir o reconhecimento, o gozo ou o exercício, em condições de igualdade, de direitos, liberdades e garantias” (Lei n.º 93/2017, art. 3.º). Os conteúdos observados nas redes sociais ilustram precisamente este tipo de práticas, ao reproduzirem discursos que inferiorizam, deslegitimam ou excluem pessoas imigrantes com base na sua origem.

De igual modo, o Plano Nacional de Combate ao Racismo e à Discriminação 2021–2025 reconhece que “as manifestações de racismo e discriminação continuam presentes na sociedade portuguesa, assumindo formas explícitas e subtis, incluindo no espaço digital e nas redes sociais” (Resolução do Conselho de Ministros n.º 101/2021, p. 6). O mesmo documento sublinha que o discurso de ódio online constitui um dos principais desafios atuais no combate à discriminação, alertando para o seu impacto na dignidade, no bem-estar emocional e no sentimento de pertença das populações alvo.

Adicionalmente, os relatórios anuais da Comissão para a Igualdade e Contra a Discriminação Racial indicam que uma parte significativa das queixas recebidas se relaciona com a origem nacional e étnica, confirmando que a discriminação contra pessoas imigrantes não é episódica, mas estrutural. No Relatório Anual de 2022, a Comissão refere que “a origem nacional continua a ser um dos principais fundamentos das participações apresentadas, refletindo a persistência de práticas discriminatórias na sociedade portuguesa” (CICDR, 2022, p. XX).

Assim, os comentários analisados não devem ser entendidos como casos isolados ou meramente individuais, mas como expressões de um fenómeno social mais amplo, reconhecido legal e institucionalmente. Esta constatação reforça a urgência de medidas de sensibilização, educação para a diversidade e intervenção comunitária, capazes de promover o respeito mútuo, a empatia e a inclusão social, nomeadamente no espaço digital, onde estas práticas tendem a ganhar maior alcance e normalização.

Perante isto, é necessário perceber o que entendemos por discriminação.

Apesar de as premissas do racismo científico terem sido formalmente abandonadas em Portugal e na Europa, a discriminação continua a manifestar-se de forma persistente e adaptada aos contextos sociais contemporâneos. Como demonstra

Cabecinhas (2017), mesmo após décadas de campanhas de sensibilização da opinião pública, as classificações raciais permanecem presentes no pensamento comum, sustentando hierarquias sociais atualmente legitimadas através da nacionalidade ou da cor da pele. A autora sublinha que, neste processo, “os membros das minorias não são tratados como indivíduos, mas como representantes de uma categoria homogénea”, tornando-se “invisíveis enquanto pessoas, mas extremamente visíveis enquanto grupo” (pp. 280–281).

De um ponto de vista conceptual, a discriminação pode ser definida como qualquer distinção, exclusão, restrição ou preferência baseada em características pessoais ou grupais — como a raça, a nacionalidade, o género, a religião ou a idade — que tenha como efeito limitar ou impedir o exercício pleno dos direitos fundamentais. Segundo Mestre (2015), a discriminação traduz-se sempre numa situação de desvantagem injustificada, independentemente de ocorrer de forma explícita ou implícita, intencional ou estrutural.

A discriminação assume diversas formas. A discriminação direta ocorre quando uma pessoa é tratada de forma menos favorável do que outra em situação comparável, em razão de uma característica específica. Trata-se de uma forma explícita e identificável de exclusão. A Comissão para a Igualdade no Trabalho e no Emprego esclarece que “existirá discriminação direta quando, em razão de um fator de discriminação, uma pessoa seja sujeita a tratamento menos favorável do que aquele dado a outra pessoa comparável” (CITE, 2019, p. 2). Por sua vez, a discriminação indireta manifesta-se quando uma regra ou prática aparentemente neutra produz, na prática, efeitos desproporcionais sobre determinados grupos, colocando-os numa posição de desvantagem (CITE, 2019, p. 2).

Para além destas formas, importa destacar a discriminação estrutural, que se encontra enraizada nas próprias estruturas sociais, económicas e culturais, sendo frequentemente invisível e naturalizada. O Instituto Aurora (s.d.) refere que este tipo de discriminação está “enraizado nos costumes e na cultura organizacional”, criando obstáculos persistentes para determinados grupos. De forma complementar, Silva (2018) define a discriminação estrutural como o resultado do funcionamento de instituições, políticas e práticas sociais que, mesmo sem intenção explícita, produzem exclusão ou desvantagem sistemática (p. 78). A discriminação institucional, por sua vez, diz respeito às políticas, normas e rotinas adotadas por instituições públicas ou privadas que favorecem certos grupos e marginalizam outros, muitas vezes de forma indireta.

Uma abordagem particularmente relevante para compreender a complexidade da discriminação contemporânea é a perspectiva interseccional. A discriminação interseccional ocorre quando múltiplos eixos de desigualdade — como género, origem étnica, estatuto migratório ou religião — se cruzam e interagem, gerando formas específicas e cumulativas de exclusão. O Livro Branco sobre Discriminação Múltipla e Interseccional sublinha que estas situações criam desvantagens que “não podem ser explicadas isoladamente” (IPAV, 2024, p. 11).

No contexto atual, a discriminação assume também uma dimensão digital crescente. A discriminação digital refere-se às desigualdades no acesso às tecnologias, às competências digitais e à utilização das plataformas online. Cardoso (2020) define-a como um processo através do qual indivíduos ou grupos são marginalizados devido à falta de acesso a recursos tecnológicos ou à lógica excludente das plataformas digitais (p. 115). A esta dimensão soma-se a discriminação algorítmica, que ocorre quando sistemas automatizados reproduzem e amplificam preconceitos sociais existentes. Criado, Ferrer e Such (2020) alertam que “os sistemas algorítmicos podem amplificar disparidades ao replicar os preconceitos dos dados que os alimentam” (p. 8).

Para além do acesso desigual, a discriminação digital manifesta-se de forma particularmente visível na propagação de discursos de ódio nas redes sociais. A anonimidade e a distância física reduzem os mecanismos de controlo social, facilitando a expressão de preconceitos. Silva e Almeida (2022) observam que “a distância proporcionada pela internet favorece processos de desumanização das interações, permitindo a normalização de discursos ofensivos e discriminatórios” (p. 90). Pereira (2021) acrescenta que “...as redes sociais se tornaram espaços privilegiados para a rápida disseminação de comentários estigmatizantes e xenófobos” (p. 113). Giddens (2013) reforça esta ideia ao afirmar que a ausência de supervisão direta no ambiente digital tende a gerar contextos de maior agressividade e desresponsabilização social (p. 198).

Neste enquadramento, torna-se fundamental clarificar alguns conceitos frequentemente associados à discriminação. O racismo refere-se à crença na existência de hierarquias raciais que legitimam desigualdades e exclusões sociais (Giddens, 2013, p. 67). A xenofobia traduz-se em “...atitudes de rejeição ou hostilidade face a pessoas estrangeiras ou percecionadas como tal, manifestando-se através de práticas quotidianas de exclusão” (Machado, Abranches & Perista, 2021, p. 14). A supremacia branca corresponde a uma ideologia racista que sustenta relações de dominação e desumanização

de grupos não brancos (ACM, 2021, p. 12). A islamofobia refere-se a formas específicas de preconceito e discriminação dirigidas a pessoas muçulmanas ou percecionadas como tal (ACM, 2021, p. 17).

Os conceitos de género, estereótipo e preconceito desempenham igualmente um papel central na produção da discriminação. O género refere-se às construções sociais e culturais associadas ao feminino e ao masculino, que estruturam relações de poder e expectativas sociais (ACM, 2021, p. 14). Os estereótipos consistem em generalizações simplificadas e frequentemente incorretas sobre grupos sociais (ACM, 2021, p. 18), enquanto o preconceito corresponde a atitudes negativas baseadas em ideias pré-concebidas e não fundamentadas (ACM, 2021, p. 15). Estes mecanismos contribuem para a legitimação do discurso de ódio, entendido como qualquer forma de expressão que incite à discriminação, hostilidade ou violência contra indivíduos ou grupos com base em características identitárias (ACM, 2021, p. 9).

Em síntese, a discriminação deve ser compreendida como um fenómeno complexo, multidimensional e profundamente enraizado nas estruturas sociais, que assume formas específicas no contexto digital. A análise destas dinâmicas é fundamental para o desenvolvimento de políticas de inclusão e de estratégias de intervenção comunitária orientadas para o diálogo, a igualdade e o respeito pela diversidade, objetivos centrais do presente trabalho.

3.4. Políticas de Combate à Discriminação

A regulamentação de combate à discriminação constitui um eixo central das políticas públicas em Portugal e na União Europeia, refletindo o reconhecimento de que práticas discriminatórias comprometem os direitos fundamentais, a coesão social e a igualdade de oportunidades. Estas políticas visam prevenir e combater a discriminação nas suas múltiplas formas, assegurando que todas as pessoas possam exercer os seus direitos independentemente das suas características pessoais ou sociais.

Em Portugal, o enquadramento legal de combate à discriminação assenta numa combinação de instrumentos legislativos, planos estratégicos e entidades especializadas. O Plano Nacional para a Igualdade de Género, Cidadania e Não Discriminação constitui um dos principais instrumentos de política pública neste domínio, adotando uma

abordagem integrada que articula prevenção, proteção das vítimas e promoção da igualdade. Este plano reconhece que a discriminação não se manifesta apenas a nível individual, mas também de forma estrutural e institucional, exigindo respostas que ultrapassem a lógica exclusivamente sancionatória.

No plano legislativo, a Lei n.º 93/2017 reforça o combate aos crimes de ódio e à discriminação, nomeadamente com base na orientação sexual, identidade de género, expressão de género e características sexuais. Para além da punição dos comportamentos discriminatórios, este diploma prevê mecanismos de apoio às vítimas e medidas de sensibilização social, sublinhando o papel da educação e da consciencialização pública na prevenção da discriminação.

Complementarmente, a Lei n.º 6/2002 estabelece o regime jurídico de combate à discriminação, proibindo práticas discriminatórias diretas e indiretas em domínios fundamentais como o emprego, a educação, a habitação, a saúde e o acesso a bens e serviços. Por sua vez, a Lei n.º 24/2012 reforça a proteção contra a discriminação racial, étnica e religiosa, consolidando o quadro jurídico nacional em consonância com os compromissos internacionais assumidos por Portugal em matéria de direitos humanos.

Ao nível da União Europeia, o combate à discriminação constitui um princípio estruturante da ação comunitária. A Diretiva 2000/43/CE, conhecida como Diretiva Antidiscriminação Racial, proíbe a discriminação com base na origem racial ou étnica em áreas centrais da vida social, como o emprego, a educação, a proteção social e o acesso a bens e serviços. Esta diretiva estabelece um padrão mínimo de proteção que os Estados-Membros são obrigados a transpor para os respetivos ordenamentos jurídicos nacionais. Paralelamente, a Carta dos Direitos Fundamentais da União Europeia, no seu artigo 21.º, consagra o princípio da igualdade e a proibição de qualquer forma de discriminação.

A Estratégia da União Europeia para a Igualdade 2020–2025 reforça este enquadramento ao assumir como objetivo não apenas prevenir e combater a discriminação, mas também promover a inclusão social, a diversidade e o empoderamento de grupos historicamente marginalizados. Esta estratégia reconhece que a igualdade formal não é suficiente para eliminar desigualdades persistentes, defendendo a necessidade de políticas públicas que atuem sobre as causas estruturais da discriminação.

Mais recentemente, Portugal tem vindo a reforçar o enquadramento legal relativo aos crimes de ódio e à discriminação no contexto digital. A Lei n.º 52/2021, de 18 de agosto, introduz alterações ao Código Penal, agravando o tratamento penal de crimes motivados por ódio com base na etnia, religião, orientação sexual, identidade de género ou outras características identitárias. Este diploma reconhece explicitamente a gravidade dos comportamentos discriminatórios praticados através de meios digitais, incluindo discursos de ódio disseminados nas redes sociais. De igual modo, o artigo 240.º do Código Penal tipifica a discriminação e o incitamento ao ódio como crime, abrangendo igualmente as infrações cometidas em ambiente digital.

Apesar da existência de um enquadramento jurídico relativamente robusto, a persistência de práticas discriminatórias — em particular no espaço digital — demonstra que a legislação, por si só, não é suficiente para erradicar o fenómeno. Torna-se, assim, necessário articular os instrumentos legais com estratégias de educação, sensibilização e intervenção comunitária, capazes de promover a inclusão social e de combater a discriminação, sobretudo no contexto das redes sociais, foco central do presente trabalho.

4. Redes Sociais: Definição, Uso pelos Imigrantes e Discriminação

À luz do enquadramento anteriormente apresentado, torna-se evidente que os processos migratórios, as políticas de inclusão e as práticas de discriminação não se desenvolvem apenas nos espaços institucionais ou nas interações presenciais, mas estendem-se, de forma cada vez mais significativa, ao espaço digital. As transformações tecnológicas das últimas décadas alteraram profundamente as formas de comunicação, participação social e construção de identidades, fazendo com que as redes sociais assumam um papel central na vida quotidiana das pessoas, incluindo das populações migrantes. Assim, compreender as dinâmicas de inclusão e exclusão social na contemporaneidade implica necessariamente analisar o papel desempenhado pelos ambientes digitais.

Neste sentido, as redes sociais configuram-se como extensões simbólicas da sociedade, onde se refletem, reproduzem e, por vezes, intensificam desigualdades estruturais, preconceitos e relações de poder previamente existentes. Tal como evidenciado no debate sobre discriminação e políticas de inclusão, a persistência de estereótipos e narrativas negativas em relação aos imigrantes encontra no espaço digital um terreno fértil para a sua disseminação, muitas vezes facilitada pelo anonimato, pela rapidez da circulação de conteúdos e pela ausência de mediação efetiva. Simultaneamente, estas plataformas podem também constituir espaços de apoio, informação e participação, sendo utilizadas por imigrantes como recursos fundamentais para enfrentar desafios associados à não inclusão social e comunitária.

Deste modo, a análise das redes sociais revela-se essencial para compreender como se constroem, no plano digital, experiências simultâneas de pertença e exclusão. Ao articular as temáticas da migração, da inclusão e da discriminação com o uso das redes sociais, este trabalho reconhece o espaço online como um campo privilegiado de observação das tensões sociais contemporâneas, mas também como um potencial espaço de intervenção comunitária orientada para a promoção da inclusão, do diálogo intercultural e do combate às práticas discriminatórias.

4.1. Definição de Redes Sociais

O conceito de “rede social” tem origem na sociologia e refere-se às estruturas de relações estabelecidas entre indivíduos, grupos ou organizações. Segundo Wellman (1996), “as redes sociais referem-se a estruturas de ligação entre indivíduos, grupos ou organizações, baseadas na troca de informação, apoio e influência” (p. 81). Nesta perspetiva, uma rede social corresponde a um conjunto de relações sociais interligadas, através das quais circulam recursos materiais e simbólicos.

Com o desenvolvimento das tecnologias digitais, este conceito foi progressivamente transposto para o ambiente online, dando origem às redes sociais digitais. Boyd e Ellison (2007) definem as redes sociais digitais como “serviços baseados na internet que permitem aos indivíduos construir um perfil público ou semipúblico, articular uma lista de outros utilizadores com quem partilham uma ligação e visualizar e percorrer essas conexões” (p. 211). Estas plataformas não se limitam a reproduzir relações sociais pré-existentes, mas possibilitam a criação de novas formas de interação e visibilidade social.

As redes sociais digitais assumem, atualmente, um papel central nos processos de comunicação, sociabilidade e construção de identidades individuais e coletivas. Castells (2010) afirma que “a comunicação em rede se tornou um elemento estruturante da sociedade contemporânea, moldando os processos de produção de sentido, de poder e de identidade” (p. 27). Assim, as redes sociais devem ser compreendidas como espaços sociais ativos, onde se constroem narrativas, valores e representações sobre a realidade social.

Em Portugal, a utilização das redes sociais tem vindo a aumentar de forma consistente. De acordo com o Retrato Digital de Portugal 2023, do OberCom, verifica-se que “a adesão às plataformas digitais continua a crescer, com um aumento significativo do consumo de notícias através das redes sociais” (OberCom, 2023, p. 7). Este dado evidencia o papel destas plataformas na formação da opinião pública e na circulação de discursos sociais.

As redes sociais digitais desempenham, assim, um papel central na comunicação contemporânea. Entre as plataformas mais relevantes destacam-se o Facebook, o Instagram, o X (antigo Twitter), o LinkedIn e o TikTok, cada uma com características próprias e públicos diferenciados.

O Facebook é uma das plataformas mais utilizadas a nível global, permitindo a criação de perfis pessoais, páginas institucionais e grupos de interesse. Van Dijck (2013) refere que o Facebook funciona como “um ecossistema de conectividade no qual as interações sociais são organizadas, hierarquizadas e tornadas visíveis através de algoritmos” (p. 46). Esta lógica influencia a circulação de conteúdos e a formação de comunidades digitais.

O Instagram caracteriza-se pela centralidade do conteúdo visual, assente na partilha de fotografias e vídeos curtos. Leaver, Highfield e Abidin (2020) definem esta plataforma como “um espaço de autoapresentação visual, onde a identidade é construída através de imagens, narrativas visuais e práticas performativas” (p. 39). Esta dinâmica contribui para a produção de representações sociais e estereótipos.

O X (anteriormente Twitter) distingue-se pelo formato de mensagens curtas e pela comunicação em tempo real. Bruns e Burgess (2015) descrevem esta plataforma como “uma arena pública digital onde circulam notícias, opiniões e debates políticos de forma rápida e altamente visível” (p. 15). A sua estrutura favorece a amplificação de discursos, incluindo discursos polarizados e discriminatórios.

O TikTok tem vindo a assumir um papel crescente, sobretudo junto de públicos mais jovens. Kaye, Chen e Zeng (2021) definem o TikTok como “uma plataforma de vídeos curtos fortemente orientada por algoritmos, que privilegia a viralidade e o envolvimento emocional” (p. 4). Esta lógica facilita a rápida disseminação de conteúdos, incluindo narrativas estereotipadas, mas também práticas de expressão cultural e ativismo digital.

Por fim, o LinkedIn é uma rede social orientada para o networking profissional. Segundo Van Dijck (2013), o LinkedIn pode ser entendido como “uma plataforma de visibilidade profissional, onde o valor social é frequentemente associado ao capital académico e laboral dos utilizadores” (p. 58). Embora menos associado ao discurso de ódio explícito, pode reproduzir formas subtis de exclusão simbólica.

Apesar das suas especificidades, estas plataformas partilham características comuns: permitem a partilha pública de conteúdos, a interação em rede e a circulação acelerada de informação. Castells (2010) sublinha que estes ambientes digitais funcionam como “espaços centrais de produção de sentido social e de construção de representações coletivas” (p. 31). Esta centralidade torna as redes sociais particularmente relevantes para

o estudo da discriminação online, do discurso de ódio e da construção de narrativas sobre imigração, foco central do presente trabalho.

4.2. Imigrantes e Redes Sociais

A compreensão do papel das redes sociais na vida das pessoas imigrantes revela-se fundamental para analisar os processos de inclusão social no contexto contemporâneo. Estas plataformas digitais assumem uma importância crescente enquanto espaços de comunicação, apoio e construção de pertença, influenciando de forma significativa as experiências quotidianas dos imigrantes nos países de acolhimento.

Graça (2008) sublinha que “as redes sociais oferecem suporte social, permitindo que os imigrantes partilhem experiências, recebam apoio emocional e troquem informações úteis” (p. 48). Neste sentido, a existência de grupos digitais organizados por nacionalidade, língua ou interesses comuns tende a promover dinâmicas de solidariedade e coesão social, funcionando como espaços de pertença e reconhecimento. A autora destaca ainda que a perceção de suporte social tende a aumentar após a migração, contribuindo para o reforço do sentimento de inclusão na sociedade de acolhimento.

As redes sociais digitais permitem, assim, a criação de comunidades transnacionais que atenuam o isolamento frequentemente associado à experiência migratória. Através destas plataformas, os imigrantes mantêm ligações com o país de origem e, simultaneamente, constroem redes de apoio no país de acolhimento, favorecendo processos de inclusão que não implicam a perda da identidade cultural.

Contudo, estas plataformas não estão isentas de riscos e desafios. Vaz (2018) alerta que “as redes sociais, embora possam facilitar a inclusão dos imigrantes, também podem perpetuar estereótipos negativos e preconceitos” (p. 74). O autor chama a atenção para o facto de o ambiente digital poder transformar-se num espaço de reprodução de discursos discriminatórios, frequentemente potenciados pelo anonimato e pela ausência de mecanismos eficazes de responsabilização. Esta perspetiva é reforçada por Ferreira (2021), que observa que “a rápida disseminação de conteúdos hostis intensifica fenómenos de xenofobia e marginalização, minando os esforços de inclusão social” (p. 133).

No plano identitário, as redes sociais desempenham igualmente um papel relevante. Rebelo, Pereira e Silva (2013) referem que “as redes sociais permitem que os imigrantes expressem e preservem as suas culturas e tradições, enquanto se adaptam à nova sociedade” (p. 56). Este duplo movimento — de afirmação identitária e de participação na sociedade de acolhimento — é facilitado pela partilha de conteúdos culturais, pela utilização da língua materna e pela interação com comunidades diversas. Trata-se de um processo que favorece uma inclusão baseada no reconhecimento da diversidade cultural, em oposição a modelos assimilacionistas.

Para além da dimensão relacional e identitária, as redes sociais assumem também um papel importante na capacitação e na participação cívica das populações imigrantes. Daré (2021) afirma que “as plataformas digitais permitem a disseminação de informações sobre direitos legais, serviços disponíveis e oportunidades de inclusão, capacitando os imigrantes a reivindicar os seus direitos” (p. 29). Neste contexto, o autor destaca a relevância do Programa Português para Todos (PPT), enquanto instrumento de formação linguística e de promoção do conhecimento dos direitos de cidadania. Segundo o Instituto do Emprego e Formação Profissional, este programa “permite elevar a capacidade de expressão e compreensão da língua portuguesa e o conhecimento dos direitos básicos de cidadania, necessários à integração dos públicos imigrantes na sociedade portuguesa”.

Complementando esta perspetiva, Caroço (2014) acrescenta que “as redes sociais servem como espaços para a mobilização e organização de ações coletivas, como protestos e campanhas de sensibilização” (p. 67). Estas dinâmicas são particularmente relevantes para comunidades imigrantes, na medida em que contribuem para a visibilidade pública das suas reivindicações e para a participação ativa na esfera pública, reforçando processos de inclusão social e política.

Em síntese, as redes sociais configuram-se como ferramentas ambivalentes na experiência migratória. Por um lado, constituem espaços de apoio, expressão cultural, capacitação e participação cívica; por outro, podem funcionar como arenas de discriminação, exclusão e reprodução de discursos xenófobos. O desafio reside, assim, em potenciar as dimensões inclusivas destas plataformas e em desenvolver estratégias que combatam os discursos nocivos, promovendo ambientes digitais mais justos, seguros e respeitadores da diversidade, questão central para a análise desenvolvida no presente trabalho.

4.3. Discriminação nas Redes Sociais

As redes sociais digitais assumem um papel central na experiência migratória contemporânea, funcionando simultaneamente como espaços de apoio, comunicação e construção de pertença, mas também como arenas onde se manifestam práticas de discriminação e exclusão. Para muitas pessoas migrantes, estas plataformas tornam-se relevantes porque permitem criar redes de suporte social, trocar informação prática e reduzir o isolamento social, contribuindo para processos de inclusão no país de acolhimento. Graça (2008) salienta que “as redes sociais oferecem suporte social, permitindo que os imigrantes partilhem experiências, recebam apoio emocional e troquem informações úteis” (p. 48), evidenciando o seu papel enquanto recursos informais de apoio no quotidiano migratório.

De forma concreta, a utilidade destas plataformas manifesta-se através da existência de grupos e comunidades digitais organizados por nacionalidade, língua ou interesses comuns, nos quais circulam informações sobre regularização, oportunidades de emprego, acesso à habitação e serviços públicos. Daré (2021) refere que “as plataformas digitais permitem a disseminação de informações sobre direitos legais, serviços disponíveis e oportunidades de integração, capacitando os imigrantes a reivindicar os seus direitos” (p. 29). Estas dinâmicas contribuem para reforçar a autonomia e a participação social das pessoas migrantes, promovendo formas de inclusão que ultrapassam os canais institucionais formais.

No entanto, a centralidade das redes sociais na vida social de atualmente expõe igualmente as populações migrantes a práticas discriminatórias. As mesmas plataformas que facilitam o acesso à informação e à participação social tornam-se frequentemente espaços de disseminação de discursos de ódio, estereótipos e narrativas hostis. Segundo o Relatório de Projeto da Casa do Brasil de Lisboa (2022), “as redes sociais, embora funcionem como ferramentas de integração, também se tornam palco para diversas formas de discriminação e discursos de ódio direcionados a imigrantes” (p. 12). Estas manifestações incluem comentários xenófobos, associações entre imigração e criminalidade e a difusão de informações falsas que reforçam preconceitos e alimentam sentimentos de rejeição social.

Um exemplo concreto desta ambivalência pode ser observado nos espaços de comentário associados a notícias sobre imigração, como podemos observar nas imagens

acima apresentadas (Figura 1, 2, 3 e 4), bem como em grupos e páginas comunitárias nas principais plataformas digitais. A Casa do Brasil de Lisboa (2022) documenta que “as caixas de comentários de publicações noticiosas sobre imigração são frequentemente utilizadas para a difusão de discursos xenófobos, estereótipos negativos e generalizações ofensivas dirigidas a comunidades imigrantes” (p. 12).

No mesmo relatório, é igualmente referido que existem grupos informais em redes sociais, organizados por nacionalidade ou região de origem, onde circulam informações práticas e se promove o apoio mútuo, funcionando como espaços de pertença e solidariedade (Casa do Brasil de Lisboa, 2022, p. 14). Vaz (2018) observa que esta coexistência evidencia que “as redes sociais tanto podem reforçar laços comunitários como amplificar discursos de rejeição e marginalização” (p. 76). Por sua vez, Daré (2021) sublinha que a partilha de informação sobre direitos e procedimentos legais permite aos imigrantes “reduzir a dependência de intermediários informais e aumentar a sua autonomia no processo de inserção social” (p. 31).

A exposição continuada a discursos discriminatórios no ambiente digital tem consequências relevantes no plano individual e coletivo. Vaz (2018) refere que “o impacto psicológico e social dessa discriminação é profundo”, apontando para o desenvolvimento de ansiedade, depressão e sentimentos de isolamento entre pessoas migrantes sujeitas a discursos de ódio online (p. 74). Esta forma de violência simbólica contribui para a internalização de estigmas negativos e para a perceção de não pertença, comprometendo os processos de inclusão social.

Perante a crescente visibilidade destes fenómenos, as plataformas digitais têm vindo a implementar políticas de moderação de conteúdos. A revista *UOL Tilt* (2025) indica que “as plataformas de redes sociais implementaram políticas de moderação de conteúdo para combater discursos de ódio e discriminação” (p. 3). No entanto, a eficácia destas medidas tem sido amplamente questionada, sobretudo quando alterações nas políticas internas flexibilizam restrições e permitem, em determinados contextos, a circulação de conteúdos ofensivos, o que pode “enfraquecer os mecanismos de proteção e dificultar a criação de um ambiente digital inclusivo e seguro” (UOL Tilt, 2025, p. 4).

A Casa do Brasil de Lisboa (2022) reforça esta crítica ao afirmar que “a implementação das diretrizes de moderação nem sempre é eficaz, pois muitas publicações discriminatórias continuam a circular devido a falhas na moderação automatizada” (p. 13). Vaz (2018) acrescenta que a utilização de inteligência artificial na deteção de

conteúdos ofensivos enfrenta limitações, uma vez que “a IA ainda tem dificuldades em distinguir discursos ofensivos do uso legítimo da linguagem” (p. 78), originando falhas tanto na remoção como na proteção dos utilizadores.

Outro aspeto frequentemente apontado prende-se com a falta de transparência nos processos de moderação. A Comissão Europeia refere que “muitos conteúdos discriminatórios permanecem online por longos períodos antes de serem removidos” (European Commission, 2023, p. 9), recomendando que as plataformas adotem maior transparência e publiquem relatórios periódicos sobre a remoção de conteúdos discriminatórios (European Commission, 2023, p. 10). Paralelamente, a prevenção surge como uma dimensão essencial. A Amnistia Internacional Portugal (2022) defende que “a promoção da literacia digital e dos direitos humanos é essencial para combater o discurso de ódio online e promover uma cultura de respeito e inclusão” (p. 6).

Por fim, a proteção das vítimas exige a disponibilização de mecanismos eficazes de denúncia e mitigação de danos. O Facebook Transparency Report (2023) sublinha que “é essencial que os utilizadores tenham acesso rápido a ferramentas de denúncia, bloqueio de utilizadores ofensivos e filtros de mensagens de ódio” (p. 5), reconhecendo que estas medidas podem reduzir o impacto direto da discriminação online.

Em síntese, a discriminação nas redes sociais constitui um fenómeno complexo que reflete tensões sociais mais amplas. Se, por um lado, estas plataformas podem reforçar redes de apoio, pertença e participação social de pessoas migrantes, por outro, funcionam também como espaços de reprodução e amplificação de discursos xenófobos e excludentes. Torna-se, assim, fundamental articular respostas tecnológicas, institucionais e educativas que promovam a inclusão e o respeito pela diversidade no espaço digital, objetivo central do presente trabalho.

5. Organizações e Intervenções em Portugal

5.1. Organizações de Apoio aos Imigrantes em Portugal

Em Portugal, existe um conjunto diversificado de organizações governamentais e não-governamentais que intervêm na defesa dos direitos das pessoas imigrantes, no combate à discriminação e na promoção do acesso a serviços essenciais. Estas entidades desempenham um papel central na construção de respostas de proximidade, complementando a ação do Estado e contribuindo para processos de inclusão social, através do acolhimento, do apoio jurídico, da mediação institucional e da intervenção comunitária.

A Agência para a Integração, Migrações e Asilo (AIMA) é a principal entidade pública responsável pela execução das políticas migratórias em Portugal. De acordo com a própria instituição, a sua missão consiste em “promover a integração social e a valorização da diversidade, assegurando o acesso dos cidadãos migrantes aos seus direitos fundamentais” (AIMA, 2023). A atuação da AIMA centra-se na regularização administrativa, no acolhimento e no acompanhamento dos cidadãos estrangeiros, articulando respostas institucionais com uma lógica de inclusão social e de proximidade territorial.

No domínio da sociedade civil, a Associação Solidariedade Imigrante (SOLIM) destaca-se pela sua intervenção na defesa dos direitos laborais e sociais das pessoas migrantes. Segundo a própria associação, o seu trabalho visa “apoiar os imigrantes na regularização da sua situação, na defesa dos seus direitos laborais e no combate a todas as formas de exploração e discriminação” (Solidariedade Imigrante, 2022). Para além do apoio jurídico e administrativo, a SOLIM promove ações de formação e capacitação, contribuindo para reforçar a autonomia das pessoas imigrantes e a sua inclusão social.

O SOS Racismo é uma organização com intervenção específica no combate ao racismo, à xenofobia e à discriminação racial, incluindo práticas que afetam diretamente populações imigrantes. A associação afirma que a sua ação tem como objetivo “denunciar e combater todas as formas de racismo e discriminação racial, bem como apoiar as vítimas dessas práticas” (SOS Racismo, 2022). Para além do apoio jurídico, o SOS Racismo desenvolve campanhas de sensibilização e intervém no debate público, incluindo na monitorização de discursos discriminatórios em contextos digitais.

A Amnistia Internacional – Secção Portuguesa desenvolve uma intervenção orientada pela defesa dos direitos humanos, incluindo os direitos das pessoas migrantes e refugiadas. A organização sustenta que “a proteção dos direitos das pessoas migrantes é uma obrigação dos Estados e um elemento central na construção de sociedades mais justas e inclusivas” (Amnistia Internacional Portugal, 2023). A sua atuação inclui a produção de relatórios, ações de advocacy e campanhas públicas contra a xenofobia, o racismo e o discurso de ódio, com atenção crescente ao espaço digital.

A Casa do Brasil de Lisboa é uma associação de referência no apoio à comunidade brasileira em Portugal, desenvolvendo respostas ao nível do apoio jurídico, social e cultural. De acordo com a própria entidade, a sua missão passa por “promover a integração e a cidadania plena da população brasileira e de outras comunidades migrantes em Portugal” (Casa do Brasil de Lisboa, 2023). Para além do atendimento direto, a organização desenvolve projetos de investigação e intervenção sobre migração e discriminação, contribuindo para o debate público.

O Conselho Português para os Refugiados (CPR) centra a sua atuação na proteção de refugiados e requerentes de asilo. Segundo o CPR, a sua missão consiste em “defender e promover o direito de asilo em Portugal, garantindo proteção e condições de vida dignas às pessoas refugiadas” (CPR, 2023). A organização assegura respostas de acolhimento, apoio jurídico e acompanhamento nos processos de inclusão social, em articulação com entidades nacionais e internacionais.

Para além da intervenção presencial, algumas destas organizações têm vindo a reconhecer a centralidade do espaço digital nos processos de discriminação e inclusão.

O SOS Racismo tem alertado para a proliferação de discursos racistas e xenófobos nas redes sociais, assumindo um papel ativo na denúncia pública e na sensibilização para o racismo online (SOS Racismo, 2022). De igual modo, a Amnistia Internacional Portugal tem desenvolvido campanhas que abordam o impacto do discurso de ódio e da desinformação no ambiente digital, defendendo a literacia digital em direitos humanos como estratégia fundamental para a promoção de ambientes online mais inclusivos (Amnistia Internacional Portugal, 2022).

A crescente atenção destas organizações às dinâmicas digitais demonstra que o combate à discriminação e ao preconceito ultrapassa hoje os espaços presenciais, estendendo-se às redes sociais. O ambiente online tornou-se um espaço central tanto para a reprodução de discursos de ódio como para a implementação de estratégias de

sensibilização e inclusão, o que justifica a análise específica das ações desenvolvidas neste contexto no capítulo seguinte.

5.2. Ações contra a Discriminação nas Redes Sociais

As ações contra a discriminação nas redes sociais assumem hoje uma importância central na promoção da inclusão das pessoas imigrantes, uma vez que os ambientes digitais se tornaram espaços privilegiados de debate público, circulação de informação e construção de representações sociais. A presença recorrente de discursos de ódio, comentários xenófobos e narrativas estigmatizantes dirigidas a populações migrantes demonstra que o espaço online não é neutro, funcionando frequentemente como um amplificador de desigualdades e preconceitos existentes na sociedade. Neste sentido, a discriminação digital representa um desafio específico, que exige respostas articuladas ao nível tecnológico, institucional e educativo.

No contexto português, diversos relatórios têm vindo a evidenciar a crescente visibilidade do discurso de ódio online dirigido a pessoas imigrantes. A Comissão Europeia contra o Racismo e a Intolerância (ECRI) assinala “um aumento acentuado do discurso de ódio” em Portugal, destacando que o “discurso de ódio online (...) é motivo de grande preocupação” (ECRI, 2025, p. 4). Esta realidade manifesta-se, por exemplo, nas caixas de comentários de notícias sobre imigração, onde surgem associações sistemáticas entre imigração e criminalidade, abuso de apoios sociais ou ameaça à identidade nacional. O relatório *Discurso de ódio e imigração em Portugal*, da Casa do Brasil de Lisboa, refere que, com a massificação das redes sociais, “os episódios de xenofobia, racismo e discurso de ódio passaram também a ocupar o ambiente online”, sendo precisamente nestas plataformas que estes discursos “se propagam com maior velocidade e eficácia” (Casa do Brasil de Lisboa, 2021, p. 4). O mesmo documento identifica narrativas recorrentes como a ideia de que “as pessoas imigrantes estão a invadir Portugal”, “roubam empregos” ou “representam uma ameaça à segurança pública” (Casa do Brasil de Lisboa, 2021, p. 6), ilustrando padrões de discriminação que se repetem e se reforçam através da lógica algorítmica das plataformas.

Perante estes fenómenos, uma das principais respostas institucionais tem sido o reforço da regulação e da responsabilização das plataformas digitais. Ao nível da União Europeia, o Regulamento dos Serviços Digitais (Regulamento (UE) 2022/2065)

estabelece obrigações claras no combate a conteúdos ilegais, incluindo o discurso de ódio, impondo às plataformas mecanismos de sinalização e ação (“notice and action”) que facilitem a denúncia e a remoção de conteúdos discriminatórios (art. 16.º). O regulamento prevê ainda deveres de transparência, exigindo relatórios regulares sobre práticas de moderação (art. 15.º), bem como a avaliação e mitigação de riscos sistêmicos por parte das plataformas de muito grande dimensão (art. 34.º). Estas medidas procuram responder à constatação de que a simples autorregulação das plataformas se revelou insuficiente para proteger grupos vulneráveis, incluindo pessoas imigrantes.

Em Portugal, a ECRI refere igualmente a importância de mecanismos acessíveis de denúncia e apoio às vítimas, salientando que estas devem poder “solicitar às plataformas digitais que bloqueiem e eliminem conteúdos ilegais”, bem como recorrer às autoridades competentes quando necessário (ECRI, 2025, p. 17). A existência destes canais é fundamental para evitar fenómenos de autoexclusão digital, uma vez que a exposição continuada ao discurso de ódio leva muitas vítimas a reduzir a sua participação online ou a abandonar totalmente estes espaços, comprometendo o exercício da sua cidadania digital.

Contudo, diversos relatórios e análises sublinham que a moderação de conteúdos, embora necessária, não é suficiente para combater as raízes da discriminação. A ECRI alerta para uma tendência de “trivialização do discurso de ódio”, frequentemente justificada com argumentos de liberdade de expressão, o que contribui para a normalização de práticas discriminatórias no espaço digital (ECRI, 2025, p. 14). Esta banalização revela os limites de uma abordagem centrada exclusivamente na remoção de conteúdos, evidenciando a necessidade de estratégias mais amplas, orientadas para a inclusão e para a transformação das dinâmicas comunicacionais.

Neste contexto, as ações educativas e preventivas assumem um papel central. A promoção da literacia digital e dos direitos humanos surge como um eixo fundamental para capacitar utilizadores a reconhecer, denunciar e contrariar discursos discriminatórios. A ECRI recomenda que o combate ao discurso de ódio inclua campanhas de sensibilização dirigidas “a todos os setores da sociedade”, abrangendo “todas as formas de discurso racista (...) incluindo online”, bem como a divulgação de canais de apoio e mecanismos de denúncia (ECRI, 2025, p. 15). Estas iniciativas são particularmente relevantes para a inclusão das pessoas imigrantes, frequentemente alvo

de desinformação e estigmatização, e contribuem para a criação de ambientes digitais mais seguros e participativos.

Para além da educação e da regulação, importa sublinhar a relevância das estratégias de contradiscurso e de promoção de representações positivas da diversidade. Se o discurso de ódio online funciona através da repetição de narrativas simplificadoras e alarmistas, a inclusão digital exige também a produção ativa de contranarrativas que valorizem a diversidade cultural, deem visibilidade às experiências migrantes e promovam o diálogo intercultural. Neste sentido, a participação ativa das próprias comunidades imigrantes na produção de conteúdos digitais constitui um elemento essencial para contrariar estereótipos e reforçar o reconhecimento social.

Em síntese, as ações contra a discriminação e o preconceito nas redes sociais devem ser compreendidas como um processo multidimensional, que articula regulação, moderação, educação e participação comunitária. A análise de casos concretos de discriminação online demonstra que estas práticas refletem desigualdades sociais mais amplas e não podem ser combatidas apenas através de medidas reativas. Promover a inclusão no espaço digital implica criar condições para que as pessoas imigrantes possam participar plenamente nas redes sociais, em segurança e em igualdade, contribuindo para um debate público mais justo, plural e respeitador da diversidade.

As discriminações nas redes sociais representam desafios significativos para a inclusão social dos imigrantes, exigindo respostas eficazes por parte da sociedade, das plataformas digitais e das instituições governamentais. Para combater essas formas de exclusão, diversas iniciativas têm sido implementadas, incluindo políticas de moderação de conteúdo, programas educacionais e campanhas públicas que promovem a inclusão digital e a sensibilização para a diversidade cultural.

Exemplos de iniciativas incluem o programa "**Inclusion Online**", implementado pela plataforma TikTok, que visa eliminar discursos de ódio direcionados a grupos vulneráveis, incluindo imigrantes. Este projeto foca-se em aumentar a consciência sobre os efeitos do racismo e da xenofobia na comunidade online e procura promover uma cultura de respeito e inclusão (TikTok, 2022).

Outra iniciativa Além disso, o **Observatório de Discriminação nas Redes Sociais**, uma colaboração entre organizações de direitos humanos e plataformas digitais,

tem como objetivo monitorizar o conteúdo online, investigar discursos discriminatórios e sugerir melhorias nas políticas de moderação de conteúdo (ACM, 2023).

Para além da moderação, a inclusão digital dos imigrantes também tem sido uma prioridade através de projetos educacionais que promovem a sensibilização para a diversidade e o respeito online. Em Portugal, o **programa Digital Inclusion for All**, uma iniciativa do Governo, oferece cursos gratuitos de alfabetização digital para imigrantes. O objetivo é proporcionar-lhes as competências necessárias para navegar de forma segura e eficaz nas redes sociais, assim como combatendo a exclusão digital e social (Governo de Portugal, 2023)

Por fim, é importante destacar as medidas legais e tecnológicas que têm sido implementadas para reduzir a discriminação online. A **Regulamentação da União Europeia sobre o Discurso de Ódio Online**, que exige que plataformas digitais removam conteúdos discriminatórios num prazo de 24 horas, tem sido uma ferramenta poderosa contra a disseminação de discurso de ódio e preconceito nas redes sociais (Comissão Europeia, 2022).

No plano tecnológico, iniciativas como o **projeto MediaVeritas**, que utiliza inteligência artificial para identificar e bloquear conteúdos racistas e xenófobos nas redes sociais, são um exemplo de como a tecnologia pode ajudar a combater a discriminação online.

O combate à discriminação e ao preconceito nas redes sociais exige uma abordagem integrada que envolva políticas de moderação eficazes, educação digital e ações legais que promovam um ambiente online mais inclusivo. É fundamental que as plataformas digitais, organizações governamentais e a sociedade civil trabalhem juntas para garantir que os imigrantes possam usufruir das redes sociais sem serem alvo de discursos de ódio e discriminação.

PARTE II- ESTUDO EMPÍRICO

Este capítulo explicita as opções metodológicas que sustentam a investigação, precisando a problemática em análise, as questões e os objetivos de estudo, em coerência com o enquadramento teórico-conceitual anteriormente apresentado.

Nesta investigação procurou-se compreender, junto de pessoas imigrantes e de cidadãos portugueses, de que modo a discriminação nas redes sociais se manifesta e é percebida: que formas assume (por exemplo, estereótipos, desinformação, discurso de ódio), em que contextos e plataformas ocorre, e quais os efeitos reportados na integração e no sentimento de pertença. Importa igualmente identificar práticas de resposta — como denúncia, bloqueio, procura de apoio, produção de contra-narrativas — e o papel de iniciativas de literacia digital ou de intervenção comunitária na mitigação destas dinâmicas.

Para tal, recorreu-se a um desenho metodológico misto, combinando inquérito por questionário com entrevistas semiestruturadas, de modo a articular a amplitude dos dados quantitativos com a profundidade das narrativas individuais. Os instrumentos privilegiaram a auscultação de experiências diretas e indiretas de discriminação online, padrões de uso das redes, perceções de integração e contactos com recursos de apoio.

Ao longo do processo, as perguntas de investigação, os indicadores e os instrumentos de recolha foram sendo refinados, assegurando maior adequação ao terreno e ao objetivo do estudo, sem perder a coerência com o quadro conceptual de referência.

1. Questão de partida

Segundo Fortin, Côté et al. (2009), a questão de partida “é uma interrogação precisa, escrita no presente e que inclui o ou os conceitos em estudo (...) ela indica claramente a direção que se entende tomar” (p. 53). Assim, a questão de partida define o foco do estudo e orienta toda a investigação, devendo ser clara, pertinente e refletir o problema que se pretende analisar.

No contexto atual, as redes sociais digitais consolidaram-se como espaços centrais de sociabilidade e de circulação de discursos, influenciando a forma como os indivíduos constroem perceções sobre grupos sociais e participam no debate público. Esta

centralidade torna-se particularmente relevante quando se analisa a imigração, uma vez que uma parte significativa das representações sobre as pessoas imigrantes é produzida e difundida no espaço digital. Por um lado, as redes sociais podem funcionar como recursos de apoio e de pertença, facilitando o acesso à informação, a criação de redes de solidariedade e a expressão identitária e cultural. Por outro, podem favorecer a disseminação de estereótipos, desinformação e discursos de ódio, com efeitos negativos na participação social e no sentimento de pertença das pessoas imigrantes.

Em Portugal, onde a diversidade cultural tem vindo a intensificar-se e onde grande parte da comunicação pública ocorre através de plataformas digitais, torna-se pertinente compreender o papel das redes sociais na relação entre comunidades de acolhimento e pessoas imigrantes. Este interesse surge da necessidade de olhar para o espaço digital como um espaço social, no qual se cruzam processos de reconhecimento e exclusão. Neste trabalho, adota-se uma perspetiva centrada na inclusão, entendida como a criação de condições para a participação plena, segura e respeitadora da diversidade, em coerência com uma abordagem de intervenção comunitária e de promoção do diálogo intercultural.

Desta forma, avançou-se com a seguinte questão orientadora:

De que modo as redes sociais influenciam os processos de inclusão e a discriminação de pessoas imigrantes em Portugal?

2. Objetivos do Estudo

Segundo Espinoza (1986), “os objetivos correspondem aos propósitos que se pretendem alcançar com a execução de uma ação, orientando o desenvolvimento e a coerência de um projeto de investigação” (p. 85). Os objetivos podem ser classificados em gerais e específicos. Segundo Espinoza (1986) “Os objetivos gerais definem o quadro de referência do estudo, estabelecendo a sua orientação global” (p. 86).

O objetivo geral desta investigação é **analisar de que modo a discriminação nas redes sociais influenciam os processos de inclusão das pessoas imigrantes em Portugal**, tendo em conta perceções, experiências vividas e o papel do espaço digital na reprodução ou mitigação de práticas discriminatórias.

De acordo com Serrano (2008), “os objetivos específicos permitem explicitar de forma clara e precisa aquilo que se pretende alcançar com o estudo” (p. 46). Neste sentido, definem-se os seguintes objetivos específicos:

- Identificar as principais formas de discriminação dirigidas a pessoas imigrantes nas redes sociais;
- Analisar os discursos e conteúdos discriminatórios mais frequentemente associados à imigração no espaço digital;
- Compreender as percepções e experiências de pessoas imigrantes relativamente à discriminação vivida nas redes sociais;
- Avaliar a forma como os utilizadores reagem a conteúdos discriminatórios, nomeadamente através da denúncia, confronto ou evitamento;
- Analisar a percepção dos participantes sobre a eficácia das políticas de moderação e dos mecanismos de denúncia das plataformas digitais;
- Refletir sobre o contributo das redes sociais para os processos de inclusão ou exclusão social das pessoas imigrantes em Portugal, identificando possíveis estratégias digitais de combate à discriminação.

3. Caraterização da amostra

A amostra deste estudo é constituída por dois grupos de participantes: respondentes ao inquérito por questionário e duas participantes entrevistadas. A seleção dos participantes assentou num critério de conveniência, selecionadas de forma aleatória na rede social Facebook, mas enquadradas em grupos de comunidades estrangeiras imigrantes em Portugal, associado à acessibilidade e disponibilidade dos mesmos, e num critério de pertinência, privilegiando-se pessoas cuja experiência fosse relevante para o objeto de investigação, centrado na análise da influência das redes sociais nos processos de inclusão e discriminação de pessoas imigrantes em Portugal.

O inquérito por questionário foi aplicado em formato online e divulgado através das redes sociais Facebook e Instagram, no período compreendido entre abril de 2025 e julho de 2025. A opção por estas plataformas justifica-se pelo seu uso generalizado em Portugal e pela sua centralidade enquanto espaços de interação social, circulação de

discursos e expressão de opiniões, particularmente relevantes para o estudo da discriminação no ambiente digital. A divulgação do questionário através das redes sociais permitiu alcançar participantes com diferentes perfis, incluindo pessoas imigrantes, descendentes de imigrantes e não imigrantes, utilizadores regulares destas plataformas.

No total, foram recolhidas 58 respostas válidas ao questionário. Este número revelou-se adequado para uma análise exploratória das perceções e experiências relacionadas com a discriminação nas redes sociais, permitindo identificar tendências, padrões de discurso e posicionamentos dos participantes face ao fenómeno em estudo.

No decurso da recolha de dados, e atendendo à natureza complexa e sensível do tema, considerou-se pertinente complementar o questionário com entrevistas semiestruturadas, de modo a aprofundar dimensões subjetivas e contextuais que dificilmente seriam captadas através de questões fechadas.

As entrevistas foram realizadas em junho de 2025 e permitiram aprofundar as experiências individuais de pessoas imigrantes no que respeita à vivência da discriminação e aos processos de inclusão no espaço digital. As duas participantes entrevistadas são mulheres brasileiras, residentes em Portugal há cerca de dois anos, com diferentes níveis de escolaridade e distintas situações de inserção profissional. Ambas residem em regiões diferentes do país — Porto e Aveiro —, o que possibilitou considerar eventuais variações territoriais na perceção da inclusão e da discriminação.

A escolha destas participantes prendeu-se com o facto de ambas apresentarem uma experiência migratória recente e uma utilização regular das redes sociais, elementos considerados particularmente relevantes para os objetivos do estudo. O contacto foi por mensagem privada via Messenger, meio que se revelou adequado e coerente com o foco da investigação no espaço digital. Após o contacto inicial, foram apresentados os objetivos do estudo e formalizado o convite à participação, tendo sido posteriormente enviado o termo de consentimento informado, garantindo o anonimato, a confidencialidade dos dados e a utilização das informações exclusivamente para fins académicos.

A configuração da amostra reflete o carácter exploratório e descritivo da investigação, que privilegia a compreensão aprofundada de um fenómeno social contemporâneo em detrimento da generalização estatística. A combinação entre o inquérito por questionário e as entrevistas semiestruturadas permitiu, assim, articular uma

leitura mais abrangente das perceções sociais sobre a discriminação nas redes sociais com uma análise mais aprofundada das experiências vividas por pessoas imigrantes em Portugal.

4. Métodos e Técnicas de Recolha dos Dados

A presente investigação adota uma abordagem metodológica mista, articulando métodos quantitativos e qualitativos, por se considerar que o fenómeno em análise — a influência das redes sociais nos processos de discriminação e inclusão de pessoas imigrantes — apresenta uma natureza complexa, multidimensional e socialmente situada. Esta opção metodológica permite conjugar a recolha de dados de carácter mais estruturado e descritivo com a exploração aprofundada de experiências, perceções e significados atribuídos pelos próprios sujeitos sociais.

Segundo Creswell (2014), a metodologia quantitativa é apropriada quando se pretende “examinar relações entre variáveis e generalizar resultados com base em medições numéricas e procedimentos estatísticos” (p. 32). Já a metodologia qualitativa, de acordo com Denzin e Lincoln (2018), procura “compreender os significados atribuídos pelos sujeitos às suas ações e contextos, partindo de dados descritivos e de uma análise interpretativa” (p. 45).

Deste modo, a estratégia inicial consistiu na aplicação de um inquérito por questionário — instrumento de natureza quantitativa — com o objetivo de recolher dados mensuráveis sobre as perceções dos participantes relativamente à utilização das redes sociais, à observação de conteúdos discriminatórios e ao seu impacto nos processos de inclusão social. Paralelamente, e em coerência com os objetivos do estudo, recorreu-se à realização de entrevistas semiestruturadas, integrando uma dimensão qualitativa que permitiu aprofundar as vivências, interpretações e necessidades expressas pelas pessoas imigrantes, bem como recolher contributos de natureza mais reflexiva e prospetiva.

Esta combinação metodológica não surgiu com o propósito de triangulação no sentido clássico do termo, mas como uma estratégia complementar ajustada à natureza do objeto de estudo, garantindo maior consistência interpretativa e validade interna à investigação, ao articular perceções gerais com narrativas individuais contextualizadas.

4.1. Inquérito por Questionário

O inquérito por questionário (anexo 1) foi elaborado com base nos objetivos do estudo e na revisão teórica previamente desenvolvida. Constituiu o primeiro instrumento de recolha de dados e foi aplicado através da plataforma Google Forms, tendo estado disponível para resposta entre abril de 2025 e julho de 2025.

A divulgação do questionário seguiu uma estratégia previamente definida, assente na utilização das redes sociais Facebook e Instagram. A escolha destas plataformas justifica-se não apenas pela sua ampla utilização em Portugal, mas também pelo facto de constituírem o próprio contexto empírico em análise, enquanto espaços de interação social, circulação de discursos e produção de representações sobre a imigração. O questionário foi partilhado em perfis pessoais, grupos temáticos e páginas relacionadas com imigração, diversidade cultural e direitos humanos, procurando alcançar um público diversificado e diretamente exposto às dinâmicas digitais em estudo.

O questionário foi estruturado em quatro blocos temáticos:

- Caracterização sociodemográfica (idade, género, nacionalidade, tempo de residência, nível de escolaridade, situação profissional e zona de residência);
- Integração em Portugal (perceção de acolhimento, acesso a serviços, experiências de adaptação e apoio institucional);
- Utilização das redes sociais (plataformas mais usadas, finalidade do uso e papel das redes na inclusão social);
- Perceções sobre discriminação online (exposição a discursos de ódio, observação de comentários ofensivos e avaliação da eficácia das plataformas na moderação de conteúdos).

Com o objetivo de reforçar a perspetiva de intervenção comunitária que orienta o estudo, o questionário integrou igualmente questões abertas de natureza prospetiva, dirigidas tanto a imigrantes como a cidadãos portugueses. Nestes itens, os participantes foram convidados a refletir e a sugerir estratégias, medidas ou ações que considerassem relevantes para combater a discriminação nas redes sociais e promover ambientes digitais mais inclusivos. A formulação das questões foi adaptada à posição social de cada grupo:

aos imigrantes solicitou-se que refletissem a partir das suas experiências vividas ou observadas de discriminação, enquanto aos cidadãos portugueses se procurou compreender de que modo reconhecem o fenómeno e que responsabilidades atribuem a si próprios, às plataformas digitais e às instituições no combate a estas práticas.

Esta opção metodológica permitiu envolver diferentes atores sociais na reflexão sobre o problema, reconhecendo que os processos de não inclusão e de discriminação digital não dizem respeito apenas às pessoas que os experienciam diretamente, mas também àqueles que integram a sociedade de acolhimento e participam na construção do espaço digital. Deste modo, os respondentes assumem um papel ativo na identificação de possíveis caminhos de intervenção, contribuindo não apenas para a descrição da problemática, mas também para a construção coletiva de propostas orientadas para a prevenção da discriminação e para o reforço da inclusão social e comunitária no meio digital.

De acordo com Hill e Hill (2009), o inquérito por questionário é uma “técnica estruturada de recolha de dados que permite obter informações de um número alargado de pessoas de forma padronizada e comparável” (p. 154). Neste estudo, este instrumento revelou-se particularmente adequado para identificar perceções, tendências discursivas e posicionamentos gerais relativamente à discriminação no espaço digital, servindo de base para o aprofundamento qualitativo subsequente.

4.2. Entrevista Semiestruturada

A entrevista semiestruturada constituiu o segundo instrumento de recolha de dados e foi desenvolvida com o intuito de aprofundar as experiências individuais das imigrantes brasileiras em Portugal, bem como compreender de que forma as redes sociais influenciam os seus processos de inclusão e a perceção de discriminação.

Segundo Quivy e Campenhoudt (2017), a entrevista semiestruturada “permite combinar a orientação do investigador com a liberdade de expressão do entrevistado, possibilitando a recolha de informações ricas e contextualizadas” (p. 195). Este formato revelou-se particularmente adequado à presente investigação, tendo em conta o seu carácter exploratório e o objetivo de compreender vivências pessoais em profundidade, bem como identificar necessidades, expectativas e propostas de melhoria a partir da perspectiva das próprias participantes.

O guião de entrevista (anexo 2) foi organizado em três blocos principais: integração e adaptação à vida em Portugal; uso das redes sociais e perceção de discriminação digital; e perspetivas e sugestões sobre políticas e práticas de inclusão no espaço digital. Esta estrutura permitiu recolher não apenas relatos de experiências vividas, mas também contributos de natureza reflexiva e prospetiva, reforçando a dimensão aplicada e comunitária do estudo.

As entrevistas foram conduzidas individualmente, em junho de 2025, através da plataforma Zoom, com gravação áudio autorizada pelas participantes e posterior transcrição integral. Os dados recolhidos foram analisados através de uma análise de conteúdo temática, permitindo a identificação de categorias, subcategorias e indicadores emergentes do discurso das entrevistadas.

4.3. Consentimento Informado e Ética da Investigação

Antes da realização das entrevistas, foi entregue às participantes um documento de consentimento informado (anexo 3), no qual se explicitaram de forma clara os objetivos da investigação, o seu carácter académico, o uso exclusivo dos dados para fins científicos e a garantia de anonimato e confidencialidade. As participantes declararam a sua participação voluntária e consciente, mediante assinatura do referido documento.

No caso do inquérito por questionário, o consentimento informado foi assegurado através de uma questão inicial obrigatória (anexo 1), na qual os participantes confirmavam ter compreendido os termos de participação antes de avançarem para o preenchimento do instrumento. Conforme defende Bryman (2016), “a integridade científica exige que os investigadores assegurem o consentimento informado, a confidencialidade dos dados e o respeito pela dignidade dos participantes” (p. 128), princípios que foram rigorosamente observados ao longo de todo o processo de investigação.

5. Apresentação e Análise dos resultados

Após a recolha de dados, urge a necessidade de analisar o conteúdo recolhido, sendo que, segundo Guerra (2008), “a análise de conteúdo tem uma dimensão descritiva que visa dar conta do que nos foi narrado e uma dimensão interpretativa que decorre das interrogações do analista face a um objeto de estudo, com recurso a um sistema de conceitos teórico-analíticos (...)” (p. 62).

De forma a sistematizar a informação recolhida e tornar o processo analítico mais rigoroso e coerente, foram elaboradas grelhas de análise de conteúdo — uma referente ao inquérito por questionário e duas às entrevistas realizadas (anexo 6, 7 e 8). Estas grelhas tiveram como objetivo organizar os dados segundo categorias, subcategorias, questões e indicadores, facilitando a interpretação temática e comparativa entre os diferentes instrumentos.

A criação destas categorias de análise permitiu não apenas estruturar os resultados, mas também relacionar empiricamente os dados obtidos com os conceitos teóricos apresentados no enquadramento, como: integração social, discriminação digital, redes sociais e políticas públicas europeias e nacionais.

A apresentação dos resultados será, assim, dividida em duas partes principais:

1. Análise do Inquérito por Questionário, com base em indicadores quantitativos e interpretativos;
2. Análise das Entrevistas Semiestruturadas, com enfoque qualitativo e exploratório.

Por fim, será apresentada uma síntese geral e discussão dos resultados, na qual se articulam as evidências empíricas com o quadro teórico e político vigente, incluindo as novas políticas europeias e nacionais de combate à discriminação e ao discurso de ódio online.

O inquérito por questionário, divulgado através das redes sociais, teve como principal objetivo compreender de que modo os portugueses e os imigrantes percecionam a integração e a discriminação nas redes sociais, em especial as manifestações de discurso de ódio e a eficácia das políticas de moderação digital.

Foram obtidas 58 respostas válidas, provenientes de 46 participantes portugueses e 14 imigrantes, maioritariamente brasileiros, o que reflete a realidade contemporânea das comunidades migrantes em Portugal, sendo o Brasil o principal país de origem de imigrantes residentes, segundo o Relatório do SEF (2023).

Os resultados serão apresentados e analisados de acordo com as categorias e indicadores de análise definidos previamente (anexo 4), de forma a garantir coerência com os objetivos e o enquadramento teórico deste estudo.

5.1. Inclusão Social e Adaptação em Portugal

A análise das respostas relativas à inclusão social e adaptação dos imigrantes em Portugal revela um quadro complexo e marcado por tensões entre acolhimento e exclusão. A inclusão surge como um processo ambivalente, no qual experiências positivas coexistem com obstáculos estruturais, administrativos e simbólicos. Esta ambivalência confirma que a inclusão não é um estado final alcançado de forma homogênea, mas antes um percurso socialmente condicionado e desigual.

Uma parte significativa dos participantes imigrantes refere dificuldades sentidas logo à chegada, sobretudo associadas à burocracia, ao processo de legalização, ao acesso ao emprego e à ausência de redes de apoio. Expressões como “burocracia, desorganização e retardo dos órgãos responsáveis pela imigração”, “dificuldade em arranjar trabalho devido à demora dos documentos” ou “até agora só a falta de rede de apoio familiar” ilustram de forma clara a centralidade das dimensões institucionais no processo de adaptação.

Estas perceções confirmam o que Caroço (2014) identifica quando afirma que “a adaptação dos imigrantes depende, em larga medida, do acesso à informação institucional e à existência de redes de apoio formais e informais” (p. 67). A leitura dos dados permite inferir que, quando estas estruturas falham ou são percecionadas como ineficazes, os imigrantes experienciam sentimentos de insegurança, frustração e desproteção social.

Apesar destas dificuldades, cerca de 60% dos imigrantes consideram ter sido bem acolhidos pela população portuguesa, o que sugere a existência de práticas quotidianas de cordialidade e empatia. No entanto, este dado deve ser analisado em articulação com o facto de 45% afirmarem ter experienciado discriminação em algum momento. Situações

como “tinha que ser brasileira”, “estão cá para roubar empregos” ou episódios de desvalorização no contexto escolar dos filhos demonstram que o acolhimento não exclui a presença de práticas discriminatórias.

Esta coexistência de acolhimento e discriminação confirma a análise de Cabecinhas (2017), quando refere que “os membros das minorias não são tratados como ‘indivíduos’, mas simplesmente como ‘representantes’ de uma categoria homogênea” (pp. 280–281). À luz desta perspetiva, a integração em Portugal parece ocorrer num quadro onde persistem hierarquias simbólicas baseadas na nacionalidade, no sotaque e na origem cultural.

Entre os participantes portugueses, embora predomine uma perceção globalmente positiva da inclusão, 28% consideram que os imigrantes têm dificuldades “por falta de esforço próprio”. Este discurso individualizante remete para o que Mestre (2015) descreve como uma tendência para deslocar a responsabilidade da integração para o indivíduo migrante, ignorando que “as políticas da imigração regulam todo o processo (...) e todos os aspetos a ela inerentes” (p. 53). Importa, assim, sublinhar que a integração não pode ser compreendida apenas como resultado de escolhas individuais, mas como um fenómeno estruturalmente condicionado.

5.2. As Redes Sociais como Ferramenta de Inclusão

As redes sociais assumem, neste estudo, um papel central nos processos de inclusão, funcionando como espaços de acesso à informação, de criação de redes de apoio e de construção de pertença simbólica. Como podemos observar no gráfico, a totalidade dos participantes utiliza pelo menos uma plataforma digital, destacando-se o Instagram (94,8%), o TikTok (55%) e o Facebook (50%), o que evidencia a omnipresença destas plataformas na vida quotidiana.

Quais as redes sociais que utiliza com mais frequência? (Pode selecionar mais que uma)

58 respostas

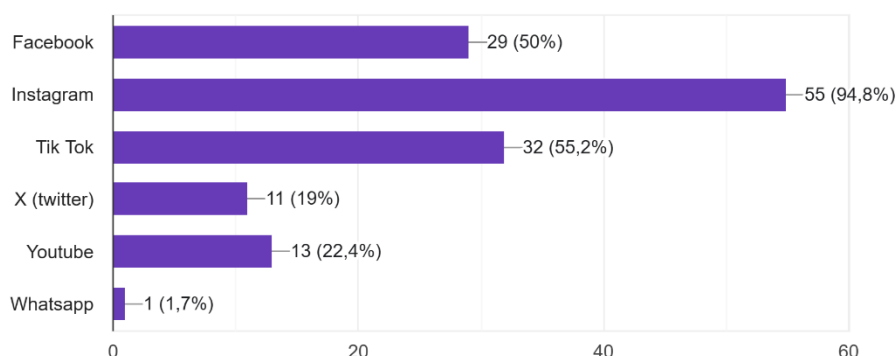


Gráfico 1- Quais as Redes Sociais que mais utiliza?

Entre os imigrantes, a utilização das redes sociais revela uma forte dimensão instrumental. Mais de 70% afirmam que estas plataformas facilitaram o processo de adaptação, permitindo “conhecer o país antes de chegar”, “acompanhar páginas de apoio a imigrantes” e “trocar informações com outros cidadãos estrangeiros”. Estas respostas corroboram Daré (2021), quando afirma que “as plataformas digitais permitem a disseminação de informações sobre direitos legais, serviços disponíveis e oportunidades de integração” (p. 29).

A análise destes dados permite refletir sobre o papel compensatório das redes sociais face às fragilidades institucionais. Em muitos casos, estas plataformas surgem como substitutos informais de mecanismos formais de apoio, funcionando como espaços de aprendizagem, orientação e partilha de experiências.

Contudo, esta dimensão positiva coexiste com dinâmicas de encerramento comunitário. Cerca de 40% dos imigrantes indicam participar maioritariamente em grupos online. Tal fenómeno confirma o que Wellman (1996) descreve como “redes pessoais glocais”, que podem simultaneamente aproximar e isolar. Como refere Pérez Serrano (2008), estas dinâmicas podem “reproduzir fronteiras culturais e simbólicas”, limitando a interação intercultural e a inclusão social plena.

Entre os portugueses, embora exista reconhecimento do potencial integrador das redes sociais, apenas 25% afirmam interagir regularmente com imigrantes online. Este dado sugere a existência de bolhas digitais que reproduzem distâncias sociais já existentes offline, reforçando dinâmicas de segregação simbólica.

5.3. Discriminação e Discurso de Ódio nas Redes Sociais

A discriminação e o discurso de ódio nas redes sociais surgem como uma das dimensões mais marcantes dos resultados obtidos. Como podemos observar nos gráficos seguintes, entre os imigrantes, 91,4% afirmam já ter observado conteúdos discriminatórios online e 35% referem ter sido alvo direto. As situações descritas incluem insultos, estereótipos e comentários xenófobos, muitas vezes associados à nacionalidade, ao sotaque ou à cor da pele.

Já observou algum conteúdo ofensivo ou discriminatório contra imigrantes nas redes sociais?
58 respostas

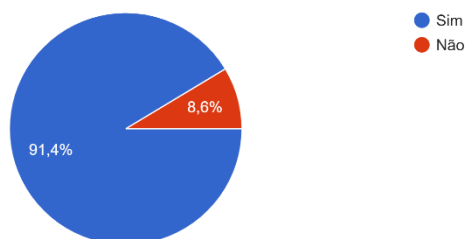


Gráfico 2- Já observou algum conteúdo ofensivo ou discriminatório contra imigrantes nas redes sociais?

Que tipo de discriminação observa mais nas redes sociais?
58 respostas

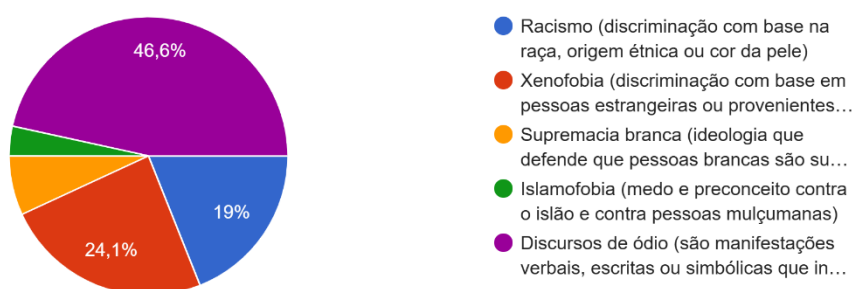


Gráfico 3- Que tipo de discriminação observa mais nas redes sociais?

Expressões como “volta para a tua terra”, “brasileiras só casam para conseguir nacionalidade” ou “não contribuem para o país” revelam a reprodução de narrativas estigmatizantes. Estas evidências empíricas confirmam o alerta da Amnistia Internacional

Portugal (2022), que sublinha “a banalização do discurso xenófobo no espaço digital” (p. 6).

Entre os participantes portugueses, 67,2% admitem já ter presenciado comentários ofensivos dirigidos a imigrantes, mas apenas 32,8% afirmam ter denunciado ou intervindo. Esta passividade pode ser interpretada à luz de Cabecinhas (2017) e Pereira (2021), que identificam a naturalização do preconceito como um mecanismo central na sua reprodução social.



Gráfico 4- Já denunciou algum conteúdo por ser discriminatório?

Além disso, 40% dos imigrantes referem sentir-se mais vulneráveis nas redes sociais do que na vida presencial, o que reforça a ideia de que o ambiente digital intensifica a exposição ao preconceito. Este resultado converge com Criado et al. (2020), que alertam para o papel dos “...algoritmos na amplificação de conteúdos polarizados e discriminatórios”.

5.4. Políticas de Moderação e Resposta Institucional

No que respeita à moderação de conteúdos, os resultados revelam uma perceção generalizada de ineficácia. Apenas 25% dos participantes consideram que as plataformas “reagem de forma adequada às denúncias”, o que evidencia uma profunda desconfiança nos mecanismos de autorregulação digital.

Este dado confirma o Relatório da Comissão Europeia (2023), que afirma que “muitos conteúdos discriminatórios permanecem online por longos períodos” (p. 9), mesmo após denúncia. A perceção de ineficácia institucional pode contribuir para a

normalização do discurso de ódio e para a retração das vítimas na denúncia de situações discriminatórias.

Apesar da existência de novos enquadramentos legais, como a Lei de Serviços Digitais (DSA, 2024), os resultados sugerem que a resposta institucional ainda não é percebida como suficientemente eficaz ou visível pelos utilizadores.

5.5. Perspetivas e Recomendações

As respostas abertas do questionário revelam um forte apelo à intervenção pública e social. Surgem sugestões como “leis mais rigorosas”, “coimas e penalizações”, “campanhas educativas”, “controlo mais eficaz das plataformas” e “educação para o respeito desde a infância”. Estas propostas refletem uma consciência crítica sobre a necessidade de respostas estruturais e inclusivas.

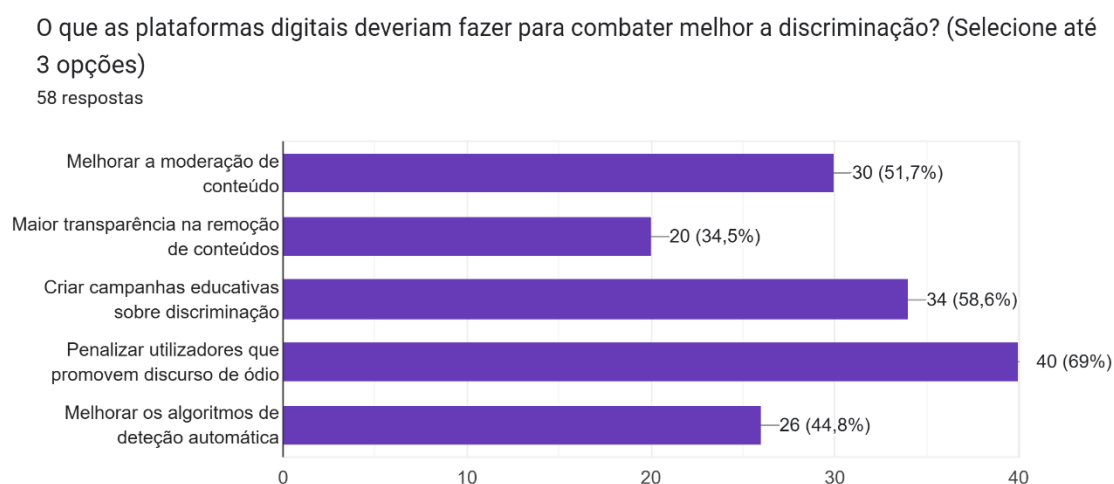


Gráfico 5- O que as plataformas digitais deveriam fazer para combater melhor a discriminação?

De forma consistente com Machado, Abranches e Perista (2021), os participantes reconhecem que o combate à xenofobia digital não pode ser isolado das políticas de inclusão social mais amplas. A ênfase colocada na educação, na literacia digital e na sensibilização intercultural converge com Figueiredo (2018) e com o Instituto Aurora (s.d.), que defendem uma abordagem preventiva e formativa.

Em síntese, os resultados evidenciam que as redes sociais constituem simultaneamente espaços de apoio, visibilidade e inclusão, mas também de exclusão,

violência simbólica e reprodução do preconceito. Esta ambivalência reforça a pertinência da proposta de intervenção apresentada neste trabalho, que procura transformar os espaços digitais em contextos de diálogo, inclusão e cidadania ativa.

6. Apresentação e Análise das Entrevistas

Foram realizadas duas entrevistas semiestruturadas a imigrantes brasileiras residentes em Portugal, selecionadas através da plataforma Facebook, mediante convite enviado via Messenger, onde lhes foi apresentado o objetivo da investigação, o caráter confidencial das respostas e garantida a utilização exclusiva dos dados para fins académicos. A Entrevista 1 realizou-se no dia 01 de junho de 2025, teve a duração de 17 minutos e 56 segundos, e a Entrevista 2 decorreu no dia 02 de junho de 2025, com a duração de 28 minutos e 52 segundos. Não se registaram incidências técnicas relevantes durante a recolha dos dados.

Antes da realização de cada entrevista, foi entregue e assinado o consentimento informado, de modo a assegurar o cumprimento das normas éticas e de confidencialidade da investigação.

A opção por entrevistas semiestruturadas permitiu uma abordagem flexível e interpretativa, conforme defendem Quivy e Campenhoudt (2017), ao afirmarem que este tipo de entrevista “permite combinar a orientação do investigador com a liberdade de expressão do entrevistado, possibilitando a recolha de informações ricas e contextualizadas” (p. 195). Esta metodologia revelou-se especialmente adequada para compreender em profundidade as perceções, emoções e experiências pessoais das participantes relativamente à integração, à discriminação e ao uso das redes sociais.

A análise que se segue estrutura-se de acordo com as categorias previamente definidas, permitindo confrontar os testemunhos das entrevistadas com os resultados do questionário e com o enquadramento teórico desenvolvido.

6.1. Integração Social e Adaptação em Portugal

As duas entrevistadas são mulheres brasileiras, com idades compreendidas entre os 30 e os 40 anos, residentes em Portugal há cerca de dois anos. A Entrevistada 1 reside na cidade do Porto, possui formação académica de nível superior e encontra-se inserida

no mercado de trabalho. A Entrevistada 2 reside em Aveiro, tem formação intermédia, é mãe e desenvolve atividade profissional no setor dos serviços, mantendo igualmente presença ativa nas redes sociais. Esta caracterização permite enquadrar cientificamente os discursos produzidos, tendo em conta diferentes percursos, contextos territoriais e níveis de exposição pública.

Ambas referem que a adaptação a Portugal foi um processo gradual, marcado por desafios burocráticos e culturais, mas também por experiências de acolhimento e oportunidades de recomeço. A Entrevistada 1 destaca como principais dificuldades iniciais “o clima”, “o sotaque” e “a burocracia do processo de legalização”, afirmando: *“Apesar de falarmos a mesma língua, o sotaque faz muita diferença no início”*. Acrescenta ainda que “a parte da documentação foi demorada, mas eu segui sempre tudo de forma legal”.

Esta experiência confirma o que Fonseca e Ornelas (2021) assinalam quando referem que “a integração dos imigrantes é condicionada por fatores administrativos, culturais e institucionais, que podem atrasar o sentimento de pertença” (p. 53). Do ponto de vista reflexivo, observa-se que a estratégia de planeamento e conformidade legal adotada pela entrevistada funcionou como mecanismo de resiliência face às dificuldades estruturais.

A Entrevistada 2 relata um percurso mais instável na fase inicial, referindo que “o primeiro ano é sempre o mais difícil”, sublinhando dificuldades no acesso à habitação: *“Cheguei a viver seis meses em hostels com a minha família até conseguir uma casa”*. Este testemunho ilustra claramente as barreiras estruturais no acesso à habitação, já identificadas no questionário e amplamente discutidas no enquadramento teórico.

Estas experiências vão ao encontro da análise de Cabecinhas (2017), quando afirma que “os imigrantes são frequentemente confrontados com desigualdades simbólicas e práticas que reforçam a sua condição de alteridade” (p. 281). Ainda assim, ambas as entrevistadas relatam episódios de acolhimento positivo por parte de instituições locais, como juntas de freguesia e serviços de saúde, reforçando a importância das redes comunitárias, tal como defendem Carvalhosa (2010) e Nunes (2017).

6.2. As Redes Sociais como Ferramenta de Inclusão

As redes sociais foram unanimemente apontadas como instrumentos fundamentais no processo de adaptação. A Entrevistada 1 refere que utiliza sobretudo Instagram e Facebook como fontes de informação: *“Sigo perfis que ajudam imigrantes com informações sobre documentos, prazos e residência”, acrescentando que “não sou muito de postar a minha vida pessoal”*.

Esta utilização confirma a função informativa das redes sociais destacada por Daré (2021), ao afirmar que *“as plataformas digitais funcionam como mediadoras da integração, permitindo acesso rápido a informação essencial”* (p. 29). A reflexão que se pode retirar é que as redes sociais assumem, neste contexto, um papel complementar às instituições formais, sobretudo quando estas falham ou são lentas.

A Entrevistada 2, por sua vez, relata uma utilização mais intensiva e diversificada, destacando o Facebook como essencial para *“encontrar casa e o primeiro emprego”*. Refere ainda a participação em grupos de mães brasileiras e de brasileiros residentes em Aveiro, que descreve como *“uma rede de apoio muito importante”*. Contudo, reconhece também que *“acabamos por ficar muito entre nós”*, o que confirma o alerta de Wellman (1996) sobre a criação de comunidades digitais fechadas, que simultaneamente aproximam e limitam a integração intercultural.

6.3. Discriminação e Discurso de Ódio nas Redes Sociais

As perceções das entrevistadas relativamente à discriminação digital apresentam nuances importantes. A Entrevistada 1 afirma não ter sido alvo direto de ataques, explicando que *“não se expõe muito”*, mas refere observar frequentemente comentários ofensivos dirigidos a outros brasileiros: *“Vejo muitos ataques a quem aparece mais, principalmente brasileiros”*. Questiona, inclusive, *“como seria Portugal sem a mão-de-obra imigrante”*.

Esta reflexão confirma a ambivalência identificada por Machado, Abranches e Perista (2021), segundo os quais os imigrantes são simultaneamente necessários e rejeitados no imaginário social.

A Entrevistada 2 relata experiências constantes de discriminação, afirmando: *“Recebo comentários ofensivos praticamente todos os dias”*, sobretudo no TikTok e Instagram, onde possui conta monetizada. Acrescenta que muitos comentários surgem de perfis falsos: *“A maioria é anónima, o que dá coragem para dizerem coisas que não diriam pessoalmente”*. Estes relatos ilustram o que a Amnistia Internacional (2022) define como impunidade digital, facilitada pelo anonimato.

Ambas convergem na ideia de que as redes sociais são “uma faca de dois gumes”, expressão que sintetiza bem a “dupla face da inclusão digital” descrita por Figueiredo (2018).

6.4. Reações, Estratégias e Políticas de Moderação

As estratégias de reação diferem entre as entrevistadas. A Entrevistada 1 opta por evitar exposição, enquanto a Entrevistada 2 adota uma postura resiliente, referindo que “prefere não responder” e que recebe apoio de seguidores portugueses que denunciam os comentários ofensivos.

Relativamente às plataformas, a Entrevistada 2 destaca o TikTok como mais eficaz, explicando: *“O TikTok é mais rigoroso, recebo notificações a dizer que os comentários foram removidos”*. Esta perceção pode estar relacionada com políticas de moderação mais recentes e automatizadas, em consonância com a Lei dos Serviços Digitais (DSA, 2024) e as recomendações da Comissão Europeia (2023).

Ainda assim, ambas consideram que os mecanismos continuam insuficientes, defendendo a necessidade de maior rapidez e rigor.

6.5. Perspetivas e Recomendações Futuras

As entrevistadas demonstram uma visão equilibrada sobre imigração e inclusão. A Entrevistada 1 afirma que é necessário *“controlo, mas com humanidade”*, defendendo que o Estado deve *“dar condições a quem vem trabalhar e contribuir”*. A Entrevistada 2 sublinha que *“os imigrantes devem vir preparados e os portugueses devem tentar compreender as razões de quem vem”*.

Estas posições refletem o que Padilla e Ortiz (2012) descrevem como uma abordagem ética e relacional da migração, baseada na reciprocidade e no respeito mútuo. Ambas manifestam intenção de permanecer em Portugal, valorizando sobretudo a segurança, o acolhimento e a qualidade de vida, confirmando a perspetiva de Fonseca (2005), para quem a inclusão envolve dimensões identitárias e emocionais para além da económica.

7. Síntese Geral e Discussão dos Resultados

A análise integrada dos resultados, obtidos através do inquérito por questionário e das entrevistas semiestruturadas, permitiu compreender de forma aprofundada de que modo as redes sociais influenciam os processos de inclusão social e comunitária e de discriminação dos imigrantes em Portugal. Os dados empíricos confirmam que estas plataformas desempenham um papel marcadamente ambivalente, funcionando simultaneamente como ferramentas de apoio, informação e contacto social e como espaços de reprodução de exclusões simbólicas, estigmatização e violência discursiva.

Por um lado, as redes sociais digitais — com particular destaque para o Facebook, o Instagram e o TikTok — surgem, tanto no questionário como nas entrevistas, como recursos centrais no quotidiano dos imigrantes. Estas plataformas são utilizadas para aceder a informação relevante, procurar emprego e alojamento, acompanhar páginas de apoio institucional e manter redes de contacto com familiares, amigos e compatriotas. Embora o X (antigo Twitter) tenha sido referido no enquadramento teórico como espaço de debate público e circulação de discurso político, os dados empíricos revelam uma utilização residual desta plataforma pelos participantes do estudo, o que explica a sua menor presença na análise dos resultados. Este dado sugere que, no contexto específico da inclusão quotidiana dos imigrantes, prevalecem plataformas com uma lógica mais prática, visual e comunitária.

Este papel facilitador das redes sociais confirma as perspetivas de Daré (2021) e Caroço (2014), que reconhecem estas plataformas como instrumentos de mediação social e cultural, capazes de reduzir o isolamento inicial e de apoiar processos de adaptação. As entrevistas reforçam esta leitura, ao evidenciarem um uso estratégico e funcional das redes, mais orientado para a obtenção de informação, apoio e orientação do que para a exposição pessoal.

Contudo, os resultados do inquérito revelam igualmente o lado excludente do ambiente digital. Cerca de 67% dos imigrantes afirmaram já ter observado conteúdos discriminatórios nas redes sociais e 35% referiram ter sido alvo direto de comentários ofensivos. Estes dados encontram eco nos testemunhos das entrevistadas, que descrevem experiências de hostilidade associadas sobretudo à nacionalidade, ao sotaque, ao género e a estereótipos culturalmente enraizados. Tal como sublinham Cabecinhas (2017) e a Amnistia Internacional (2022), o espaço digital tende a reproduzir — e, em certos casos, a amplificar — preconceitos estruturais existentes na sociedade, favorecidos pelo anonimato, pela lógica algorítmica e pela rápida circulação de conteúdos.

A análise das entrevistas permite aprofundar esta dimensão qualitativa, evidenciando a vivência subjetiva da discriminação online. Enquanto uma das entrevistadas opta por uma menor exposição como estratégia de autoproteção, a outra relata ataques frequentes e quotidianos, descrevendo as redes sociais como “uma faca de dois gumes”. Esta expressão sintetiza de forma clara a ambivalência identificada ao longo do estudo: as mesmas plataformas que promovem visibilidade, apoio e acesso à informação podem também gerar insegurança, desgaste emocional e sentimento de não inclusão.

Importa, contudo, integrar nesta discussão os resultados obtidos junto dos cidadãos portugueses, que constituem o grupo mais numeroso do inquérito e desempenham um papel determinante na construção do espaço digital e das relações interculturais. Os dados revelam que uma parte significativa dos portugueses afirma já ter presenciado situações de discriminação contra imigrantes nas redes sociais, sobretudo em caixas de comentários de notícias, publicações políticas e grupos públicos. Esta perceção demonstra que o fenómeno é amplamente visível e reconhecido socialmente, não se restringindo à experiência direta das vítimas.

Apesar desse reconhecimento, os resultados indicam também a presença de atitudes ambivalentes por parte dos cidadãos portugueses. Embora muitos condenem explicitamente o discurso de ódio, uma parte dos inquiridos tende a assumir uma posição passiva face a essas manifestações, limitando-se à observação e raramente intervindo, denunciando ou contrariando os conteúdos discriminatórios. Esta postura contribui para a normalização do preconceito no espaço digital e ajuda a compreender por que motivo os imigrantes percecionam as redes sociais como ambientes simultaneamente úteis e hostis.

O cruzamento dos dados de imigrantes e portugueses evidencia, assim, um desfasamento entre a consciência do problema e a ação efetiva para o combater. Enquanto os imigrantes relatam os impactos emocionais, sociais e simbólicos da discriminação digital, muitos portugueses reconhecem o fenómeno, mas não se sentem diretamente responsáveis pela sua reprodução ou combate. Esta dissociação reforça a ideia de que a discriminação online não é apenas um problema individual, mas um fenómeno coletivo e relacional, que exige respostas comunitárias e corresponsabilização social.

No que respeita às políticas de moderação e resposta institucional, tanto imigrantes como cidadãos portugueses manifestam uma perceção generalizada de insuficiência das respostas das plataformas digitais. A maioria dos inquiridos considera que os mecanismos de denúncia são pouco eficazes ou lentos, o que contribui para sentimentos de impunidade e descrédito face às plataformas. Ainda assim, é reconhecido algum progresso recente, nomeadamente com a entrada em vigor do Digital Services Act (DSA, 2024) e com as medidas nacionais previstas no Plano de Combate ao Discurso de Ódio e à Desinformação Online (2025). Apesar disso, os resultados sugerem que a eficácia destas medidas ainda não é plenamente percecionada pelos utilizadores, evidenciando a necessidade de maior transparência, informação e acompanhamento.

De forma transversal, emerge dos dados empíricos a importância da educação digital, da literacia mediática e da promoção da empatia intercultural como estratégias fundamentais para combater a discriminação online. Esta conclusão é partilhada por imigrantes e portugueses, que apontam a sensibilização, a formação e o diálogo como caminhos prioritários para a construção de ambientes digitais mais respeitadores. Esta perspetiva converge com Figueiredo (2018), que defende que a inclusão digital só é efetiva quando acompanhada de políticas educativas e culturais que promovam o respeito pela diversidade e a participação consciente.

Em síntese, os resultados evidenciam que os processos de inclusão social e comunitária dos imigrantes em Portugal se constroem num equilíbrio frágil entre acolhimento e resistência, visibilidade e estigmatização, tanto no espaço físico como no digital. As redes sociais refletem e amplificam as tensões da sociedade contemporânea: podem ser espaços de diálogo intercultural, apoio e pertença, mas também arenas de conflito, exclusão simbólica e discurso de ódio.

Esta análise conjunta dos dados de imigrantes e cidadãos portugueses evidencia a necessidade de intervenções que ultrapassem uma lógica centrada apenas nas vítimas,

promovendo antes uma abordagem comunitária, participativa e corresponsável. É neste enquadramento que se justifica o desenvolvimento de um projeto de intervenção comunitária orientado para o espaço digital, capaz de envolver diferentes atores sociais na construção de soluções coletivas, promover a participação informada e criar mecanismos de apoio, diálogo e inclusão. Assim, os resultados aqui discutidos constituem o ponto de partida para o levantamento de necessidades e para a conceção do projeto CONNECT(ALL), apresentado no capítulo seguinte.

8. Levantamento de Necessidades

A análise dos resultados obtidos através do inquérito por questionário e das entrevistas realizadas evidenciou um conjunto de necessidades sociais, comunicacionais e relacionais que condicionam a plena inclusão dos imigrantes em Portugal e a construção de uma convivência intercultural positiva. Estas necessidades não se circunscrevem apenas a dificuldades individuais dos imigrantes, mas emergem de dinâmicas relacionais entre indivíduos, comunidades e instituições, o que reforça a pertinência de uma abordagem de intervenção comunitária.

Como sublinha Carvalhosa (2010), “a inclusão é um processo relacional e bidirecional, que envolve simultaneamente os indivíduos imigrantes, a população de acolhimento e as instituições que regulam e mediam essa relação” (p. 41). Neste sentido, os dados recolhidos revelam que a inclusão não depende apenas da adaptação dos imigrantes, mas da qualidade das interações estabelecidas no espaço social — físico e digital.

Uma das primeiras necessidades identificadas prende-se com a insuficiência de informação clara, acessível e centralizada para os imigrantes recém-chegados, sobretudo no que respeita a processos burocráticos, direitos sociais e acesso a serviços públicos. As entrevistas demonstram que, apesar da existência de estruturas institucionais de apoio — como juntas de freguesia ou a AIMA —, o acesso à informação é frequentemente percecionado como moroso, fragmentado e pouco intuitivo. Esta constatação confirma o que Fonseca e Ornelas (2021) descrevem como uma “desarticulação entre políticas formais e experiências reais de inclusão” (p. 89), que tende a aumentar a vulnerabilidade dos imigrantes nos primeiros momentos de instalação.

Esta lacuna evidencia a necessidade de reforçar os mecanismos de comunicação institucional e comunitária, nomeadamente através de canais digitais acessíveis, multilingues e orientados para a mediação intercultural. Como refere Nunes (2017), a comunicação institucional só é inclusiva quando se transforma em comunicação de proximidade, capaz de criar pontes entre serviços públicos e comunidades locais.

Outra necessidade central identificada diz respeito à inclusão sociocultural, entendida não apenas como inserção laboral ou residencial, mas como sentimento de pertença, reconhecimento e participação na vida comunitária. Embora muitos imigrantes relatem experiências positivas de acolhimento presencial, a perceção de discriminação nas redes sociais surge de forma recorrente, revelando uma clivagem entre a convivência no espaço físico e as interações no espaço digital.

Os comentários ofensivos, estereótipos e discursos xenófobos dirigidos a imigrantes — particularmente a brasileiros — demonstram que o espaço digital se tornou um local privilegiado de reprodução de preconceitos estruturais. Cabecinhas (2017) refere que “as representações sociais negativas do ‘outro’ tendem a circular com maior intensidade nos contextos onde o contacto interpessoal é mediado e desresponsabilizado” (p. 112), o que ajuda a compreender a discrepância entre experiências presenciais e digitais relatadas pelos participantes.

Neste contexto, emerge a necessidade de ações de sensibilização digital que promovam literacia mediática, empatia e competências de convivência intercultural online. Estas ações devem envolver não apenas imigrantes, mas também a população portuguesa, uma vez que, como defende Figueiredo (2018), “a inclusão digital só é efetiva quando se traduz em inclusão social e relacional” (p. 67).

Adicionalmente, os resultados evidenciam uma frágil articulação entre os discursos institucionais de inclusão e as práticas comunitárias quotidianas. Apesar de Portugal dispor de um enquadramento legal orientado para a inclusão — como a Lei n.º 93/2017 e as políticas promovidas pelo Alto Comissariado para as Migrações —, persistem dificuldades na sua operacionalização ao nível local. Esta lacuna confirma as observações de Padilla e Ortiz (2012), que defendem que a inclusão se concretiza sobretudo “nos contextos locais, onde se constroem relações de proximidade, confiança e reconhecimento mútuo” (p. 54).

A análise dos dados recolhidos junto dos cidadãos portugueses reforça esta leitura relacional das necessidades identificadas. Os resultados do inquérito revelam que uma parte significativa dos participantes portugueses reconhece a existência de discriminação contra imigrantes nas redes sociais e identifica o espaço digital como um local onde se reproduzem discursos de ódio, estereótipos e generalizações negativas. Contudo, muitos destes participantes manifestam dificuldades em saber como intervir, denunciar ou contrariar estes conteúdos de forma eficaz, expressando sentimentos de impotência, desconhecimento dos mecanismos disponíveis ou receio de exposição pública.

Este dado revela que também a população portuguesa enfrenta necessidades específicas no domínio da inclusão digital e intercultural, nomeadamente ao nível da literacia mediática, do conhecimento sobre direitos e deveres no espaço digital e da capacitação para uma participação cívica mais ativa e responsável. Assim, se os imigrantes expressam a necessidade de proteção, reconhecimento e espaços seguros de participação, os cidadãos portugueses revelam a necessidade de ferramentas, informação e enquadramento que lhes permitam assumir um papel mais ativo na promoção de ambientes digitais inclusivos. Esta convergência de necessidades evidencia que a discriminação digital não pode ser enfrentada através de respostas unidirecionais, mas exige uma abordagem comunitária que envolva todos os atores sociais na construção de soluções partilhadas.

Deste modo, torna-se evidente a necessidade de reforçar a dimensão comunitária da inclusão, através de projetos colaborativos que envolvam simultaneamente imigrantes, população autóctone e instituições locais. A intervenção comunitária assume aqui um papel central, na medida em que promove espaços de diálogo, cooperação e participação ativa, contrariando lógicas assistencialistas ou exclusivamente institucionais.

A discriminação digital surge igualmente como uma necessidade prioritária de intervenção. Os dados indicam fragilidades nas respostas das plataformas digitais à denúncia de conteúdos de ódio e uma ausência de canais eficazes de apoio às vítimas. Como alerta a Amnistia Internacional (2022), a falta de acompanhamento emocional e jurídico contribui para a normalização da violência simbólica online. Assim, torna-se necessária a promoção de uma cultura digital ética, sustentada em campanhas educativas e ações de formação em cidadania digital.

Por fim, o levantamento de necessidades revela a urgência de fortalecer a consciência social sobre o contributo positivo da imigração para a sociedade portuguesa.

As percepções estereotipadas identificadas — frequentemente associadas à ideia de “roubo de empregos” ou “dependência de apoios” — refletem narrativas simplificadoras e desinformadas, amplificadas pelas redes sociais. Segundo Machado, Abranches e Perista (2021), o combate a estas representações exige “processos de contacto, escuta e partilha de experiências reais entre grupos sociais” (p. 98), reforçando novamente a centralidade da intervenção comunitária.

Deste modo, o levantamento de necessidades aponta para quatro eixos prioritários de intervenção:

- Melhoria da comunicação e da informação institucional direcionada a imigrantes;
- Promoção da literacia digital e combate à discriminação online;
- Fortalecimento da inclusão comunitária e intercultural, através da participação ativa de imigrantes e população local;
- Sensibilização da sociedade portuguesa para o valor da diversidade e da convivência positiva.

Estas necessidades fundamentam a conceção do projeto de intervenção comunitária apresentado no ponto seguinte, que se centra na criação de espaços digitais de diálogo e mediação intercultural, promovendo relações mais equitativas, empáticas e colaborativas entre imigrantes, comunidades de acolhimento e instituições locais.

Parte III- PROJETO DE INTERVENÇÃO

1.CONNECT(ALL): Imigrantes e Comunidades de Acolhimento em Diálogo Digital

Portugal tem sido, nas últimas décadas, um país de receção de fluxos migratórios diversificados, provenientes sobretudo do Brasil, dos PALOP, da Europa de Leste e, mais recentemente, da Ásia. A revisão de literatura e os dados empíricos analisados (inquérito por questionário e entrevistas narrativas) evidenciam que, apesar dos contributos positivos da imigração para a economia, a demografia e a diversidade cultural, persistem

desigualdades, exclusão simbólica e práticas discriminatórias, particularmente visíveis nas plataformas digitais. As redes sociais desempenham um papel ambivalente: aproximam e informam, mas também amplificam xenofobia, racismo e discurso de ódio.

A análise dos dados recolhidos junto de imigrantes e de cidadãos portugueses revelou que estas dinâmicas de exclusão digital não resultam apenas de experiências individuais isoladas, mas de interações sociais marcadas por perceções, atitudes e comportamentos de ambos os grupos. Por um lado, os imigrantes relatam sentimentos de vulnerabilidade, invisibilidade e desgaste emocional associados a práticas discriminatórias nas redes sociais; por outro, os cidadãos portugueses reconhecem a existência de discursos de ódio e preconceito no espaço digital, mas manifestam dificuldades em intervir, denunciar ou contrariar essas práticas de forma informada e eficaz. Esta convergência de perceções evidencia que a problemática da discriminação digital afeta simultaneamente quem a sofre e quem, direta ou indiretamente, participa na construção do espaço digital.

É precisamente deste cruzamento de dados — que revelam necessidades, limites e responsabilidades partilhadas — que emerge a pertinência de uma resposta de intervenção comunitária assente na interação entre ambas as comunidades. Os resultados do estudo indicam que a promoção da inclusão social e digital não pode ser pensada como um processo unidirecional, dirigido exclusivamente aos imigrantes, mas antes como um processo relacional, que exige o envolvimento ativo da população de acolhimento, das instituições locais e dos próprios imigrantes na construção de soluções comuns. Assim, a inclusão surge não apenas como adaptação individual, mas como construção coletiva de espaços de diálogo, reconhecimento e corresponsabilização.

Face a este diagnóstico, o projeto que desenhei, denominado **CONNECT(ALL) – Imigrantes e Comunidades de Acolhimento em Diálogo Digital**, assume-se como uma resposta de intervenção comunitária que reconhece o espaço digital como território de conflito, mas também de potencial transformação social. Partindo das evidências empíricas recolhidas junto de imigrantes e cidadãos portugueses, o projeto propõe a criação de uma plataforma comunitária multidimensional que promova inclusão digital e social através da visibilidade de histórias de vida, da produção de conteúdos educativos multilingues, da criação de mecanismos de denúncia acompanhados e da dinamização de dispositivos de diálogo intercultural.

O traço distintivo do CONNECT(ALL) reside no facto de ser concebido, mantido e governado com a própria comunidade, envolvendo imigrantes, residentes portugueses e instituições locais desde o diagnóstico à avaliação. Esta lógica participativa assegura não apenas a apropriação e a legitimidade social do projeto, mas também a sua sustentabilidade, ao transformar os diferentes atores sociais em coprodutores da intervenção e corresponsáveis pela promoção de ambientes digitais mais inclusivos.

Importa, contudo, clarificar um ponto central, o CONNECT(ALL) não surge como “alternativa” às redes sociais, nem como um desvio em relação ao foco do estudo. Pelo contrário, o projeto assume as redes sociais como o meio principal de mobilização e o website como plataforma de aprofundamento e organização, para onde os utilizadores são encaminhados através de links divulgados nas próprias redes. Assim, as redes sociais funcionam como porta de entrada e espaço de alcance (divulgação, captação e convite), enquanto o website funciona como espaço de continuidade (conteúdos estruturados, participação, propostas de temas e acompanhamento). Esta articulação permite responder ao problema identificado na investigação — a discriminação e a desinformação em contexto digital — oferecendo um dispositivo comunitário que transforma a lógica de consumo passivo em participação e aprendizagem mútua, envolvendo não só imigrantes, mas também cidadãos portugueses como agentes ativos de inclusão.

2.CONNECT(ALL): Planificação, Execução e Avaliação

Para Ander-Egg (2005), o termo “planificação consiste em introduzir organização e racionalidade na ação”, como significado a utilização para a realização de algo, ou seja, implica uma organização de atividades e recursos que se realizam para concretizar bens ou serviços capazes de satisfazer as necessidades sentidas pelos clientes e assim resolver problemas (citado por Serrano, 2008, p. 37).

Posto isto, é importante descrever a principal finalidade deste projeto. Esta passa por reforçar a coesão social e o reconhecimento mútuo entre imigrantes e comunidades de acolhimento, através de cidadania digital integrativa e participação comunitária.

Em seguida, vamos passar à explicitação do projeto, que por tratar-se de um projeto piloto, na prática poderá sofrer algumas alterações, consoante as características, interesses e necessidades concretas do público. Esta flexibilidade não representa fragilidade, mas sim um princípio de intervenção comunitária: o projeto não é apresentado

como um “produto fechado”, mas como um processo em construção, no qual a comunidade — imigrantes e portugueses — participa, sugere, valida e ajusta os conteúdos e as dinâmicas ao longo do tempo. Neste sentido, os técnicos “dão o lance de partida” através de conteúdos iniciais e de uma estrutura-base, mas o crescimento do projeto depende da participação contínua e da apropriação comunitária, sobretudo através da produção colaborativa de conteúdos, do envio de dúvidas e da proposta de temas.

2.1. Objetivos do Projeto

Assim, a conceção deste projeto exige a definição de objetivos gerais e específicos, uma vez que constituem a sua estrutura orientadora. Assim, apresentam-se de seguida os Objetivos Gerais do projeto CONNECT(ALL), que servem de referência para a sua planificação, implementação e avaliação.

Objetivos Gerais:

- Promover a integração social e digital de pessoas imigrantes, através da criação de uma plataforma comunitária que fomente o diálogo intercultural e a participação cidadã.
- Reforçar a coesão social entre imigrantes e comunidades de acolhimento, estimulando a colaboração, a empatia e o reconhecimento mútuo no espaço digital e comunitário.

A diferença entre estes dois objetivos gerais reside no foco principal de cada um: o primeiro privilegia a dimensão da inclusão do imigrante (acesso a informação, recursos, participação e aprendizagem no digital), enquanto o segundo privilegia a dimensão relacional e comunitária (criação de pontes, produção conjunta de conteúdos e envolvimento ativo de cidadãos portugueses e instituições na dinamização do projeto). Em conjunto, permitem evitar uma visão unilateral da integração, assumindo que a inclusão não depende apenas de “adaptação” dos imigrantes, mas também de abertura, participação e corresponsabilidade do contexto de acolhimento.

Objetivos Específicos:

- Criar um website comunitário co-construído com a participação ativa de imigrantes e cidadãos portugueses;

- Reunir e divulgar histórias de vida de imigrantes, promovendo a empatia, a valorização da diversidade e a desconstrução de preconceitos;
- Disponibilizar conteúdos educativos e informativos sobre direitos, serviços e oportunidades, em formato acessível;
- Implementar um espaço digital seguro para denúncia de situações de discriminação e apoio psicossocial;
- Estimular a literacia digital e o uso ético das redes sociais através de campanhas de sensibilização e formação;
- Criar mecanismos de interação comunitária online e offline, favorecendo a participação cívica e o fortalecimento das redes locais de solidariedade.

2.2. Destinatários do Projeto

O projeto CONECT(ALL): Imigrantes e Comunidades de Acolhimento em Diálogo Digital destina-se a uma diversidade de públicos, direta e indiretamente envolvidos no processo de integração social e digital em Portugal.

Os destinatários diretos são imigrantes residentes em Portugal, provenientes de diferentes contextos geográficos, culturais e linguísticos, com especial enfoque nos que enfrentam maiores barreiras de integração, quer por motivos de idioma, desconhecimento dos serviços, discriminação ou baixa literacia digital. Incluem-se nesta categoria cidadãos oriundos de vários países, refletindo a heterogeneidade dos fluxos migratórios contemporâneos.

Estes participantes constituem o núcleo central da intervenção, uma vez que o projeto visa promover a sua integração social e cultural, valorizando as suas experiências e saberes, e envolvendo-os ativamente na construção, dinamização e monitorização da plataforma. Assim, os imigrantes não são apenas beneficiários, mas também coautores e agentes de transformação, participando em processos de criação de conteúdos, formação, recolha de testemunhos e validação das funcionalidades do website.

Contudo, entende-se também como participantes essenciais as comunidades de acolhimento portuguesas, nomeadamente cidadãos locais, técnicos de instituições

públicas e privadas, associações, escolas e universidades. Estes atores não surgem como “apoio externo”, mas como parte integrante do processo: a participação de cidadãos portugueses na dinamização de vídeos e conteúdos informativos (por exemplo, explicações simples sobre serviços, procedimentos e direitos) constitui um mecanismo concreto de aproximação intercultural e de combate a estereótipos. Ao colocar portugueses e imigrantes a colaborar num mesmo espaço — mediado pelo digital —, promove-se inclusão enquanto relação e enquanto prática comunitária, e não apenas enquanto objetivo administrativo.

Adicionalmente, o projeto dirige-se também a entidades parceiras e profissionais que trabalham em áreas relacionadas com a integração, a educação, a mediação comunitária e os direitos humanos, como autarquias, organizações não-governamentais, centros locais de apoio à integração de migrantes (CLAIM) e serviços de apoio jurídico e social. A sua colaboração permite dar consistência, credibilidade e continuidade ao projeto, sem substituir a voz da comunidade.

2.3. Fases do projeto

A operacionalização do projeto será realizada em seis fases distintas, com objetivos específicos e prazos definidos.

Fase 1 — Diagnóstico Participativo (Meses 1–2)

Nesta fase, a prioridade é construir a base comunitária do projeto. O diagnóstico não se limita a “recolher necessidades”, mas também a identificar onde estão as pessoas, como comunicam e de que forma se mobilizam para participar em iniciativas coletivas. Trata-se, assim, de um diagnóstico participativo que articula dimensões sociais, comunicacionais e relacionais, coerente com uma lógica de intervenção comunitária.

A divulgação inicial do projeto ocorre simultaneamente nas redes sociais digitais e junto de parceiros locais, através de um convite aberto à participação dirigido tanto a imigrantes como a cidadãos portugueses. No plano digital, a divulgação será realizada sobretudo através do Facebook e do Instagram, por serem as plataformas mais utilizadas pelos públicos identificados no estudo empírico. Esta divulgação assume a forma de publicações informativas simples, com linguagem acessível, explicando os objetivos do projeto, a importância da participação da comunidade e as formas de envolvimento

possíveis. As publicações serão partilhadas em grupos e páginas de imigrantes residentes em Portugal, grupos comunitários locais e páginas de associações e organizações parceiras.

Paralelamente, a divulgação é assegurada através de parceiros institucionais e comunitários, nomeadamente associações de apoio a imigrantes, CLAIM, juntas de freguesia, bibliotecas e universidades. Estes parceiros colaboram na disseminação da informação junto dos seus públicos, através de meios como envio de e-mails informativos, partilha em newsletters institucionais, afixação de cartazes em espaços de atendimento ao público e divulgação direta por técnicos e mediadores comunitários no contacto quotidiano com cidadãos e imigrantes.

O projeto assume um âmbito nacional, uma vez que a divulgação online permite alcançar participantes residentes em todo o território português. Contudo, nesta fase inicial, a mobilização incide de forma mais intensa em contextos urbanos onde existe maior concentração de população migrante e maior dinamismo associativo, sem excluir a participação de pessoas de outras regiões. O carácter digital do projeto permite, desde o início, uma participação descentralizada e alargada.

No âmbito desta fase, realizam-se grupos focais e entrevistas breves com imigrantes e cidadãos portugueses, com o objetivo de mapear prioridades, identificar preocupações comuns e compreender que tipos de conteúdos seriam mais úteis, relevantes e acessíveis. As questões colocadas são adaptadas aos diferentes participantes, procurando captar tanto as experiências de discriminação e exclusão digital vividas pelos imigrantes como as perceções, atitudes e níveis de envolvimento dos cidadãos portugueses face a estas problemáticas. Este momento permite recolher contributos diretos da comunidade e reforçar o sentimento de que o projeto se constrói a partir das vozes dos próprios participantes.

É igualmente nesta fase que se cria o Conselho Comunitário, constituído por imigrantes, cidadãos portugueses e parceiros institucionais. Este órgão assume um papel central ao longo de todo o projeto, acompanhando as decisões fundamentais, nomeadamente: que conteúdos publicar, que temas priorizar, que regras de moderação adotar e como organizar respostas a dúvidas e situações de discriminação. A constituição deste Conselho traduz, desde o início, o compromisso do projeto com uma lógica de co-construção, corresponsabilidade e participação ativa da comunidade, evitando abordagens assistencialistas ou exclusivamente institucionais.

Desta forma, a Fase 1 não se limita à recolha de dados, mas lança as bases relacionais e organizacionais do projeto, iniciando a construção de uma comunidade envolvida, consciente e corresponsável pelo desenvolvimento das fases seguintes.

Fase 2 — Conceção técnica e planeamento colaborativo (Meses 3–4)

Nesta fase procede-se à conceção técnica do website e ao planeamento colaborativo da intervenção. O website é pensado como uma plataforma simples, intuitiva e acessível, adequada a diferentes níveis de literacia digital, mas a sua arquitetura não é definida de forma exclusivamente técnica ou pré-determinada. Pelo contrário, a sua estrutura, conteúdos e modos de funcionamento são discutidos em oficinas de cocriação comunitária, concebidas como espaços participativos de reflexão, experimentação e tomada de decisão coletiva.

As oficinas de cocriação consistem em encontros presenciais e/ou híbridos, dinamizados pela equipa do projeto — nomeadamente pelo/a educador/a social, pelo/a mediador/a comunitário/a e pelo/a técnico/a de comunicação digital — com a participação de imigrantes, cidadãos portugueses e representantes de entidades parceiras. Estas oficinas têm como objetivo permitir que os futuros utilizadores da plataforma participem ativamente na definição do website, garantindo que este responde às necessidades reais identificadas na fase de diagnóstico.

Durante as oficinas são trabalhados aspetos concretos como a organização do site, as secções prioritárias, o tipo de linguagem a utilizar, os formatos de conteúdo mais acessíveis (vídeo, texto curto, infografias), bem como as regras de participação e moderação. Os técnicos dão o “lance de partida” apresentando uma proposta inicial, que inclui um esboço da estrutura do website, sugestões de secções e exemplos de conteúdos possíveis, construídos a partir dos dados empíricos recolhidos e da fundamentação teórica. Esta proposta funciona apenas como ponto de partida, sendo discutida, ajustada e validada pela comunidade, que tem um papel ativo na definição final da plataforma.

É igualmente nesta fase que se define o mecanismo central de funcionamento do projeto, assente na articulação entre redes sociais e website. As redes sociais são utilizadas como ferramentas de divulgação, mobilização e sensibilização, através da publicação de conteúdos curtos e apelativos, como pequenos vídeos explicativos, testemunhos breves, respostas rápidas a dúvidas frequentes ou chamadas à participação comunitária. Estes conteúdos têm como finalidade captar a atenção, promover reflexão sobre temas ligados à discriminação e à inclusão e encaminhar os utilizadores para o website.

Cada publicação nas redes sociais inclui um link direto para o website, onde os temas são aprofundados de forma mais estruturada e contextualizada. No website, os utilizadores encontram informação detalhada, conteúdos educativos e, sobretudo, espaços de participação ativa, que permitem comentar, propor temas, colocar dúvidas ou sugerir novos conteúdos. Desta forma, as redes sociais funcionam como porta de entrada e meio de circulação, enquanto o website assume o papel de espaço central de diálogo, aprofundamento e mediação comunitária.

Em paralelo, realiza-se formação inicial dirigida a mediadores e voluntários comunitários que irão apoiar a dinamização da plataforma. Esta formação incide sobretudo sobre literacia digital, mediação intercultural, comunicação inclusiva e gestão de conflitos online, preparando os participantes para lidar com comentários discriminatórios, situações de tensão e necessidades de apoio identificadas no espaço digital. A capacitação dos mediadores visa assegurar que o website se mantém um espaço seguro, participativo e orientado para o diálogo, reforçando a qualidade da intervenção desde as fases iniciais do projeto.

Fase 3 — Produção colaborativa de conteúdos (Meses 4–8)

A Fase 3 constitui o núcleo central do projeto CONNECT(ALL), na medida em que concretiza, de forma prática e contínua, a lógica de construção comunitária e de participação ativa que o orienta. Nesta etapa, o website deixa de ser apenas uma estrutura técnica e passa a funcionar como um espaço vivo de produção, partilha e circulação de conhecimento construído coletivamente.

A produção de conteúdos inicia-se com um conjunto de materiais-base desenvolvidos pela equipa técnica do projeto, em articulação com parceiros institucionais. Estes primeiros conteúdos têm um carácter essencialmente informativo e respondem a dúvidas frequentes identificadas na fase de diagnóstico, como, por exemplo: procedimentos para obtenção do número de utente de saúde, funcionamento dos serviços públicos, acesso a apoios sociais, regularização documental ou direitos e deveres básicos enquanto residente em Portugal. Os conteúdos são apresentados em formatos acessíveis, nomeadamente vídeos curtos, textos explicativos em linguagem simples e materiais visuais de apoio, garantindo a compreensão por pessoas com diferentes níveis de literacia.

Progressivamente, e de forma intencional, a produção de conteúdos passa a integrar a participação direta de cidadãos portugueses e de imigrantes. Os cidadãos

portugueses são convidados a colaborar sobretudo na criação de vídeos e pequenos textos explicativos sobre procedimentos do quotidiano, funcionamento dos serviços, normas informais de convivência e práticas de acolhimento, assumindo um papel ativo na mediação do conhecimento e na promoção de uma cultura de inclusão. Estes conteúdos procuram traduzir informação muitas vezes implícita ou pouco acessível, contribuindo para reduzir assimetrias de informação e mal-entendidos culturais.

Paralelamente, os imigrantes participam ativamente através da partilha de dúvidas, experiências e situações concretas vividas no seu processo de inclusão social e comunitária. O website integra um espaço específico e permanente de participação, onde os utilizadores podem submeter questões, sugestões ou temas de interesse, utilizando expressões como “tenho dúvidas sobre...”, “não percebo como funciona...”, “o que devo fazer quando...”. Estas contribuições não são encaradas apenas como pedidos individuais, mas como indicadores coletivos de necessidades, funcionando como matéria-prima para a definição dos conteúdos seguintes.

A equipa do projeto, em articulação com os mediadores comunitários e o Conselho Comunitário, recolhe e organiza as propostas submetidas, identificando temas recorrentes e prioridades. A partir deste processo, são produzidos novos conteúdos que respondem diretamente às dúvidas colocadas, fechando um ciclo de comunicação participativa. Assim, estabelece-se uma lógica circular e dinâmica: as redes sociais divulgam conteúdos breves e apelativos; o website aprofunda os temas e acolhe a participação; a comunidade devolve novas questões e experiências; e o projeto responde através de novos conteúdos construídos coletivamente.

Esta dinâmica é complementada por momentos periódicos de avaliação comunitária dos conteúdos produzidos, realizados em pequenos encontros presenciais ou online, onde se discute a clareza da informação, a adequação da linguagem e a relevância dos temas abordados. Este processo permite ajustar continuamente o projeto às necessidades emergentes e reforça o sentimento de pertença e corresponsabilidade dos participantes.

Deste modo, a produção colaborativa de conteúdos não se limita à disseminação de informação, mas constitui um verdadeiro processo de capacitação comunitária, no qual imigrantes e cidadãos portugueses assumem papéis ativos na construção de conhecimento, na mediação intercultural e na promoção de práticas de inclusão no espaço

Fase 4 — Testagem e validação comunitária (Mês 9)

A Fase 4 corresponde ao momento de consolidação e afinação do projeto antes do seu lançamento público alargado. O website e as dinâmicas de produção e participação desenvolvidas nas fases anteriores são testadas com utilizadores reais, num processo estruturado de validação comunitária que envolve imigrantes, cidadãos portugueses e parceiros institucionais.

A testagem inicia-se com um grupo piloto de utilizadores, selecionado a partir dos participantes que já estiveram envolvidos nas fases anteriores, garantindo diversidade de perfis (imigrantes com diferentes origens e níveis de literacia digital, cidadãos portugueses, técnicos e mediadores comunitários). Estes utilizadores são convidados a navegar no website, visualizar conteúdos, submeter dúvidas, comentar materiais e utilizar os espaços de participação, permitindo observar de forma concreta o funcionamento da plataforma em contexto real.

Durante este processo, são avaliados vários aspetos fundamentais: a acessibilidade técnica e linguística da plataforma; a clareza e compreensão dos conteúdos produzidos; a facilidade de navegação e de envio de dúvidas ou propostas; a perceção de segurança nos espaços de interação; e a eficácia dos mecanismos de moderação e resposta às participações dos utilizadores. Esta avaliação é realizada através de grelhas simples de observação, questionários breves de satisfação e registos qualitativos das dificuldades e sugestões apontadas pelos participantes.

Para além da testagem individual, a validação comunitária é aprofundada através da realização de sessões abertas de discussão, em formato presencial e online. Estas sessões funcionam como espaços coletivos de reflexão, onde os participantes são convidados a partilhar a sua experiência de utilização, identificar pontos fortes e fragilidades do projeto e propor melhorias concretas. A realização destas sessões reforça a dimensão participativa da intervenção, permitindo que as decisões de ajustamento não sejam tomadas exclusivamente pela equipa técnica, mas resultem do diálogo e do consenso comunitário.

O Conselho Comunitário desempenha um papel central nesta fase, analisando os contributos recolhidos durante a testagem e ajudando a priorizar os ajustamentos a realizar. As decisões sobre alterações na estrutura do website, nas regras de participação,

nos formatos de conteúdo ou nos procedimentos de moderação são discutidas coletivamente, assegurando que a plataforma reflete as necessidades, expectativas e valores da comunidade envolvida.

Esta fase permite, assim, corrigir problemas técnicos, linguísticos ou relacionais antes do lançamento público mais alargado do projeto, reduzindo riscos de exclusão digital, conflitos ou utilização inadequada dos espaços de interação. Mais do que um momento técnico, a testagem e validação comunitária constituem um exercício de aprendizagem coletiva e de reforço da corresponsabilidade, preparando o CONNECT(ALL) para uma implementação mais robusta, inclusiva e sustentável.

Fase 5 — Lançamento e mobilização (Mês 10)

A Fase 5 corresponde ao momento de abertura pública do projeto, mas o lançamento do CONECT(ALL) não se limita à disponibilização técnica do website. Trata-se de uma fase estratégica de mobilização comunitária, cujo objetivo principal é alargar a participação, dar visibilidade ao projeto e consolidar o seu reconhecimento enquanto espaço coletivo de diálogo, apoio e inclusão digital.

O lançamento é acompanhado por uma campanha digital integrada nas redes sociais mais utilizadas pelos participantes (nomeadamente Facebook, Instagram e TikTok), construída a partir de conteúdos curtos, acessíveis e apelativos. Estes conteúdos assumem formatos variados — vídeos breves, testemunhos, excertos de histórias de vida, mensagens informativas simples e convites diretos à participação — e têm como função despertar interesse, gerar identificação e encaminhar os utilizadores para o website, que funciona como ponto de convergência e aprofundamento da informação. Cada publicação inclui, de forma sistemática, o link para o site, reforçando a lógica do projeto enquanto plataforma complementar às redes sociais, e não como substituição destas.

A campanha digital é planeada de forma progressiva e participativa, envolvendo a Comissão Comunitária e os mediadores do projeto na definição das mensagens-chave, dos temas a destacar e do tom comunicacional. Esta abordagem permite evitar uma comunicação institucionalizada ou distante, privilegiando uma linguagem próxima, clara e representativa da diversidade da comunidade envolvida. A intencionalidade da campanha não é apenas informar, mas convidar à ação, estimulando os utilizadores a comentar, a colocar dúvidas, a sugerir temas e a partilhar conteúdos com as suas próprias redes.

Em paralelo, procede-se à ativação dos chamados “embaixadores comunitários”, um conjunto de pessoas — imigrantes e cidadãos portugueses — que participaram nas fases anteriores do projeto e que manifestaram disponibilidade para assumir um papel mais ativo na mobilização comunitária. Estes embaixadores não atuam como representantes formais, mas como mediadores informais, utilizando as suas redes pessoais e comunitárias para divulgar o projeto, explicar os seus objetivos, incentivar a participação e apoiar novos utilizadores no primeiro contacto com a plataforma.

Os embaixadores comunitários recebem orientações simples e apoio contínuo da equipa do projeto, nomeadamente no que respeita à partilha responsável de conteúdos, à resposta a dúvidas frequentes e à promoção de interações respeitadas. O seu papel é fundamental para ampliar o alcance do projeto de forma orgânica, reforçando a confiança, a proximidade e o sentimento de pertença, uma vez que a mobilização é feita “de pessoa para pessoa” e não apenas através de canais institucionais.

Sempre que possível, o lançamento é também articulado com momentos presenciais ou híbridos de apresentação do projeto, em espaços comunitários parceiros (associações, bibliotecas, universidades, centros comunitários), reforçando a ligação entre o digital e o território. Estes momentos permitem apresentar o website, explicar as suas funcionalidades, ouvir reações iniciais e incentivar a adesão de novos participantes, sobretudo daqueles com menor familiaridade com ferramentas digitais.

Desta forma, a Fase 5 assume-se como um momento-chave de expansão e consolidação do CONNECT(ALL), transformando o lançamento num processo de mobilização contínua e partilhada. Ao articular comunicação digital, envolvimento comunitário e mediação social, esta fase contribui para afirmar o projeto como um espaço vivo, inclusivo e participativo, sustentado pela corresponsabilidade entre imigrantes, cidadãos portugueses e instituições locais.

Fase 6 — Monitorização e avaliação participativa (Meses 11–12)

A Fase 6 corresponde ao momento de consolidação, reflexão e projeção futura do projeto CONNECT(ALL), assumindo a monitorização e a avaliação como processos contínuos, participados e formativos. Em coerência com a lógica da intervenção comunitária, a avaliação não é entendida como um exercício técnico externo, mas como um espaço de aprendizagem coletiva, no qual a comunidade analisa criticamente o percurso realizado, identifica impactos, reconhece fragilidades e projeta melhorias.

A monitorização do projeto realiza-se através de ciclos regulares de recolha de feedback junto dos diferentes participantes — imigrantes, cidadãos portugueses, mediadores e parceiros institucionais. Estes ciclos combinam instrumentos quantitativos e qualitativos, como questionários breves online, momentos de discussão em grupos focais, comentários recolhidos no próprio website e nas redes sociais, bem como indicadores simples de utilização da plataforma (frequência de acesso, tipos de conteúdos mais consultados, número de dúvidas colocadas e respondidas). Estes dados permitem acompanhar não apenas a dimensão técnica do projeto, mas sobretudo a sua relevância social e comunitária.

Paralelamente, promove-se a restituição pública dos resultados da avaliação, através da partilha de sínteses acessíveis no website e da realização de sessões abertas — presenciais ou online — onde são apresentados os principais aprendizados do projeto. Estes momentos de devolução têm uma função essencial: reforçar a transparência, legitimar a participação da comunidade e criar espaços de diálogo onde os participantes podem confirmar, questionar ou aprofundar as conclusões apresentadas. A avaliação, assim, deixa de ser um fim em si mesma e transforma-se num instrumento de fortalecimento comunitário.

No plano da avaliação de impacto, procura-se analisar de que forma o projeto contribuiu para: o aumento do acesso à informação clara e fiável por parte dos imigrantes; a melhoria da literacia digital e da consciência crítica relativamente à discriminação online; o reforço das interações interculturais entre imigrantes e cidadãos portugueses; e o sentimento de pertença e inclusão comunitária dos participantes. Sempre que possível, estes dados são comparados com os resultados do pré-teste aplicado no início do projeto, permitindo identificar mudanças ao longo do processo.

É igualmente nesta fase que se define e formaliza um plano de continuidade e sustentabilidade do CONNECT(ALL). Este plano inclui estratégias concretas para manter o website ativo após o término da fase piloto, nomeadamente a definição de rotinas de atualização de conteúdos, a continuidade da moderação participativa, a integração de novos voluntários e a articulação com parceiros institucionais que possam apoiar tecnicamente e financeiramente a manutenção da plataforma. A sustentabilidade é entendida não apenas em termos económicos, mas sobretudo como sustentabilidade social e comunitária.

Neste contexto, o Conselho Comunitário assume um papel ainda mais estruturante, transitando de um órgão de acompanhamento para um núcleo de governação partilhada do projeto. Este conselho passa a ser responsável por validar orientações estratégicas, definir prioridades de conteúdos, acompanhar situações sensíveis (como denúncias de discriminação) e garantir que o projeto permanece fiel aos seus princípios de inclusão, participação e respeito pela diversidade. A centralidade do Conselho Comunitário assegura que o CONNECT(ALL) não se cristaliza numa iniciativa institucionalizada ou hierárquica, mas se mantém como um espaço coletivo, flexível e aberto à transformação.

Deste modo, a Fase 6 encerra o ciclo inicial do projeto sem o fechar definitivamente. Pelo contrário, constitui um momento de passagem, em que o CONNECT(ALL) se afirma como um processo comunitário em continuidade, capaz de se adaptar às necessidades emergentes, de integrar novos participantes e de reforçar o seu contributo para a promoção da inclusão social e digital de pessoas imigrantes em Portugal.

2.4. Atividades e Cronograma do Projeto

A eficácia do projeto CONNECT(ALL): Imigrantes e Comunidades de Acolhimento em Diálogo Digital assenta no envolvimento direto e contínuo da comunidade, quer no processo de planeamento, quer na execução e avaliação das ações desenvolvidas. As atividades propostas emergem diretamente do levantamento de necessidades identificado na análise empírica, respondendo aos principais desafios de não inclusão social e digital, discriminação online, dificuldades de acesso à informação e fragilidade do diálogo intercultural vivenciados por imigrantes e reconhecidos também por cidadãos portugueses.

Neste sentido, o projeto é concebido não apenas como a criação de um website, mas como um processo de intervenção comunitária progressivo, que visa mobilizar, capacitar e conectar pessoas, estimulando a participação cívica e o diálogo intercultural entre imigrantes, população portuguesa e instituições locais. Todas as atividades são orientadas por uma lógica horizontal e participativa, garantindo que os membros da comunidade não são apenas destinatários da intervenção, mas coprodutores de conteúdos, reflexões e soluções, assumindo um papel ativo na sustentabilidade e evolução da plataforma.

A construção comunitária não parte do pressuposto de que já existe uma “comunidade organizada” à partida. Pelo contrário, a comunidade constrói-se gradualmente ao longo do projeto, através de processos de aproximação, reconhecimento mútuo e participação significativa. Esta construção inicia-se com uma divulgação contínua e estratégica nas redes sociais mais utilizadas pelos públicos-alvo (nomeadamente Facebook, Instagram e TikTok), recorrendo a conteúdos simples e acessíveis que apresentam o projeto, explicam os seus objetivos e convidam à participação. Paralelamente, estabelece-se contacto com instituições locais — como associações de apoio a imigrantes, CLAIM, juntas de freguesia, bibliotecas municipais, universidades e organizações da sociedade civil — que funcionam como mediadores de proximidade, ajudando a divulgar o projeto junto das suas redes formais e informais.

Ao invés de recorrer a estratégias artificiais de recrutamento, o projeto aposta em circuitos de mobilização coerentes com o seu objeto de estudo: o espaço digital, as redes de proximidade e os contextos institucionais onde imigrantes e cidadãos portugueses já interagem. O objetivo é que a comunidade se reconheça no projeto porque encontra nele utilidade concreta, respeito pelas suas experiências e um espaço legítimo de participação, e não porque foi convocada de forma pontual ou instrumental.

Ao longo dos primeiros meses, realizam-se atividades de auscultação e envolvimento, como grupos focais e conversas comunitárias breves (presenciais e online), onde imigrantes e portugueses são convidados a partilhar dúvidas frequentes, dificuldades sentidas, perceções sobre a discriminação digital e sugestões de temas a abordar. Estas atividades alimentam diretamente os eixos funcionais do website, que se traduzem também em eixos de atividade do projeto (anexo 7).

O eixo “Histórias de Vida” concretiza-se através da recolha e divulgação de testemunhos de pessoas imigrantes, em formato de vídeo curto ou texto, produzidos de forma voluntária e acompanhada. Esta atividade visa valorizar percursos migratórios, dar visibilidade a experiências reais de inclusão e exclusão e promover empatia por parte da população portuguesa. As histórias são inicialmente divulgadas nas redes sociais, funcionando como porta de entrada para o website, onde os conteúdos são aprofundados e contextualizados.

O eixo “Aprender em Portugal” traduz-se na produção contínua de conteúdos informativos e educativos, desenvolvidos de forma colaborativa. Numa fase inicial, técnicos e mediadores lançam conteúdos-base — por exemplo, vídeos explicativos sobre

acesso a serviços de saúde, educação, regularização documental ou direitos sociais — em linguagem simples e acessível. Progressivamente, cidadãos portugueses são convidados a participar, explicando procedimentos do quotidiano ou práticas institucionais comuns, enquanto os imigrantes contribuem com dúvidas concretas que orientam os temas seguintes.

O eixo “Tenho uma Dúvida / Propor Temas” constitui um elemento central da lógica participativa do projeto. Através de um espaço próprio no website, os imigrantes podem colocar questões, relatar dificuldades ou sugerir temas que considerem relevantes. Estas propostas não ficam apenas registadas, mas são analisadas pela equipa e pelo Conselho Comunitário, transformando-se em novos conteúdos, vídeos ou sessões explicativas. Este mecanismo assegura que o projeto evolui a partir das necessidades reais da comunidade.

O eixo “Denunciar Discriminação” concretiza-se como uma atividade de apoio e encaminhamento, e não como um mero formulário técnico. O espaço permite sinalizar situações de discriminação digital, assegurando confidencialidade e acompanhamento por mediadores e, quando necessário, por profissionais especializados. Esta atividade responde diretamente à fragilidade identificada nos mecanismos de denúncia existentes e reforça a dimensão ética e de cuidado da intervenção comunitária.

O eixo “Pontes Comunitárias” materializa-se através da organização de encontros comunitários interculturais, em formato presencial ou híbrido, ao longo do projeto. Estes encontros funcionam como momentos de diálogo, partilha e reflexão coletiva, onde se discutem conteúdos produzidos, experiências vividas no espaço digital e propostas de melhoria do projeto. Esta atividade permite transformar a participação online em vínculo comunitário mais consistente, reforçando sentimentos de pertença, reconhecimento e corresponsabilidade.

Por fim, o eixo “Notícias e Recursos” corresponde à atualização regular de informação relevante, como alterações legislativas, campanhas institucionais ou recursos locais de apoio. Esta secção é alimentada de forma colaborativa, com validação da equipa técnica e contributos da comunidade, funcionando como um ponto de referência informativo e confiável.

No plano temporal, as atividades distribuem-se ao longo de doze meses, acompanhando as diferentes fases do projeto. Os primeiros dois meses são dedicados

sobretudo à mobilização, divulgação e diagnóstico participativo; os meses seguintes concentram-se na conceção colaborativa do website e na formação inicial de mediadores e voluntários; entre o quarto e o oitavo mês decorre a produção contínua de conteúdos associada aos diferentes eixos do site; o nono mês é reservado à testagem e validação comunitária; o décimo mês corresponde ao lançamento público alargado e à intensificação da mobilização; e os dois últimos meses são dedicados à monitorização, avaliação participativa e definição de estratégias de continuidade.

Desta forma, o cronograma não é apenas uma sequência de etapas técnicas, mas um percurso de construção comunitária progressiva, em que os diferentes eixos do website se traduzem em atividades concretas, interligadas e ajustáveis aos ritmos da comunidade. Esta flexibilidade é fundamental para garantir que o CONNECT(ALL) se consolida como uma intervenção comunitária viva, inclusiva e enraizada nas práticas sociais e digitais dos seus participantes.

2.5. Recursos Humanos e Financeiros

A implementação do projeto CONNECT(ALL): Imigrantes e Comunidades de Acolhimento em Diálogo Digital exige uma estrutura organizativa equilibrada, que combine competências técnicas especializadas com uma forte componente de participação comunitária. Coerente com os princípios da intervenção comunitária, o projeto não assenta numa lógica hierárquica rígida, mas numa dinâmica colaborativa, progressiva e corresponsável, em que a equipa técnica atua como facilitadora e a comunidade como agente ativo de construção, dinamização e sustentabilidade da intervenção.

No plano dos recursos humanos, o projeto prevê uma equipa de base reduzida, complementada pelo envolvimento gradual de voluntários e participantes comunitários. Esta opção responde à necessidade de viabilidade financeira, mas também à intencionalidade pedagógica e emancipatória do projeto, que procura evitar modelos assistencialistas e promover processos de capacitação.

A coordenação do projeto será assegurada por um/a coordenador/a, responsável pela articulação global das fases, pelo acompanhamento do cronograma, pela relação com parceiros institucionais e pela supervisão do processo participativo. Este papel assume um carácter de orientação estratégica e não de controlo centralizado. Em paralelo, um/a

educador/a social ou técnico/a de intervenção comunitária será responsável pela dinamização das oficinas, pelo acompanhamento dos grupos comunitários, pela facilitação do diálogo intercultural e pela mediação de conflitos emergentes, sobretudo no espaço digital.

O projeto integra ainda um/a técnico/a de comunicação digital, responsável pelo apoio à produção de conteúdos, acessibilidade da informação, coerência comunicacional e apoio aos participantes na criação de vídeos e materiais informativos. O desenvolvimento técnico e a manutenção do website serão assegurados por um/a web developer ou designer digital, em regime de colaboração pontual, garantindo que a plataforma é funcional, segura e acessível. Adicionalmente, prevê-se a possibilidade de recorrer a apoio técnico especializado pontual (psicológico, jurídico ou institucional), sobretudo em situações de discriminação digital que exijam encaminhamento adequado.

A Comissão Comunitária de Sustentabilidade assume um papel central neste modelo. Importa sublinhar que esta comissão não existe à partida: ela forma-se progressivamente a partir dos participantes mais envolvidos nas oficinas, na produção de conteúdos, na moderação e na dinamização do website. É neste processo que a “comunidade” se materializa de forma concreta, respondendo à crítica de que a intervenção comunitária não pode assentar numa comunidade abstrata ou pressuposta. Esta comissão passa a assumir, de forma crescente, responsabilidades na atualização de conteúdos, na moderação participativa, na mobilização de novos participantes e na definição de prioridades futuras.

No que respeita aos recursos financeiros, o projeto assenta num modelo de financiamento misto, diversificado e ajustado à escala de um projeto-piloto com duração de 12 meses. Esta opção procura reduzir dependências excessivas de uma única fonte, aumentar a sustentabilidade e reforçar a legitimidade comunitária da intervenção.

A previsão global de gastos anuais do projeto situa-se em aproximadamente 27.200€, distribuídos pelas seguintes áreas: recursos humanos, desenvolvimento e manutenção da plataforma digital, produção de conteúdos e dinamização comunitária, e despesas operacionais e logísticas.

Em termos de financiamento, o projeto poderá recorrer a várias fontes complementares. Em primeiro lugar, destacam-se os fundos públicos nacionais e europeus, nomeadamente programas orientados para a inclusão social, a imigração e a

cidadania digital. Entre estes, assume particular relevância o Fundo para o Asilo, a Migração e a Integração (FAMI), que financia projetos de acolhimento, inclusão e combate à discriminação. Poderão igualmente ser consideradas candidaturas a programas como o Portugal Inovação Social, o Bairros Saudáveis ou iniciativas promovidas por autarquias locais no âmbito das políticas municipais de interculturalidade.

Em segundo lugar, o projeto poderá beneficiar de apoios institucionais locais, através de parcerias com câmaras municipais, juntas de freguesia, bibliotecas, universidades e centros locais de apoio à integração de migrantes (CLAIM), quer sob a forma de financiamento direto, quer através da cedência de espaços, equipamentos ou apoio técnico, reduzindo custos operacionais.

Em terceiro lugar, prevê-se a possibilidade de apoio de fundações privadas e entidades da economia social, como a Fundação Calouste Gulbenkian, a Fundação “la Caixa”, o Instituto EDP ou outras organizações que financiam projetos de coesão social, inclusão digital e combate à discriminação.

Complementarmente, o projeto admite formas de contributo comunitário, como campanhas de crowdfunding solidário, parcerias com associações locais, eventos comunitários de angariação de fundos e trabalho voluntário qualificado. Estas modalidades não substituem o financiamento estruturado, mas reforçam o sentimento de pertença, corresponsabilidade e apropriação comunitária do projeto.

No que respeita aos recursos materiais, o projeto requer essencialmente meios digitais e logísticos: equipamentos informáticos básicos, software de edição de vídeo e imagem, alojamento e domínio web, ferramentas de moderação e acessibilidade, bem como espaços comunitários para oficinas e encontros presenciais. Sempre que possível, estes recursos serão assegurados através de parcerias institucionais, reduzindo encargos financeiros diretos.

Em síntese, a combinação entre uma equipa técnica reduzida, uma forte participação comunitária, um financiamento diversificado e uma gestão flexível dos recursos constitui o alicerce que permite ao CONNECT(ALL) afirmar-se como um projeto de intervenção comunitária realista, sustentável e ajustado às necessidades identificadas. O projeto não se limita a “criar um website”, mas constrói progressivamente uma comunidade ativa, capaz de transformar o espaço digital num recurso de inclusão social, diálogo intercultural e combate à discriminação.

2.6. Avaliação

A avaliação do projeto CONNECT(ALL): Imigrantes e Comunidades de Acolhimento em Diálogo Digital assenta numa lógica mista, integrando indicadores quantitativos e qualitativos, com forte ênfase na avaliação participativa e processual. Esta opção decorre da própria natureza do projeto enquanto intervenção comunitária, na qual a avaliação não se limita à verificação de resultados finais, mas procura compreender transformações progressivas nas relações sociais, nos modos de participação e nas dinâmicas de inclusão no espaço digital e comunitário.

Numa primeira dimensão, será utilizada uma avaliação de carácter quantitativo, através da aplicação de um questionário pré-teste e de um questionário pós-teste aos participantes do projeto (imigrantes e cidadãos portugueses). Este instrumento permitirá analisar a evolução das perceções e atitudes em vários domínios centrais da intervenção, nomeadamente: perceções sobre diversidade cultural, empatia intercultural, literacia digital, atitudes face à discriminação online, confiança na denúncia de situações discriminatórias e sentimento de pertença comunitária. A comparação entre os dois momentos permitirá identificar mudanças ao nível cognitivo e atitudinal, contribuindo para uma leitura objetiva do impacto do projeto.

Contudo, reconhecendo que muitos dos efeitos mais relevantes da intervenção comunitária não são plenamente captáveis por indicadores quantitativos, a avaliação integra de forma central uma dimensão qualitativa e participativa. Para esse efeito, serão realizados grupos focais de avaliação, envolvendo imigrantes e cidadãos portugueses que participaram nas diferentes fases do projeto. Estes momentos de avaliação coletiva permitirão recolher perceções sobre a utilidade dos conteúdos produzidos, a clareza e acessibilidade da informação disponibilizada, a qualidade do diálogo intercultural

promovido e as eventuais mudanças na forma como os participantes interpretam a presença do “outro” no espaço digital.

Estes grupos focais assumem também uma função reflexiva e devolutiva, permitindo aos participantes discutir criticamente o projeto, identificar fragilidades, propor melhorias e reforçar o sentimento de corresponsabilidade. A avaliação é, assim, concebida como um espaço de aprendizagem coletiva, coerente com os princípios da intervenção comunitária, onde os participantes não são meros objetos de avaliação, mas sujeitos ativos do processo avaliativo.

Complementarmente, serão analisadas métricas simples do website e das dinâmicas digitais, enquanto indicadores de participação e apropriação comunitária. Entre estas métricas incluem-se, por exemplo, o número de dúvidas colocadas pelos utilizadores, os temas sugeridos pela comunidade, os conteúdos mais consultados, o número de comentários e interações, a participação em vídeos colaborativos e a diversidade de perfis envolvidos (imigrantes e portugueses). Estes dados permitem avaliar se o website está efetivamente a cumprir a sua função central: funcionar como espaço vivo de diálogo, mediação e construção coletiva de conhecimento, e não apenas como repositório passivo de informação.

A avaliação incluirá ainda uma dimensão processual e contínua, realizada ao longo de todo o projeto, através de reuniões periódicas do Conselho Comunitário. Nestes momentos, serão discutidos o ritmo de participação, os desafios encontrados, os conflitos emergentes, a eficácia dos mecanismos de moderação e a adequação das estratégias de mobilização. Esta monitorização contínua permite introduzir ajustamentos em tempo útil, reforçando a flexibilidade e a capacidade de resposta do projeto às necessidades reais da comunidade.

Por fim, a avaliação assume também uma dimensão de sustentabilidade, procurando aferir em que medida o projeto criou condições para a sua continuidade após o período inicial de implementação. Serão analisados indicadores como o grau de autonomia da Comissão Comunitária de Sustentabilidade, a capacidade dos participantes para produzir e gerir conteúdos, a manutenção das redes de colaboração com instituições locais e o interesse manifestado na continuidade das dinâmicas criadas. Esta análise permitirá avaliar se o CONNECT(ALL) conseguiu ultrapassar a lógica de projeto temporário, afirmando-se como um recurso comunitário duradouro.

Em síntese, a avaliação do projeto não se limita a verificar se os objetivos foram formalmente alcançados, mas procura compreender de que modo a intervenção contribuiu para mudanças reais nas práticas, nas relações e nas percepções dos participantes. Ao articular instrumentos quantitativos, análise qualitativa, métricas digitais e avaliação participativa, o projeto adota uma abordagem avaliativa coerente com a sua filosofia de inclusão, participação e corresponsabilização comunitária, reforçando a sua consistência metodológica e a sua relevância social.

Considerações Finais

O presente trabalho de projeto resulta de um percurso progressivo que integrou diferentes etapas de investigação, análise e construção interventiva, permitindo compreender de forma aprofundada a problemática central que orientou este estudo: de que modo as redes sociais influenciam a integração, a discriminação e os processos de inclusão de imigrantes em Portugal. O caminho desenvolvido articulou fundamentação teórica, recolha de dados empíricos, interpretação crítica dos resultados e, finalmente, a elaboração de um projeto de intervenção comunitária, concebido como resposta às necessidades identificadas ao longo da investigação.

Desde o início, tornou-se evidente que a compreensão da discriminação contra imigrantes no espaço digital exige um olhar multidimensional, capaz de integrar as dinâmicas sociais e políticas da migração, os mecanismos de produção e reprodução de estereótipos, o papel do discurso de ódio nas redes sociais e as consequências destas práticas para a integração e o sentimento de pertença. O enquadramento teórico permitiu sustentar a ideia de que as redes sociais não são meros reflexos neutros da sociedade, mas espaços que podem amplificar desigualdades, preconceitos e exclusões já existentes, funcionando simultaneamente como arenas de expressão, visibilidade e conflito simbólico.

A fase empírica veio confirmar esta ambivalência. Os dados recolhidos através do inquérito por questionário e das entrevistas semiestruturadas permitem responder de forma clara à primeira questão colocada no início do estudo: as redes sociais funcionam simultaneamente como espaços de inclusão e de exclusão, dependendo das dinâmicas que nelas se constroem. Por um lado, os participantes reconheceram o papel das plataformas digitais no acesso à informação, na manutenção de redes de apoio e na facilitação da integração prática dos imigrantes. Por outro, uma parte significativa dos inquiridos e entrevistados relatou experiências frequentes de discriminação, discurso de ódio e violência simbólica, evidenciando que o espaço digital pode intensificar sentimentos de insegurança, marginalização e não pertença.

Relativamente à segunda questão — como se posicionam os cidadãos portugueses perante manifestações discriminatórias dirigidas a imigrantes no espaço digital —, os resultados revelaram uma atitude maioritariamente passiva. Embora muitos participantes portugueses afirmem reconhecer a existência de discriminação online, poucos referem

intervir ativamente ou denunciar conteúdos ofensivos. Esta postura confirma a persistência de uma tolerância social face ao discurso discriminatório, contribuindo para a sua normalização e reprodução no espaço digital.

No que respeita à terceira questão — de que modo os imigrantes experienciam, interpretam e gerem estas dinâmicas nas redes sociais —, a investigação demonstrou que os imigrantes desenvolvem estratégias diferenciadas: alguns optam pela retração e pela invisibilidade digital como forma de proteção, enquanto outros utilizam as redes sociais como espaços de resistência, denúncia e afirmação identitária. As entrevistas permitiram compreender, de forma mais profunda, o impacto emocional da discriminação digital, associada a sentimentos de frustração, medo, cansaço e isolamento, mas também a processos de resiliência e adaptação.

Importa salientar que o percurso metodológico implicou adaptações. A necessidade de complementar o inquérito por questionário com entrevistas semiestruturadas revelou-se uma opção metodológica acertada, permitindo aprofundar dimensões subjetivas e relacionais que dificilmente seriam captadas apenas por dados quantitativos. Esta flexibilidade metodológica reforçou a consistência do estudo e evidenciou a importância de abordagens mistas na análise de fenómenos sociais complexos.

Da análise dos dados emergiram necessidades claras: défices de informação acessível sobre direitos e serviços; fragilidades ao nível da literacia digital; ausência de espaços seguros de denúncia e apoio; e, sobretudo, uma fraca articulação entre imigrantes, população local e instituições, comprometendo a construção de relações interculturais sólidas. Estes resultados demonstram que a inclusão não depende apenas de enquadramentos legais, mas de processos comunitários sustentados, baseados na participação, no diálogo e no reconhecimento mútuo.

É neste contexto que surge o projeto de intervenção comunitária CONNECT(ALL): Imigrantes e Comunidades de Acolhimento em Diálogo Digital. O projeto materializa, de forma situada e realista, as conclusões da investigação, propondo um website comunitário concebido como hub digital de articulação entre redes sociais, comunidade local e instituições. Importa sublinhar que o CONNECT(ALL) não se apresenta como uma solução total ou definitiva para os fenómenos de discriminação digital, mas como um contributo concreto, contextualizado e incremental para a promoção da inclusão, da participação e do diálogo intercultural no espaço digital.

Enquanto intervenção comunitária, o seu impacto depende da adesão, do envolvimento e da continuidade das dinâmicas participativas que consegue gerar.

Mais do que uma plataforma informativa, o CONNECT(ALL) assume-se como um processo social em construção, no qual imigrantes e cidadãos portugueses são coautores da intervenção, desde a definição de conteúdos à dinamização de espaços de diálogo, aprendizagem e apoio. Esta abordagem permite deslocar o foco de respostas exclusivamente institucionais para práticas colaborativas, reforçando a corresponsabilidade comunitária na promoção da inclusão.

O projeto reafirma, assim, que a inclusão só se concretiza quando existe corresponsabilidade entre quem chega e quem acolhe. Demonstra também que o espaço digital, apesar de frequentemente associado à disseminação do ódio, pode ser reconfigurado como território de cidadania, empatia e construção comunitária, desde que sustentado por práticas participativas, educativas e colaborativas.

Apesar dos desafios enfrentados ao longo da investigação, estes reforçaram a pertinência da proposta apresentada. O CONNECT(ALL) constitui uma resposta fundamentada e exequível, alinhada com os princípios da intervenção comunitária e com as necessidades efetivamente identificadas no terreno, apresentando potencial de adaptação e replicação noutros contextos locais.

Em síntese, este trabalho permite concluir que a discriminação digital tem impactos profundos nos processos de inclusão dos imigrantes, afetando o seu bem-estar emocional, as suas oportunidades de participação e o seu sentimento de pertença.

Evidencia, igualmente, que a promoção da inclusão exige abordagens integradas, que articulem o digital e o comunitário, o institucional e o informal, o local e o participativo.

O projeto CONNECT(ALL) demonstra que a intervenção comunitária pode — e deve — estender-se ao espaço digital, aproveitando as tecnologias como ferramentas de transformação social. Espera-se, por fim, que esta investigação contribua não apenas para o aprofundamento académico da temática, mas também para a construção de práticas inovadoras, inclusivas e humanizadas, capazes de promover uma sociedade mais justa, participativa e intercultural.

Referências Bibliográficas

- Ager, A., & Strang, A. (2008). Understanding integration: A conceptual framework. *Journal of Refugee Studies*, 21(2), 166–191.
- Agência para a Integração, Migrações e Asilo. (2024). *Relatório de migrações e asilo 2024*. AIMA. <https://aima.gov.pt>
- Agência para a Integração, Migrações e Asilo. (2024). *Relatório estatístico anual sobre imigração em Portugal*. <https://aima.gov.pt>
- Alto Comissariado para as Migrações. (2021). *Glossário para uma comunicação inclusiva*.
- Alto Comissariado para as Migrações. (2023). *Observatório da Discriminação nas Plataformas Digitais*.
- Amnistia Internacional Portugal. (2022). *Combater o discurso de ódio online: Desafios e recomendações para Portugal*.
- Antunes, M. C. P., & Mendes, D. S. (2022). (Re)construindo vidas: intervenção comunitária e desenvolvimento humano. *Espacios en Blanco. Revista de Educación*, 2(32), 57–69. Universidad Nacional del Centro de la Provincia de Buenos Aires.
- Assembleia da República. (2017). *Lei n.º 93/2017, de 23 de agosto: Estabelece o regime jurídico da prevenção, da proibição e do combate à discriminação, em razão da ascendência, origem nacional ou étnica, cor da pele, nacionalidade, entre outros fatores*. Diário da República, 1.ª série, n.º 162. <https://diariodarepublica.pt>
- Baganha, M. I., & Góis, P. (1999). *Migrações internacionais e políticas públicas: O caso português*. Celta Editora.
- Boyd, d. m., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210–230.
- Bruns, A., & Burgess, J. (2015). Twitter hashtags from ad hoc to calculated publics. In *Hashtag publics* (pp. 13–28). Peter Lang.
- Cabecinhas, R. (2017). *Preto e branco: A naturalização da discriminação racial* (2.ª ed.). Húmus. ISBN: 978-989-755-292-2
- Cardoso, A. (2020). *A inclusão digital na sociedade contemporânea*. Edições Sílabo.

- Caroço, J. (2014). *A influência da internet na integração dos imigrantes: O caso dos imigrantes brasileiros na freguesia da Póvoa de Santa Iria* [Dissertação de mestrado, Universidade Aberta].
- Carvalhosa, S. F. (2010). Modelo lógico de uma intervenção comunitária – GerAções. *Análise Psicológica*, 3, 479–490.
- Casa do Brasil de Lisboa. (2021). *Discurso de ódio e imigração em Portugal* (Relatório #MigraMyths). Lisboa: Casa do Brasil de Lisboa.
- Castells, M. (2010). *The rise of the network society* (2nd ed.). Wiley-Blackwell.
- Castles, S. (2010). Understanding global migration: A social transformation perspective. *Journal of Ethnic and Migration Studies*, 36(10), 1565–1586.
- CITE – Comissão para a Igualdade no Trabalho e no Emprego. (2019). *Parecer n.º 441/CITE/2019 – Discriminação direta e indireta (Código do Trabalho)*.
- Comissão Europeia contra o Racismo e a Intolerância (ECRI). (2025). *Sexto relatório sobre Portugal*. Estrasburgo: Conselho da Europa.
- Comissão Europeia. (2008). *Comunicação da Comissão ao Parlamento Europeu, ao Conselho, ao Comité Económico e Social Europeu e ao Comité das Regiões: Quadro estratégico para a cooperação europeia no domínio da educação e da formação*.
- Comissão para a Igualdade e Contra a Discriminação Racial. (2022). *Relatório anual da Comissão para a Igualdade e Contra a Discriminação Racial – 2022*. Alto Comissariado para as Migrações. <https://www.acm.gov.pt>
- Conselho Português para os Refugiados. (2023). *Proteção e integração de refugiados em Portugal*. <https://www.cpr.pt>
- Conselho de Ministros. (2021). *Resolução do Conselho de Ministros n.º 101/2021: Aprova o Plano Nacional de Combate ao Racismo e à Discriminação 2021–2025 – Portugal contra o Racismo*. Diário da República, 1.ª série, n.º 152. <https://diariodarepublica.pt>
- Corrêa, A. N. (2017). *A inclusão social dos migrantes*. *Revista Intervenção Social*, (51–52), 169–195.
- Costa, A. P., & De Paula, C. (2021). *Discurso de ódio e imigração em Portugal*. Casa do Brasil de Lisboa.

- Costa, A. P., & De Paula, C. (2022). *Discriminação das pessoas migrantes nos serviços públicos em Portugal*. Casa do Brasil de Lisboa.
- Costa, J. (2020). Desafios e soluções para a integração dos imigrantes em Portugal. *Revista de Estudos Migratórios*, 12(1), 45–62.
- Criado, N., Ferrer, J., & Such, J. M. (2020). *Discrimination through optimisation: How the use of algorithms can reinforce discrimination*. UNESCO Global Education Monitoring Report.
- Daré, G. O. (2021). Direitos de cidadania dos imigrantes em Portugal. *Revista Interdisciplinar da Mobilidade Humana*, 29(61), 123–140.
- Decreto-Lei n.º 41-A/2024, de 28 de junho. *Cria a Agência para a Integração, Migrações e Asilo, I. P. (AIMA)*. Diário da República, 1.ª série, n.º 124. <https://diariodarepublica.pt>
- European Commission. (2023). *EU Code of Conduct on Countering Illegal Hate Speech Online: 2023 Report*. <https://ec.europa.eu/justice-hate-speech-report>
- Facebook Transparency Report. (2023). *Community Standards Enforcement Report*. <https://transparency.fb.com>
- Ferreira, V. L. (2021). *Imigração em Portugal: Integração, cidadania e interculturalidade* [Relatório]. Universidade do Minho.
- Fonseca, M. L. (2005). *Migrações e integração: Teorias e políticas*. Universidade de Lisboa.
- Fonseca, M. L., & Ornelas, J. H. (2021). Participação e inclusão de migrantes e refugiados em Portugal: Práticas promissoras e desafios. *Revista Intervenção Social*, 58, 49–65.
- Giddens, A., & Sutton, P. W. (2017). *Sociology* (8.ª ed.). Polity Press.
- Góis, P., & Marques, J. C. (2018). Imigração e diversidade: Reflexões sobre a integração em Portugal. *Sociologia: Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto*, 36, 117–140.
- Governo de Portugal. (2024). *Programa do XXV Governo Constitucional*. Presidência do Conselho de Ministros. <https://www.portugal.gov.pt>
- Graça, L. (2008). Migração e suporte social: Um estudo com imigrantes em Lisboa. *Revista Psicologia*, 22(1), 45–53.
- Hill, M. M., & Hill, A. (2009). *Investigação por Questionário* (2.ª ed.). Edições Sílabo.

Instituto Aurora. (s.d.). Discriminação estrutural: conceitos e práticas. Lisboa: Instituto Aurora.

Instituto do Emprego e Formação Profissional. (s.d.). *Programa PPT – Português para Todos*. <https://www.iefp.pt/programa-ppt-portugues-para-todos>

Instituto da Segurança Social, I. P. (2023). *Conta da Segurança Social 2022*. Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social. <https://www.seg-social.pt>

IPAV – Instituto Padre António Vieira. (2024). *Livro Branco sobre Discriminação Múltipla e Interseccional*. Lisboa: IPAV.

Kaye, D. B. V., Chen, X., & Zeng, J. (2021). The co-evolution of two Chinese mobile short video apps: Parallel platformization of Douyin and TikTok. *Mobile Media & Communication*, 9(2), 229–253.

Leaver, T., Highfield, T., & Abidin, C. (2020). *Instagram: Visual social media cultures*. Polity Press.

Machado, F. L., Abranches, M., & Perista, H. (2021). *Discriminação e xenofobia em Portugal: Evidências e desafios*. Observatório das Migrações.

Marques, J. C., & Góis, P. (2011). *A evolução do sistema migratório lusófono: Uma análise a partir da imigração e emigração portuguesa*. *Revista Internacional em Língua Portuguesa*, (24), 213–231.

Marques, M. (2015). *A imigração e a língua de acolhimento em Portugal: Questões de identidade e integração* [Dissertação de mestrado, Universidade de Lisboa]. Repositório Institucional da Universidade de Lisboa.

Martins, M. (2020). *Portugal multicultural: O multiculturalismo europeu e o seu impacto na sociedade portuguesa* [Dissertação de mestrado, Universidade Aberta].

Mestre, B. (2015). Sobre o conceito de discriminação – uma perspetiva contextual e comparada. *Direito & Justiça, (Especial)*, 187–214.

Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social. (2024). *Relatório sobre contribuições dos trabalhadores estrangeiros para a Segurança Social*. Governo da República Portuguesa. <https://www.portugal.gov.pt>

Nunes, M. N. (2017). *Intervenção comunitária – Conhecimentos e práticas da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa*. Centro Editorial.

- OberCom. (2023). *Retrato digital de Portugal 2023*. https://obercom.pt/wp-content/uploads/2023/09/Retrato_redes_sociais_2023_FINAL6Set.pdf
- Observatório da Discriminação Online. (2022). *Monitorização da discriminação nas redes sociais em Portugal*. <https://observatoriodiscriminacao.pt>
- Observatório das Migrações. (2025). *Indicadores de integração de imigrantes: Relatório estatístico anual 2024*. Alto Comissariado para as Migrações. <https://www.om.acm.gov.pt>
- OIM – Organização Internacional para as Migrações. (2009). *Glossário sobre migração*. Organização Internacional para as Migrações.
- Ordem dos Advogados. (2024). *Balcão de queixas revela falhas graves na integração de imigrantes*. <https://portal.oa.pt>
- Ordem dos Advogados. (2025). *Relatório sobre o acesso à justiça de imigrantes e refugiados em Portugal*. Lisboa: OA.
- Padilla, B., & Ortiz, A. (2012). Fluxos migratórios em Portugal: Do boom migratório à desaceleração no contexto de crise. *Revista Interdisciplinar da Mobilidade Humana*, (39), 159–184.
- Parlamento Europeu. (2020, 24 de junho). *Explorar as causas da migração: Porque é que as pessoas migram?* https://www.europarl.europa.eu/pdfs/news/expert/2020/7/story/20200624STO81906/20200624STO81906_pt.pdf
- Pereira, M. (2016). *A discriminação e as suas formas na sociedade contemporânea*. Edições Sílabo.
- Pires, R. P., Pereira, C., Azevedo, J., Vidigal, I., & Veiga, C. M. (2020). A emigração portuguesa no século XXI. *Sociologia, Problemas e Práticas*, (94), 9–38.
- Portugal. (2017). *Lei n.º 93/2017: Lei de combate à discriminação e crimes de ódio*. <https://diariodarepublica.pt/dr/home>
- Portugal. (2021). *Lei n.º 52/2021: Alteração ao Código Penal em relação aos crimes de ódio e discriminação digital*. <https://diariodarepublica.pt/dr/home>
- Público. (2025, 4 de fevereiro). Brasileiros pagam quase 1,4 mil milhões à Segurança Social em Portugal em 2024. <https://www.publico.pt/2025/02/04/publico->

brasil/noticia/brasileiros-pagam-quase-14-bilhao-seguranca-social-portugal-2024-2121275

Quivy, R., & Campenhoudt, L. (2017). *Manual de Investigação em Ciências Sociais* (7.^a ed.). Gradiva.

Rebelo, M., Pereira, A., & Silva, D. (2013). *O papel da identidade social na integração de imigrantes e de grupos minoritários em Portugal* [Comunicação]. AGIR 2013.

Resolução do Conselho de Ministros n.º 28/2025, de 17 de fevereiro. *Diário da República*, 1.^a série, n.º 34. <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/resolucao-conselho-ministros/28-2025-891777897>

Rodrigues, D., Correia, T., Pinto, I., Pinto, R., & Cruz, C. (2013). Um Portugal de imigrantes: Exercício de reflexão sobre a diversidade cultural e as políticas de integração. *Da Investigação às Práticas*, 4(1), 86–109.

Sayad, A. (1999). *La double absence: Des illusions de l'émigré aux souffrances de l'immigré*. Paris: Éditions du Seuil.

Serrano, G. P. (2008). *Elaboração de Projetos Sociais: Casos Práticos*. Porto: Porto Editora

Serviço de Estrangeiros e Fronteiras. (2023). *Relatório de Migrações e Asilo 2023*. <https://www.sef.pt>

Silva, A. R. (2018). *Desigualdade e exclusão: Perspetivas críticas sobre a justiça social em Portugal*. Edições Universitárias.

Silva, F., & Almeida, R. (2022). *Desigualdade e inclusão digital na sociedade portuguesa*. Fundação Calouste Gulbenkian.

Silva, S., & Almeida, J. (2022). Migração, diversidade e coesão social em Portugal. *Revista Crítica de Ciências Sociais*, (128), 75–95.

Solidariedade Imigrante. (2022). *Luta pelos direitos dos imigrantes em Portugal*. <https://solimigrante.org>

SOS Racismo. (2022). *Combate ao racismo e discriminação em Portugal*. <https://www.sosracismo.pt>

Sousa, J. (2023). Discurso de ódio nas redes sociais: Liberdade de expressão ou violência digital? *Revista Direito e Sociedade*, 45(2), 7–21.

- TikTok. (2022). *Inclusion Online: Combate ao discurso de ódio nas redes sociais*. <https://www.tiktok.com>
- Trevisan, G. (2009). Intervenção comunitária e inclusão social: O educador e os actores. *Saber & Educar*, (14).
- União Europeia. (2000). *Diretiva 2000/43/CE: Combate à discriminação racial e étnica*. https://european-union.europa.eu/index_pt
- União Europeia. (2020). *Lei de Serviços Digitais (DSA)*. https://european-union.europa.eu/index_pt
- UOL Tilt. (2025). *Redes sociais afrouxam regras contra discurso de ódio*. <https://www.uol.com.br/tilt/noticias/redes-discursos-odio-2025>
- Van Dijck, J. (2013). *The culture of connectivity: A critical history of social media*. Oxford University Press.
- Vaz, D. (2018). *Preconceito, intolerância e imigração em Portugal: Um relatório de estágio* [Relatório de estágio]. Universidade Nova de Lisboa. https://run.unl.pt/bitstream/10362/49225/1/VAZ_Preconceito_Intolerancia_Imigracao_.pdf
- Vaz, J. (2018). Discurso de ódio nas redes sociais: Uma análise do caso português. *Revista Media & Jornalismo*, 18(32), 70–85.
- Wellman, B. (1996). Are personal communities local? A Dumptarian reconsideration. *Social Networks*, 18(4), 347–354.

Anexos

Anexo 1: Questões Inquérito por Questionário (Print Screen Google Forms)

Discriminação Contra Imigrantes nas Redes Sociais: Opiniões e Experiências

O presente questionário "Discriminação Contra Imigrantes nas Redes Sociais: Opiniões e Experiências" tem como objetivo compreender as percepções e experiências de discriminação contra imigrantes nas redes sociais, tanto do ponto de vista de quem é imigrante, como de quem não é, contribuindo para a criação de um projeto que permitirá uma melhor integração deste público. Deste modo, solicitamos que colabore de forma sincera, tendo em consideração que não existem respostas certas ou erradas. A sua participação é de carácter voluntário e as respostas ao questionário são confidenciais, utilizadas estritamente para fins académicos. Obrigada pela sua colaboração!

* Indica uma pergunta obrigatória

1. Pergunta Sem Título *

Marcar apenas uma oval.

☐ Sim, aceito participar neste estudo.

Dados Sociodemográficos

2. Idade *

Dados Sociodemográficos

2. Idade *

3. Género *

Marcar apenas uma oval.

☐ Masculino

☐ Feminino

☐ Outro

4. Nacionalidade *

5. Nível de Escolaridade *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Ensino Básico (até ao 9ºano)
- ☐ Ensino Secundário (12ºano)
- ☐ Ensino Superior
- ☐ Outro

8. Qual a sua situação profissional? *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Estudante
- ☐ Desempregado(a)
- ☐ Trabalhador por conta de outrem
- ☐ Trabalhador por conta própria
- ☐ Reformado(a)
- ☐ Outro

9. Como se considera *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Imigrante
- ☐ Descendente de Imigrantes
- ☐ Não imigrante

10. Quais os fatores que o levaram a emigrar para Portugal?

11. Quais os obstáculos que sentiu quando chegou a Portugal?

Perceção e Experiência da Discriminação

(Se respondeu "Imigrante" ou "Descendente de imigrantes")

12. Já sentiu discriminação por ser imigrante ou descendente de imigrante?

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Sim
- ☐ Não

13. Se sim, essa discriminação já ocorreu nas redes sociais?

Marcar apenas uma oval.

☐ Sim

☐ Não

14. Pode descrever brevemente essa experiência?

Percepção e Experiência da Discriminação

(Se respondeu "Não imigrante")

15. Considera que os imigrantes são discriminados em Portugal?

Marcar apenas uma oval.

☐ Sim

☐ Não

16. Se sim, considera que a discriminação acontece também nas redes sociais?

Marcar apenas uma oval.

☐ Sim

☐ Não

-
17. Se sim, pode descrever essa experiência de uma forma breve?

Redes Sociais e Discriminação Online

18. Com que frequência usa as redes sociais? *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Diariamente
☐ Algumas vezes por semana
☐ Raramente
☐ Nunca

19. Quais as redes sociais que utiliza com mais frequência? (Pode selecionar mais * que uma)

Marcar tudo o que for aplicável.

- ☐ Facebook
☐ Instagram
☐ Tik Tok
☐ X (twitter)
☐ Youtube
☐ Outra: _____

20. Já observou algum conteúdo ofensivo ou discriminatório contra imigrantes nas * redes sociais?

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Sim
☐ Não

21. Que tipo de discriminação observa mais nas redes sociais? *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Racismo
☐ Xenofobia
☐ Supremacia branca
☐ Islamofobia
☐ Discursos de ódio

22. Que tipo de conteúdo já observou? *

Marcar tudo o que for aplicável.

- ☐ Comentários agressivos
- ☐ Memes/Jokes com estereótipos
- ☐ Vídeos ou imagens ofensivas
- ☐ Notícias falsas sobre imigrantes
- ☐ Outra: _____

23. Como reage habitualmente quando encontra conteúdo discriminatório nas redes sociais? *

Marcar tudo o que for aplicável.

- ☐ Ignoro
- ☐ Denuncio à plataforma
- ☐ Reporto às autoridades
- ☐ Comento para contrariar
- ☐ Partilho com outras pessoas
- ☐ Bloqueio ou deixo de seguir a pessoa/perfil
- ☐ Outra: _____

24. Considera que as plataformas digitais removem eficazmente conteúdos discriminatórios? *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Sim
- ☐ Não
- ☐ Não sei

25. Já denunciou algum conteúdo por ser discriminatório? *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Sim, e a plataforma removeu o conteúdo
- ☐ Sim, mas a plataforma não tomou medidas
- ☐ Não

26. Considera que os imigrantes enfrentam mais discriminação nas redes sociais do que no dia a dia? *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Sim
☐ Não

27. Na sua opinião, quais são os principais desafios que os imigrantes enfrentam em Portugal? *

Marcar tudo o que for aplicável.

- ☐ Dificuldade de acesso ao emprego
☐ Dificuldade de Habitação
☐ Discriminação racial ou xenófoba
☐ Falta de apoio governamental
☐ Barreiras linguísticas
☐ Outra: _____

28. Como avalia o impacto das redes sociais na integração dos imigrantes? *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Ajudam no combate à discriminação
☐ Ajudam a perpetuar a discriminação

29. O que as plataformas digitais deveriam fazer para combater melhor a discriminação? (Selecione até 3 opções) *

Marcar tudo o que for aplicável.

- ☐ Melhorar a moderação de conteúdo
☐ Maior transparência na remoção de conteúdos
☐ Criar campanhas educativas sobre discriminação
☐ Penalizar utilizadores que promovem discurso de ódio
☐ Melhorar os algoritmos de deteção automática
☐ Outra: _____

30. Que ações governamentais/não governamentais poderiam ser implementadas para reduzir a discriminação nas redes sociais? *

Anexo 2- Guião da Entrevista

Designação dos Blocos	Objetivos Específicos	Formulário de Questões
I Legitimação da Entrevista	<i>Informar sobre a natureza do trabalho</i>	- Situar o entrevistado sobre o contexto do estudo e os objetivos da entrevista; - Salientar a importância do entrevistado para o êxito do trabalho em curso; - Assegurar a Confidencialidade das informações prestadas; - Solicitar autorização para gravar a entrevista em áudio.
I Caraterização da Imigrante	<i>Saber mais sobre o entrevistado</i>	- Qual a sua nacionalidade? - Há quanto tempo vive em Portugal? - Qual o seu nível de escolaridade? - Qual é a sua situação profissional atual? - Em que região do país reside?
III Experiência de Integração	<i>Compreender o processo de adaptação em Portugal</i>	- Como descreve a sua experiência de adaptação à vida em Portugal? - Quais foram as principais dificuldades que enfrentou ao chegar? - Considera que teve apoio suficiente por parte das instituições portuguesas? De que forma? - Já recorreu a serviços ou organizações de apoio a imigrantes?
IV Uso das Redes Sociais	<i>Explorar o uso e finalidades das redes sociais</i>	- Que redes sociais utiliza com mais frequência? - Acha que as redes sociais ajudaram na sua integração em Portugal? Como? - Participa em grupos online com outras pessoas da sua nacionalidade ou de comunidades imigrantes? - Já usou redes sociais para

		procurar emprego, alojamento ou apoio em Portugal?
V Discriminação nas Redes Sociais	<i>Identificar</i> <i>experiências</i> <i>negativas online</i>	• Alguma vez foi alvo de comentários ofensivos ou discriminatórios nas redes sociais? • Como reagiu ou lidou com essas situações? • Acha que as redes sociais são, hoje, espaços seguros para imigrantes? Porquê? • Considera que os portugueses, em geral, são recetivos a estrangeiros, tanto presencialmente como online?
VI Perspetivas e Sugestões	<i>Obter opiniões e</i> <i>propostas de</i> <i>melhoria</i>	• Que mudanças gostaria de ver em Portugal para facilitar a vida dos imigrantes, sobretudo nas redes sociais? • Que conselhos daria a um imigrante que está a chegar agora a Portugal? • Pretende continuar a viver em Portugal a longo prazo?
VII Observações Finais	<i>Possibilidade de</i> <i>acrescentar</i> <i>informação. Dar</i> <i>por terminada a</i> <i>entrevista.</i>	• Gostaria de acrescentar alguma coisa ao que aqui foi dito? • Agradecimento pela participação. • Disponibilização de contatos.

Anexo 3 – Consentimento Informado das duas entrevistas

Consentimento Informado para Participação em Entrevista “Entrevista a um Imigrante em Portugal”

Eu, [nome do/a entrevistado/a] Dalline Metzker Alcântara Siquara, declaro que fui devidamente informado/a sobre os objetivos e procedimentos da entrevista que será realizada no âmbito do trabalho de projeto, do 2º ano do Mestrado em Intervenção Comunitária da Universidade Paula Frassinetti.

Objetivo da Entrevista

Esta entrevista tem como objetivo conhecer a experiência pessoal de um imigrante em Portugal, com especial enfoque no uso das redes sociais, nos processos de integração social e em eventuais experiências de discriminação digital. Para além deste objetivo central, a realização da entrevista pretende que o estudante seja capaz de:

- Aplicar a técnica da entrevista, desenvolvendo competências na condução da mesma, explorando as etapas da preparação, execução e análise dos dados;
- Compreender as implicações éticas da entrevista enquanto método de investigação social;
- Conhecer as experiências de imigração e os desafios vividos pelas pessoas imigrantes em contexto digital e social;
- Refletir sobre o impacto das redes sociais na integração, identidade cultural e exposição à discriminação;
- Desenvolver competências de análise crítica e de interpretação dos dados recolhidos.

Condições e Procedimentos

- A entrevista será realizada **online**, dependendo da disponibilidade e preferência do/a entrevistado/a.
- Durante a entrevista, será feita uma **gravação em áudio** para facilitar a análise dos dados. Este material será utilizado exclusivamente para fins académicos.

Confidencialidade e Ética

- Os dados recolhidos serão tratados de forma **confidencial** e não serão divulgados em nenhuma circunstância que permita identificar os/as participantes.
- Os resultados serão utilizados unicamente para fins académicos, nomeadamente na elaboração de um relatório escrito e na apresentação oral do trabalho.
- Os princípios éticos de respeito, privacidade e voluntariedade serão rigorosamente respeitados.

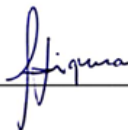
Participação Voluntária

A participação é voluntária, podendo ser interrompida ou cancelada pelo/a entrevistado/a a qualquer momento, sem qualquer prejuízo.

Ao assinar este documento, confirmo que entendi as informações acima descritas e concordo em participar na entrevista, autorizando também a gravação em áudio.

Local e Data: 1 de junho via zoom

Assinatura do/a Entrevistado/a: _____



A autora do trabalho

Ângela Alves

Consentimento Informado para Participação em Entrevista
"Entrevista a um Imigrante em Portugal"

Eu, [nome do/a entrevistado/a] João Andrade Melo, declaro que fui devidamente informado/a sobre os objetivos e procedimentos da entrevista que será realizada no âmbito do trabalho de projeto, do 2º ano do Mestrado em Intervenção Comunitária da Universidade Paula Frassinetti.

Objetivo da Entrevista

Esta entrevista tem como objetivo conhecer a experiência pessoal de um imigrante em Portugal, com especial enfoque no uso das redes sociais, nos processos de integração social e em eventuais experiências de discriminação digital. Para além deste objetivo central, a realização da entrevista pretende que o estudante seja capaz de:

- Aplicar a técnica da entrevista, desenvolvendo competências na condução da mesma, explorando as etapas da preparação, execução e análise dos dados;
- Compreender as implicações éticas da entrevista enquanto método de investigação social;
- Conhecer as experiências de imigração e os desafios vividos pelas pessoas imigrantes em contexto digital e social;
- Refletir sobre o impacto das redes sociais na integração, identidade cultural e exposição à discriminação;
- Desenvolver competências de análise crítica e de interpretação dos dados recolhidos.

Condições e Procedimentos

- A entrevista será realizada **online**, dependendo da disponibilidade e preferência do/a entrevistado/a.
- Durante a entrevista, será feita uma **gravação em áudio** para facilitar a análise dos dados. Este material será utilizado exclusivamente para fins académicos.

Confidencialidade e Ética

- Os dados recolhidos serão tratados de forma **confidencial** e não serão divulgados em nenhuma circunstância que permita identificar os/as participantes.
- Os resultados serão utilizados unicamente para fins académicos, nomeadamente na elaboração de um relatório escrito e na apresentação oral do trabalho.
- Os princípios éticos de respeito, privacidade e voluntariedade serão rigorosamente respeitados.

Participação Voluntária

A participação é voluntária, podendo ser interrompida ou cancelada pelo/a entrevistado/a a qualquer momento, sem qualquer prejuízo.

Ao assinar este documento, confirmo que entendi as informações acima descritas e concordo em participar na entrevista, autorizando também a gravação em áudio.

Local e Data: 1 de junho via zoom

Assinatura do/a Entrevistado/a:

João Andrade Melo

A autora do trabalho

Ângela Alves

Anexo 4 – Entrevista 1

Sexo: Feminino

Nacionalidade: Brasileira

Duração da entrevista: 17m56s

Data: 01/06/2025

Entrevistadora: Então, este trabalho tem como objetivo, então, é para um trabalho de projeto, mas provavelmente uma tese de mestrado, em que o objetivo é entender a discriminação que existe para com imigrantes em Portugal. A discriminação em si nas redes sociais, porque é uma área que se tem abordado muito, as redes sociais neste momento são muito presentes para todas as áreas e todos os sistemas, e muitas vezes acontece por se estar atrás de um ecrã, e o à vontade é outro, e tentar perceber porque é que acontece, o que é que está a falhar, se é as redes sociais que não estão a conseguir fazer com que isto não avance, se é as plataformas que estão a falhar, as plataformas de denúncia, se é as pessoas em si que já têm o estereótipo adquirido e já têm a liberdade de fazer-se, bem a nível de política, a entender um bocadinho isto, e de que maneira é que esta discriminação nas redes sociais pode prejudicar a integração do imigrante, porque muitos já procuram as redes sociais antes de chegar a Portugal, e tendo as consequências e os comentários negativos, de que forma é que isto pode realmente afetar ou não a vinda dos imigrantes para Portugal. Relembro também a confidencialidade das respostas, serão estritamente para fins académicos, e começando pela primeira questão, é qual a sua nacionalidade?

Entrevistada: Brasileira.

Entrevistadora: Há quanto tempo vive em Portugal?

Entrevistada: Dois anos e quatro meses.

Entrevistadora: Qual o seu nível de escolaridade? Pós-graduação superior, não é? Então superior, mas pós-graduação.

Entrevistadora: Qual é a sua situação profissional atual?

Entrevistada: Empregada.

Entrevistadora: E em que região do país reside?

Entrevistada: Porto.

Entrevistadora: Falando agora um bocadinho sobre a experiência de integração, da sua experiência de integração em Portugal, como descreve a sua experiência de adaptação à vida em Portugal?

Entrevistada: De início, eu senti um pouco de dificuldade, primeiro com o clima, e segundo, apesar de falarmos o mesmo idioma, que é o português, eu senti muita dificuldade por conta do sotaque. Essas foram as duas coisas que de início me chocou mais, eu fiquei mais, me senti um pouco mais insegura, mas com o passar do tempo, foi mais a questão de burocracia, de documentação, que é tudo um passo a passo a seguir, até conseguir realmente já estar legalizado.

Entrevistadora: Então essa parte da documentação, clima e língua foram as principais dificuldades, não é?

Entrevistada: Sim, sim.

Entrevistadora: Considera que teve apoio suficiente por parte das instituições portuguesas e de que forma?

Entrevistada: Sim, sim, porque assim, eu costumo dizer que quando a gente sempre está fazendo o caminho correto, sem procurar ir pelas brechas, pelas facilidades, a gente consegue. Então assim, eu sempre busquei, desde o primeiro dia que eu cheguei, eu vim com todo um planejamento, para vir para cá, para Portugal. Apesar da ideia ter surgido da noite para o dia, vamos embora, vamos só para Portugal, ok, mas eu passei seis meses ainda no Brasil, a programar vir para cá. Então eu tinha estudado sobre o país, tinha estudado sobre a questão de documentação, sobre legalização, e aí tudo que eu fui, que eu estive a fazer, eu sempre fui da maneira correta. Então eu não tive uma grande dificuldade, apesar de ser um processo demorado, mas todas as vezes que eu ia aos órgãos, eu conseguia resolver, porque eu sabia o que eu tinha de fazer, sabia como fazer, porque teve que ter um planejamento prévio, um planejamento antecipado.

Entrevistadora: Mas notou algum atraso por parte das instituições? Foi tudo muito rápido?

Entrevistada: Sinto que eles falharam em alguma coisa. O que aconteceu foi essa questão, o primeiro passo quando a gente chegou, na nossa época quando chegamos aqui, o primeiro passo era fazer a manifestação de interesse para depois vir à residência. Só que

aí, como estava muito sobrecarregado o sistema, que teve também a transição do CEF para a AIMA, e isso acabou por atrasar, mas é porque realmente era uma sobrecarga que tinha no sistema, mas, todavia, eu tinha uma ideia de que iria levar em torno de um ano e meio a dois para eu conseguir a residência. Então, foi com dois anos e três meses. Então, assim, houve, para aquilo que quem chegou há muitos anos atrás, levava um ano e meio, dois, o meu foi dois anos e três meses, por conta dessa sobrecarga.

Entrevistadora: Então, a próxima questão é... Já recorreu a serviços ou organizações de apoio a imigrantes?

Entrevistada: Uma delas, então, foi a AIMA, que acabou postando a situação de apoio.

Entrevistadora: Mas recorreu a mais alguma na sua chegada a Portugal?

Entrevistada: Eu tive uma época, sim, que a gente acabou por estar sem trabalho aqui, e nós recorremos à junta de freguesia, e na junta de freguesia daqui, eles tinham uma ajuda que eles puderam nos dar, um valor que eles podiam nos dar para a alimentação, e nós conseguimos essa ajuda junto com a junta de freguesia. Passamos um período, realmente, com uma certa dificuldade, os dois ficamos sem trabalho, aí tinha a questão da renda, desculpa, eles tanto deram uma ajuda para o mercado, quanto pagaram um mês de renda, mas isso foi feito via junta de freguesia, eu não sei qual é o órgão dentro da junta, mas eu sei que foi na junta, eu não consigo agora dizer, mas eu sei que foi pela junta, isso eu consegui pela junta de freguesia. Tivemos essa dificuldade, tudo, a gente teve esse apoio por parte do governo, a gente sabe que foi uma ajuda governamental, não foi através de segurança social e nada, porque na época eu ainda não tinha o tempo de contribuição necessário para ir ao fundo de desemprego, e aí eu tive de recorrer e eles me ajudaram através da junta.

Entrevistadora: Boa, boa. Em relação à integração, as perguntas estão feitas. Agora, em relação ao uso das redes sociais, que redes sociais utiliza com mais frequência?

Entrevistada: Instagram.

Entrevistadora: Acha que as redes sociais ajudaram na sua integração em Portugal? Como?

Entrevistada: Sim, porque eu passei a seguir alguns perfis que eles ajudam basicamente ao imigrante, são alguns perfis informativos, então assim, eu sempre estou, como

eu disse, eu tenho rede social, mas eu pouco uso para postar, eu uso muito mais como fonte de pesquisa, então eu estou sempre a ouvir, estou sempre a ler o que eles postam, então me ajudou nessa forma, até para poder ficar mais informada sobre prazos, sobre como é que estava o andamento dos processos da residência e tudo, então eu sempre estava, continuo ainda atenta a isso.

Entrevistadora: Participa em grupos online com outras pessoas da sua nacionalidade ou de comunidades imigrantes?

Entrevistada: Não, não.

Entrevistadora: Já usou redes sociais para procurar emprego, habitação ou apoio em Portugal?

Entrevistada: Sim, habitação sim, pelo Facebook, eu também uso, não uso tanto, mas já procurei habitação pelo Facebook e emprego também pelo Facebook.

Entrevistadora: Relativamente agora à discriminação nas redes sociais, alguma vez foi alvo de comentários ofensivos ou discriminatórios nas redes sociais?

Entrevistada: Não, porque eu tenho rede social, mas eu não posto muito a minha vida pessoal, eu a tenho, mas eu não posto, então eu nunca cheguei a sofrer, porque eu acabo por não me expor nas redes sociais.

Entrevistadora: Mas já assistiu, já observou esses comentários? Mesmo não sendo diretamente consigo?

Entrevistada: Eu já vi sim, percebo muito, de alguns brasileiros que eu sigo, percebo muito sim. Principalmente aqueles que mais se destacam, é que eles sofrem mais ataque.

Entrevistadora: E como é que reagiu ou lida com esses comentários?

Entrevistada: Assim, é algo que acaba frustrando, sabe? É uma, assim, a gente vê que, eu costumo dizer assim, eu me pergunto muitas vezes, como é que seria de Portugal se não tivesse a mão de obra do imigrante? Porque a realidade é essa, os jovens portugueses emigram, vão fazer a vida em outro país, e aqui fica a vaga de emprego, então a gente não vem pra cá, o que eles costumam dizer, vocês vieram roubar os nossos empregos. Não, nós não viemos roubar os empregos, nós viemos preencher o espaço que vocês, portugueses, estão deixando em aberto. Que é uma realidade isso. Deixam aberto e quem está de forma legal, contribui para a segurança social na mesma. Eu já tive a

experiência de estar trabalhando numa fábrica assim, eu sou muito de ouvir e pouco falar, mas eu já estive numa fábrica a trabalhar e ouvir lá portuguesas a falar, porque os imigrantes vêm para cá, e nós temos que sustentá-los na segurança social. Eu não entrei em discussão, porque eu não gosto, mas eu estava a ouvir, meu Deus, sem saber que, no final do mês, o mesmo que ela vai ser descontada, eu também vou ser. É igual, é igual, quem está a trabalhar por contrato por tudo, é igual.

Entrevistadora: Então, considera que os portugueses, em geral, são recetivos a estrangeiros, tanto presencialmente como online?

Entrevistada: Se são recetivos, eu acredito que não, que tem uma barreira. Tem uma barreira, sim. Existe uma barreira por isso, porque eles acham que estamos aqui para tomar o lugar deles, e não é. Apesar de ter uma brincadeira, que os brasileiros falam muito, e que eu não sou a favor, que costuma se dizer, não sei se você já ouviu, que nós viemos para cá para buscar o nosso ouro de volta. Não, buscar o meu ouro de volta, eu não vim, não. Eu vim para cá para poder ter uma vida digna, sair do Brasil por conta da violência, por questão de segurança, mas eu não vim para cá para roubar nada de ninguém. Eu vim para conquistar o meu. E se vocês portugueses deixam o espaço aberto, nós vamos dar num jeitinho e vamos preencher.

Entrevistadora: Passando para o último bloco, que é sobre perspectivas e sugestões... Que mudanças é que eu gostaria de ver em Portugal, ou que acha que eram necessárias para facilitar a vida dos imigrantes, sobretudo nas redes sociais? Mas se quiser falar mais de realidade, não há problema.

Entrevistada: Como eu te falei, como eu não sou tão ativa na rede social, acabo que me fojo um pouco mais de responder sobre isso. Eu acredito, Ângela, que o controle imigratório é bom, ele é necessário, porque também não se pode abrir as portas de um país para pessoas que vêm para cá sem estrutura. Eu acho que o controle imigratório é correto. Porém, as pessoas que vêm para cá, na realidade hoje, pessoas que vêm para cá, que vêm dispostas a trabalhar, e hoje está tendo um certo encrave, está tendo um bloqueio no sentido qual. Eu tenho hoje uma realidade de uma prima que mora cá comigo, ela está cá em Portugal, a primeira coisa que ela conseguiu fazer foi o NIF dela, que é o número das finanças, que vocês chamam de contribuintes. Nós chamamos o NIF, vocês chamam de contribuintes. Ela conseguiu o seu contribuinte, mas ela não consegue ter a segurança social. Então, ela, hoje, se ela compra, ela tem que dar o NIF, porque lá na frente ela tem que declarar tudo o que ela compra, porque depois vem a Riesa, vai vir tudo. Mas ela não

permite trabalhar aqui, porque não tem segurança social. Então, é um pouco contraditório. Você permite que a pessoa venha e pague impostos, mas você também não quer dar nenhuma condição, nenhum direito a essa pessoa. Na minha perspectiva, eles precisam entender, se você permite que a pessoa venha, consuma, gaste, enriqueça o país, no sentido que se você trabalha, você gera economia, você enriquece o país. Mas você não dá condições, você não dá direitos a essa pessoa. Então, isso é que eles precisam reaver essa situação. Vocês decolaram os dois, logo? Os dois números que são fundamentais, não é? São dois fundamentais. Verdade. E aí, a pessoa fica impedida, por exemplo, não tem a segurança social, não consegue ter um contrato de trabalho, não consegue abrir uma conta no banco. Então, assim, é um pouco contraditório. Você dá uma parte que vai ser para benefício do país, mas você não dá outra que vai ser benefício para a pessoa ficar no país. Isso é bem contraditório. Eu acho que eles precisariam reaver essa situação. E que se entrasse numa fila de espera, como quem chegou há dois anos e meio atrás, entrou na fila de espera até chegar ao processo da legalização. Mas não tem como. Você também ficar cá no país sem conseguir também se legalizar. A pessoa quer ir trabalhar, vem para contribuir, mas não tem condição, porque eles não dão essa condição.

Entrevistadora: E por isso mesmo, vem a segunda questão, que é, que conselhos daria a um imigrante que está a chegar a Portugal?

Entrevistada: Venha, mas venha planejado e venha hoje com os vistos necessários para cá estar. Porque até então a gente conseguiu chegar com o visto de turista e entrar no processo de legalizar. Hoje, se a pessoa entrar como turista, ela não consegue a legalização. Quando a pessoa não está legal no país, passa a trabalhar em subempregos, trabalhos que realmente exigem uma jornada de trabalho muito exaustiva, salários baixos e sem nenhum tipo de direito. Então, venha, mas venha planejado para saber que os três, quatro primeiros meses, se você não tiver como se autossustentar, você não vai conseguir aqui estar.

Entrevistadora: A última questão é, pretendo continuar a viver em Portugal a longo prazo?

Entrevistada: Pretendo nunca mais voltar para morar no Brasil. Por que eu digo isso? Porque, assim, lógico que tem aquela questão, muita gente vem para cá, a Portugal é a porta de entrada para a Europa. É verdade. Porque tem facilidade na imigração. Se eu quero ficar toda a vida cá em Portugal, não, não é esse o plano, mas pretendo ficar por alguns anos até me restabelecer, porque eu costumo dizer, a vida recomeçou aos 40. Aos

40, eu fechei a porta da minha casa e trouxe uma mala, e trouxe duas malas de 23 quilos, foi o que eu trouxe para a minha vida. Então, tudo que eu tinha foi vendido, foi deixado para trás, e é um recomeço. Então, se eu estou a recomeçar, eu sei que eu tenho ainda um caminho a seguir e também não pretendo ficar toda a vida em Portugal. Porque, lógico, quando a gente sai, a gente abre a cabeça para o mundo, a gente sempre vai querer o melhor, vai querer sempre estar em busca de coisas melhores. Então, eu não tenho essa... Ah, veio para Portugal para só se legalizar e depois ir embora. Não, eu vim para recomeçar a vida. Onde eu vou parar, eu não sei, mas também sei que eu não pretendo voltar para morar no Brasil. Mas para comprar casa em Portugal, mesmo que eu vá para fora, mas eu pretendo ter meu lugar, meu porto seguro ser Portugal. Para depois voltar, não é? Sempre que puder, fazer umas férias. O nosso planejamento é esse, é se estabelecer aqui, ter uma casa e depois, mesmo que vá para fora, mas que o nosso porto seguro seja Portugal. Eu acho que deu para cumprir essa minha colocação. Eu não vou ficar aqui para sempre, mas eu quero ter aqui como o meu porto seguro.

Entrevistadora: Claro, claro, sim. Pronto, em relação ao meu tema está tudo. Ialhe perguntar só se gostaria de acrescentar alguma coisa.

Entrevistada: Não, eu acho que no mais era isso mesmo.

Entrevistadora: Pronto, obrigada mais uma vez. Eu vou desligar a gravação.

Anexo 5 – Entrevista 2

Sexo: Feminino

Nacionalidade: Brasileira

Duração da entrevista: 28m52s

Data: 02/06/2025

Entrevistadora: Então, boa tarde. Estamos aqui com a entrevistada para realizar a entrevista, que como sabe tem um objetivo de tentar perceber a discriminação que existe perante os imigrantes nas redes sociais. Apesar de também aprofundarmos um bocadinho a integração destes aqui em Portugal, o intuito hoje é tentarmos perceber, sendo que é a praia da entrevistada, tentar perceber o que é que acontece, se acontece, se não, como, que tipos de comentários é que existem, se já teve ajuda de alguma parte para os tentar combater, se as plataformas ajudam na denúncia ou não, tentar perceber um bocadinho isso. Relembro só que a entrevista será gravada, mas que será estritamente para fins académicos, na qual também já autorizou a gravação. E começando pela primeira questão, perguntava qual a sua nacionalidade?

Entrevistada: Sou brasileira.

Entrevistadora: Há quanto tempo vive em Portugal?

Entrevistada: Dois anos e seis meses.

Entrevistadora: Qual o seu nível de escolaridade?

Entrevistada: Eu tenho secundário completo.

Entrevistadora: E qual a sua situação profissional atual?

Entrevistada: Agora eu estou na linha de produção da fábrica Renault. Na parte dos motores elétricos.

Entrevistadora: E em que região do país vive?

Entrevistada: Aveiro. Na verdade, Ílhavo, que pertence a Aveiro, no caso.

Entrevistadora: Passando para a parte da experiência na integração, como descreve a sua experiência de adaptação à vida em Portugal?

Entrevistada: É assim, costumo dizer que o primeiro ano é o crucial, ou você fica, aguenta um ano, principalmente nós chegamos na época do inverno, então ainda não estava acostumada com aquele frio. Então assim, o inverno, ele ajuda bastante para a gente ficar desmotivada e querer voltar. Para a gente que é de um país tropical, sente muito. Então assim, eu costumo dizer que o primeiro ano é crucial, mas para a gente foi um pouco mais diferente. Quando nós chegamos aqui, em questões de arrendamento, essas coisas foram muito mais diferentes. O clima, né? Embora a gente fala a mesma língua, mas são sotaques diferentes, então isso também deu um pouquinho de problema aí nos seis meses até um ano. De vez em quando, às vezes a gente conversando com o português outro, se for muito rápido, costumo não entender. Mas de resto, a gente está levando.

Entrevistadora: Quais foram as principais dificuldades que enfrentou ao chegar, além, por exemplo, da língua? Enfrentou mais alguma situação?

Entrevistada: Conseguir arrendamento. Nós ficamos cerca de seis meses praticamente em um quarto de hostel, eu e minha família. Então foram seis meses. Primeiro ficamos em um quarto pequeno, com uma casa de banho, depois conseguimos mudar para um outro quarto maior, que já tinha uma varanda, e só então para um outro hostel que era destinado a famílias. E aí deu para equacionar melhor um pouquinho, mas o arrendamento foi bem difícil.

Entrevistadora: Considera que teve apoio suficiente por parte das instituições portuguesas, de que forma?

Entrevistada: Eu costumo dizer assim, nesse lance das instituições, acredito eu que só no tratamento do cancro do meu marido e do meu esposo, foi logo quando nesse período de seis meses que nós chegamos, ele logo descobriu cancro, e assim, ele conseguiu tudo muito rápido através do Hospital São João. Fez as duas cirurgias, o tratamento de radioterapia, depois as consultas periódicas, então assim, só nesse sentido mesmo. No restante, a gente tentou escalão para as crianças, depois do problema dele, que aí ele precisou ficar de baixa, e a baixa dele era só 32 euros, como eu só tinha a minha renda, ficou bem apertado, pagando um quarto de 450, que era o aluguel do nosso quarto, mais o meu salário, que era por 700 e pouco, ficou bem apertado. E assim, não conseguimos escalão, não conseguimos nada. Só eu costumo dizer que ajuda mesmo assim aqui de instituição, acho que só nesse sentido aí, que eu não sei se entraria nessa questão. A nível de instituições então, é isso que quer dizer? Sim, somente do hospital, que eu não sei se entraria nessa questão de instituição.

Entrevistadora: Ok, ok, estou a entender. Já recorreu a serviços ou organizações de apoio a imigrantes?

Entrevistada: Não, nada. Só os portugueses mesmo, os amigos que a gente tem aqui.

Entrevistadora: Mas não recorreu porque não precisou ou não recorreu porque não conseguiu?

Entrevistada: Não, porque graças a Deus nunca precisamos nada do tipo. Conseguimos desenrascar bem.

Entrevistadora: E então passando para a parte do uso das redes sociais, que redes sociais utiliza com mais frequência?

Entrevistada: Eu tenho o TikTok, que eu utilizo... Na verdade, que eu utilizo sim, que eu estou sempre nela o Instagram. Estou sempre nela, mas eu utilizo as três, que é o YouTube, mostrando um pouco de cada rotina. Tem o TikTok, que é onde a plataforma já está monetizada, mas onde eu apareço mais e mais é o Instagram.

Entrevistadora: Acha que as redes sociais ajudaram na sua integração em Portugal? Como?

Entrevistada: Sim, o Facebook, embora não seja uma plataforma que eu utilize, mas eu não utilizo, mas como aqui em Portugal usa-se muito o Facebook, foi, sim, crucial para achar casa ou emprego. Quando eu mudei para Aveiro, para achar meu primeiro emprego aqui em Aveiro, eu achei pelo grupo no Facebook, né? O grupo aqui de Aveiro, grupo de emprego. Então foi nessa questão aí.

Entrevistadora: Participa em grupos online com outras pessoas da sua nacionalidade ou da comunidade de imigrantes?

Entrevistada: Sim, no WhatsApp e no Facebook. É um grupo de mães, no WhatsApp, mães brasileiras e no Facebook, grupos mesmo de brasileiros.

Entrevistadora: Já usou então redes sociais para procurar emprego, alojamento ou apoio em Portugal?

Entrevistada: Sim, sim, sim. Procura também de festas e assim. Sempre a gente está por dentro ali dos grupos, caso participo mais dos grupos no Facebook, para ficar sempre por dentro aí das coisas.

Entrevistadora: Relativamente à discriminação nas redes sociais, alguma vez foi algo de comentários ofensivos ou discriminatórios nas redes sociais?

Entrevistada: Todos os dias, nas três plataformas, diariamente, quando não é por comentários em vídeo direto, é sempre no privado, mas todos os dias. Basta postar, basta aparecer com um bom dia, que sempre vai ter, mas sempre são perfis assim, raramente você vê que o perfil é aberto, o perfil é contar de dedos, né? A cada dez comentários ofensivos, dois a gente consegue ver que é de alguém, mas mesmo assim a pessoa acaba te pedindo desculpa, porque não foi aquilo que quis dizer, foi no calor da emoção, que generalizou, enfim, sempre tem uma pessoa pedindo desculpa e o resto a gente vê que é alguém usando a rede social para atacar mesmo.

Entrevistadora: É uma questão agora que me surgiu e não está aqui no guião, mas conseguem perceber se esses comentários vêm da população portuguesa, da população imigrante? Conseguem perceber de onde é que vem?

Entrevistada: Sim, eu consigo, porque a gente não tem essa... há uma linguagem tão coloquial, igual as portuguesas, vocês falam mais coloquial, sem erros, é muito difícil ter um erro, vocês sempre falam na terceira pessoa, né? Referindo a pessoa, então acredito que sim, seja de português, é bem diferente. A linguagem, conseguem perceber? É diferente, a gente consegue, e nós costumamos usar muitas palavras de internet reduzidas, e o português ele não tem isso, ele já volta direto, tudo lá e bem especificado. Entendi, obrigado.

Entrevistadora: Como é que reagiu ou lidou com essas situações? O que fez?

Entrevistada: Então, os primeiros, logo quando começou a surgir, a gente fica um pouco abalado, porque quando eu vim para cá, eu tenho a seguinte filosofia, se eu entro no seu país, se eu entro na sua cultura, eu tenho que sugar o máximo do seu país, da sua cultura, das suas origens, não eu trazer a minha para cá. Então, isso me deixou bem frustrada, porque eu queria mostrar que eu não sou igual àqueles brasileiros que vêm para cá com o intuito de balançar o país, trazer aquela cultura de músicas que a gente sabe que eu não gosto, tem muitas músicas que vêm para cá que eu não curto, eu não gosto, e assim, isso me frustrou muito. Às vezes um vídeo igual eu postei de uma portuguesa trabalhando

aqui, que eu achei muito interessante a forma, porque a gente até vê no Brasil, mas são em áreas rurais, bem afastado da cidade, e é que é comum você ver mulheres em cima de trator, com roçadeiras, essas coisas, é bem comum você ver no dia a dia, na cidade, e no Brasil é mais, você vê uma mulher com uma enxada na mão, em cima de um trator, mas é bem afastado nas zonas rurais, e assim, um vídeo elogiando as portuguesas, eu fui atacada, entendeu? Então, assim, isso acaba frustrando um pouquinho, mas aí você vê que diante quase 5 mil comentários de elogios, sempre vai ter uns 10 no máximo, né? Que aí eu sei que aquele comentário ali não representa o povo português que eu conheci, e aí eu tento lidar da melhor forma possível. Mas denuncia... Não, as próprias pessoas, os próprios portugueses que não que não concordam, vão lá, ataque, e aí me mandam força no privado, olha, já denunciemos a página, e eu nunca pedi, as pessoas sempre vão lá, denunciam por conta da própria página, o próprio Instagram derruba, e às vezes eu recebo notificação, como o meu Instagram é monetizado, o Instagram tem uma... É bem rigoroso nisso, então ele joga para mim e me mostra, né? Que ele tá dando aquela sanção para aquele comentário e que vai excluir, se eu desejo aceitar a denúncia, eu só coloco que sim, pronto, mas eu mesmo não denuncio a página. Então, acha que as plataformas estão a fazer um papel em relação a denuncia? Tem muitas que sim, tem muitas que assim, tem comentários que às vezes a gente até deixa passar, que nem é necessário, que são famosos haters, né? Mas mesmo assim, tem bastante filtro, a plataforma tem filtrado bastante, e isso é legal. Exatamente, exatamente.

Entrevistadora: Acha que as redes sociais são, hoje, espaços seguros para imigrantes? Sim, não, porquê?

Entrevistada: É uma pergunta, assim, eu costumo dizer que é uma faca de dois rumos, né? Porque, por um lado, é seguro, a gente fala e expõe o que a gente quer, por outro, é inseguro se você não souber usar. Eu costumo dizer assim, viva antes e poste depois, porque quando você tá ali, no meu caso, que eu uso para influenciar, né? Aí eu quero mostrar o lugar que eu tô, se eu postar aquilo ali em tempo real, marcar o lugar, botar a localização é fácil, uma pessoa ir atrás, eu já sei onde ela tá. Por exemplo, quem quiser fazer uma maldade, vai lá. E, nesse sentido aí, eu acho que a rede social é normal, né? As pessoas, se souber usar, não há problema nenhum em utilizar.

Entrevistadora: Considera que os portugueses, em geral, são recetivos a estrangeiros, tanto presencialmente como online ou acha que há uma diferença? Eu vou falar,

assim, pela minha experiência, que eu vejo muita gente reclamar, eu não tenho que reclamar. Só me aconteceu uma situação, logo quando eu cheguei, de um senhor português lá no hostel, mas, assim, de resto não tive problema nenhum. Em todos os departamentos que a gente entra, no IMT, já fui em altas escolas aqui, sou muito bem atendida. Não tenho, não me lembro, assim, de eu entrar e ser muito maltratada, não. Segurança social, onde eu já entrei para resolver problemas, na junta de freguesia, enfim, todo lugar sempre tem alguém muito bem. Teve um lugar agora, é IEFP, certo? Acho que é IEFP. Nossa, o meu esposo foi muito bem atendido, o atendente da CT falou com ele por telefone. Uma hora de telefone, a ligação caiu, ele ligou e falou, olha, eu não costumo fazer isso, mas eu vou ajudar muito o senhor. Então, graças a Deus, sempre muito bem atendido. Não tive, assim, nenhum problema.

Entrevistadora: Então, talvez, acho que os portugueses não são tão receptivos online, porque talvez o online está mais propício a que...

Entrevistada: É, mas eu acho que é mais assim, é uma minoria mesmo e pelos comentários, às vezes você fala em redes sociais, né? Acredito eu que seja uma... não venha de comentários de pessoas mais velhas e eu costumo dizer que eu acho que é muita forma que você chega. Se você chega num determinado local, aonde você já chega impondo o que você quer, você vai ter uma receptividade não muito boa. Quando você entra expondo o seu problema e que aquela pessoa que está ali é a sua única solução, você vai ter um retorno melhor. E eu acho, assim, que essa forma de ir online mesmo, só na parte dos comentários maldosos, que eu não acho nem que sejam pessoas mais velhas. Acredito eu que o máximo aí jovens de faixa etária de uns 25 anos, não acredito que passe disso não, pelo jeito dos comentários.

Entrevistadora: O que eu quero dizer, a nível de experiências que eu fui tendo em conversa com imigrantes, é que está mais propício a acontecer estes comentários e a não serem tão receptivos de maneira online, porque estão detrás de um ecrã e então há outra vontade para dizer as coisas, do que propriamente pessoalmente, porque os portugueses muitas vezes são atribuídos à expressão de que são falsos. E eu vejo um bocadinho e confirmo se isto realmente é verdade. Pela frente, por exemplo, era a mesma coisa que eu agora estou a conversar consigo e realmente sou a favor dos imigrantes, concordo que existe a discriminação, mas depois, quando estou no telemóvel, crio um perfil falso e vou difamar este, este, este e este. Está a perceber?

Entrevistada: Sim, sim.

Entrevistadora: É isto que eu quero tentar perceber, se realmente acha que os portugueses são mais receptivos presencial, no dia-a-dia, cara-a-cara, ou se são online, ou se é nos dois igual, ou se...

Entrevistada: Não, eu acredito que sejam nos dois iguais, porque eu recebo volta e meia muitas mensagens, muitas de portugueses dando sempre apoio. Vocês são bem-vindos, que fiquem aqui. E pessoalmente, eu costumo dizer assim, as pessoas falam, ah, porque português é grosso. Não, é direto. Se você faz uma pergunta, no Brasil a gente tem mania de virar e falar, ah, eu queria dois pãezinhos. Ah, tá bom. Aqui não. Ah, eu queria dois pãezinhos. Ah, então agora você não quer mais? Mas é uma forma assim, né? Se eu queria, não está errado, então eu não quero mais. Então eu costumo dizer que aqui vocês são mais direto. E isso pra mim é normal, né? Eu costumo dizer que como eu sou um pouquinho grossa, né, e assim, elétrica, pra mim eu não vi diferença nisso. Eu não vi, assim, pessoal grosseiro. Claro que tem os mais velhos que às vezes querem falar com você. Não sei se por conta de alguma audição, né, que não escuta direito. Mas enfim, eu não tive problema assim, tanto online quanto pessoalmente. Eu acho que aqui está bem balanceado isso aí.

Hoje em dia está mais balanceado.

Entrevistadora: É bom ouvir isso. Passando para o último bloco, tem como nome perspectivas e sugestões. Pergunto-lhe que mudanças gostaria de ver em Portugal para facilitar a vida dos imigrantes, sobretudo nas redes sociais?

Entrevistada: Nas redes sociais? Eu vou começar a falar num presencial, no geral. Eu acho que isso que está acontecendo agora, esse freio na imigração, eu acho que é importante, que deveria ter sido feito desde o início. Não abrir as portas igual foi. Não é porque eu sou imigrante que eu sou a favor. Não, a gente estava até discutindo, tem um amigo nosso português que ele é totalmente contra o Chega. E assim, eu não vou falar que eu não sou, eu gosto do jeito que ele fala. Tem gente que fala, você é louca, você é imigrante, mas eu entendo o que ele quer. Aí eu até brinquei com ele, tá bom então, eu sou parte do verde, tá melhor? Então tá bom. Porque eu acho que tem que haver sim essa balança. Você não pode abrir. Eu não falo só assim dos brasileiros. Os brasileiros e os africanos tem mais ou menos um pouco de cultura ali que dá para encaixar. Mas você vê que os indianos, os paquistaneses, Bangladesh, tem uma cultura diferente. Então é mais difícil. Eu acho que é nesse lance da fronteira que eu acho que tá legal agora essa peneira que tem que fazer. E na rede social eu acho que não tem muito o que fazer. Porque eu

acho que as próprias plataformas hoje já estão tentando fazer isso aos poucos. Eu vejo que o Tik Tok é bem mais rigoroso em relação a isso. É tanto que sim, o Tik Tok é que não monetiza. Isso monetizado é porque já vem com a conta do Brasil. Então eles justamente não deixam monetizar para não haver, como é que eu posso dizer, não abrir muito o leque para esse massacre todo. Então assim, nas redes sociais eu acho que é mais difícil essa intervenção. E é mais difícil também porque o que acontece? Nós brasileiros gostamos de mostrar a diferença e acabamos usando as redes sociais para isso. Olha a segurança aqui, como é você caminhar tantas horas da noite. A gente não tem isso no Brasil. Olha a diferença de quando a gente vai no mercado. Não é que a gente está querendo falar assim, porque realmente aqui é bem mais em conta. Mas é mais uma questão de cultura. E a gente mostrar o peso de uma moeda de um país e o peso do outro. Então eu acho que isso a rede social ajuda. Então por isso que eu acho que não tem como filtrar muito, sabe? Travar muito o uso das redes sociais em relação aos imigrantes. Acho que os portugueses então têm um papel muito importante. Ou seja, não é só fechar as fronteiras, não é limitar, como estava a dizer e eu compreendo. Mas também há aqui um papel por parte dos portugueses. A nível de estereótipos que já está entranhado e que passa muitas vezes de pessoa para pessoa. Também acho que, ou seja, mesmo quando falamos dos mais antigos, são de coisas que eles já ouviram, coisas que muitas vezes já passam para os jovens e até mesmo o cheiro, que acaba por atribuir um pouco esse pensamento aos mais novos.

Entrevistadora: Isto fala um bocadinho do que será o meu projeto de intervenção comunitária. A ideia é, no meu projeto, envolver a comunidade. Ou seja, envolver a população portuguesa e os imigrantes. E claro que isto é uma gota no oceano, não é? Mas, de certa forma, sensibilizar e sensibilizar os portugueses de que perceber o porquê que os imigrantes procuram Portugal, quais os motivos, que muitas vezes é por questões de segurança, que é uma melhor qualidade de vida e muitas vezes acham que é só para receber os nossos subsídios e não é isso.

Entrevistada: Inclusive eu escutei isso esses dias e eu até falei, gente, acredito sim, tem muita gente que recebe subsídio, nós nunca recebemos nada, nenhum subsídio, mal, mal a baixa, que foi uma baixa muito baixa mesmo, 32 euros e uns centinhos na época. Então, assim, eu sou totalmente contra esse monte de subsídios, eu sou bem séria para você, porque eu vejo as reformas aqui e eu acho um absurdo um português viver a vida trabalhando para no final da vida receber uma reforma de 300 euros, 400. E nós, como imigrantes, a gente está aqui para contribuir, claro, a gente não está aqui só para

sugar, no caso, quem trabalha de contrato faz o desconto tudo certinho. E eu, se você me perguntar hoje, você é a favor ou contra desses? Eu sou contra, vou ser bem séria para você, eu sou contra esse monte de ajuda igual, eu fiquei sabendo que tem indianos aí que recebem cerca de 250 euros por mês de ajuda, de custo, não sei se é exílio, não sei como é que dá o nome, enquanto um reformado que contribuiu a vida inteira para Portugal receber 300, 400 euros de reforma, que não dá para nada. Então, assim, eu acho que eu entendo um pouco da revolta dos portugueses com muitos imigrantes, e os brasileiros quando vêm para cá é justamente por isso, em busca de segurança, principalmente para quem tem filhos, igual ao meu caso, para os nossos filhos a segurança aqui é muito boa, as escolas aqui são maravilhosas, foram muito bem acolhidos meus filhos, não teve aquela diferença de, ah, porque você é filho de brasileiro, você é filho de português, não tem. Eu costumo dizer que aqui você não distingue filho de rico e filho de pobre, igual a gente tem muito, no Brasil você já olha e já fala, é rico. E tem aquela diferença, assim, você já não pode sentar em qualquer lugar, você já não pode esbarrar em qualquer lugar, em um shopping, sabe? Então, assim, a gente procura o Portugal, primeiro, que é mais fácil, o acesso é o país mais próximo, um país bom, um clima mesmo favorável, que tem ali todas as estações super definidas, eu costumo dizer que Portugal tem sol o ano inteiro, isso favorece. E eu, assim, não tenho, é o que eu te falei, não vi nada de frieza, fomos muito bem acolhidos, e por portugueses, só teve uma senhora aqui brasileira que ajudou a gente, amiga do meu esposo, mas de resto só os portugueses mesmo. Então, assim, eu acho que o brasileiro em si procura mais por conta disso, querendo ou não, é um país acolhedor, sim, e está mais dentro da nossa cultura do que, até porque fomos colonizados por Portugal, do que outros países. Então, mesmo que aqui a renda, o rendimento seja alto e o salário seja baixo, ainda assim é mais viável para a gente. A gente se sente, eu costumo dizer que a gente se sente mais em casa aqui do que nos Estados Unidos, Canadá, e por aí vai.

Entrevistadora: Exato. Outra questão é, que conselho daria a um imigrante que está a chegar a Portugal?

Entrevistada: Venha preparado, corra atrás primeiro de documentação, é crucial. Não comece aqui chegando, aí, meu Deus, isso aqui é só um euro, isso é dois, eu falo porque todos nós viemos com essa ilusão, até a gente depois ver como é que funciona a conversão da moeda, e eu falo, primeiro de tudo, corra atrás de documento, se legalize o

máximo, o mais rápido possível, para contribuir de forma correta com o país. Então, corra atrás de um trabalho, para depois, agora, no caso, já não entra mais como turista, para ficar, como manifestação de interesse, então já saia do Brasil, preparado, programado, sabendo que Portugal é muito difícil achar arrendamento. Então, assim, esse apartamento que eu moro hoje, foi depois de um ano que a gente conseguiu morar. Era só, não é? Antes de vir. Então, venha bem preparado.

Entrevistadora: E a relação, é isso, pretende continuar a viver em Portugal a longo prazo?

Entrevistada: Sim, bem longo prazo, ainda mais pelos filhos, que às vezes a gente fala, ah, vou voltar, mas é só aquele vou voltar, mas dois dias depois passa a vontade de voltar. E é isso, mas enquanto der para ficar, a gente vai ficando, da forma que a gente conseguir se equacionar a documentação tudo certinho, contribuindo de forma correta e andando sempre ali na linha.

Entrevistadora: Pronto, terminado, pergunto só se gostaria de acrescentar mais alguma coisa, ao que foi dito?

Entrevistada: Não, assim, a gente não tem mais nada, não. Só que, assim, que seu trabalho consiga chegar não só aos portugueses, como consiga chegar principalmente aos imigrantes. Porque os imigrantes têm que entender mais o lado dos portugueses do que os portugueses dos imigrantes. Porque o problema da imigração, o problema desse choque, principalmente entre brasileiros e portugueses, é que o brasileiro chega aqui e fala, sim, os imigrantes, vocês não são nada, não sei o que, e não é assim. Então eu acho que tem que haver essa conscientização, de lá pra cá, porque a gente só vai ser bem aceito se a gente vier mostrando humildade. Você chega de cabeça baixa, eu preciso de vocês, vocês precisam de mim. Porque se a gente está vindo pra cá, a gente também precisa de Portugal. Não é só Portugal que precisa do imigrante, porque senão eu não precisaria sair do meu país.

Entrevistadora: Exatamente. Não é só isso. Muito obrigada.

Entrevistada: Tá, eu que agradeço.

Anexo 6- Grelha de análise de conteúdo do Inquérito por Questionário

Categoria	Questão	Subcategoria	Indicador
1. Caracterização sociodemográfica	Qual a sua nacionalidade? Qual a sua idade? Sexo, habilitações literárias, profissão, local de residência.	Identificação pessoal e social	Perfil sociodemográfico do participante (português ou imigrante).
2. Inclusão social e adaptação	Como descreve a sua adaptação à vida em Portugal? Considera que teve apoio institucional suficiente?	Adaptação e perceção de acolhimento	Grau de inclusão percebido; tipo de apoio recebido (governamental, social, comunitário).
	Quais as principais dificuldades sentidas em Portugal?	Barreiras à inclusão	Dificuldades em habitação, emprego, língua, documentação, discriminação.
3. Utilização das redes sociais	Quais as redes sociais que utiliza com mais frequência?	Uso e frequência de redes sociais	Plataformas mais usadas (Facebook, Instagram, TikTok).
	Com que finalidade utiliza as redes sociais?	Funções sociais e informativas	Uso informativo, profissional, de lazer ou integração.
	As redes sociais contribuíram para a sua integração? De que forma?	Redes como instrumentos de integração	Utilização de grupos, páginas ou perfis de apoio a imigrantes.
4. Experiências de discriminação	Alguma vez foi alvo de comentários discriminatórios nas redes sociais?	Vivência de discriminação direta	Ocorrência e tipo de discurso ofensivo (xenofobia, racismo,

			estereótipos culturais).
	Já testemunhou conteúdos ou comentários discriminatórios online?	Observação de discriminação indireta	Perceção da frequência e origem dos discursos de ódio.
	Considera que os portugueses são receptivos a estrangeiros (online e presencialmente)?	Perceção social e atitudes	Grau de receptividade percebido e comparação entre espaços digitais e reais.
5. Políticas e mecanismos de denúncia	Já denunciou algum conteúdo ofensivo? As plataformas reagiram de forma eficaz?	Mecanismos de proteção digital	Experiência com sistemas de denúncia e avaliação da eficácia das plataformas.
	Acha que as redes sociais têm medidas adequadas contra o discurso de ódio?	Políticas de moderação	Perceção sobre a atuação das plataformas digitais.
6. Perspetivas e sugestões	Que medidas considera importantes para combater a discriminação nas redes sociais?	Soluções e propostas	Sugestões de políticas públicas, educação digital, penalizações, sensibilização.
	Que mensagem deixaria aos imigrantes que chegam a Portugal?	Conselhos e expectativas	Expectativas futuras e perceção do país como destino migratório.

Anexo 7- Grelha de análise de conteúdo da Entrevistada 1

Categoria	Questão	Subcategoria	Indicador
Perfil da Entrevistada	Qual a sua nacionalidade e há quanto tempo vive em Portugal?	Identificação e contexto migratório	Brasileira, vive há dois anos e quatro meses em Portugal
Inclusão Social	Como descreve a sua experiência de adaptação à vida em Portugal?	Dificuldades iniciais e adaptação.	Clima, sotaque, burocracias e legalização como principais dificuldades
Inclusão Social	Considera que teve apoio suficiente por parte das instituições portuguesas?	Planeamento prévio e burocracia	Fez tudo de forma planeada, embora o sistema estivesse sobrecarregado
Apoio Institucional	Já recorreu a serviços ou organizações de apoio a imigrantes?	Apoios governamentais e locais	Recorreu à AIMA e à junta de freguesia para apoio alimentar e de renda
Redes Sociais e Integração	Acha que as redes sociais ajudaram na sua integração em Portugal?	Uso informativo das redes sociais	Segue perfis informativos, utiliza redes como fonte de informação
Discriminação nas Redes Sociais	Já foi alvo ou testemunhou comentários discriminatórios nas redes sociais?	Discurso de ódio e estereótipos	Não sofreu diretamente, mas observa casos frequentes entre brasileiros visíveis
Perceção Social dos Portugueses	Considera que os portugueses, em	Estereótipos e exclusão	Relata perceção de ameaça por parte de

	geral, são recetivos aos imigrantes?		portugueses e discursos de ódio
Barreiras e Políticas Migratórias	Que dificuldades identifica nas políticas migratórias atuais?	Contradições no sistema de legalização	Denuncia incoerências entre pagar impostos e não ter acesso à segurança social
Sugestões e Perspetivas Futuras	Que mudanças gostaria de ver e que conselhos daria a novos imigrantes?	Planeamento migratório e estabilidade futura	Recomenda vir com vistos, planeamento e vê Portugal como porto seguro

Anexo 8- Grelha de análise de conteúdo da Entrevistada 2

Categoria	Questão	Subcategoria	Indicador
Perfil da Entrevistada	Qual a sua nacionalidade e há quanto tempo vive em Portugal?	Identificação e contexto migratório	Brasileira; 2 anos e 6 meses em Portugal; reside em Ílhavo (Aveiro); secundário completo; emprego industrial (Renault).
Inclusão Social e Adaptação	Como descreve a sua experiência de adaptação à vida em Portugal?	Clima e língua (sotaque)	Primeiro ano considerado 'crucial'; dificuldade com o inverno; adaptação ao sotaque português; compreensibilidade melhora após 6–12 meses.
Inclusão Social e Adaptação	Quais as principais dificuldades ao chegar?	Habitação e arrendamento	Dificuldade significativa para arrendar; família viveu cerca de 6 meses em quartos/hostel (evoluindo para hostel para famílias) antes de conseguir casa.
Apoio Institucional	Considera que teve apoio suficiente por parte das instituições portuguesas?	Saúde e proteção social	Apoio hospitalar eficiente no Hospital de São João (diagnóstico e tratamento oncológico do marido: duas cirurgias + radioterapia + consultas); dificuldades em obter escalão/apoios

			financeiros; baixa médica do marido de valor muito reduzido (32 €).
Apoio Institucional	Já recorreu a serviços/organizações de apoio a imigrantes?	Redes formais vs. informais	Não recorreu a organizações de apoio; apoio obtido sobretudo através de amigos portugueses.
Redes Sociais – Uso	Que redes sociais utiliza com mais frequência?	Plataformas usadas	Instagram (principal, com monetização); também TikTok e YouTube; utilização ativa para partilha de rotinas.
Redes Sociais – Inclusão	As redes sociais ajudaram na inclusão? Como?	Emprego e habitação via grupos	Facebook foi crucial para encontrar emprego e habitação (grupos locais de Aveiro).
Redes Sociais – Comunidades	Participa em grupos online da sua nacionalidade/comunidade?	Grupos e pertença	Participa em grupos de mães brasileiras (WhatsApp) e grupos de brasileiros (Facebook) para informação e eventos.
Redes Sociais – Procura de Recursos	Já usou redes para emprego/alojamento/apoio?	Capital social digital	Usa grupos do Facebook para oportunidades (emprego, eventos, festas) mantendo-se 'por dentro' da comunidade local.

Discriminação Online	Foi alvo de comentários ofensivos/discriminatórios nas redes?	Incidência e padrão dos ataques	Afirma sofrer diariamente comentários ofensivos em três plataformas; ataques públicos e em privado; maioria de perfis fechados/anónimos; pequena fração pede desculpa depois ('calor da emoção').
Discriminação Online	Consegue perceber a origem (portugueses vs. imigrantes)?	Pistas linguísticas	Julga identificar comentários de portugueses por traços de linguagem (uso formal/terceira pessoa; menor uso de abreviações).
Discriminação Online	Como reage/lida com essas situações?	Coping e moderação de plataformas	Impacto emocional inicial (frustração) mas relativiza pela maioria de mensagens positivas; não costuma denunciar manualmente; seguidores portugueses denunciam; Instagram/TikTok aplicam sanções automáticas; filtros funcionam 'bastante'.
Segurança Digital	As redes sociais são espaços seguros para imigrantes? Porquê?	Gestão de risco e privacidade	Considera 'faca de dois gumes': seguro se souber usar; recomenda 'viver antes e publicar depois' e evitar

			localização em tempo real; riscos aumentam para perfis visíveis/influenciadores
Perceção Social dos Portugueses	Os portugueses são recetivos a estrangeiros (online/offline)?	Experiência pessoal de acolhimento	Relata experiências maioritariamente positivas no atendimento (IMT, IIEFP, Segurança Social, juntas); um episódio negativo isolado no início; nota estilo comunicacional português mais 'direto' do que 'grosseiro'.
Perceção Social dos Portugueses	Diferença por faixa etária nos comentários online?	Perfil dos haters	Perceção de que ataques online vêm sobretudo de jovens menores de 25 anos), não de pessoas mais velhas.
Políticas Migratórias e Discurso Público	Que mudanças gostaria de ver para facilitar a vida dos imigrantes?	Controlo migratório e plataformas	Defende 'peneira' e maior controlo nas fronteiras; considera o TikTok mais rigoroso (monetização/controlo); reconhece dificuldade de intervenção direta nas redes devido ao próprio uso exibicional por parte de alguns imigrantes.
Perceções sobre Apoios e Subsídios	Como vê os apoios sociais e a narrativa de 'subsídios'?	Legitimidade e justiça social	Afirma nunca ter recebido subsídios; critica montantes de apoios comparados a pensões baixas; compreende alguma 'revolta' dos portugueses; valoriza segurança/escola em Portugal.
Motivações para Escolher Portugal	Por que razão Portugal é destino preferido para brasileiros?	Proximidade cultural e segurança	Aponta segurança para os filhos, acolhimento escolar, clima, afinidade linguística e cultural (história comum) como fatores de atração; apesar de

			rendas altas/salários baixos, sente-se 'mais em casa' do que noutros destinos.
Conselhos a Novos Imigrantes	Que conselho daria a quem chega a Portugal?	Planeamento e legalização	Vinda planeada; priorizar documentação e legalização; evitar chegar como turista visando regularização; estar preparado para dificuldade de arrendamento e conversão de moeda.
Intenções Futuras	Pretende continuar a viver em Portugal a longo prazo?	Estabilidade e família	Pretende permanecer a longo prazo (especialmente pelos filhos); disposição para 'ficar enquanto der', com documentação e contribuições regulares.
Mensagem Final	Deseja acrescentar algo?	Convivência intercultural	Apela à consciencialização dos imigrantes sobre a perspetiva dos portugueses; importância de humildade e reciprocidade ('precisamos de Portugal e Portugal precisa de nós').

Anexo 9- Esboço Website

