INTERNATIONAL JOURNAL ON WORKING CONDITIONS

ISSN 2182-9535

Trabalho, Desemprego e Saúde Mental de Imigrantes Brasileiros em Portugal

Vanessa Ruffatto Gregoviski, Janine Kieling Monteiro, João Paulo de Sousa Areosa, Júlia Consoli, Gabriela Fagundes Oliveira

[1] Universidade do Vale do Rio dos Sinos (UNISINOS), São Leopoldo, Brasil, Email: vanessaruffattog@gmail.com, ORCID: 0000-0003-2404-8714; [2] Atitus Educação, Passo Fundo, Brasil, ORCID: 0000-0003-2577-1322; [3] ISCTE-IUL, Lisboa, Portugal, ORCID: 0000-0001-5112-1521; [4] UNISINOS, ORCID: 0000-0003-4065-5100; [5] UNISINOS, ORCID: 0009-0006-3602-986X

Resumo: Este artigo fundamenta-se na análise temática de entrevistas com imigrantes brasileiros residentes na região de Lisboa (Portugal). Objetivou-se analisar suas vivências de trabalho e de desemprego, bem como os recursos de apoio e as estratégias de mediação mobilizadas frente adversidades do contexto migratório. A partir da perspectiva da Clínica Psicodinâmica do Trabalho, buscou-se compreender como as dinâmicas laborais, demarcadas pela precarização, informalidade e desemprego, produzem impactos na saúde mental. Por meio de entrevistas semiestruturadas e dos instrumentos "Questionário Sociodemográfico, Laboral e de Saúde", SRQ-20 e LiMEs, aplicados a cinco participantes, a análise se distribuiu nas categorias: cultura e rotina, sofrimento frente ao trabalho, estratégias de mediação, suporte social e saúde mental. Os resultados evidenciam que o processo migratório é atravessado por tensões culturais, socioeconômicas e psíquicas, e que as vivências de desvalorização, assédio moral e violência laboral enquanto expressões do não reconhecimento e da desigualdade enfrentada no campo do trabalho produzem sofrimentos. Reforça-se a vivência de xenoracismo, machismo e isolamento social por alguns participantes. As redes de apoio, nesse cenário, foram fundamentais para a manutenção da saúde mental. Ademais, apesar das dificuldades frisadas no artigo, Portugal ainda foi percebido como um país em que há possibilidade de crescimento e vivências prazerosas.

Palavras-chave: migração internacional, trabalho, saúde mental.

Work, Unemployment, and Mental Health Among Brazilian Immigrants in Portugal

Abstract: This article is based on a thematic analysis of interviews conducted with Brazilian immigrants residing in the Lisbon region (Portugal). The study aimed to analyze their experiences of work and unemployment, as well as the support resources and mediation strategies mobilized in the face of adversities inherent to the migratory context. From the perspective of the Psychodynamic Clinic of Work, the study sought to understand how labor dynamics, marked by precariousness, informality, and unemployment, impact mental health. Data were collected through semi-structured interviews and the instruments Sociodemographic, Occupational and Health Questionnaire, SRQ-20, and LiMEs, which were administered to five participants. The analysis was organized into the following categories: culture and routine, suffering related to work, mediation strategies, social support, and mental health. The results indicate that the migratory process is permeated by cultural, socioeconomic, and psychological tensions, and that experiences of devaluation, workplace bullying, and labor-related violence, understood as expressions of non-recognition and inequality within the field of work, generate significant suffering. Experiences of xenoracism, sexism, and social isolation were also reported by some participants. In this context, support networks proved to be fundamental for the maintenance of mental health. Moreover, despite the difficulties highlighted in the article, Portugal was still perceived as a country offering possibilities for growth and pleasurable experiences.

Keywords: international migration, work, mental health.

1. Introdução

Para além de um alto quantitativo de pessoas em deslocamento forçado no mundo (123.2 milhões), a migração também compreende aqueles que espontaneamente buscam melhores condições de vida e trabalho em outros países, mencionando-se brasileiros em Portugal (ACNUR, 2025; Oliveira et al., 2019; Policeno, 2025). Considera-se a mais recente onda migratória de brasileiros a Portugal (quarta onda) como plural e de difícil perfilamento, mas, mesmo assim, possui recortes que podem indicar maior vulnerabilidade no campo laboral (Oltramari et al., 2023).

Ao imigrante, por vezes, a oferta de emprego se desloca ao campo do trabalho informal e autônomo, algo corriqueiro mediante transformações globais direcionadas ao neoliberalismo econômico. Um fator adicionalmente ainda mais acentuado quando em tempos de crises ou emergências. Essas práticas representam um profundo retrocesso civilizacional. Invariavelmente, isso explana uma situação de maior vulnerabilidade em termos de garantias trabalhistas e retorno financeiro, potencializado, inclusive, por conta das documentações ainda irregulares, restando ao imigrante, de tal forma, a problemática escolha entre o desemprego ou a informalidade (Gregoviski, 2021; Oliveira et al., 2019; Oltramari et al., 2022; Teles, 2020).

Logo, urge a produção de conhecimento para abarcar as experiências subjetivas de imigrantes brasileiros em Portugal, a partir da quarta onda migratória, que ainda é pouco abordada na ciência. Por conseguinte, o trabalho, ou ausência dele, entendido como central para esta análise, é fortemente abordado neste manuscrito, sobretudo sob a perspectiva da Psicodinâmica do Trabalho (PdT) (Dejours, 1988; Mendes, 2007; Mendes & Araujo, 2012). Desse modo, parte-se do princípio do trabalho como constituinte dos seres humanos.

Dito isto, este artigo objetivou analisar as vivências de sofrimento laboral e de desemprego de imigrantes brasileiros em Portugal, bem como os recursos de apoio e as estratégias de enfrentamento mobilizadas frente às adversidades do contexto migratório. A partir da perspectiva da Clínica PdT, buscou-se compreender como as dinâmicas laborais, demarcadas pela precarização, informalidade e desemprego, produzem impactos na saúde mental.

2. Revisão de Literatura

Em termos históricos, o fluxo migratório Brasil-Portugal data o início dos anos de 1500 (Patarra & Fernandes, 2011). Em termos contemporâneos, principalmente de 2015 a 2020 (quarta onda migratória), o fluxo de brasileiros em Portugal escalonou rapidamente, superando 200.000 pessoas em 2021 (Fernandes et al., 2021; Oltramari et al., 2023; Serviço de Estrangeiros e Fronteiras, 2022). Compreende-se que isso pode refletir agravamentos socioeconômicos e políticos que foram vivenciados no país de origem, levando, inclusive, à fuga de cérebros (Fargoni, 2023).

A quarta onda migratória, diferente das anteriores (ora mais qualificada, ora composta majoritariamente pelo proletariado), foi considerada extremamente diversa no que diz respeito ao perfil dos imigrantes brasileiros. Segundo Oltramari e colaboradores (2023), uma possibilidade de classificação é em termos de redes, classe e gênero, permitindo, também, análise a partir de recortes interseccionais.

Para melhor compreender a ideia dos autores (Oltramari et al., 2023), antes de esmiuçar a classificação, coloca-se que, didaticamente, é feita uma divisão a partir de

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.21792274

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

grupos. São eles: imigrantes em início de carreira, qualificados e atuam conforme sua formação, majoritariamente composto por jovens com pais com recursos financeiros no Brasil; estudantes ou trabalhadores que perdem a validade de sua qualificação ao emigrar; trabalhadores que, enquanto estudantes, também possuem outra fonte de renda, especialmente conectada à *gig economy* (trabalho por tarefa ou demanda); e imigrantes qualificados que atuam em sua área de formação, com carreira consolidada e, muitas vezes, cidadania europeia.

Dito isso, no que diz respeito a "redes", ilustra-se uma classificação daqueles que conseguem, ou não, construir redes de apoio informais ou formais. As informais trazem consigo o afeto e qualidades imateriais, enquanto as formais podem se configurar com Instituições ou, até mesmo, profissionais contratados para apoio na inserção na comunidade receptora. Aqueles que experienciam a rede de apoio informal, tendem a reproduzi-la com outros que necessitam; destaca-se que ela é, à diáspora brasileira, uma estratégia de enfrentamento de grande eficácia, diminuindo o sentimento de solidão e desamparo (Komino et al., 2024; Oliveira, 2024; Oltramari et al., 2023).

No que tange à "classe social", percebe-se a perpetuação das classes estabelecidas no Brasil. Os grupos dividem-se em "batalhadores(as)" (definidos como a nova classe média) e a "elite brasileira" (compondo a classe média alta no país de destino). Por vezes, inclusive, batalhadores(as) ficam em posição de servidão à elite, principalmente em trabalhos informais, reproduzindo no cotidiano português os extratos sociais tão conhecidos no Brasil e, contrário ao esperado, ao vincularem-se aos contratantes se sentem em desvantagem para exigir seus direitos laborais (Oltramari et al., 2023).

As preocupações centrais da elite giram em torno da revalidação de diplomas, agendamento de viagens pela Europa e preços de alimentos não essenciais. Já aos demais, além do diploma, são da ordem de inserção de trabalho (qualidade, oportunidades) e da manutenção em um aluguel de preço razoável (uma realidade distante de Portugal neste momento [Reuters, 2023]). Nesse cenário, sob uma perspectiva estritamente econômica, as possibilidades de emancipação financeira parecem limitadas diante das profundas transformações promovidas pelo capitalismo contemporâneo (Aquino & Zambam, 2016).

Quanto ao "gênero", coloca-se a disparidade acentuada na comparação de vivências de brasileiras e brasileiros. O machismo, assédio moral e sexual, e objetificação do corpo pela estigmatização da mulher brasileira enquanto sensual e impura, fazem-se presentes (Oliveira, 2019; Oltramari et al., 2023). A erotização da figura feminina, tida como um corpo colonial que perpassa o imaginário, remetendo a ideias de prostituição e promiscuidade, indubitavelmente dá voz a práticas xenofóbicas e violentas (França & Oliveira, 2021; Gomes, 2013; Oliveira, 2019; Pontes, 2004).

Transversal a esses aspectos, o trabalho se apresenta como uma necessidade básica para a garantia de qualidade de vida em imigrantes, assim como é alicerce essencial à saúde ao ser constituinte da identidade dos sujeitos (Ferreira et al., 2015; Tolfo, 2015). O estudo de Oliveira e colaboradores (2019) reforça que trabalho e qualidade de vida estão inerentemente associados.

É pertinente lembrar que o trabalho representa a principal fonte de subsistência para a esmagadora maioria, especialmente em trabalhadores migrantes. Ademais, coloca que não se pode ignorar as interseccionalidades que reforçam desigualdades sociais - inclusive na sociedade portuguesa - e que podem se refletir em condutas xenofóbicas,

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.21792274

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

racistas, misógenas ou na dificuldade de inserção em empregos dignos (França & Oliveira, 2021; Gomes, 2013; Neves et al., 2016; Oliveira, 2019; Oliveira et al., 2019; Oltramari et al., 2024; Pontes, 2004).

Contraditoriamente, apesar dos expressivos avanços intelectuais e tecnológicos, a concentração de riqueza nas mãos de uma minoria contrasta com a persistente insuficiência de justiça social. Esse cenário produz e intensifica condições de miséria, segregação e luta pela sobrevivência que afetam a maior parte da população, incluindo os grupos abordados neste estudo. Nesse contexto, torna-se pertinente questionar como se configuram os processos subjetivos dos trabalhadores que buscam inserção no mercado de trabalho contemporâneo, considerando que, sob a lógica neoliberal de consumo e descarte, os sujeitos passam a ser tratados como mercadorias, evidenciando a crescente liquidez das relações humanas (Aquino & Zambam, 2016).

Para a PdT, a análise da vivência subjetiva relacionada ao campo laboral é essencial, compreendendo-se o trabalho como estruturante psíquico, identitário, e balizador à saúde mental. Com ele, aproximam-se aspectos individuais e sociais debatidos pela clínica PdT, partindo-se da ideia de que o trabalho jamais será neutro, ao contrário, é gerador de sofrimento quando há o encontro com normas, embates cotidianos e fracassos, afetando profundamente os processos de saúde e adoecimento (Dejours, 1988; Lima et al., 2014a; 2014b).

Pela não neutralidade, despontam vivências que são marcadas pelo sofrimento ou pelo prazer. As vivências de sofrimento são naturais e corriqueiras, e não necessariamente significam o adoecimento dos sujeitos, ao contrário, podem desacomodar frente a situações exploratórias - sofrimento criativo. Tais transformações podem vir a se situar no campo das vivências de prazer. Porém, quando o sofrimento não encontra vias de escape ou quando a Organização do Trabalho não permite mudanças no real do trabalho, pode se relacionar ao adoecimento psíquico: designado de sofrimento patogênico (Areosa, 2021; Dejours, 1988; 2014; Máximo et al., 2014; Mendes, 2007; Moraes, 2013; Silva et al., 2015).

Ainda, essa teoria sustenta a ideia de que a mobilização subjetiva interfere no dia a dia dos trabalhadores, sendo uma prioridade clínica. Mediante o sofrimento, desenvolvem-se estratégias para conseguir ora defender-se daquela angústia, ora enfrentá-la, chamadas estratégias de mediação do sofrimento (defensivas ou de enfrentamento). O espaço coletivo se torna, nessa estrutura, de suma importância às transformações no espaço de trabalho e à ressignificação dos sofrimentos (Dejours 1988; Gregoviski et al., 2022; Mendes & Araujo, 2012; Oliveira & Mendes, 2014).

Desse modo, compreende-se que as dinâmicas laborais estão diretamente relacionadas não apenas aos aspectos psíquicos e identitários do sujeito, mas também aos processos emancipatórios que se contrapõem à opressão e à objetificação do ser humano. Nessa perspectiva, o trabalho pode constituir um espaço de resistência às transformações impostas pelo neoliberalismo, tais como a flexibilização de legislações trabalhistas, a intensificação da flexibilidade laboral que desregulamenta direitos essenciais, e outras formas de precarização (Aquino & Zambam, 2016; Gregoviski et al., 2022; Sennett, 2015).

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.21792274

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

3. Método

Trata-se de um estudo qualitativo, exploratório e transversal (Godoy, 1995; Cresswell, 2010). Ocorreu na cidade de Lisboa de janeiro a março de 2024. Participaram do estudo cinco brasileiros que residem na região de Lisboa, sendo três mulheres e dois homens, selecionados pelo método de conveniência e bola de neve (Gil, 2010; Vinuto, 2014).

Foram realizadas entrevistas semiestruturadas com aplicação de três instrumentos: questionário sociodemográfico, laboral e de saúde (QSLS), Escala de Eventos Estressores (LiMEs) e Self-Reporting Questionnaire (SRQ-20). O QSLS objetivou a caracterização dos participantes, questionando dados sociodemográficos (idade, gênero, identidade racial, idiomas etc.), laborais (formação, experiência, revalidação de diplomas e outros), e de saúde (sintomas físicos e psíquicos).

Já a LiMEs, *List of Migration Experiences*, refere-se a uma lista com 59 itens que questionam possíveis acontecimentos penosos, estressores e/ou traumáticos que possam ter ocorrido no país de origem, no deslocamento, ou no país de chegada (Bolassél & Kristensen, 2018). Menciona-se o contato via e-mail com os tradutores Bolassél e Kristensen (2018) para obtenção da aprovação para uso, bem como versão final em português brasileiro.

Por fim, o questionário SRQ-20, amplamente indicado para uso pela Organização Mundial da Saúde (OMS), sinaliza a presença de sintomatologias de Transtornos Mentais Comuns (TMC). A tradução de Santos et al. (2009) reproduz com fidedignidade o questionário, tendo em mente os devidos cuidados éticos e adaptações culturais necessárias indicadas pela OMS. Reforça-se que, ainda que consiga compreender TMC ao abordar alguns sintomas psiquiátricos, não foi aqui utilizada com intuito nosológico.

Complementarmente a esses instrumentos, também se utilizou da técnica de desenho da linha da vida laboral (Gregoviski et al., 2022) e diários de campo (escritos quando findada a entrevista). Sobre a técnica de desenho da linha da vida laboral, coloca-se que se refere ao traçar de uma linha em que experiências de trabalho são colocadas cronologicamente (com sinalização visual do momento anterior e posterior ao processo migratório) e analisadas em conjunto aos participantes; os dados foram abordados ao longo da entrevista e analisados junto às transcrições. Já os diários de campo se constituíram como complementares na medida em que serviam para anotações da equipa pesquisadora sobre o não-dito, buscando registrar tais memórias para melhor compreensão contextual no decorrer do processo interpretativo.

Dentre as entrevistas, três foram individuais e uma com um casal. Reforça-se que é uma pesquisa que recebeu as aprovações éticas necessárias pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade do Vale do Rio dos Sinos (CAAE 74693923.4.0000.5344), com dados atrelados a nomes fictícios. Termos de consentimento Livre e Esclarecido foram assinados antes de iniciada as gravações. Totalizaram-se mais de dez horas de gravação, transcritas para posterior análise. Os dados foram analisados a partir da análise temática de Braun e Clarke (2006).

3. Resultados e Discussão

Classificaram-se os dados em cinco categorias que organizam a experiência subjetiva dos participantes, atravessadas por tensões socioculturais, econômicas e psíquicas, profundamente imbricadas no processo migratório e nas condições de trabalho

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.21792274

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

com as quais se depararam em Portugal. Abarcou-se tanto dimensões objetivas (condições materiais de vida e trabalho) quanto os efeitos subjetivos desse percurso. São elas: 1) cultura e rotina, 2) vivências de sofrimento frente ao trabalho, 3) estratégias de mediação, 4) suporte social, e 5) saúde mental.

Complementarmente, os dados obtidos pela aplicação dos instrumentos auxiliaram na discussão. Os dados do QSLS, presentes na Tabela 1, demonstram a variedade da migração brasileira em Portugal quanto ao estado de origem, profissões, idiomas, renda mensal e outros (Fernandes et al., 2021; Oltramari et al., 2023; SEF, 2022). Porém, também oferecem sinais que reforçam ideias direcionadas a uma emigração e fuga de cérebros do Brasil (Fargoni, 2023).

Tabela 1 - ***Dados do Questionário Sociodemográfico, Laboral e de Saúde***

Nome	Nise	Marielle	Jean	Ruy	Inês
Gênero	Feminino	Feminino	Masculino	Masculino	Feminino
Idade	29	30	29	31	31
Identidade racial	Branca	Preta	Pardo	Branco	Branca
Estado civil	Casada	Solteira (reside com companheiro)	Solteiro (reside com companheira)	Solteiro (companheira no Brasil)	Casada
Região de origem	São Paulo	Mato Grosso	Goiás	Rio Grande do Sul	Rio Grande do Sul
Status migratório	Autorização de residência: dependente de cidadão europeu	Autorização temporária	Autorização temporária	Autorização de residência pela convenção CPLP	Aguardando vaga para reagrupamento familiar (irregular)
Tempo de migração	2 anos	8 anos	7 anos	5 meses	1 ano
Escolaridade	Bacharel em Psicologia	Ensino médio	Ensino médio	Tecnólogo em sistemas para internet	Bacharel em Psicologia
Idiomas	português, inglês	português, inglês	português, inglês	português, italiano, espanhol e inglês	português, inglês e espanhol
Renda	900 a 1.100 € (proveniente do marido)	2.000 a 3.000 €	2.000 a 3.000 €	850 a 900 €	1.600 € (proveniente do marido)

Nota. CPLP: Comunidade dos Países de Língua Portuguesa

A linha da vida laboral (Gregoviski et al., 2022), que permitiu a visualização dos dados compartilhados, não foi trazida diretamente neste manuscrito em decorrência da compreensão de que perpassou os transcritos analisados. Já os diários de campo trouxeram maior robustez aos discursos e, também, graças a tais anotações, percebeu-se a reprodução de falas xenofóbicas (explícitas ou implícitas) a outras nacionalidades consideradas mais vulneráveis (como indianos) por parte de alguns participantes quando desligado o gravador, suscitando uma válida discussão sobre a reprodução da opressão

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.21792274

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

por parte daquele oprimido, em que há um estrangeiro desejado e um indesejado (Freire, 1987; Redin & Reichert, 2024).

Sobre a escala LiMEs (Bolassél & Kristensen, 2018), as vivências mais comuns, no que diz respeito ao posterior à migração, foram: baixo acesso a comidas que gostam, moradia inadequada, pobreza, auxílio limitado do Estado, problemas referentes à documentação, desemprego ou condições inadequadas no trabalho, discriminações e xenofobia, privação e solidão, e preocupações com aqueles no país de origem.

3.1. Cultura e rotina

Agrupam-se os desafios enfrentados na adaptação sociocultural, marcados por diferenças de idioma (sotaque como marca de diferenciação), valores e modos de vida (próprios da adaptação), bem como pelo não pertencimento, frequentemente atravessada por episódios de xenofobia, racismo, estigmatização e discriminação, que se materializam em práticas como a recusa na contratação por serem brasileiros ou pela imposição de estereótipos depreciativos, especialmente a mulheres (questões interseccionais de gênero). Não obstante, também abarca vulnerabilidades relacionadas ao financeiro, dialogando com o que Oltramari et al. (2023) chamam de "classe", destacando-se residência precária (própria do momento português de aumento de aluguéis [Reuters, 2023]) e as dificuldades na regularização documental.

Quanto ao idioma, à exceção de Ruy, todos referem situações constrangedoras mediante diferença entre o sotaque português e brasileiro. O preconceito linguístico parece ocasionar a sensação de estar em um país cujo idioma é completamente diferente, requerendo a supressão de expressões idiomáticas e adaptações fonéticas, corroborando com Śliwa et al. (2023) e Iorio e Gaspar (2024). Nise conta: "*O feedback que eu tive da recrutadora foi que: "Ai, não vamos te contratar porque falas brasileiro, não é? Não falas português nato, falas brasileiro, e quando o senhorzinho Joaquim de 80 anos liga (...) quer tratar com alguém falando português nato*".

Para Gregoviski et al. (2022), o idioma é uma das maiores fontes de sofrimento psíquico em migrantes, acentuando o senso de não pertencimento. O sotaque denota uma marca, um estigma, que distingue imigrantes de portugueses, até mesmo criando uma subdivisão dentro do trabalho precarizado.

Qual mensagem isso pode transmitir se não a de que até mesmo no trabalho informal brasileiros podem não ser bem-vindos? O que restaria, assim, a eles? Marielle discorre sobre, e conta que ao seu empregador significou uma nova possibilidade de exploração vexatória, porque àqueles com sotaque brasileiro relegou-se o lugar da culpabilização pelos erros cometidos. Essa marca a acompanhou mesmo após sair do espaço, porque a cada interação com portugueses, sentia-se destratada, o que afirma ter percebido ser uma distorção frente ao trauma quando conseguiu acesso à psicoterapia.

O trabalho, desse modo, invariavelmente atua como um balizador da saúde mental, especialmente em um contexto migratório (Dejours, 1988; Gregoviski et al., 2022; Mendes & Araujo, 2014). Acresce que, ao atuar como um ambiente laboral que não permite a ressignificação do sofrimento que se torna patogênico, impedindo mobilização subjetiva individual e/ou coletiva, falar-se-á sobre processos de dominação de uma gestão opressora e dessubjetivante que adoece aos sujeitos, deteriorando laços sociais (Dejours, 1988; 2006; Facas et al., 2015; Ferreira, 2013; Gaulejac, 2007; 2024; Gaulejac & Hanique, 2024; Mendes, 2007; Moraes, 2013; Sennett, 2015).

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.21792274

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

Valores e modos de vida, pontuados por todos, não necessariamente surge como algo negativo, ao contrário. Dentre os aspectos prazerosos da imigração colocam o quanto alguns valores e modos de vida da sociedade de acolhimento se destacam como motivos para se manterem naquele país no momento, como Ruy que insinua não temer perder sua cultura, pois percebe que a de Portugal é muito mais coerente com seus princípios.

As entrevistas, aliadas a respostas da LiMEs, demonstram que há, entretanto, um receio do distanciamento absoluto das raízes, bem como um medo, quase irracional, sobre o modo como podem vir a ser tratados no dia a dia ao ingressarem naquela comunidade, dialogando com Ferreira e Borges (2022) que, ademais, informam que isso ocasiona um cenário vulnerabilidade psicossocial. São exemplos: "*Tem uma coisa que fala sobre a saudade da terra que você viveu, né? Ele meio que tem essa característica, ele recusa falar com o sotaque daqui*" (Marielle e Jean contando sobre o filho), "*Depois dos seis primeiros meses você vai habituando, entendendo onde você está, que você não vai ser preso se você entrar numa loja, porque a gente vem com essa cabeça*" (Nise).

O assimilamento ou a incorporação integral dos valores e modos de vida do país de destino, assim, em muito se distingue do que tende a ser uma saída saudável para o impasse emocional que coloca-se, sendo ela a aculturação. Vide o exemplo de Inês: "*Acho que é aquela questão de aceitar que tem multiculturas, que cada um interpreta as coisas diferente com a bagagem que tem*". Desse modo, entende-se como aculturação a integração entre os traços dos dois países, e conecta-se a um maior senso de pertencimento ao perceber, e aceitar, a multiculturalidade existente (Weber et al., 2019).

Ainda nessa linha, o não pertencer foi uma vivência unicamente de sofrimento, impactando aspectos rotineiros, como ao recusar-se a sair para conhecer espaços, e emocionais, com sinais preocupantes que serão melhor abordados posteriormente. Isso foi encontrado em Gregoviski (2021), onde o não pertencimento foi conectado ora como algo esperado em migrações, ora como resposta aos preconceitos inúmeros vivenciados, afetando a construção de suas identidades e ocasionando "uma suposta necessidade de se renunciar a quem se era" (p. 84).

Atos ou falas que remetem à xenofobia, ao racismo, à estigmatização da mulher brasileira e à discriminação, reforçam essa crença. São representações de xenofobia e de discriminação os ocorridos com Nise e Marielle. Nise não pode ser contratada pelo simples fato de ser brasileira e ter um sotaque diferente (conforme citado acima), algo expresso por Oltramari et al (2023), Śliwa et al. (2023), e Iorio e Gaspar (2024) ao informar que o sotaque é, incontáveis vezes, o próprio impedimento.

Já Marielle tem convicção, após experiências laborais frustrantes e assediadoras, de que há um entendimento de que "*existe o imigrante e existe o brasileiro*" (ao falar sobre as diferenças que nota quando alguns portugueses percebem estar na presença de brasileiros, não europeus ou outras nacionalidades de maior influência). Nise, como uma mulher branca, e Marielle, como uma mulher preta, posicionam-se, ainda, informando que a xenofobia anda junto ao racismo, presentes na surpresa quando uma pessoa branca responde em português, não em inglês, nos discursos propagados sobre o Brasil ser uma selva (e implícita ou explicitamente referenciar brasileiros a macacos) etc.. Logo, nota-se que racismo e imaginários sociais sobre o que é ser brasileiro parecem permear estereótipos mantidos por alguns cidadãos do norte global (França & Oliveira, 2021; Iorio & Gaspar, 2024; McDonnell & Lourenço, 2009; Oliveira, 2019).

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.21792274

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

Ainda sobre xenofobia, porém perpetuada pelos imigrantes, aborda-se o discurso reproduzido por alguns participantes quando desligado o gravador (anotado no diário de campo): a insinuação de desejáveis e indesejáveis (na figura daqueles que estragam a imagem da imigração por serem violentos e intolerantes). Para Redin e Reichert (2024), há o conceito do mais estrangeiro dentre os estrangeiros na cultura brasileira, que escancara o racismo presente na identidade nacional em decorrência da história do processo de colonização do Brasil, tendo em conta que somente é aversivo aquele não-europeu, com recortes explícitos de raça, cor e classe social.

Há uma lógica perversa que sustenta e infere o discurso do superior e inferior, reprimindo àqueles em uma posição desvantajosa (lugar do Outro), ilustrando, por conseguinte, uma cena de aporofobia, ou aversão à pobreza (Freire, 1987; Redin & Reichert, 2024). Sob este prisma, cria-se a imagem de um estranho hostil, que nada mais é senão a projeção da hostilidade interna do falante; tais discursos desmantelam o ego do sujeito e abalam imensamente o senso de imagem e identidade daquele que já luta pela autopreservação diariamente ao sair de sua pátria e, sob essa égide, reproduz-se o trauma (Forno et al., 2021).

Especificamente sobre o recorte de gênero, Marielle percebe a presença do estigma corpo-objeto (França & Padilla, 2021; Gomes, 2013; Novaes & Rossi, 2018): "*Tem quem abomine, tem gente que relaciona muito a hipersexualidade, então, se você é mulher, você não pode passar perto do meu marido (...) promiscuidade está estampada na sua cara*". É, nesta acepção, um desafio às mulheres enfrentarem o machismo estrutural em Portugal, a violência e suas consequências (França & Padilla, 2021; Novaes & Rossi, 2018; Oltramari et al., 2023).

A escala LiMEs evidenciou que homens são aqueles que relatam não sofrer com a discriminação em Portugal, realidade diferente daquela do público feminino, o que pode corroborar com o recorte de gênero que é demarcado por França e Padilla (2021), e Oltramari et al. (2023) como constituidor das vivências. Inês menciona: "*eu não sei como é essa realidade para mulheres aqui e tudo mais, mas eu sinto que essa questão de trabalhar é um pouco mais complexa, ainda mais quando você é de outro país*".

A condição financeira, que se relaciona diretamente às condições de moradia e qualidade de vida, também foi mencionada por todos como aquilo que mais impactou na rotina diária após emigrar a Portugal. Ruy, sendo o único que ainda tem sua família nuclear no Brasil (esposa e duas filhas), demonstra o quão significativo isso se torna ao imigrante que, para além de si, sustenta pessoas no país de origem, corroborando com os dados de Gregoviski et al. (2022).

Para Jean, há, nesta subcategoria, tanto o prazer quanto o sofrimento desenhado como preocupação com o futuro. A liberdade financeira conquistada pelo seu trabalho autônomo permitiu desfrutar de vivências únicas em Portugal e na Espanha, mas isso o faz refletir com ar ansiogênico: "*A gente investe no agora, mas não está investindo no futuro*". Sua fonte de renda estar atrelado a um trabalho sem garantias não é diretamente um incômodo, pois reflete sobre momentos em que, atuando com a emissão do recibo verde (comprovante de profissional sem vinculação trabalhista), conseguiu retirar lucros acima do declarado, gerando maior equilíbrio mensal entre lazer e compromissos financeiros: "*Nosso contrato (construção civil) era (a pedido do empregador) de ordenado mínimo, mas a gente chegava a ganhar dois salários mínimos por fora*". Nota-se, assim, que tentou driblar o sistema, ainda que de forma legalmente incorreta, para resistir a uma

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.21792274

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

maior precarização.

Por fim, situa-se que o suporte foi transversal a todas essas subcategorias discutidas. Independentemente de refletirem sobre as subcategorias de forma prazerosa ou como algo exploratório e angustiante, o apoio entre pares, com familiares, e dos próprios colegas ou chefias portuguesas, esteve sempre presente, demonstrando o quão essencial é, especialmente no cenário migratório, ter com quem contar (financeiramente, emocionalmente, materialmente e outros).

3.2. Vivências de sofrimento frente ao trabalho

Esta categoria evidencia o sentido do trabalho, mesmo diante de um cenário em que a exploração de mão de obra e a precarização ilustram o subemprego, e, em casos mais extremados, o desemprego. Não bastasse isso, a desvalorização dos saberes e dos diplomas obtidos no país de origem revela as assimetrias do mercado laboral. Contempla-se, também, reflexões sobre dificuldades de inserção formal no mercado de trabalho português, e flexibilização forçada de salários e jornadas, que agem concomitantemente, quase que como uma condicionalidade. Por fim, relatam-se as graves vivências de assédio moral no trabalho (AMT) ou outras violências.

No que diz respeito ao sentido do trabalho, Nise e Ruy relacionam à renda, e Inês expressa veemente discordância disso: "*para mim, o meu trabalho precisa fazer sentido, se eu não acredito naquilo que eu estou fazendo, eu não vou 'vender', entendeu?*" - elucidando que é uma questão identitária que ultrapassa a mera função instrumental do trabalho como fonte de renda. Para ela, o trabalho precisa estar alinhado a valores pessoais e convicções internas, funcionando como espaço de expressão de si e de construção de sentido existencial. Quando o trabalhador não consegue encontrar sentido e significado ao trabalho, isso cai na categoria dos designados "*bullshit jobs*" (Graeber, 2019). Esse tipo de trabalho abre uma ferida psicológica identitária, a qual é difícil de sarar.

Para Marielle e Jean, apesar de se reiterar o sentido de proventos financeiros, também expressam o reconhecimento dos clientes como algo mobilizador para o investimento psíquico disposto, semelhantes aos achados de Gregoviski et al. (2022). O reconhecimento, assim, opera movimentando o trabalhador que pode, com isto, dar outros destinos ao sofrimento inerente ao trabalho. Mais ainda, contribui com o sentido do trabalho e pode estreitar vínculos que formarão um coletivo com caráter emancipatório (Mendes, 2007; Mendes & Araujo, 2012).

Jean afirma "*é o retorno que traz, quando fica pronto (mobiliário que monta) a pessoa (fica): que maravilhoso! ficou lindo, muito obrigado! (...) é o reconhecimento dos clientes*". Logo, o reconhecimento simbólico por parte dos clientes proporciona uma sensação de valorização e eficácia na ação, sustentando engajamento subjetivo na atividade. Sinaliza-se que esse reconhecimento, contrário a outras vivências que serão ilustradas, atuam como vivências de prazer que dignificam o trabalho.

Não dialogando com os sentidos atrelados ao trabalho, a exploração de mão de obra surgiu como um ponto de atenção em todas as entrevistas, permeando inúmeros dos assuntos esmiuçados. Nota-se que isto é um ponto chave para brasileiros em Portugal: ora se apresenta como uma vivência concreta, ora como um medo que surge ao presenciar o quão corriqueiro é. O trabalho decente é cada vez mais uma utopia (Antunes, 2020a; Beltramelli, 2020).

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.21792274

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

Para Jean e Inês, isso relacionou-se à carga horária ou, até mesmo, à função em si: Inês foi contratada como vendedora de aparelhos de saúde, mas foi solicitado que atuasse como terapeuta, intuindo vender. Os casos mais marcantes, porém, foram de Nise, Marielle e Ruy:

> *Por ser brasileira, as ofertas sempre vêm com o máximo de exploração possível! (...). Em pouquíssimo tempo eu encontrei duas vagas em escolas de inglês (professora), só que eu fui super-explorada, assim, absurdamente explorada, (...) toda quarta-feira, de graça (ia trabalhar), (e diziam) nós não vamos pagar esse dia pra você (...) eu ganhava hora-aula, que vá lá também não era muita coisa! Mas sim, toda quarta-feira eu tinha que ir lá (gratuitamente), tirar xerox, não só da minha aula, mas também para a dona da escola, de coisas que ela precisava (Nise).*
>
> *Era muito além do que eu poderia fazer, era um salário mínimo, mas, às vezes, as exigências eram terríveis, a escala era 6x1 (...) desempenhava várias funções (...) meu patrão soube, de alguma forma, que no Brasil eu era designer gráfica e ele começou a me colocar para fazer os banners (...) a social mídia, éramos nós que fazíamos a limpeza do estabelecimento, nós que recebíamos mercadoria, entregávamos mercadoria, e tudo o que que você possa imaginar. Ele delegava funções para gente naquela empresa (...) fora os abusos psicológicos (Marielle).*
>
> *A primeira oferta foi de logo que eu cheguei, consegui na parte de instalação de projetores, dentro de escolas municipais aqui, vim com uma "atividade aberta", que é como se fosse um PJ (pessoa jurídica), e daí você pode trabalhar, então eu tive essa oportunidade, porém, para mim era uma coisa que pagava pouco e trabalhava muito (...) no primeiro dia eu cheguei às sete da manhã e saí eram às nove da noite (...) depois trabalhei com aplicativos (Ruy).*

A precarização laboral se torna evidente, remetendo à exploração da mão de obra, com situações de desvio de funções laborais. Segurança no emprego, direitos trabalhistas ou identidade pessoal e social sustentada pelo trabalho, ficam inatingíveis, gerando insegurança, ansiedade e alienação (Sennett, 2015; Standing, 2014), levando-os à reprodução rotineira das injustiças sociais, banalizadas pela sociedade (Dejours, 2006). Reforça o que Nise informa ao desabafar: "*Não é tão fácil assim para o migrante conseguir um emprego, nem mesmo o precarizado*".

No caso de Ruy, que trabalha com aplicativos de entregas, a precarização é quase que uma redundância. Não pensar nisso, era sua rotina: "Ia no automático". A uberização da economia utiliza a lógica de desburocratização da economia, paulatinamente removendo direitos, fantasiando-se como autonomia e chances de merecimento, para enriquecer. Como consequência, muitos trabalhadores enfrentam insegurança constante, desgaste emocional, sensação de isolamento com a respectiva perda de referências coletivas de pertencimento. Há aparente temporalidade fragmentada e identidade fluida, o que exige que o trabalhador constantemente se adapte como uma de suas funções ou responsabilidade (Antunes, 2020b; 2023; Dejours, 2006; Mattos & Soares, 2023).

O trabalho decente, contrariamente, protege os direitos humanos nas relações laborais (Beltramelli, 2020). Os relatos, não somente deste estudo, mas de teorias sobre o trabalho contemporâneo (Antunes, 2020a; 2023), demonstram distanciamento desse conceito na realidade, o que se percebe são espaços cada vez mais individuais que invisibilizam o sujeito que ocupa uma posição de informalidade, assumindo-se como prestador de serviços. Para Antunes (2020a), isso age na obliteração de relações de

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.21792274

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

assalariamento.

O subemprego, ou trabalho informal, caracterizar-se-á pelo não padrão de atividades (dinamismo), subcontratações ou contratações inexistentes, ausência de respaldos legais, remuneração imediata, sobrecarga e ausência de horários estipulados (que podem fazer o trabalhador atuar o triplo do limite previsto nas legislações sobre trabalho). Uma posição, esta, já ocupada por mais de dois bilhões de pessoas (Campos & Gonçalves, 2023; Mattos & Soares, 2023; Organização das Nações Unidas [ONU], 2022; Ribeiro, 2009; Torkington, 2024; Vieira et al., 2018).

A exploração da mão de obra, a precarização laboral e o subemprego, relacionam-se a um maior risco de acidentes laborais, como o ocorrido com Ruy em acidentes de motocicleta ao entregar comida, sendo até mesmo considerados análogos à escravidão ou uma servidão (in)voluntária. Para Ribeiro (209), ademais, o subemprego é o núcleo degradado no qual se encontram reflexos da economia instituída globalmente. Há uma necessidade imediata da discussão acerca da ocupação de trabalhos informais através das plataformas digitais, e todos ônus ou supostos bônus (Antunes, 2020a; 2020b; 2023; Campos & Gonçalves, 2023; Lima et al., 2014a; Mattos & Soares, 2023; Oltramari & Areosa, 2023; Vieira et al., 2018).

Ainda que ocupando uma situação de subemprego, Marielle e Ruy se colocam como desempregados, ainda que ambos atuem com trabalho por aplicações, por compreender que não possuem segurança ao amanhã. O sofrimento relacionado ao desemprego é mencionado por outros participantes também, como Nise e Inês que, ao recordarem-se da época, expressam sofrimento intenso. As duas também referem incômodo diante da desvalorização de saberes e dos diplomas de graduação: ambas são bacharéis em Psicologia, mas, para atuar em Portugal, necessitam de toda uma revalidação que é custosa e inviável no momento. Há, nesses impasses burocráticos, o aumento do sentimento de perda identitária (Gregoviski, 2021).

As dificuldades na inserção aparecem relacionadas à nacionalidade. Nise conta sobre a justificativa utilizada para não ser contratada por uma empresa a uma posição que era extremamente qualificada: ser brasileira. Pensa, ainda, que o país como um todo ilustra um cenário caótico em termos laborais: "*a ausência de oportunidades daqui de Portugal me fez virar a chave*" (Nise).

Não por motivos éticos ou emancipatórios, Inês traz uma realidade ilusoriamente contrária, a de empresas que contratam exatamente por serem brasileiros: "*Deixaram claro, na triagem de recrutamento, que eles queriam permanecer com uma equipe brasileira (...) tem uma questão de se prevalecer*". Percebe-se uma contratação estratégica, não como forma de inclusão, mas como um modo de explorar disposições subjetivas e culturais que facilitam a docilidade e adaptação, conforme discutido por Dejours (1988; 2013; 2014), sustentando formas sutis de dominação laboral. O trabalhador migrante é um alvo mais fácil para a "servidão voluntária" (Antunes, 2020a; Bourdieu, 1998; Gaulejac, 2024; Sennett, 2015; Standing, 2014).

A flexibilização de salário e carga horária nada mais é do que o desdobramento do discutido (Mattos & Soares, 2023; ONU, 2022). À manutenção de um sistema como o prezado atualmente, há necessidade dessa maleabilidade. Ruy conta "*no Brasil era mais tranquilo, mais livre (...) aqui não senti mais (referindo-se aos finais de semana), chegou à segunda-feira, chegou domingo, é mais um dia normal, tem que trabalhar*", e Inês complementa "*Eu fiquei em torno de um mês, porque era um trabalho bastante puxado,*

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.21792274

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

(...) se alguém saiu, tu não podes fazer a tua folga, então, às vezes, o horário fixo era até meia-noite, mas ia até uma da manhã".

Por fim, o AMT e outras violências foram mencionados. A vivência de Marielle ilustra um cenário preocupante de ocorrência de assédio, com práticas repetidas, prolongadas e constrangedoras no espaço de trabalho, cujo objetivo é desmoralizar, humilhar, desqualificar ou similares, tendo impactos psíquicos mensuráveis (Eurich & Souza, 2023; Hirigoyen, 1998). A ela, isso ocorria de maneira vertical (Eurich & Souza, 2023; Hirigoyen, 1998) com o chefe como o perpetrador que criou, institucionalmente, um ambiente competitivo, com funcionários sendo colocados como rivais, instaurando uma dessensibilização daquele coletivo e os levando ao limite emocional: "*Quando eu vi que eu já não estava mais aguentando, meu limite já estava para estourar, aí eu saí*". Os danos psíquicos que isso acarreta são inúmeros (Hirigoyen, 1998), como ela refere ao listar sintomas que experienciou. Não obstante, a violência a fazia sentir culpa por não ser grata o suficiente: "*o tempo todo parecia, ainda, que era um favor por ser imigrante, então eu tinha que agradecer esse contrato*".

Inês também vivenciou esses sentimentos danosos a si, após violências morais no espaço de trabalho: "*é como se fosse errado eu estar em casa sem fazer nada (...) então era culpa (...) e a comida era o refúgio*". Dentre as violências que desembocaram nisto, menciona-se impedimento de usar o banheiro, acordos não-ditos para não questionar autoridades do espaço, exigências repentinas e outros: "*Porque para a minha ética eu preciso confiar no local do trabalho, a partir do momento que eu começo a ver coisas que vão contra e eu perco totalmente a vontade, eu desanimo, e daí eu não tenho mais vontade de sair da cama (...) compulsões surgiram*". De certo modo, esse sentimento é aquilo que Dejours (2006; 2013) nomeia por "sofrimento ético", ao afrontar os valores que esse trabalhador tem como fundamentais (Facas et al., 2015).

Como aponta Hirigoyen (1998), esses comportamentos atingem a dignidade do sujeito, porém transcendem essa dimensão ao influenciar a saúde emocional e acarretar o colapso do sentido do trabalho, adoecimento do sujeito, até mesmo gerando ou maximizando compulsões (mecanismo de escape). A experiência de Inês evidencia esses danos, revelando como a violência cotidiana e silenciosa no ambiente de trabalho produz sentimento de culpa, desânimo e, também, uma retração subjetiva, comprometendo sua capacidade de agir e seu desejo de viver.

3.3. Estratégias de mediação

A terceira categoria aborda os movimentos subjetivos e práticos mobilizados frente às adversidades. Mencionam-se a organização da rotina, os processos de ressignificação do trauma (psicoterapia), a construção a partir da esperança de um amanhã mais promissor, a negação do sofrimento, o trabalho partilhado com outros imigrantes ou redes de suporte entre imigrantes (apostando nisto como promissor), o uso de recursos pessoais e sociais, e as reflexões sobre a continuidade do projeto migratório ou o retorno ao Brasil (analisado a partir da finalização de processos de angústias e incertezas).

Como estratégias de enfrentamento, coloca-se a organização da rotina, a psicoterapia, o esperançar um futuro promissor, as redes de suporte. São compreendidas como de enfrentamento porque criam condições propícias para a mobilização subjetiva, indo para além de um papel de adaptação (como naquelas consideradas defensivas), e criando transformações naquilo que causa sofrimentos (Mendes & Araujo, 2012).

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.21792274

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

A organização da rotina foi utilizada especialmente por Marielle e Jean, como uma forma de encarar o sofrimento que a ausência de uma estabilidade em termos de horários e dias trabalhados trazia, afinal, ambos atuam como autônomos, com serviço por demanda. Nise também aderiu a isto, porém para ter maior controle emocional sobre a ansiedade que a tomava por não estar vinculada a nenhum trabalho (formal ou informal).

A psicoterapia foi um recurso utilizado por todas mulheres. Isso as fez encararem os medos de enfrentamento dos desafios no país estrangeiro, encontrando vias de escape emocional saudáveis. Para Marielle, a psicoterapia também atuou como estratégia de enfrentamento e manutenção de saúde mental após vivenciar situações de AMT. O esperançar de um futuro promissor, em contrapartida, foi presente em todos os participantes, atuando de forma bastante semelhante à psicoterapia, pois permitiu a projeção do sucesso e, em decorrência disso, conseguiram criar soluções às problemáticas que geravam tormentos.

As redes de suporte atuaram como uma das estratégias mais utilizadas, sendo consenso entre todos os participantes. Isso ocorreu ainda que as pessoas a quem eles buscassem, em sua maioria, fossem familiares e amigos que seguem no Brasil, logo, necessitando-se lidar com a distância física e o frequente sentimento de saudade.

Uma das estratégias, nomeada como privilégio, é compreendida como de defesa, pois parece ter estimulado o individualismo, alienando: trata-se de fazer uso dos estereótipos sociais a seu favor, como fingir não ser brasileira e falar em inglês pela confusão feita por alguns portugueses em decorrência da cor de suas peles, diminuindo a xenofobia linguística. Ademais, também parece ser uma estratégia que na medida em que causa proteção psíquica, causa incômodo e confronto com os valores que possuem (Dejours et al., 2010; Facas et al., 2015). Isso surge em Nise e Inês (que nomeia-a).

Na mesma medida, a decisão entre a continuidade em Portugal ou retorno ao Brasil, apareceu como uma forma de defesa. Semelhante a negação, o sofrimento é parcialmente deixado de lado quando a ideia de se deslocar de Portugal surge, parecendo pôr fim aos processos de angústias e incertezas. Isso ocorreu especialmente com Marielle e Inês.

A negação aparece, ademais, como outra estratégia de defesa usada em demasia por Ruy (que majoritariamente ocupou trabalhos informais e precários): "*Eu preciso continuar isso, eu tenho objetivo maior, independente do que eu sinto ou não*". Adquirir uma postura de negação pode, nesta perspectiva, ser o diferencial entre enlouquecer ou não no trabalho (Schlindwein, 2016), afinal, há a defesa do psiquismo para suportar a carga emocional do sofrimento que, de praxe, seria intolerável. Com isso, minimiza-se a percepção do sofrimento para que se possa seguir trabalhando (Moraes, 2013b) e, no caso de Ruy, conquistar a sobrevivência e concretizar o sonho de estar com a família completa em Portugal, ainda que se tenha que passar por tantos percalços: insegurança alimentar e nutricional, superlotação em residência, acidentes de motocicleta no trabalho por aplicativos e outros.

3.4. Suporte social

Aqui, reúnem-se dispositivos à sustentação subjetiva e social, incluindo experiências positivas no ambiente de trabalho (inclusive com colegas e gestores portugueses), redes de apoio constituídas por familiares, amigos e coletivos de brasileiros (presencialmente ou à distância), bem como práticas esportivas, de convivência e

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.21792274

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

acompanhamento psicológico.

As experiências positivas vivenciadas quando inseridos profissionalmente foram de suma importância, revelando o quanto a relação com colegas e gestores podem ser fatores protetivos à saúde mental (Gregoviski, 2021; Mendes & Araujo, 2012). Para Jean, o fato de ter encontrado um chefe tão receptivo quando chegou em Portugal foi essencial para que conseguisse ter tanto o acesso à renda quanto à documentação, pois o auxiliou em todos os processos necessários mediante os órgãos oficiais.

O apoio de familiares e amigos, bem como de coletivos de imigrantes brasileiros, foi presente a todos. Parecido ao discutido por Santos et al. (2024), há, com a rede de suporte à distância, a formação de conexões de forma transnacional, o que permite o pertencimento e coletividade independentemente de como isso está se dando (ou não) no país receptor.

Estabelecer o hábito de estar próximo daqueles que gostam foi importante para terem a garantia de solidariedade perante adversidades, ou uma escuta atenta para a partilha de conquistas. Muitos têm também, a partir desse apoio, suporte financeiro. Na imigração parece ser irremediável pensar que o medo da ausência de renda passa para outros patamares (como risco de não ter o que comer ou onde morar), paralisando os sujeitos.

O esporte e o acompanhamento psicológico surgem nessa categoria porque extravasaram unicamente a ideia de estratégia de enfrentamento ao ser um espaço de vinculação a outras pessoas, ampliando a rede de suporte socioemocional direta (nos esportes) ou indiretamente (como estímulo a isto que emergiu a partir de combinações feitas em espaços de acompanhamento psicológico). Isso foi fundamental para Ruy (esportes) e para Marielle (psicoterapia).

3.5. Saúde mental

Por fim, a categoria “saúde mental” evidencia aspectos psicossociais transpassados pelo trabalho e pela imigração, expressos em sinais de sofrimento psíquico, transtornos emocionais, sentimentos recorrentes de solidão, desvalia, culpa, preocupação e estados persecutórios, somados ao baixo acesso aos serviços de saúde mental e à vivência de uma pressão constante por adaptação, sobrevivência e manutenção do projeto migratório. Contrariamente, há aspectos que fomentam a saúde mental por intermédio de vivências prazerosas, colocando-se o exemplo do suporte social e do descobrir outras culturas e lugares. O sofrimento psíquico não necessariamente indica um adoecimento, nos processos migratórios, na verdade, ele pode ser bastante comum, especialmente no processo de adaptação cultural (Gregoviski, 2021; Gregoviski et al., 2022).

Em termos de saúde mental (ou preocupações referentes), o SRQ-20 mostrou como respostas frequentes o estar nervoso ou tenso ou preocupado (todos), o assustar-se facilmente (todas mulheres), o dormir mal e a dificuldade de tomar decisões (quatro respostas). Ver descrição completa de resultados na Tabela 2.

Sentimentos negativos, mencionando-se solidão, desvalia, culpa, preocupação e perseguição (pela nacionalidade) surgiram como um alerta para atenção, tendo em conta haver potencial diagnóstico quando se mantém sem ressignificação e interrompendo a vida das pessoas, causando prejuízos pessoais, familiares, sociais e laborais. Ainda, a pressão que muitos vivenciam para que atinjam o sucesso, já que estão fora do país de origem e sacrificando a proximidade de seus familiares e rede de apoio, pode contribuir

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.21792274

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

para tensão/preocupação. Esses achados corroboram com pesquisas que descrevem sintomatologias que surgem nos processos migratórios quando há sofrimento intenso, bem como em cenários de trabalhos precários (Bolassél & Kristensen, 2018; Dejours, 2006; 2013; Ferreira, 2013; Ferreira & Borges, 2022; França & Padilla, 2021; Gaulejac, 2024; Gaulejac & Hanique, 2024; Lima et al., 2014a; Mattos & Soares, 2023; Oliveira, 2024; Oliveira & Mendes, 2014; Vieira et al., 2018; Teles, 2020).

Tabela 2 - *Resultados SRQ-20*

Nome	Nise	Marielle	Jean	Ruy	Inês
Você tem dores de cabeça frequentes?	Não	Não	Não	Não	Não
Tem falta de apetite?	Não	Não	Não	Não	Não
Dorme mal?	Não	Sim	Sim	Sim	Sim
Assusta-se com facilidade?	Sim	Sim	Não	Não	Sim
Tem tremores nas mãos?	Não	Sim	Não	Sim	Não
Sente-se nervoso(a), tenso(a) ou preocupado(a)?	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim
Tem má digestão?	Não	Sim	Não	Sim	Sim
Tem dificuldade de pensar com clareza?	Sim	Não	Não	Sim	Sim
Tem se sentido triste ultimamente?	Não	Não	Não	Sim	Não
Tem chorado mais do que de costume?	Não	Sim	Não	Sim	Não
Encontra dificuldades para realizar com satisfação suas atividades diárias?	Sim	Não	Não	Sim	Sim
Tem dificuldades para tomar decisões?	Sim	Sim	Sim	Não	Sim
Tem dificuldades no serviço (seu trabalho é penoso, causa-lhe sofrimento?)	Não	Não	Não	Sim	Sim
É incapaz de desempenhar um papel útil em sua vida?	Não	Não	Não	Sim	Não
Tem perdido o interesse pelas coisas?	Não	Não	Não	Não	Não
Você se sente uma pessoa inútil, sem préstimo?	Não	Não	Não	Não	Sim
Tem tido ideia de acabar com a vida?	Não	Não	Não	Não	Não
Sente-se cansado o tempo todo?	Não	Sim	Sim	Sim	Não
Você se cansa com facilidade?	Não	Sim	Não	Sim	Sim
Tem sensações desagradáveis no estômago?	Não	Sim	Não	Não	Sim
Pontuação total	05	10	04	12	11

Nota. Acima de sete pontos em "pontuação total", considera-se relacionado a sofrimento mental ou presença de TMC, conforme visto em Marielle, Ruy e Inês.

Ainda, retomando a ideia de que o desemprego origina sofrimento psíquico, traz-se o exemplo de Marielle e Ruy. Ambos expressam a compreensão de estarem desempregados (com incômodo frente a isso), mesmo com a atuação autônoma no mercado laboral, com isso, parecem possuir maiores indicadores no SRQ-20 que são alertas para a necessidade de cuidado em aspectos emocionais. Diferentemente deles, a situação de desemprego quando relativamente temporária e qualitativamente descrita por Nise e Inês, pareceu acarretar um sofrimento menos intenso, pois em muito se relacionou a uma decisão consciente pela espera. Tais dados corroboram com a pesquisa de Gregoviski (2021).

O baixo acesso aos serviços foi sublinhado no LiMEs, sendo necessário esse destaque aqui. Especialmente foi referido a ausência de acesso àqueles de saúde mental

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.21792274

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

(Bolassél & Kristensen, 2018; Gregoviski, 2021), o que se torna um agravante do quadro, um fator de risco iminente.

Coloca-se, porém, que os imigrantes não relatam de modo algum somente vivências de sofrimento que influem em sua saúde mental, ao contrário, o apoio, mais bem discutido no item acima, foi um fator protetivo essencial, pois possibilitou a cooperação entre pares e deu maior sentido à experiência migratória, ao estar longe de onde se nasceu. Ademais, explorar outras culturas e países também foram estímulos (fontes de vivências de prazer) para a diminuição do sofrimento patogênico.

4. Considerações Finais

Urge produção de conhecimento sobre experiências que perpassam a vivência de imigrantes brasileiros em Portugal, especialmente no contexto da quarta onda migratória. Identificaram-se tanto vivências de prazer como de sofrimento (que superaram em demasia), porém, os discursos referentes ao mundo do trabalho causaram preocupação.

Ilustrou-se um cenário em que, assim como em outros países (como o próprio Brasil), aqueles em condição de maior vulnerabilidade percebem maiores dificuldades quando buscam acessar direitos fundamentais: recorte migratório. Nos participantes, precarização no acesso ao trabalho, ocupação de postos informais (se comparado aos formais), e vivências de violência no trabalho e AMT, desenharam um quadro propício à propagação do sofrimento psíquico, reforçando a necessidade de estudos que considerem tanto as dimensões objetivas quanto subjetivas da imigração. Mediante isto, o suporte social foi um recurso de extrema importância para a manutenção da saúde mental, ainda que mais centrado na comunidade brasileira.

Em termos de cultura e rotina, demonstrou-se que tanto condições materiais quanto simbólicas se entrelaçam, sendo impreterível para integração, pertencimento social e segurança econômica, o reconhecimento do outro enquanto sujeito de direitos. Concomitantemente, a centralidade do trabalho na constituição da identidade pessoal e social dos imigrantes foi além de mera segurança econômica, impactando vivências de prazer e sofrimento (especialmente mediante o desemprego e AMT).

Subemprego, desvalorização de diplomas e saberes adquiridos no Brasil, bem como violências no trabalho, refletiram a precarização e a desigualdade no mercado laboral. O ser brasileiro, aqui, pareceu ter sido usado como uma perigosa moeda de troca que expôs imigrantes a situações arriscadas e vexatórias. Porém, com estratégias de mediação, criaram-se mecanismos individuais e coletivos para encarar essas adversidades. Destacou-se o suporte social como essencial a todos para manutenção da saúde mental, percebida como fragilizada em alguns momentos.

A escassez de políticas públicas em Portugal e o acesso percebido como limitado à saúde mental, requerem olhares. Apesar da ênfase ofertada a aspectos que requerem melhorias, menciona-se que não são, de modo algum, a totalidade da experiência. Experiências prazerosas, reconhecimento em espaços de trabalho e suporte social, também mencionados, podem ser considerados fatores chaves para superação do sofrimento antes que se torne patogênico.

Assim, espera-se que o artigo possa contribuir com recursos para se pensar em ferramentas de acolhimento e garantias cidadãs a brasileiros que moram em Portugal, a partir de uma descrição que desestimula generalizações frente a diversidades interseccionais. Ademais, intui-se corroborar com a crítica social tão bem colocada sobre

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.21792274

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

os olhares direcionados a migrantes e a marginalização a qual são submetidos, independentemente de qual país se esteja falando, sendo considerado de um país com menor poderio, relações desiguais parecem se instalar (como o próprio discurso xenofóbico de alguns brasileiros parece comprovar). Por fim, estimula-se pesquisas de abordagens mistas para melhor descrição do cenário de imigração brasileira em Portugal na atualidade, com especial enfoque nos âmbitos laborais.

Referências

ACNUR. (2025). Dados: refugiados no Brasil e no mundo. https://www.acnur.org/br/dados-refugiados-no-brasil-e-no-mundo

Antunes, R. (2020a). *O privilégio da servidão: o novo proletariado de serviços na era digital*. Boitempo.

Antunes, R. (Org.). (2020b). *Uberização, trabalho digital e Indústria 4.0*. Boitempo.

Antunes, R. (Org.) (2023). *Iceberg à deriva: O trabalho nas plataformas digitais*. São Paulo: Boitempo.

Aquino, S. R. F., & Zambam, N. J. (2016). As contradições do capitalismo no século XXI e sua metamorfose pela democracia e justiça*. Scientia Iuris*, 20(2), 107–140.

Areosa, J. (2021). Ensaio sobre psicodinâmica do trabalho. *Revista Katálysis*, 24(2), 321-330.

Beltramelli, S. N. (2020). Trabalho decente. In: R. Rocha & L. M. Baú (Org.), *Dicionário de ergonomia e fatores humanos: O contexto brasileiro em 110 verbetes* (pp. 324-326). ABERGO.

Bolassél, L. T.; Kristensen, C. H. (2018). Tradução e adaptação cultural da escala List of Migration Experiences para o português brasileiro. In: *Salão de Iniciação Científica*, 19º, Porto Alegre. Anais, Porto Alegre: EdiPUCRS.

Bourdieu, P. (1998). *Contrafogos*. Celta.

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101.

Campos, L. S., & Gonçalves, J. T. (2023). Trabalho informal e ergonomia. In: R. Rocha & L. M. Baú (Org.), *Dicionário de ergonomia e fatores humanos: O contexto brasileiro em 110 verbetes* (pp. 333–335). ABERGO.

Cresswell, J. W. (2010). *Projeto de pesquisa: métodos qualitativo, quantitativo e misto*. Artmed.

Dejours, C. (1988). *A loucura do Trabalho: estudo da psicopatologia do trabalho*. Cortez.

Dejours, C. (2006). *A banalização da injustiça social*. 7ed., Editora FGV.

Dejours, C. (2013). A sublimação, entre o sofrimento e prazer no trabalho. *Revista Portuguesa de Psicanálise*, 33 (2), 9-28.

Dejours, C. (2014). *Trabalho, Tecnologia e Organização: Avaliação do trabalho submetida à prova do real* (2nd ed.; L. I. Sznelwar & F. L. Mascia, Eds.). Blucher.

Dejours, C., Abdoucheli, E., & Jayet, C. (2010). *Psicodinâmica do trabalho: Contribuições da Escola Dejouriana à análise da relação prazer, sofrimento e trabalho* (2ª ed.). Atlas

Eurich, J. C., & Souza, S. R. (2023). Intervenções antiassédio moral na América Latina: Uma revisão sistemática da literatura. *Revista Psicologia: Organizações e Trabalho*, 23(1), e3237. https://doi.org/10.5935/rpot/2023.1.3237

Facas, E. P., Duarte, F. S., Mendes, A. M. & Araujo, L. R. (2015). Sofrimento ético e (in)dignidade no trabalho bancário: análise clínica e dos riscos psicossociais. In J. K. Monteiro, F. O. Vieira, & A. M. Mendes (Orgs.), *Trabalho & Prazer: teoria, pesquisas e práticas* (pp. 233–256). Juruá Editora.

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.21792274

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

Fargoni, E. H. E. (2023). Ciência, trabalho e a fuga de cérebros do Brasil. *Trabalho & Educação*, 32(2), 101–115. https://periodicos.ufmg.br/index.php/trabedu/article/view/40156

Fernandes, D., Peixoto, J., & Oltramari, A. P. (2021). A quarta onda da imigração brasileira em Portugal: uma história breve. *Revista Latinoamericana de Población*, 15(29), 34–63. https://doi.org/10.31406/relap2021.v15.i2.n29.2

Ferreira, J. (2013). Patologias da solidão. In: F. O. Vieira, A. M. Mendes & A. R. C. Merlo. *Dicionário crítico de gestão e psicodinâmica e clínica do trabalho*. Juruá.

Ferreira, J. B., Macêdo, K. B., & Martins, S. R. (2015). Real do Trabalho, Sublimação e Subjetivação. In J. K. Monteiro, F. O. Vieira, & A. M. Mendes (Orgs.). *Trabalho e Prazer: Teoria, Pesquisas e Práticas* (pp. 33–49). Curitiba: Juruá Editora.

Ferreira, A. V. S., & Borges, L. M. (2022). Metamorfoses interculturais: O impacto da imigração na saúde mental de imigrantes universitários latino-americanos. *Educação em Revista*, 38, e25665. https://doi.org/10.1590/0102-469825665

Forno, C. dal, Canabarro, R. C. dos S., & Macedo, M. M. K. (2021). (Des)subjetivação, migração e refúgio: Reflexões psicanalíticas. *Ágora: Estudos em Teoria Psicanalítica*, 24(1).

França, T., & Oliveira, S. P. de. (2021). Mulheres brasileiras imigrantes como estraga-prazeres: Revelando racismo no "amigável" Portugal. *Cadernos Pagu*, (63), e216301.

França, T., & Padilla, B. (2021). Tecendo experiências migratórias: Brasileiras em Portugal entre o preconceito e a sexualização. In G. Assis, T. França, & B. Padilla (Eds.), *Gênero e mobilidade no tempo presente* (pp. 25–57). UDESC.

Freire, P. (1987). *Pedagogia do oprimido*. Paz e Terra.

Gaulejac, V. de. (2007). *Gestão como doença social: Ideologia, poder gerencialista e fragmentação social* (3rd ed.). Idéia e Letras.

Gaulejac, V. de. (2024). O trabalho como lugar de construção do sujeito, entre emancipação e alienação. In: Braz, M. V., Silva, P. H. I., Carreteiro, T. C., & Nunes, C. G. F. *Sociologia Clínica e Psicossociologia: Teorias e Práticas*. Editora Fi. (Cap. 3, pp. 53- 72).

Gaulejac, V., & Hanique, F. (2024). *Capitalismo paradoxante: um sistema adoecedor*. Hucitec editora.

Gil, A. C. (2010). *Como elaborar projetos de pesquisa*. Atlas.

Godoy, A. S. (1995). Pesquisa qualitativa: tipos fundamentais. *Rev adm empres* [Internet]. 35(3), 20–29.

Gomes, M. S. (2013). O imaginário social Mulher Brasileira em Portugal: Uma análise da construção de saberes, das relações de poder e dos modos de subjetivação. *Dados – Revista de Ciências Sociais*, 56(4), 929–956. https://doi.org/10.1590/S0011-52582013000400005

Graeber, D. (2019). *Bullshit jobs - The rise of pointless work, and what we can do about it*. Penguin Books.

Gregoviski, V. R. (2021). *O Trabalho em Contexto Migratório: Vivências de Venezuelanos Frente ao Trabalho e suas Repercussões na Saúde Mental*. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Universidade do Vale do Rio dos Sinos, São Leopoldo. 100 p.

Gregoviski, V. R., Ortigara, G. de M., Soares, A. P., & Monteiro, J. K. (2022). "Luz Para A Rua E Escuridão Para Dentro": Imigração, Trabalho E Saúde Mental. *Pretextos*. 6(12), 78-94.

Hirigoyen, M. F. (1998). *Le harcèlement moral: La violence perverse au quotidien*. Syros.

Iorio, J., & Gaspar, S. (2024). The language that unites us is the one that also separates us: Portuguese language use by Brazilian and African youth in Portugal. *Journal of Language and Discrimination*, 8(1), 50–73. https://doi.org/10.1558/jld.24356

Komino, A. C., Oltramari, A., & Barros, V. F. A. (2024). Caminhos da ciência: Descontentamento e redes de apoio da diáspora científica brasileira em Portugal. Trabalho apresentado no SPG-22:

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.21792274

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

Migração interna e internacional: primeiros passos na pesquisa, *48º Encontro Anual da ANPOCS*, Caxambu, MG, Brasil.

Lima, S. C. C., Mendes, A. M., & Costa, M. F. (2014a). Clínica das patologias da sobrecarga no trabalho. In I. M. R. Taveira, A. C. L. França, & M. C. Ferreira (Orgs.), *Qualidade de vida no trabalho: Estudos e metodologias brasileiras* (Vol. 1, p. 1–1). Curitiba: CVR.

Lima, S. C. C., Mendes, A. M., & Costa, M. F. (2014b). O sujeito entre a normalidade e a patologia: Notas sobre a trajetória conceitual da psicodinâmica do trabalho. In I. M. R. Taveira, S. C. C. Lima, & M. F. Costa (Orgs.), *Prática e pesquisa em saúde e QVT: A realidade de Macaé e Rio das Ostras* (Vol. 2, pp. 1–24). Curitiba: CVR.

Mattos, B. G., & Soares, A. A. (2023). Condição análoga à escravidão pela governança cibernética: Uma análise às precarizações e ao excesso de jornada de trabalho dos prestadores de serviço do iFood à luz da relação algorítmica. In W. Martinez (Org.), *O futuro do trabalho no século XXI* (cap. 4). São Paulo: Editora Projeto Editorial Praxis.

Máximo, T. A. C. de O., Araújo, A. J. da S., & Zambroni-de-Souza, P. C. (2014). Vivências de sofrimento e prazer no trabalho de gerentes de banco. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 34(1), 96–111.

McDonnell, J., & Lourenço, C. de. (2009). You're Brazilian, right? What kind of Brazilian are you? The racialization of Brazilian immigrant women. *Ethnic and Racial Studies*, 32(2), 239–256. https://doi.org/10.1080/01419870802361328

Mendes, A. M. (2007). Da Psicodinâmica à Psicopatologia do Trabalho. In *Psicodinâmica do Trabalho: Teoria, Método e Pesquisas* (pp. 29–48). São Paulo: Casa do Psicólogo.

Mendes, A. M., & Araujo, L. K. R. (2012). *Clínica Psicodinâmica do Trabalho. O Sujeito em Ação*. Juruá Editora.

Moraes, R. D. de. (2013a). Sofrimento Criativo e Patogênico. In F. de O. Vieira, A. M. Mendes, & Á. R. C. Merlo (Eds.), *Dicionário Crítico de Gestão e Psicodinâmica do Trabalho* (pp. 415–419). Curitiba: Juruá Editora.

Moraes, R. D. de. (2013b). Estratégias Defensivas. In F. de O. Vieira, A. M. Mendes, & Á. R. C. Merlo (Eds.), *Dicionário Crítico de Gestão e Psicodinâmica do Trabalho* (pp. 153- 158). Curitiba: Juruá Editora.

Neves, A. S. A., Nogueira, M. da C. O. C., Topa, J. B., & Silva, E. G. (2016). Mulheres imigrantes em Portugal: Uma análise de género. *Estudos de Psicologia* (Campinas), 33(4), 723–733. https://doi.org/10.1590/1982-02752016000400011

Novaes, C. B., & Rossi, C. R. (2018). O corpo das mulheres brasileiras e o seu estereótipo no universo fitness em Portugal. *Cadernos Pagu*, 52, 194–219. https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/cadpagu/article/view/8652642

Oliveira, J. N., & Mendes, A. M. (2014). Sofrimento psíquico e estratégias defensivas utilizadas por desempregados: contribuições da psicodinâmica do trabalho. *Temas em Psicologia*, 22(2).

Oliveira, V. de. (2019). Brasileira sim, prostituta não. Mulheres brasileiras em Portugal: identidade negociada. Cordis: *Revista Eletrônica de História Social da Cidade*, (21). https://revistas.pucsp.br/cordis/article/view/46568/30893

Oliveira, E. N., Matias, M. M. M., Félix, T. A., Cavalcante, M. M. B., Lopes, R. E. & Neto, F. (2019). Brazilian women living in Portugal: work and quality of life. *Saúde e Sociedade* [online], 28(1), 182-192. https://doi.org/10.1590/S0104-12902019170122

Oliveira, M. (2024). *Sentimento de solidão em mulheres brasileiras emigrantes em Portugal*. (Dissertação de Mestrado). Universidade Europeia.

Oltramari, A. P., & Areosa, J. (2023). Uberização e plataformização do trabalho. In D. H. Helal, A. P. Oltramari, D. C. B. Moscon, & K. C. M. de Paiva (Orgs.), *Dicionário de gestão de pessoas e relações de trabalho no Brasil* (pp. 103–106). Gradus.

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.21792274

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

Oltramari, A. P., Fraga, A. M., Scherer, L., & Prestes, V. A. (2022). Influências da pandemia de COVID-19 na vivência da imigração e nas relações de trabalho (RT) de brasileiras em Portugal. *Laboreal*, 18(1), 1–18.

Oltramari, A. P., Peixoto, J., Fernandes, D., & Areosa, J. (2024). Cuarta ola de inmigrantes brasileños en Portugal: Las características de la inserción masculina en el mercado laboral. *Revista Latinoamericana de Antropología del Trabajo*, 8(17), 1–27.

Oltramari, A. P., Scherer, L. A., Fraga, A. M., Peixoto, J., & Fernandes, D. M. (2023). A quarta onda de imigrantes brasileiras e brasileiros em Portugal: Redes, classe social e gênero em evidência nas relações de trabalho. *Revista Gestão & Conexões*, 12(1), 49–71.

Organização das Nações Unidas. (2022, fevereiro). *Segundo a ONU, mais de 60% das mulheres no Brasil dependem da economia informal para seu sustento*. ONU News. https://news.un.org/pt/story/2022/02/1780332

Patarra, N. L. & Fernandes, D. (2011). Brasil: país de imigração? In: J. Peixoto & D. Fernandes. *RILP*. Associação das Universidades de Língua Portuguesa.

Policeno C. (2025). *Saiba quantos brasileiros vivem em Portugal e quantos portugueses vivem no Brasil.* Revista Valor, Globo. https://valor.globo.com/mundo/noticia/2025/06/03/saiba-quantos-brasileiros-vivem-em-portugal-e-quantos-portugueses-vivem-no-brasil.ghtml

Pontes, L. (2004). Mulheres brasileiras na mídia portuguesa. *Cadernos Pagu*, (23), 229–256.

Redin, G., & Reichert, D. W. (2024). O mais estrangeiro dentre os estrangeiros: Xenofobia no Brasil. *Revista Direito e Práxis*, 15(4), e77924.

Reuters. (2023, 29 de março). *Preço do aluguel em Portugal salta 11% e bate recorde em meio à crise de custo de vida*. CNN Brasil. https://www.cnnbrasil.com.br/economia/macroeconomia/preco-do-aluguel-em-portugal-salta-11-e-bate-recorde-em-meio-a-crise-de-custo-de-vida/

Ribeiro, M. A. (2009). Estratégias micropolíticas para lidar com o desemprego: contribuições da psicologia social do trabalho. *Revista Psicologia Política*, 9(18), 331- 346.

Santos, K. O. B., Araújo, T. M. de. Pinho, P.de S. & Oliveira, N. F. de. (2009). Estrutura fatorial e consistência interna do Self-Reporting Questionnaire (SRQ-20) em população urbana. *Cadernos de Saúde Pública*, 25(1), 214-222.

Santos, N. N. dos ., Martin, D., & Silveira, C.. (2024). "Eu moro aqui, trabalho aqui, vivo aqui, mas tenho a cabeça lá": famílias transnacionais, redes e cuidado entre migrantes venezuelanos. *REMHU: Revista Interdisciplinar Da Mobilidade Humana*, 32, e321807. https://doi.org/10.1590/1980-85852503880003204

Schlindwein, V. L. D. C. (2016). Estratégia subjetiva de enfrentamento do sofrimento no trabalho. In J. K. Monteiro, F. O. Vieira, & A. M. Mendes (Orgs.), *Trabalho e Prazer: Teoria, Pesquisas e Práticas* (pp. 175–198). Juruá.

Serviço de Estrangeiros e Fronteiras. (2022). *Relatório de Imigração, Fronteiras e Asilo*. SEF. https://www.sef.pt/pt/pages/conteudodetalhe.aspx?nID=92

Sennett, R. (2015). *A corrosão do caráter: consequências pessoais do trabalho no novo capitalismo* (16ª ed). Editora Record.

Silva, R. V. S., Deusdedit-Júnior, M. & Batista, M. A. (2015). A relação entre reconhecimento, trabalho e saúde sob o olhar da Psicodinâmica do Trabalho e da Clínica da Atividade: debates em psicologia do trabalho. *Gerais: Revista Interinstitucional de Psicologia*, 8(2), 415-427.

Śliwa, M., Aguzzoli, R., Brewster, C., & Lengler, J. (2024). Workplace accentism as a postcolonial and intersectional phenomenon: The experiences of Brazilians in Portugal. *Human Relations*, 77(10), 1468–1501.

Standing, G. (2014). *O precariado – a nova classe perigosa*. Editorial Presença.

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.21792274

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

Teles, G. O. e. (2020). *Impactos da pandemia por Covid-19 nos migrantes brasileiros em Portugal* (Dissertação de Mestrado). Universidade de Lisboa, Instituto Superior de Economia e Gestão. http://hdl.handle.net/10400.5/20986

Tolfo, S. da R. (2015). Significados e Sentidos do Trabalho. In *Dicionário de Psicologia do Trabalho e das Organizações* (pp. 617–625). Casa do Psicólogo.

Torkington, S. (2024, junho 4). *O que é a economia informal e quantas pessoas trabalham nela?* World Economic Forum. https://www.weforum.org/stories/2024/06/what-is-the-informal-economy/

Vieira, F. O., Marinho, M. O., & Ghizoni, L. D. (2018). "Ruim com ele, pior sem ele": servidão (in)voluntária que reforça o trabalho escravo contemporâneo, apontamentos à luz da Psicodinâmica do Trabalho. *Revista Brasileira de Estudos Organizacionais*, 5(1), 55-79.

Vinuto, J. (2014). A amostragem em bola de neve na pesquisa qualitativa: um debate em aberto. *Tematicas*, 22(44), 203-220.

Weber, J. L. A., Brunnet, A. E., Lobo, N. dos S., Cargnelutti, E. S., & Pizzinato, A. (2019). Imigração Haitiana no Rio Grande do Sul: Aspectos Psicossociais, Aculturação, Preconceito e Qualidade de Vida. *Psico-USF*, 24(1), 173–185.

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.21792274

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.