

RELATÓRIO DAS INTERVENÇÕES EM SAÚDE JUNTO DE MIGRANTES

Aplicação do Modelo PICO Adaptado ao Contexto Português



Local: Alpiarça

Data: 21 de janeiro de 2026

Tema central: Apoio Psicossocial e Literacia em Saúde

RELATÓRIO DAS INTERVENÇÕES EM SAÚDE JUNTO DE MIGRANTES

Aplicação do Modelo PICO Adaptado ao Contexto Português

Local: Alpiarça

Data: 21 de janeiro de 2026

Tema central: Apoio Psicossocial e Literacia em Saúde

N= 57 Migrantes/ 4 Turmas | Sessões

Miguel Arriaga

1. Introdução

A crescente mobilidade humana em Portugal tem vindo a alterar significativamente a composição social de diversos territórios, incluindo zonas rurais como Alpiarça. A presença de trabalhadores migrantes oriundos do Bangladesh, Nepal e Ucrânia constitui uma realidade estruturante do setor agrícola local. Contudo, esta população enfrenta barreiras linguísticas, culturais, sociais e administrativas que condicionam o acesso ao Serviço Nacional de Saúde (SNS) e ao apoio psicossocial.

O presente relatório descreve e analisa quatro sessões de intervenção realizadas a 21 de janeiro de 2026, com foco no apoio psicossocial e na literacia em saúde, utilizando o modelo PICO adaptado a contextos comunitários.

2. Enquadramento Teórico

2.1 Barreiras no acesso ao SNS

Estudos nacionais e relatórios institucionais identificam barreiras significativas no acesso aos cuidados de saúde por migrantes, incluindo desconhecimento de direitos, dificuldades linguísticas, receio institucional e precariedade laboral.

2.2 Literacia em saúde

A literacia em saúde constitui um determinante central da equidade. Migrantes com baixa literacia apresentam menor utilização de serviços preventivos e maior recurso tardio aos cuidados.

2.3 Apoio psicossocial e saúde mental

O stress migratório, o isolamento social e a adaptação cultural são fatores reconhecidos de risco para ansiedade e sofrimento psicológico. Intervenções comunitárias culturalmente adaptadas demonstram eficácia na promoção do bem-estar.

2.4 Boas práticas em Portugal

Experiências nacionais recomendam mediação intercultural, materiais multilingues e parcerias locais como estratégias eficazes para melhorar o acesso e a confiança institucional.

3. Objetivos da Intervenção

Objetivo Geral: Promover apoio psicossocial e aumentar a literacia em saúde.

Objetivos Específicos:

- Melhorar conhecimento sobre saúde mental;
- Reduzir estigma;
- Esclarecer funcionamento do SNS;
- Capacitar para autocuidado;
- Facilitar acesso a recursos locais.

4. Metodologia

Foram realizadas quatro sessões presenciais com abordagem participativa, utilizando linguagem simples, exemplos práticos e dinâmicas de grupo. A intervenção foi culturalmente sensível e centrada na confiança.

5. Aplicação do Modelo PICO

P – População

Trabalhadores migrantes adultos, maioritariamente do Bangladesh, Nepal e Ucrânia, com barreiras linguísticas e reduzida literacia em saúde.

I – Intervenção

Sessões de apoio psicossocial com informação sobre stress, ansiedade, autocuidado e acesso aos cuidados de saúde primários.

C – Comparador

Utilização de linha de base qualitativa (desconhecimento prévio identificado) e comparação indireta com dados nacionais sobre acesso ao SNS por migrantes.

O – Outcomes

Aumento da compreensão sobre saúde mental, maior reconhecimento de sintomas emocionais e intenção declarada de recorrer aos cuidados de saúde quando necessário.

6. Resultados

Observou-se elevada participação ativa, redução do estigma verbalizado e maior clareza sobre os mecanismos de acesso ao SNS. Os resultados da avaliação, mostraram um valor medio de satisfação com a formação de 4,8 (escala 1 “poor” a 5 “excelente”). Ainda de destacar, relativamente á avaliação sobre a questão “How confident do you feel to apply psychosocial support in your work? (1- not confident - 4 Very confident)” a média de resposta foi 3,84.

Estes resultados mostram a forma apositiva como a formação parece ter impactado junto da população alvo.

7. Discussão

Os resultados estão alinhados com a evidência nacional que recomenda intervenções culturalmente adaptadas e centradas na mediação intercultural como forma de reduzir desigualdades.

8. Recomendações e Plano de Ação

- Repetição periódica das sessões;
- Desenvolvimento de materiais multilingues;
- Formação de mediadores comunitários;
- Integração com cuidados de saúde primários;
- Monitorização com questionários pré e pós intervenção.

9. Conclusão

As quatro sessões demonstraram impacto positivo na literacia em saúde e no reforço do apoio psicossocial, contribuindo para maior equidade no acesso ao SNS e promoção do bem-estar.

10. Referências (seleção temática)

- Manual de Acolhimento no Acesso ao Sistema de Saúde de Cidadãos Estrangeiros.
- Direção-Geral da Saúde – Orientações técnicas para migrantes e refugiados.
- Entidade Reguladora da Saúde – Direito de acesso a cuidados de saúde por cidadãos estrangeiros.

- Plataforma NAU – Migrantes no Serviço Nacional de Saúde.
- Relatórios institucionais sobre literacia em saúde e determinantes sociais.