



puenteproject.eu

Orientações para promover o "ESTILO DE VIDA EUROPEU"

(cultura e diversidade da UE)
entre os refugiados de guerra



MANUAL EM PORTUGUÊS

Índice

1. Introdução.....	04
Objetivo das Orientações	
Visão geral da União Europeia	
Importância da integração	
Vida quotidiana e normas sociais	
2. Compreender os valores europeus.....	06
Dignidade humana	
Liberdade	
Democracia	
Igualdade	
Estado de direito	
Direitos Humanos	
Estudos de caso	
3. Diversidade cultural na UE.....	10
A importância do multiculturalismo	
Respeito pelas diferentes culturas e línguas	
Celebrar a diversidade através de festivais e eventos	
Exemplo: Festivais multiculturais em França	
4. Integração social.....	13
Construir laços comunitários	
Acesso a serviços de apoio	
Participar em atividades locais e voluntariado	
Recursos: Centros comunitários e ONG locais	
5. Habitação e condições de vida.....	16
Encontrar alojamento	
Compreender os direitos dos inquilinos	
Serviços públicos e necessidades básicas de subsistência	
Exemplo: Programas de habitação acessível na Holanda	
6. Saúde e bem-estar.....	18
Acesso a serviços de saúde	
Recursos de saúde mental	
Escolhas de estilo de vida saudável	
Estudo de caso: Serviços de saúde para refugiados na Suécia	
7. Educação e aprendizagem de línguas.....	21
Matrícula em escolas locais	
Cursos de línguas e oportunidades de aprendizagem	
Aprendizagem ao longo da vida e educação de adultos	
Recursos: Escolas de línguas e programas de integração	
8. Emprego e participação económica.....	25
Visão geral do mercado de trabalho	
Compreender os direitos laborais	
Desenvolvimento de competências e formação profissional	
Exemplo: Iniciativas de emprego para refugiados no Reino	

Índice

9. Envolvimento e participação cívicos.....	29
Compreender o sistema político da UE	
O papel das organizações não governamentais (ONG)	
Direito de voto e participação cívica	
Estudo de caso: Programas de envolvimento cívico em Itália	
10. Segurança e proteção.....	35
Compreender o quadro jurídico	
Procurar ajuda e comunicar incidentes	
Recursos de segurança para refugiados	
Exemplo: Iniciativas de segurança em Espanha	
11. Conclusão.....	38
Adotar o estilo de vida da UE	
A importância da comunidade e do apoio	
12. Anexos.....	39
A: Contactos de organizações de apoio	
B: Links e recursos úteis	
13. Bibliografia.....	40





1. Introdução

Objetivo das Orientações

Estas diretrizes são publicadas no âmbito do projeto Erasmus+ **PUENTE (Protecting Ukrainians Encouraging Non-formal Training and Education – 2024-1-ES01-KA220-ADU-000243485)**.

O projeto PUENTE visa promover a inclusão social e profissional dos refugiados de guerra ucranianos, tornando a educação de adultos europeia mais inclusiva e preparada para responder aos novos desafios trazidos pela guerra na Ucrânia.

Graças às atividades do **PUENTE**, os educadores ficarão equipados com novas competências para conceber programas educativos mais atrativos e interativos para os refugiados de guerra ucranianos, alcançando o objetivo de tornar os ambientes de aprendizagem mais inclusivos, eliminando as barreiras ao acesso à educação e à formação para os refugiados de guerra ucranianos, em particular as mulheres (que constituem a grande maioria dos refugiados adultos, de acordo com as estatísticas da OCDE), e promovendo a sua inclusão social em harmonia com as necessidades e expectativas das comunidades locais.

Em complemento a estas atividades educativas e de formação, estas orientações servirão como um manual prático que estabelece normas harmonizadas para promover o «modo de vida europeu» (cultura e diversidade da UE) entre os refugiados de guerra, em consonância com a prioridade da Comissão Europeia de Von Der Leyen I.

As Orientações abrangem áreas-chave, tais como normas culturais, expectativas sociais, quadros jurídicos e recursos disponíveis. O manual oferece uma visão sobre várias facetas do estilo de vida e dos valores da UE, abrangendo normas sociais, expectativas culturais, quadros jurídicos e dicas práticas para a vida quotidiana. Aborda áreas-chave como a comunicação, a educação, o emprego, os cuidados de saúde e a integração, fornecendo uma visão abrangente das oportunidades e dos desafios que os refugiados de guerra (em particular os ucranianos) podem enfrentar no seu novo ambiente. Além disso, salienta a importância da compreensão mútua, do respeito e da inclusão, fomentando um sentimento de pertença e promovendo a coesão social entre os refugiados e

as comunidades de acolhimento. Está incluída uma bibliografia detalhada e uma lista de referências para facilitar a investigação e a exploração aprofundadas dos temas.

Após o término do projeto, os parceiros do **PUENTE** e outras partes interessadas são convidados a utilizar esta ferramenta para promover o «modo de vida europeu», os direitos e os valores junto dos refugiados de guerra (ucranianos). Desta forma, o **projeto PUENTE** capacita os formadores de adultos e os profissionais de assistência social não só a proporcionar uma educação adaptada aos refugiados de guerra, mas também a envolverem-se socialmente na promoção, a nível europeu, da inclusão social e profissional deste grupo vulnerável.

Visão geral da União Europeia

A União Europeia é uma união política e económica composta por 27 países membros. Criada para promover a paz, a estabilidade e a prosperidade, a UE assenta em valores comuns que incluem a democracia, o respeito pelos direitos humanos e o Estado de direito. A UE funciona através de um sistema único de instituições supranacionais e de um processo de tomada de decisões intergovernamental. As principais instituições incluem a Comissão Europeia, que propõe legislação e assegura a sua implementação; o Parlamento Europeu, eleito diretamente pelos cidadãos da UE; e o Conselho da União Europeia, que representa os governos dos Estados-Membros.

Uma das conquistas mais notáveis da UE é a criação de um mercado único, que permite a livre circulação de bens, serviços, capitais e pessoas entre os Estados-Membros. Além disso, 20 países utilizam o euro como moeda comum, simplificando o comércio e as viagens.

Para além da integração económica, a UE também trabalha na proteção ambiental, na inovação digital, no desenvolvimento regional e na coordenação da política externa.

Desempenha um papel significativo na cena global, promovendo a cooperação, o desenvolvimento sustentável e a ajuda humanitária em todo o mundo. Através destes esforços, a UE visa melhorar a vida dos seus cidadãos, ao mesmo tempo que aborda desafios comuns e constrói uma Europa mais unida, resiliente e voltada para o futuro.

A União Europeia desempenha um papel crucial na prestação de proteção e apoio aos refugiados que fogem de conflitos, perseguição e dificuldades. Assente em valores como a dignidade humana, a liberdade, a igualdade e o Estado de direito, a UE desenvolveu um quadro jurídico e político para garantir que os refugiados sejam tratados de forma justa e possam reconstruir as suas vidas com segurança e dignidade. No centro da abordagem da UE está o Sistema Europeu Comum de Asilo (SECA), que procura harmonizar os procedimentos e normas de asilo entre os Estados-Membros. Este sistema estabelece diretrizes para o acolhimento, o tratamento e a proteção dos requerentes de asilo, a fim de garantir um tratamento justo e evitar disparidades entre países.

Para além da proteção jurídica, a UE dá ênfase a políticas de integração que ajudam os refugiados a aceder à educação, aos cuidados de saúde, ao emprego e aos serviços sociais. Os programas, tanto a nível da UE como a nível nacional, visam apoiar a aprendizagem de línguas, a formação profissional e a inclusão na comunidade, reconhecendo que uma integração bem sucedida beneficia tanto os refugiados como as sociedades de acolhimento.

A UE também colabora com organizações internacionais, como o Alto Comissariado das Nações Unidas para os Refugiados (ACNUR), para dar resposta às necessidades humanitárias e gerir os fluxos migratórios. Apesar de desafios como as diferentes políticas nacionais e as limitações de recursos, a UE continua empenhada em defender os direitos dos refugiados e promover a solidariedade entre os Estados-Membros.

Em geral, o trabalho da UE com os refugiados reflete o seu compromisso mais amplo com os direitos humanos, a justiça social e a cooperação internacional, esforçando-se por oferecer proteção e esperança àqueles que procuram refúgio dentro das suas fronteiras.

Importância da integração

A integração é a pedra angular do sucesso do reinstalamento de refugiados na União Europeia. À medida que as pessoas que fogem de conflitos, perseguições ou catástrofes procuram segurança e estabilidade, políticas de integração eficazes garantem que não só são protegidas, mas também capacitadas para reconstruir as suas vidas com dignidade. A integração promove o acesso a serviços essenciais, como

educação, cuidados de saúde, habitação e emprego, lançando as bases para a independência e a contribuição para as sociedades de acolhimento. Para além do apoio prático, promove também a inclusão social, o intercâmbio cultural e a compreensão mútua entre refugiados e comunidades locais. Para a UE, a integração não é apenas uma responsabilidade humanitária, é um caminho para a coesão social, a vitalidade económica e um futuro mais inclusivo.

Vida quotidiana e normas sociais

Compreender a vida quotidiana e as normas sociais pode ajudar os refugiados ucranianos a orientarem-se no seu novo ambiente com maior facilidade. Os aspetos-chave incluem:

• **Comunicação:** Embora muitos europeus falem inglês, aprender a língua local pode melhorar significativamente a integração. A comunicação direta e aberta é geralmente valorizada, mas é importante estar atento às diferenças culturais nos estilos de comunicação.

• **Interações sociais:** A cortesia e o respeito são altamente valorizados nas interações sociais. As formas de cortesia comuns incluem usar «por favor» e «obrigado», respeitar o espaço pessoal e ser pontual nos compromissos.

• **Cultura de trabalho:** A cultura de trabalho na Europa é geralmente profissional e estruturada. Espera-se que os funcionários sejam pontuais, eficientes e respeitosos para com os seus colegas. O equilíbrio entre a vida profissional e pessoal também é valorizado, com muitos países a terem leis em vigor para proteger os direitos dos funcionários ao tempo de lazer.

• **Educação:** A educação é altamente valorizada na Europa, e o acesso à educação é geralmente gratuito ou fortemente subsidiado. Os refugiados ucranianos podem ser elegíveis para programas educativos e serviços de apoio para os ajudar a continuar os seus estudos ou a adquirir novas competências.

• **Cuidados de saúde:** O acesso aos cuidados de saúde é um direito fundamental na Europa, e a maioria dos países possui sistemas de saúde universais. Os refugiados ucranianos têm normalmente direito a serviços de saúde, embora as disposições específicas possam variar consoante o país de acolhimento.



2. Compreender os valores europeus



No cerne da União Europeia reside um conjunto de valores fundamentais que orientam as suas políticas, instituições e interações, tanto dentro como fora das suas fronteiras. Estes valores constituem a base da identidade da UE e são essenciais para promover a unidade, a cooperação e o respeito mútuo entre os seus diversos Estados-Membros e cidadãos. Compreender estes princípios é fundamental para apreciar o funcionamento da UE e o que esta se esforça por defender na sua visão de uma Europa pacífica e democrática. Uma pedra angular destes princípios partilhados é a Carta dos Direitos Fundamentais da UE, que reúne num único documento vinculativo os direitos civis, políticos, económicos e sociais de que gozam os indivíduos na União Europeia. A Carta reafirma direitos fundamentais como a dignidade, a liberdade, a igualdade, a solidariedade, os direitos dos cidadãos e a justiça, garantindo que todas as políticas e ações da UE respeitem e promovam estes valores fundamentais. Estes direitos não são princípios abstratos, mas garantias concretas que influenciam vidas reais. Segue-se uma visão geral dos principais direitos fundamentais da UE:

Dignidade Humana

Cada indivíduo possui um valor intrínseco e merece respeito, o que constitui um princípio fundamental na UE. Este valor está na base de todas as políticas e ações da UE, garantindo que as pessoas sejam tratadas com justiça, compaixão e igualdade, independentemente da sua origem, nacionalidade ou circunstâncias. Defender a dignidade humana significa proteger os indivíduos contra tratamentos desumanos ou degradantes, promover a inclusão social e garantir direitos básicos, como o acesso à educação, aos cuidados de saúde e a um nível de vida digno. É um princípio orientador que influencia tudo, desde a legislação da UE até aos esforços humanitários dentro e fora das suas fronteiras.

Para os refugiados, o princípio da dignidade humana é especialmente vital. Ao fugirem de conflitos, perseguições ou dificuldades, os refugiados enfrentam frequentemente situações de vulnerabilidade e incerteza. O compromisso da UE com a dignidade humana assegura que os refugiados sejam acolhidos e apoiados com respeito e compaixão. Isto inclui salvaguardar os seus direitos à segurança, abrigo, cuidados de saúde e educação, bem como protegê-los contra a discriminação ou maus-tratos. Ao defender a dignidade humana, a UE esforça-se por proporcionar aos refugiados não só proteção, mas também a oportunidade de reconstruir as suas vidas de uma forma que honre o seu valor inerente como seres humanos.

Liberdade

Os cidadãos da UE gozam de liberdade de expressão, de religião e de circulação. Para os refugiados, isto traduz-se no direito de viver livremente e em segurança. A UE está empenhada em proteger estas liberdades para todos os indivíduos no seu território, incluindo aqueles que procuram asilo. Isto significa o direito de expressar livremente a sua opinião, praticar a sua fé e circular sem restrições injustas. Assegura também a proteção contra a perseguição e a oportunidade de reconstruir a sua vida num ambiente seguro e solidário. A liberdade não é apenas um direito legal na UE — é um valor fundamental que molda uma sociedade justa e aberta.

Para os refugiados que chegam à UE, as liberdades fundamentais de que gozam os cidadãos são alargadas para garantir a sua segurança e dignidade. Isto significa que têm o direito de expressar as suas opiniões, praticar livremente a sua religião e circular nos Estados-Membros da UE sem barreiras indevidas. A proteção destas liberdades é crucial para ajudar os refugiados a escapar à perseguição e a reconstruir as suas vidas num ambiente onde possam viver em segurança e participar plenamente na sociedade. A dedicação da UE à liberdade sublinha o seu compromisso com a criação de comunidades inclusivas, onde a diversidade é respeitada e os direitos de cada indivíduo são defendidos.



Democracia

A governação democrática é parte integrante da UE, incentivando a participação nos processos políticos e o respeito pelos resultados das eleições. Os cidadãos dos Estados-Membros da UE têm o direito de votar e de se candidatar a eleições, tanto a nível nacional como europeu, garantindo que os governos continuem a prestar contas ao povo. A UE promove a transparência, o diálogo e o envolvimento cívico, apoiando instituições que refletem a vontade do povo. Para os recém-chegados, incluindo os refugiados, compreender e participar na vida democrática é um passo importante para a integração e a cidadania ativa nas suas comunidades de acolhimento.

Igualdade

O compromisso com a igualdade significa que é proibida a discriminação por qualquer motivo, incluindo nacionalidade, raça, género e orientação sexual. Na UE, todas as pessoas têm direito aos mesmos direitos e oportunidades, e a igualdade de tratamento é salvaguardada por leis e políticas em todos os Estados-Membros. Este princípio é especialmente importante para a criação de sociedades inclusivas, onde todos os indivíduos, independentemente da sua origem, possam participar plenamente e contribuir de forma significativa. Para os refugiados e recém-chegados, garante o acesso a serviços, educação, emprego e proteção ao abrigo da lei, ajudando a construir comunidades justas e coesas.

Para os refugiados, o compromisso da UE com a igualdade é essencial para garantir que sejam tratados com justiça e respeito desde o momento em que chegam. Isto significa que têm o direito de aceder aos mesmos serviços, oportunidades e proteções legais que os outros residentes, sem enfrentarem discriminação com base na sua nacionalidade, etnia, género ou outros fatores. A promoção da igualdade ajuda os refugiados a superar barreiras à integração, tais como o acesso desigual à educação ou ao emprego, e fomenta a coesão social, incentivando a compreensão mútua e a inclusão. Através destes esforços, a UE trabalha para construir comunidades onde todos, independentemente da origem, possam prosperar e contribuir para a sociedade.

Estado de direito

Este princípio garante que as leis são aplicadas de forma igual e justa, protegendo os direitos dos indivíduos, incluindo os refugiados. Na UE, ninguém está acima da lei, e os sistemas jurídicos devem funcionar de forma independente e transparente. O Estado de direito garante o acesso à justiça, a segurança jurídica e a responsabilização das autoridades públicas. Para os refugiados, isto significa que os seus direitos são defendidos através de procedimentos legais adequados e que podem procurar proteção, recorrer de decisões e viver sem medo de tratamento arbitrário. É uma pedra angular da confiança nas instituições públicas e uma salvaguarda fundamental para a liberdade e a justiça nas sociedades europeias.

Direitos Humanos

A UE destaca a importância dos direitos humanos ao acolher refugiados e lhes oferecer proteção jurídica. Estes direitos incluem o direito à vida, o direito de não ser sujeito a tortura e perseguição, o direito de solicitar asilo e o acesso a necessidades básicas, tais como cuidados de saúde, educação e alojamento. A Carta dos Direitos Fundamentais da UE consagra estas proteções para todas as pessoas na UE, independentemente da sua origem ou estatuto. Ao defender os direitos humanos, a UE não só afirma os seus valores fundamentais, como também demonstra solidariedade e compaixão para com aqueles que fogem de conflitos, opressão ou dificuldades.

Studo de Caso 1: Direitos dos Refugiados na Áustria

A Áustria tem desempenhado um papel significativo na proteção dos refugiados na Europa, particularmente durante grandes crises de deslocamento, como os conflitos nos Balcãs na década de 1990 e o fluxo de refugiados sírios em 2015–2016. O país desenvolveu um quadro jurídico e institucional estruturado para gerir os pedidos de asilo e apoiar a integração dos refugiados.

Quadro jurídico e processo de asilo

A Áustria está vinculada à legislação da UE, incluindo o Sistema Europeu Comum de Asilo (SECA) e a Convenção de Genebra, e possui leis nacionais como a Lei de Asilo (Asylgesetz) e o Acordo Básico de Apoio Social. Estas leis definem os procedimentos para a concessão de asilo e proteção subsidiária, bem como os direitos e responsabilidades dos requerentes. Os requerentes de asilo têm direito a representação legal, serviços de interpretação e a uma audiência justa perante o Gabinete Federal de Imigração e Asilo.

Acolhimento e integração

A Áustria oferece serviços básicos aos requerentes de asilo durante o processo de candidatura, incluindo alojamento, alimentação, cuidados de saúde e um subsídio financeiro modesto. Aos refugiados reconhecidos e aos beneficiários de proteção subsidiária é concedido acesso ao mercado de trabalho, à educação e à formação profissional. O apoio à integração é orientado pela Lei de Integração (Integrationsgesetz), que exige a participação em cursos de língua alemã e programas de orientação que abrangem as leis, os valores e a cultura austríacos. Os municípios locais e as ONG também desempenham um papel vital na prestação de serviços de apoio, tais como aconselhamento, assistência jurídica e iniciativas de envolvimento comunitário.

Iniciativas Notáveis

- Programa Start Wien (adaptado em Viena): Oferece apoio abrangente aos recém-chegados, incluindo orientação em educação e emprego adaptada às necessidades individuais.
- Caritas Áustria e Diakonie Áustria: Estas organizações prestam serviços essenciais aos refugiados, incluindo cursos de língua, programas de preparação para o emprego e apoio psicológico.

Bibliografia

Ministério Federal do Interior da Áustria. (2023). Políticas de Asilo e Integração na Áustria. bmi.gv.at

Comissão Europeia. (2022). Relatório por país: Áustria – Base de Dados de Informação sobre Asilo (AIDA) asylumineurope.org/reports/country/austria

ACNUR Áustria. (2022). Ficha informativa: Refugiados e asilo na Áustria. unhcr.org/europe/sites/europe/files/2024-10/bi-annual-fact-sheet-2024-09-austria.pdf

Caritas Áustria. (2023). Apoio aos Refugiados. caritas.at/hilfe-angebote/flucht-integration/hilfe-help

Diakonie Flüchtlingsdienst. (2023). Programas de integração e apoio jurídico. fluechtlingsdienst.diakonie.at



Estudo de Caso 2: Direitos dos Refugiados em Espanha

A Espanha desenvolveu uma abordagem multifacetada aos direitos dos refugiados, combinando políticas nacionais com iniciativas regionais e locais para apoiar os requerentes de asilo e facilitar a sua integração.

Quadro nacional

A nível nacional, o sistema de asilo da Espanha é gerido pelo Ministério da Inclusão, Segurança Social e Migração (MISSM), que coordena com os governos regionais e os municípios. O sistema oferece instalações de acolhimento, assistência jurídica e programas de integração para refugiados. No entanto, persistem desafios, incluindo uma elevada taxa de rejeição de pedidos de asilo e atrasos no processamento, o que tem levado a uma pressão crescente sobre as comunidades locais.

Iniciativas Regionais e Locais

Em resposta a estes desafios, os governos regionais e locais implementaram programas complementares. Por exemplo, o País Basco lançou um programa comunitário de acolhimento de refugiados em 2018, reinstalando famílias sírias com o apoio de comunidades e organizações locais. Esta iniciativa visava reforçar a integração através do envolvimento local e de redes de apoio.

Da mesma forma, a cidade de Barcelona desenvolveu o programa «Nausica», que fornece alojamento temporário, apoio jurídico, cursos de línguas e assistência ao emprego a requerentes de asilo não acolhidos pelo sistema nacional. Entre 2016 e 2020, o programa prestou assistência a 275 pessoas, com resultados notáveis em termos de estabilidade habitacional e emprego.

Desafios e críticas

Apesar destes esforços, a Espanha enfrenta desafios contínuos na integração de refugiados. As elevadas taxas de rejeição dos pedidos de asilo, muitas vezes superiores a 90%, levaram a que um número significativo de refugiados permanecesse num limbo jurídico ou recorresse ao emprego informal. Os críticos argumentam que a conceção do sistema pressupõe um percurso linear para a integração, o que pode não acomodar as realidades complexas enfrentadas pelos refugiados.

Conclusão

Spain's approach to refugee rights demonstrates a blend of national policies and localized initiatives aimed at supporting refugees. While challenges remain, the involvement of regional and local entities has proven essential in providing comprehensive support and fostering integration.

Bibliografia

Iglesias, E. (2024). Para além do aumento dos pedidos de asilo. Os limites do programa espanhol de acolhimento de refugiados. International Migration. Wiley Online Library. onlinelibrary.wiley.com

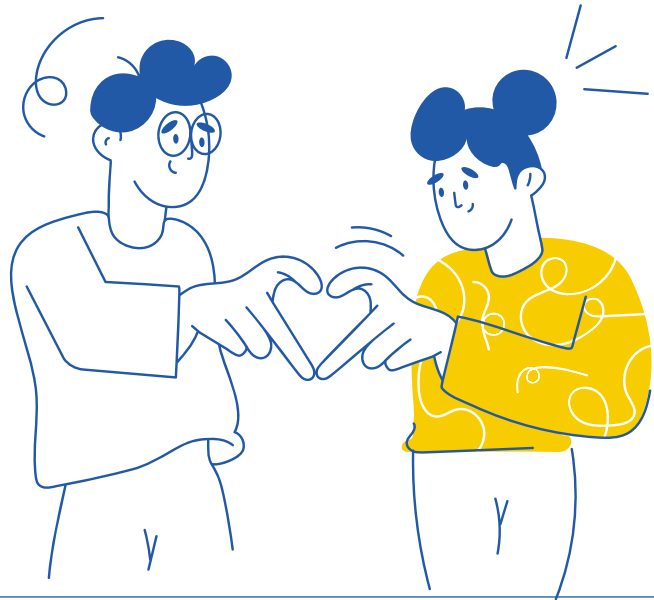
Migration Policy Institute. (2023). O sistema de imigração descentralizado de Espanha migrationpolicy.org/article/spain-immigration-integration-multilevel

ACNUR. (2021). Patrocínio comunitário de refugiados na Espanha – País Vasco globalcompactrefugees.org/good-practices/community-based-refugee-sponsorship-spain-basque-country

Comissão Europeia. (2018). Integração personalizada no mercado de trabalho e inclusão social para refugiados em Múrcia, Espanha. ec.europa.eu/regional_policy/en/projects/spain/personalised-labour-market-integration-and-social-inclusion-for-refugees-in-murcia-spain

Comissão Europeia. (2021). Espanha: Programa-piloto para o acolhimento e integração de refugiados. migrant-integration.ec.europa.eu/news/spain-pilot-programme-reception-and-integration-refugees_en





3. Diversidade cultural na UE

A União Europeia é o lar de uma rica mozaico de culturas, línguas e tradições, refletindo a sua longa história e a variedade dos seus Estados-Membros. Esta diversidade cultural é um dos maiores pontos fortes da UE, promovendo a criatividade, a inovação e a compreensão mútua entre os seus cidadãos. Abraçar a diversidade ajuda a construir sociedades inclusivas onde diferentes origens são respeitadas e celebradas, contribuindo para a coesão social e a prosperidade partilhada em todo o continente.

A importância do multiculturalismo

O multiculturalismo é celebrado como um trunfo que enriquece as comunidades através de perspetivas, tradições e experiências diversas. Para os refugiados, as sociedades multiculturais oferecem um ambiente acolhedor onde as suas culturas e identidades podem ser reconhecidas e valorizadas. Aceitar o multiculturalismo ajuda a derrubar barreiras de incompreensão e preconceito, promovendo o respeito mútuo e a coesão social. Cria oportunidades para os refugiados partilharem as suas histórias, competências e contribuições únicas, o que, por sua vez, fortalece o tecido cultural e a vitalidade económica das comunidades de acolhimento. Ao promover a inclusão e o diálogo intercultural, o multiculturalismo apoia os refugiados não só na adaptação a novos ambientes, mas também na manutenção de um sentimento de pertença e dignidade.

Respeito pelas diferentes culturas e línguas

Os membros da UE incentivam a aprendizagem e o respeito pelas diversas culturas e línguas, com o objetivo de criar uma sociedade inclusiva. A União Europeia celebra a sua diversidade cultural e linguística como pedra angular da sua identidade e unidade. Com 24 línguas oficiais e inúmeras línguas regionais e minoritárias faladas nos seus Estados-Membros, a UE promove ativamente o multilinguismo e a compreensão intercultural através da educação, de políticas e de programas de intercâmbio cultural. Ao fomentar o respeito mútuo e a valorização das diferentes tradições, a UE reforça a coesão social, apoia os valores democráticos e constrói uma Europa mais conectada e tolerante.

Isto é especialmente importante para os refugiados, que trazem consigo ricas tradições culturais e línguas nativas que contribuem para a diversidade das comunidades europeias. Ao promover o diálogo intercultural e o multilinguismo, a UE ajuda os refugiados a sentirem-se valorizados e compreendidos, facilitando a sua integração em novos ambientes. Respeitar as diferentes identidades culturais não só apoia a harmonia social, como também capacita os refugiados a preservarem o seu património, ao mesmo tempo que participam ativamente na vida cultural e cívica do seu país de acolhimento.

Celebrar a diversidade através de festivais e eventos

Os festivais locais destacam frequentemente diferentes origens culturais, proporcionando oportunidades de interação e celebração. Em toda a UE, eventos culturais — tais como feiras gastronómicas, festivais de música, exposições de arte e dias do património — servem como expressões vibrantes da identidade multicultural da Europa. Estes encontros criam espaços onde pessoas de diferentes origens podem partilhar as suas tradições, aprender umas com as outras e fomentar um sentido de comunidade. Tanto para os recém-chegados como para os residentes de longa data, estes eventos promovem a inclusão, quebram estereótipos e celebram a riqueza que a diversidade traz à sociedade europeia. Refletem o compromisso da UE com a unidade através do intercâmbio cultural e do respeito mútuo.

Estudo de caso 1: Festivais multiculturais em Itália

A Itália, conhecida pelo seu rico património cultural, celebra também a diversidade contemporânea através de inúmeros festivais multiculturais realizados em cidades por todo o país. Estes eventos desempenham um papel importante na promoção da inclusão, do diálogo intercultural e da coesão comunitária, ao reunir pessoas de origens diversas.

Em Roma, o Festival delle Culture mostra as tradições culturais das comunidades de imigrantes que vivem na cidade. Organizado em colaboração com associações locais e ONG, o festival inclui música, espetáculos de dança, barracas de comida, contação de histórias e exposições de artesanato de vários países. Promove o intercâmbio cultural e oferece um espaço onde os recém-chegados, particularmente refugiados e migrantes, podem partilhar a sua herança e sentir um sentimento de pertença.

Da mesma forma, Bolonha acolhe o Festival delle Culture Migranti, um evento com a duração de uma semana centrado na migração, identidade e integração. O festival apresenta filmes, debates, workshops e espetáculos que exploram temas como o deslocamento, a identidade cultural e a solidariedade. Artistas e ativistas refugiados participam frequentemente, proporcionando perspetivas pessoais poderosas sobre a experiência da migração.

Em Ravenna, a Festa delle Culture é uma celebração de longa data organizada pela autarquia local e por grupos comunitários. Este evento transforma as praças públicas em locais de encontro vibrantes, onde tanto os cidadãos como os recém-chegados desfrutam de gastronomia, música e dança interculturais. O seu objetivo é desafiar os estereótipos e promover a coexistência pacífica entre todos os residentes.

E estes festivais refletem a identidade em evolução da Itália como sociedade multicultural. Destacam as contribuições das comunidades de migrantes e refugiados para a vida social e cultural da Itália, promovendo simultaneamente o respeito, a inclusão e a compreensão mútua.

Bibliografia

Comune di Roma. (2023). Festival delle Culture. culture.roma.it

Comune di Bologna. (2023). Festival delle Culture Migranti. comune.bologna.it

Comune di Ravenna. (2023). Festa delle Culture. comune.ra.it/aree-tematiche/progetti-e-servizi-per-limmigrazione/festival-delle-culture/



Estudo de Caso 2: Festivais Multiculturais na Polónia

A Polónia, embora seja tradicionalmente uma sociedade mais homogénea, tem vindo a abraçar cada vez mais a diversidade cultural através de festivais e eventos que celebram o multiculturalismo e promovem a inclusão. Estas iniciativas desempenham um papel crescente no apoio à integração e à compreensão intercultural, particularmente nos centros urbanos onde as populações de refugiados e migrantes estão a crescer.

Em Varsóvia, a Festa Multicultural de Rua de Varsóvia (Warszawski Wielokulturowy Street Party) é um dos eventos mais proeminentes na promoção da diversidade. Organizado pela fundação Inna Przestrzeń (Fundação Outro Espaço), este festival de rua anual celebra a riqueza cultural e e da cidade, apresentando música, dança, comida e espetáculos de comunidades que representam a África, a Ásia, o Médio Oriente, a Europa Oriental e a América Latina. Proporciona uma plataforma para que refugiados, migrantes e grupos minoritários partilhem as suas identidades culturais e interajam com os residentes locais.

Cracóvia também acolhe eventos como o Festival do Multiculturalismo, que inclui workshops, exposições e sessões de diálogo intercultural. Este evento é apoiado por ONG locais e universidades e visa fomentar a compreensão e o respeito por diferentes origens culturais. Refugiados e requerentes de asilo participam frequentemente em apresentações de contos, arte e música, ajudando a humanizar as suas experiências e a promover a empatia.

Em Lublin, o Festival de Sons Diferentes – Festival Intercultural (Inne Brzmienia) combina música de diversas tradições culturais com debates e programas educativos centrados na migração, diversidade e direitos humanos. O festival destaca as contribuições culturais das comunidades minoritárias e visa quebrar estereótipos e construir pontes entre diferentes grupos.

Estes festivais servem não só como celebrações da diversidade, mas também como ferramentas estratégicas para a inclusão social, permitindo que refugiados e outros recém-chegados assumam um papel ativo na sociedade polaca. Refletem um reconhecimento crescente do valor do multiculturalismo na construção de comunidades resilientes e abertas.

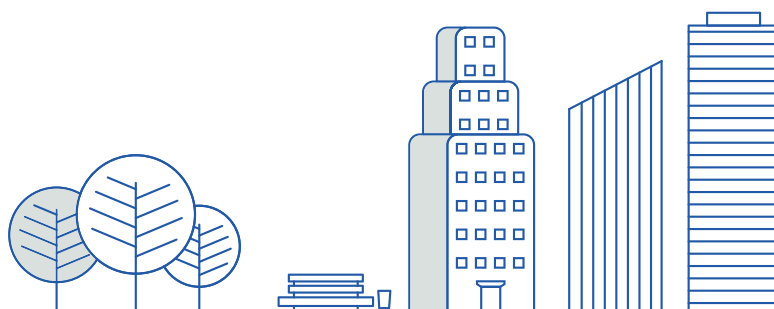
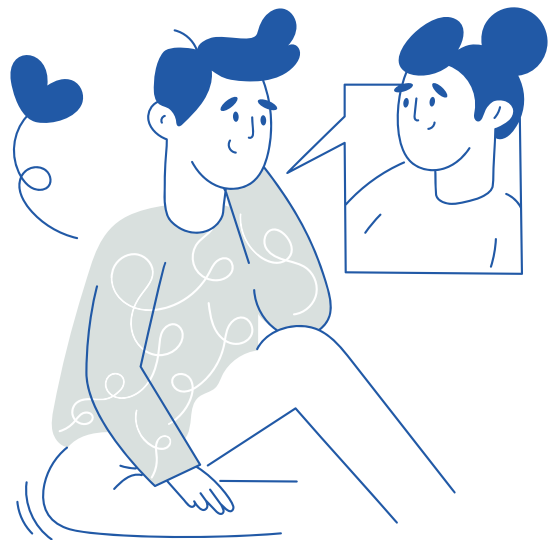
Bibliografia

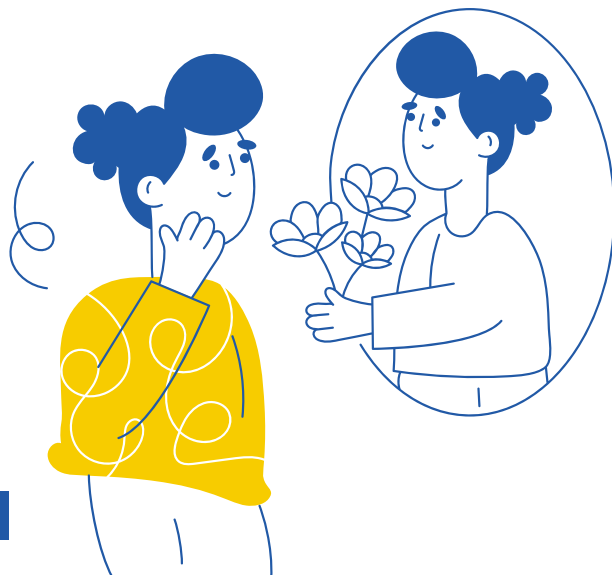
Fundacja Inna Przestrzeń. (2023). Multicultural Warsaw Street Party. innaprzestrzen.pl

Cidade de Varsóvia. (2023). Iniciativas de Diversidade e Inclusão. Disponível em: um.warszawa.pl

Cidade de Cracóvia. (2023). Festival do Multiculturalismo. Obtido em: krakow.pl

Cidade de Lublin. (2023). Different Sounds – Festival Intercultural. Obtido em: lublin.eu





4. Integração social

A integração social é um objetivo fundamental da União Europeia, refletindo o seu compromisso com a construção de sociedades inclusivas, coesas e resilientes. Sendo uma área de preocupação comum entre os Estados-Membros, a integração social implica garantir que todos os indivíduos, independentemente da sua origem, antecedentes ou estatuto legal, possam participar plenamente na vida económica, social, cultural e política das suas comunidades.

A UE promove a integração através de políticas e iniciativas destinadas a combater a discriminação, apoiar a igualdade de oportunidades e incentivar o diálogo intercultural. Isto inclui apoio específico a grupos vulneráveis, tais como migrantes, refugiados, minorias e pessoas com deficiência. A educação, o acesso aos cuidados de saúde, o emprego, a habitação e a participação cívica são componentes essenciais da estratégia de integração da UE. Ao promover a integração social, a UE não só defende os seus valores fundamentais, como a dignidade humana, a liberdade e a igualdade, como também reforça a democracia, aumenta a estabilidade social e contribui para a prosperidade e a unidade globais da União.

Criar laços comunitários

Um dos passos mais importantes para reconstruir a sua vida num novo país é estabelecer laços significativos com as pessoas à sua volta. Criar um sentido de comunidade pode ajudar a reduzir a sensação de isolamento, facilitar a adaptação cultural e abrir portas a novas oportunidades. Embora a integração possa levar tempo, existem muitas formas de participar ativamente e sentir-se mais em casa.

- **Conheça os seus vizinhos:** gestos simples como cumprimentar os vizinhos, apresentar-se ou oferecer ajuda em pequenas tarefas podem dar início a relações positivas. Muitas comunidades na Europa valorizam a simpatia e o respeito mútuo. Não tenha medo de dar o primeiro passo — pequenas interações transformam-se frequentemente em amizades solidárias.

- **Junte-se a clubes e grupos de interesse locais:** a maioria das vilas e cidades tem uma variedade de clubes e grupos abertos a todos os residentes — desde equipas desportivas e grupos musicais a clubes de caminhadas e círculos de leitura. Procure centros comunitários locais (muitas vezes chamados de «Casas Culturais», «Maison de Quartier» ou similares), bibliotecas ou plataformas online como o Facebook, Meetup.com ou quadros de avisos locais para ver anúncios e atividades. Participar nestes grupos ajuda a melhorar as suas competências linguísticas, a partilhar os seus talentos e a conhecer pessoas com interesses semelhantes.

- **Ofereça o seu tempo e competências como voluntário:** O voluntariado é uma forma poderosa de retribuir à sua comunidade de acolhimento e de estabelecer contacto com pessoas de todas as esferas da vida. Muitas organizações locais e ONG acolhem de bom grado a ajuda — quer seja a servir refeições num abrigo, a ajudar num jardim comunitário ou a apoiar eventos. As suas competências

únicas, incluindo habilidades linguísticas ou experiência numa profissão, podem ser muito valiosas.

- **Participe em eventos e reuniões comunitárias:** Consulte os sites municipais locais, páginas nas redes sociais ou quadros de avisos da comunidade para eventos como festivais, limpezas de bairro, debates públicos ou reuniões da câmara municipal. Estas reuniões são ótimas oportunidades para aprender mais sobre o seu novo ambiente e ter uma voz na comunidade. Alguns municípios disponibilizam intérpretes ou materiais traduzidos para recém-chegados.

- **Envolve-se em centros religiosos ou culturais:** Igrejas, mesquitas, sinagogas, templos e centros culturais são frequentemente mais do que apenas locais de culto — são também centros de interação social e apoio mútuo. Muitos oferecem aulas de línguas, grupos de apoio ao emprego, atividades infantis e eventos sociais abertos ao público em geral.

- **Participe em programas de intercâmbio linguístico:** A língua é uma porta de entrada para uma integração mais profunda. Muitas comunidades oferecem aulas de língua ou grupos de conversação gratuitos ou a baixo custo. Considere aderir a um intercâmbio linguístico (par-ceiro em tandem) onde ajuda alguém a aprender ucraniano ou russo, e essa pessoa ajuda-o a aprender a língua local. Isto não só é útil para as competências linguísticas, como também promove a amizade.

- **Conecte-se com outros ucranianos e comunidades de refugiados:** Embora seja importante conhecer os locais, conectar-se com outros ucranianos ou pessoas com origens semelhantes pode proporcionar apoio emocional, partilha de recursos e conselhos de quem compreende a sua experiência. Procure organizações comunitárias ucranianas ou grupos de apoio a refugiados ativos na sua área.

Lembre-se: a integração não significa perder a sua identidade, mas sim criar novas ligações e compreensão mútua. A sua presença enriquece a comunidade, e as suas experiências e perspetivas são valiosas. Seja paciente consigo mesmo e com os outros — cada pequeno passo que dá fortalece os laços que fazem uma comunidade prosperar.

Aceder a serviços de apoio

Ao chegar a um novo país, saber onde e como aceder a apoio pode fazer uma diferença significativa no seu bem-estar e na integração bem-sucedida. Muitos governos locais, organizações não governamentais (ONG) e agências internacionais oferecem uma ampla gama de serviços para ajudar refugiados e pessoas deslocadas a adaptarem-se ao novo ambiente. Estes serviços são frequentemente gratuitos ou de baixo custo e foram concebidos para o apoiar na gestão da vida quotidiana, na compreensão dos seus direitos e na resolução de desafios emocionais e práticos.

• **Serviços sociais e apoio às necessidades básicas:** As câmaras municipais locais ou os centros de coordenação de refugiados oferecem frequentemente acesso a serviços básicos, tais como:



Apoio à habitação

Alojamento temporário, alojamento subsidiado ou ajuda na procura de habitação a long-go prazo.



Ajuda alimentar

Bancos alimentares, vales-refeição ou pontos de distribuição de re-feições gratuitas.



Assistência financeira

Fundos de emergência, prestações sociais ou apoio a famílias com crianças.



Vestuário e produtos de higiene

Alguns centros distribuem artigos doados ou proporcionam acesso a lojas de artigos em segunda mão.

Para aceder a estes serviços, poderá ser necessário registar-se junto das autoridades locais ou de uma organização de apoio aos refugiados.

• **Aconselhamento jurídico e apoio na obtenção de documentação:** Navegar pelos processos de asilo, autorizações de residência e autorizações de trabalho pode ser complicado. Muitas vezes, está disponível assistência jurídica gratuita para o ajudar com pedidos de asilo e proteção temporária, procedimentos de reagrupamento familiar, compreensão dos seus direitos e responsabilidades legais e apresentação de queixas ou resolução de litígios. Muitas ONG e centros de apoio jurídico oferecem consultas em ucraniano ou podem disponibilizar intérpretes.

• **Apoio psicológico e emocional:** O trauma da guerra, a deslocação e a adaptação a uma nova cultura podem afetar a saúde mental. Estão disponíveis serviços de saúde mental gratuitos ou a baixo custo em muitas áreas, incluindo aconselhamento e terapia (individual, familiar ou em grupo), grupos de apoio para refugiados ou sobreviventes de traumas, linhas de apoio para crises emocionais e cuidados psicológicos infantis. Se estiver a sentir ansiedade, depressão, problemas de sono ou sofrimento emocional, procurar ajuda é um sinal de força, não de fraqueza.

• **Serviços de saúde:** A maioria dos países europeus proporciona aos refugiados acesso a cuidados de saúde, incluindo exames médicos gerais e cuidados de urgência, cuidados de saúde materno-infantil, vacinas e testes de COVID-19, tratamento de doenças crónicas e medicação. Poderá necessitar de um cartão de seguro de saúde, registo junto de um médico de clínica geral ou de um número de identificação temporário para aceder aos cuidados. As ONG e os gabinetes de assistência a refugiados podem ajudá-lo com estes procedimentos.

• **Serviços de emprego e formação profissional:** Para apoiar a independência económica, muitas organizações oferecem apoio na procura de emprego, formação profissional e programas de desenvolvimento de competências, reconhecimento de diplomas e qualificações, e cursos de línguas relacionados com o emprego. Alguns países também têm programas de mentoria que colocam os recém-chegados em contacto com profissionais locais na sua área.

• **Apoio educativo:** A educação é fundamental para a estabilidade a longo prazo de crianças e adultos. Os serviços de apoio incluem frequentemente assistência na matrícula em escolas e pré-escolas, aulas de língua (por exemplo, aulas de integração, «aulas de boas-vindas»), explicações e programas pós-escolares, educação de adultos e centros de aprendizagem de línguas. Em alguns países, a educação pública para crianças é obrigatória e gratuita, mesmo para aqueles que aguardam o estatuto de refugiado.



Para aceder a estes serviços de apoio, comece por:

- Registrar-se no centro de acolhimento de refugiados local ou na Câmara Municipal
- Solicitar um guia de orientação ou uma lista de contactos
- Visitar sites de ONG de confiança, como a Cruz Vermelha, a Cáritas, a Save the Children ou organizações locais da diáspora ucraniana
- Consultar os quadros de avisos em centros comunitários, abrigos, bibliotecas ou igrejas

Muitos serviços também estão listados online em várias línguas, incluindo o ucraniano, através de portais oficiais do governo ou apoiados pela UE.

País	Sítio Web	Descrição
União Europeia	Solidariedade da UE com a Ucrânia - Comissão Europeia	Informações sobre proteção temporária, direitos, viagens, alojamento, cuidados de saúde e educação. Disponível em ucraniano e noutras línguas da UE.
Polónia	PomagamUkraine	Plataforma gerida pelo governo que liga os ucranianos a ofertas de ajuda. Disponível em ucraniano, polaco e inglês.
Áustria	BBU	Plataforma gerida pelo governo com diversas informações para refugiados ucranianos
Espanha	Ucraniaurgente	Portal oficial de informação para refugiados ucranianos
Portugal	Ucrânia: Informações e apoios disponíveis em Portugal - gov.pt	Ucrânia: Informações e apoios disponíveis em Portugal



5. Habitação e condições de vida



Encontrar condições de vida seguras, estáveis e dignas é um dos primeiros e mais importantes passos para reconstruir a vida num novo país. Em toda a União Europeia, os Estados-Membros oferecem várias formas de apoio à habitação e assistência social a refugiados e pessoas deslocadas, incluindo aqueles que fogem da guerra na Ucrânia. Embora os sistemas de habitação e os padrões de vida possam diferir de país para país, todos são orientados pelos valores fundamentais da UE de dignidade, solidariedade e inclusão. Esta secção fornece informações essenciais para o ajudar a compreender os seus direitos e responsabilidades, a aceder a serviços de habitação e a adaptar-se às condições de vida no seu país de acolhimento, garantindo a sua segurança, conforto e integração na comunidade local.

Encontrar alojamento

Os refugiados podem procurar alojamento através de anúncios locais, iniciativas governamentais e ONG dedicadas a ajudar migrantes. Muitos países da UE oferecem alojamento temporário à chegada, seguido de apoio na procura de alojamento mais permanente. Os municípios disponibilizam frequentemente habitação social ou opções de arrendamento subsidiado, enquanto as organizações sem fins lucrativos e as redes comunitárias podem ajudar a identificar quartos, apartamentos ou famílias de acolhimento disponíveis. É importante registar-se junto das autoridades locais o mais rapidamente possível, uma vez que tal pode ser necessário para aceder à assistência à habitação. Em alguns casos, estão disponíveis apoios financeiros ou subsídios de renda para ajudar a cobrir os custos. As barreiras linguísticas ou os procedimentos legais desconhecidos podem tornar o processo desafiante, mas muitas ONG e centros de apoio locais oferecem serviços de tradução, aconselhamento jurídico e mediação para o ajudar a navegar pelo sistema. Certifique-se sempre de que assina um contrato de arrendamento e compreende os seus direitos e responsabilidades enquanto inquilino no seu país de acolhimento.

Compreender os direitos dos inquilinos

É importante que os refugiados estejam cientes dos seus direitos enquanto inquilinos, que incluem o acesso a habitação segura, limpa e habitável, bem como um tratamento justo e não discriminatório por parte dos senhorios. Em todos os países da UE, os direitos dos inquilinos são protegidos por lei, e os senhorios devem cumprir normas básicas de habitação, tais como aquecimento, saneamento e segurança estrutural.

Os inquilinos têm direito a um contrato de arrendamento por escrito que defina claramente os termos do arrendamento, o valor da renda, a duração e as condições de rescisão. Os senhorios não podem despejar inquilinos sem causa legal ou devido processo, e a discriminação com base na nacionalidade, estatuto de refugiado ou etnia é estritamente proibida pela legislação da UE e pelos regulamentos nacionais.

Se sentir que os seus direitos estão a ser violados — por exemplo, se enfrentar condições de habitação inseguras, assédio ou despejo ilegal — procure ajuda junto das autoridades locais, centros de apoio a refugiados ou organizações de assistência jurídica. Compreender os seus direitos e responsabilidades não só o protege, como também o ajuda a estabelecer-se com mais confiança e segurança na sua nova casa.

Alguns exemplos por país:

Espanha:

Os refugiados têm acesso a habitação apoiada pelo Estado através do Sistema de Acolhimento de Asilados (Sistema de Acogida). Após a fase inicial de acolhimento, organizações como a CEAR (Comissão Espanhola de Ajuda ao Refugiado) e a ACCEM prestam assistência na procura de habitação para arrendamento e na compreensão dos contratos de arrendamento. Os direitos dos inquilinos estão protegidos pela Lei de Arrendamentos Urbanos (Ley de Arrendamientos Urbanos), e os aumentos de renda, os despejos e as condições contratuais são regulamentados.

Áustria:

Inicialmente, é fornecido alojamento aos refugiados através do sistema de Apoio Social Básico (Grundversorgung). À medida que transitam para habitação privada, os direitos dos inquilinos são abrangidos pela Lei do Arrendamento (Mietrechtsgesetz). Os inquilinos austríacos têm direito à segurança jurídica nos contratos de arrendamento, a aumentos de renda limitados em muitos casos e a proteção contra o despejo sem processo judicial. ONG como a Caritas, a Diakonie e a Volkshilfe oferecem aconselhamento em matéria de habitação, apoio jurídico e assistência à integração social.

Polónia:

Os refugiados da Ucrânia têm direito a apoio à habitação através de iniciativas governamentais e da comunidade local. A assistência jurídica e o aconselhamento aos inquilinos estão disponíveis através de ONG como a Fundação de Helsínquia para os Direitos Humanos e centros locais de apoio aos refugiados.

Itália:

As regiões italianas gerem a habitação social e oferecem alojamento temporário aos refugiados. O Estatuto dos Inquilinos (Statuto degli Inquilini) garante um tratamento justo, e organizações como a ARCI ou a Caritas prestam apoio à habitação e assistência jurídica.

Portugal:

Programa de Apoio Urgente à Habitação (Porta de Entrada) é uma medida do governo português para responder à necessidade imediata de habitação para refugiados e pessoas deslocadas, através de apoio financeiro que permite o alojamento em hotéis, estabelecimentos turísticos ou casas de arrendamento com cofinanciamento estatal.

Serviços públicos e necessidades básicas de subsistência

O acesso e a ativação de serviços públicos, como eletricidade, gás, água, aquecimento e internet, são uma parte essencial da instalação numa nova casa e da adaptação à vida quotidiana. O processo pode variar entre os países da UE, mas alguns passos e serviços básicos são comuns na maioria dos Estados-Membros. Ao mudar-se para um imóvel arrendado, os serviços públicos podem já estar incluídos na renda («tudo incluído» ou serviços públicos incluídos) ou exigir contratos separados com os prestadores de serviços. É importante esclarecer esta questão com o senhorio antes de assinar o contrato de arrendamento.

Contratação de serviços públicos

Eletricidade e gás: Poderá ter de escolher um fornecedor e assinar um contrato. Em alguns casos, os inquilinos anteriores ou o senhorio terão contratos ativos que poderá assumir. Leve consigo um documento de identificação (por exemplo, passaporte), comprovativo de morada e o seu contrato de arrendamento.

Água: Normalmente gerida pela autarquia e frequentemente incluída no aluguer ou nas despesas do edifício. Pergunte ao seu senhorio ou ao gestor do imóvel como está organizado.

Aquecimento: Nos apartamentos, o aquecimento pode ser centralizado (por exemplo, através do edifício) ou individual (por exemplo, aquecedores a gás ou elétricos). Informe-se sobre quem paga e como funciona a faturação.

Internet e telefone: Várias empresas privadas oferecem pacotes de internet móvel e doméstica. Poderá precisar de uma conta bancária local ou de um número de identificação fiscal para se inscrever. Algumas empresas oferecem opções prépagas sem contrato de longo prazo.

O que deve saber

Faturação: Guarde cópias de todas as faturas e contratos. A maioria dos fornecedores emite faturas mensais, que pode pagar por transferência bancária, débito direto ou online.

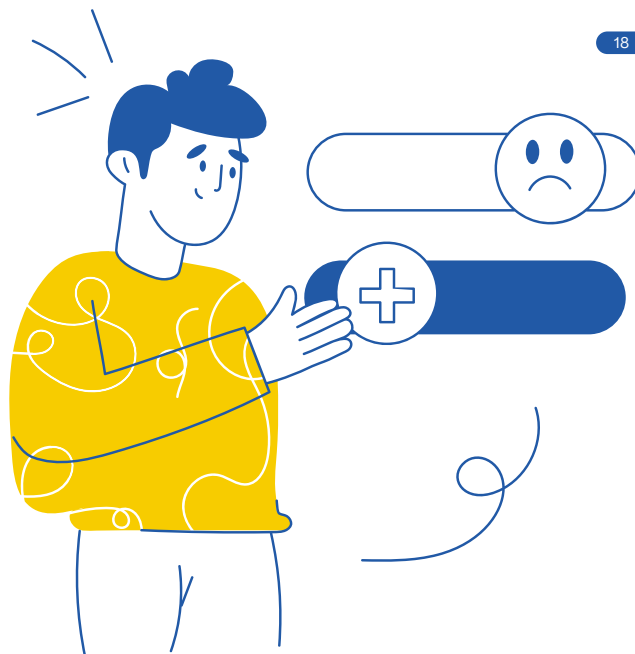
Eficiência energética: Esteja atento às práticas de poupança de energia, uma vez que o aquecimento e a eletricidade podem ser dispendiosos. Muitos países oferecem aconselhamento ou subsídios para famílias de baixos rendimentos.

Serviços públicos: Verifique se os serviços públicos estão incluídos no aluguer antes de assinar o contrato de arrendamento.

Assistência: Se estiver a enfrentar dificuldades financeiras, os serviços sociais locais podem oferecer programas de apoio energético ou ajuda com as necessidades básicas do agregado familiar.



6. Saúde e bem-estar



O acesso a cuidados de saúde e apoio emocional é essencial para se adaptar à vida num novo país. A UE e os seus Estados-Membros estão empenhados em garantir que os refugiados, incluindo os provenientes da Ucrânia, possam receber cuidados médicos, apoio psicológico e orientação para se manterem saudáveis. Quer precise de consultar um médico, tomar vacinas ou procurar assistência em saúde mental, existem serviços disponíveis — muitas vezes gratuitos ou a baixo custo — através dos sistemas nacionais de saúde e de organizações humanitárias.

Acesso a serviços de saúde

Os refugiados têm direito a serviços de saúde em todos os Estados-Membros da UE. O acesso a cuidados médicos atempados e adequados é vital para o bem-estar físico e mental, especialmente para indivíduos e famílias que se estão a recuperar de conflitos e deslocamentos. À chegada ao país de acolhimento, os refugiados são normalmente registados junto das autoridades locais ou dos serviços de migração, o que lhes permite aceder ao sistema nacional de saúde. Em muitos casos, são concedidos aos refugiados os mesmos direitos de saúde que aos nacionais ou a outros residentes segurados, incluindo:

Cuidados médicos gerais (consultas médicas, exames, receitas)

Cuidados de emergência e hospitalização

Cuidados de saúde materno-infantil

Vacinas e serviços de prevenção

Saúde mental e apoio psicológico

Gestão de doenças crónicas e encaminhamentos para especialistas

Os refugiados devem registar-se junto de uma autoridade de saúde local ou clínica para receberem um cartão ou número de saúde que lhes dê acesso a estes serviços. Os cuidados médicos podem ser prestados gratuitamente ou exigir uma pequena participação, dependendo do país.

Para além dos serviços públicos, muitas organizações humanitárias — como a Cruz Vermelha, Médicos do Mundo e ONG locais — oferecem assistência médica gratuita ou a baixo custo, serviços de tradução e orientação para navegar no sistema de saúde. Os refugiados são encorajados a pedir ajuda se enfrentarem dificuldades de acesso, linguísticas ou relacionadas com a documentação. A saúde é um direito, e os países da UE estão empenhados em garantir que ninguém seja deixado para trás.

Informações específicas por país

Espanha:

Os refugiados ucranianos têm acesso ao sistema de saúde público espanhol após o registo junto das autoridades locais. Podem obter um cartão de saúde (tarjeta sanitaria), que lhes permite receber cuidados de saúde gratuitos ou subsidiados. Os serviços incluem clínicos gerais, cuidados de emergência, pediatria, ginecologia e vacinas. Os serviços de saúde mental estão disponíveis através de centros de cuidados primários ou de especialistas a quem são encaminhados.

Áustria:

Os refugiados ucranianos têm direito a cuidados de saúde gratuitos através do sistema de saúde público austríaco. Após se registarem para proteção temporária e receberem um cartão eletrónico, os refugiados podem aceder a médicos de clínica geral, especialistas, cuidados hospitalares, serviços de saúde mental e medicação. Estão também disponíveis serviços pre-ventivos, tais como vacinas e cuidados de saúde materna. Organizações como a Diakonie e a Caritas Áustria oferecem apoio adicional, incluindo tradução e aconselhamento social.

Polónia:

Os refugiados ucranianos têm direito a cuidados de saúde gratuitos através do Fundo Nacional de Saúde (NFZ). Após o registo e a obtenção de um número PESEL (identificação nacional), podem aceder a médicos, hospitais, cuidados de maternidade e vacinas. Os cuidados de emergência estão disponíveis mesmo sem registo completo. A Cruz Vermelha Polaca e ONG como a Fundacja Ocalenie oferecem assistência e ajuda com a tradução.

Itália:

Os refugiados têm acesso ao Serviço Nacional de Saúde (SSN). Após a obtenção de um código fiscal (codice fiscale) e de uma autorização de residência, os refugiados podem registar-se junto de uma autoridade de saúde local (ASL) e ser-lhes atribuído um médico de família. Os serviços incluem cuidados médicos gerais, cuidados de saúde materno-infantil, serviços de emergência e apoio à saúde mental. ONG como a Emergency e a Caritas também prestam cuidados médicos, especialmente em casos de necessidade urgente.

Portugal:

Oferece acesso total ao Serviço Nacional de Saúde (SNS) aos refugiados. Após o registo junto dos serviços locais e a atribuição de um número de utente, os indivíduos podem aceder a médicos de família, cuidados de emergência, medicação e consultas especializadas. São priorizados os serviços para mulheres grávidas, crianças e apoio psicológico.

Recursos de saúde mental

Os cuidados de saúde mental são uma parte essencial do bem-estar geral, especialmente para refugiados que passaram por guerras, perdas, deslocamento e incerteza. Reconhecer e lidar com o sofrimento emocional é tão importante quanto tratar doenças físicas. A maioria dos países da UE oferece apoio psicológico gratuito ou a baixo custo através dos seus sistemas nacionais de saúde. Os refugiados podem aceder a serviços de saúde mental contactando médicos de família locais, centros de saúde comunitários ou organizações de apoio a refugiados. Os serviços incluem frequentemente:

- Terapia individual ou em grupo
- Apoio a crianças e famílias
- Tratamento para traumas, ansiedade e depressão
- Aconselhamento em situações de crise e linhas de apoio
- Mediação cultural e apoio à interpretação

Por onde começar

- Peça ao seu médico de família ou à clínica de saúde local para o encaminhar a um psicólogo ou psiquiatra.
- Contacte ONG locais, como a Cruz Vermelha, a Caritas ou a Médicos do Mundo, que frequentemente têm programas especiais para a saúde mental dos refugiados.
- Alguns municípios e hospitais oferecem serviços de saúde mental sem marcação ou têm parcerias com centros de trauma especializados no atendimento a refugiados.

Informações específicas por país

• **Espanha:** Os serviços de saúde mental estão disponíveis através dos centros de saúde públicos (centros de salud). ONG como a CEAR e a ACCEM oferecem cuidados informados sobre traumas.

• **Portugal:** O SNS proporciona acesso a psicólogos; as unidades de saúde mental nos hospitais prestam apoio aos refugiados. A Cruz Vermelha e os Médicos do Mundo também prestam assistência.

• **Polónia:** Os titulares do PESEL podem aceder a cuidados psicológicos gratuitos através do NFZ. ONG como a Fundacja Ocalenie prestam terapia e apoio emocional em ucraniano.

• **Itália:** Os serviços prestados pela ASL incluem psicoterapia e cuidados psiquiátricos. Organizações como a Emergency e a Caritas Italiana prestam assistência em saúde mental com sensibilidade cultural.

• **Austria:** Os refugiados com um cartão eletrónico têm acesso a psicólogos através do sistema de saúde pública. A Diakonie e o Centro Psicossocial ESRA oferecem apoio em casos de trauma.



Escolhas de estilo de vida saudável

Manter um estilo de vida saudável é importante para o bem-estar físico e mental, especialmente em momentos de transição e stress. Uma alimentação equilibrada, atividade física regular e bons hábitos diários podem reforçar a resiliência do seu corpo e ajudá-lo a sentir-se mais no controlo da sua vida num novo país. Em toda a União Europeia, uma vida saudável é um valor partilhado, apoiado por muitas iniciativas públicas e serviços comunitários. Os países da UE promovem cuidados de saúde acessíveis, opções alimentares nutritivas, estilos de vida ativos e bem-estar mental como parte da vida quotidiana. Os refugiados e recém-chegados são encorajados a participar nesta cultura de bem-estar através de diferentes meios:

A) Nutrição

A ingestão de uma variedade de alimentos saudáveis (frutas, vegetais, cereais integrais, proteínas magras e gorduras saudáveis) pode fortalecer o sistema imunitário, melhorar o humor e aumentar a energia. Em muitos países da UE, os alimentos frescos e nutritivos estão disponíveis nos mercados locais e supermercados, e os programas públicos podem apoiar as famílias de baixos rendimentos no acesso a alimentos através de:

- **Vales-alimentação ou subsídios.**
- **Cozinhas comunitárias e bancos alimentares.**
- **Programas de nutrição para crianças e mulheres grávidas.**

B) Atividade física

O exercício pode ajudar a reduzir o stress, melhorar o sono e apoiar o equilíbrio emocional. Mesmo atividades simples como caminhar, fazer alongamentos ou brincar ao ar livre com as crianças podem fazer a diferença. Muitas comunidades oferecem:

- **Acesso gratuito ou a baixo custo a parques, ginásios ou piscinas.**
- **Atividades em grupo, como desportos coletivos, clubes de caminhada, ioga ou aulas de dança.**
- **Programas para crianças e adolescentes se manterem ativos e socializarem.**

C) Hábitos diários

Estabelecer uma rotina diária que inclua refeições saudáveis, movimento, descanso e interação social pode melhorar a estabilidade e promover uma sensação de normalidade. Se estiver a enfrentar desafios, tente:

- **Dormir regularmente e evitar tempo excessivo em frente ao ecrã antes de dormir.**
- **Manter-se hidratado e reduzir o consumo de bebidas açucaradas ou alimentos processados.**
- **Interagir socialmente e passar tempo com a família, participar em eventos locais ou grupos de apoio.**
- **Limitar o consumo de álcool e tabaco e procurar ajuda se estiver a lutar contra a dependência.**

Mesmo pequenos passos em direção a uma vida mais saudável podem fazer uma grande diferença. Ao adotar estas práticas, os refugiados podem cuidar da sua saúde e conectar-se com os valores das suas comunidades de acolhimento. Viver bem é uma parte essencial para se sentir seguro, apoiado e em casa na UE. Pergunte a profissionais de saúde locais ou a ONG sobre programas na sua área para apoiar o seu bem-estar físico e mental.





7. Educação e aprendizagem de línguas

Inscrição em escolas locais

As crianças refugiadas têm direito à educação, e é importante que os pais compreendam o processo de matrícula nos sistemas escolares locais. Cada país da UE pode ter procedimentos ligeiramente diferentes, mas, em geral, aplicam-se os seguintes passos:

1. Contacte a autoridade educativa local

Visite ou ligue para a Câmara Municipal ou para o gabinete de educação local onde reside. Eles irão orientá-lo sobre a escola que o seu filho pode frequentar com base na sua morada e na idade dele.

2. Prepare os documentos necessários

Os documentos normalmente exigidos incluem:

- Comprovativo de identidade (passaporte ou cartão de identidade).
- Comprovativo de residência (certificado de proteção temporária, contrato de arrendamento ou confirmação de um centro de acolhimento de refugiados).
- Registos de vacinação e de saúde (se disponíveis).
- Registos escolares anteriores ou certificados (se disponíveis).

Não se preocupe se lhe faltar algum documento — muitas escolas oferecem flexibilidade às famílias de refugiados.

3. Apoio linguístico e programas de integração

Muitas escolas da UE oferecem apoio linguístico a crianças que ainda não falam a língua local. Este apoio pode incluir aulas preparatórias, apoio bilingue ou explicações adicionais. Os programas de integração também ajudam as crianças a adaptarem-se social e culturalmente ao seu novo ambiente.

4. Material escolar e assistência

Informe-se sobre programas de assistência que possam ajudar com material escolar, refeições, transporte e atividades extracurriculares. Muitas comunidades oferecem apoio através de escolas, ONG ou instituições de caridade locais.

5. Direitos e inclus

As crianças refugiadas têm os mesmos direitos que os alunos locais, incluindo o direito a um ambiente de aprendizagem seguro, apoio à educação especial, se necessário, e acesso a programas extracurriculares. A discriminação nas escolas não é tolerada pela legislação da UE.

6. Envolvimento dos pais

Os pais são encorajados a participar nas atividades escolares e a manter contacto regular com os professores e o pessoal. Poderão estar disponíveis tradutores para ajudar na comunicação com a escola.

Matricular o seu filho na escola não só garante a continuidade da educação, como também desempenha um papel vital para o ajudar a recuperar uma sensação de normalidade, segurança e comunidade.

Informações específicas por país

País	Autoridade de matrícula	Documentos essenciais	Apoio linguístico	Medidas especiais
Áustria	Município / MA 10	Meldezettel, certificado recente, documento de identificação	Aulas preparatórias, documentos flexíveis	Enviar até aos prazos de maio/agosto
Itália	Comune / USR	Residência, documento de identificação, registos escolares	Programas de L2, recuperação	Variações regionais — verifique localmente
Espanha	Câmara Municipal / CCAA	Registo de residência, identificação, registos escolares	Aulas de acolhimento	Verifique com o orientador
Portugal	Escola / Município	Documento de identificação, comprovativo de chegada/residência, registos	Reforço>NNL, equipas	Equivalência simplificada, centros de acolhimento
Polónia	Escola + Município	PESEL, pedido, registos ou declaração	Aulas de polaco, assistentes	Assiduidade ligada a benefícios, apoio psicossocial

Cursos de línguas e oportunidades de aprendizagem

A proficiência linguística é crucial para a integração e o acesso a oportunidades de emprego. Muitos municípios oferecem cursos gratuitos ou subsidiados para refugiados.

1. Cursos de línguas patrocinados pelo governo

A maioria dos países da UE disponibiliza programas de línguas financiados pelo Estado, adaptados a refugiados e recém-chegados. Estes incluem frequentemente:

- o- **Aulas do nível iniciante ao avançado**
- o- **Cursos focados na comunicação quotidiana, no trabalho e na orientação cultural**
- o- **Horários flexíveis para acomodar cuidados infantis ou emprego**

Estes cursos são normalmente oferecidos através de centros de educação de adultos, gabinetes de integração ou centros comunitários locais.

2. Plataformas de aprendizagem online

Para além das aulas presenciais, estão disponíveis aplicações e sites de aprendizagem de línguas gratuitos ou de baixo custo. Exemplos incluem:

- o- **Duolingo, Memrise e Busuu para estudo ao seu próprio ritmo**
- o- **BBC Languages, DW Learn German ou recursos do Institut Français para formação linguística específica de cada país**
- o- **odem estar disponíveis opções em língua ucraniana para facilitar o processo de aprendizagem**

3. Cursos para crianças e adolescentes

Nas escolas, as crianças recebem frequentemente apoio linguístico específico ou aulas de transição concebidas para as ajudar a recuperar o atraso académico enquanto aprendem a língua local.

4. Programas de línguas e emprego

Alguns programas de formação profissional combinam a aprendizagem de línguas com competências profissionais, ajudando-o a preparar-se para o emprego em setores específicos (por exemplo, cuidados de saúde, construção, hotelaria). Informe-se junto dos serviços locais de emprego ou de apoio aos refugiados sobre as opções disponíveis.

5. Iniciativas comunitárias e de voluntariado

ONG, organizações religiosas e grupos de voluntariado oferecem frequentemente cafés linguísticos informais, clubes de conversação ou grupos de aprendizagem entre pares. Estes são ótimos para praticar a conversação num ambiente descontraído e de apoio.

6. Certificação e progresso

A conclusão de cursos de línguas formais conduz frequentemente à certificação (por exemplo, níveis A1, A2, B1 ao abrigo do sistema CEFR), o que pode ajudar nas candidaturas a empregos, no estatuto de residência ou na continuação dos estudos.

Aprender a língua local leva tempo, mas é um dos passos mais empoderadores para construir uma nova vida no seu país de acolhimento. Não hesite em pedir ajuda ou em participar em atividades de grupo que incentivem a prática diária.

Informações específicas por país

País	Prestadores	Tipos de cursos	Custo	Extras
Áustria	ÖIF, Sprachportal.at	Alemão A0–C1, específico por setor, opções online	Gratuito	Consultas culturais, aulas à noite/ao fim de semana
Itália	Scuole migranti, escolas para adultos	Italiano e educação cívica, preparação para exames A2/B1	Taxa baixa (~15 €)	Exames oficiais gratuitos, variando consoante a região
Espanha	EOIs, ONGs	Cursos públicos de espanhol, clubes de conversação	Subsidiados/gratuitos	Integração cultural através de ONG
Portugal	CPR, Camões, SPEAK	Português para principiantes, livros de alfabetização	Gratuito/subsidiado	Intercâmbio comunitário e cultural
Polónia	Fundação Ucrânia, Lingva, Uni's	Aulas de polaco A1–B2, plataforma online, curso académico a tempo inteiro	Gratuito	Assistentes interculturais, clubes ligados ao emprego

Aprendizagem ao longo da vida e educação de adultos

A educação não termina na juventude; as oportunidades de educação de adultos e formação profissional são essenciais para o desenvolvimento pessoal. Os refugiados e adultos deslocados em toda a UE têm acesso a uma vasta gama de programas de aprendizagem para adultos concebidos para os ajudar a integrar-se, a adquirir novas competências e a melhorar as suas perspetivas de emprego.

1. Centros públicos de educação de adult

A maioria dos países da UE oferece educação de adultos através de instituições públicas, tais como escolas profissionais, centros de educação municipais e institutos de formação especializados. Estes programas podem incluir:

- o- Aulas de línguas e alfabetização
- o- Competências digitais e literacia informática
- o- Programas de conclusão do ensino secundário (por exemplo, aulas noturnas)
- o- Qualificações profissionais reconhecidas pela UE

2. Formação profissional e requalifica

Muitos países oferecem formação orientada para o emprego que prepara adultos para ofícios ou profissões específicas em demanda. Estes incluem setores como cuidados de saúde, construção, hotelaria, transportes e TI.

Os programas são frequentemente:

- o- De curta duração e práticos
- o- Ministrado em parceria com as entidades patronais
- o- Apoiado por formação linguística e assistência na colocação profissional

3. Reconhecimento da aprendizagem prévia (RPL)

Se tiver experiência profissional ou qualificações adquiridas na Ucrânia, poderá obter o seu reconhecimento ou validação no país de acolhimento.

Contacte os centros de emprego locais ou as câmaras de comércio para obter orientação sobre:

- o- Tradução e avaliação de credenciais
- o- Realização de cursos de transição ou exames de competências

4. Plataformas de aprendizagem online

Para quem prefere ou precisa de estudar a partir de casa, muitas plataformas acreditadas oferecem cursos gratuitos ou a preços acessíveis em várias disciplinas. Exemplos incluem:

- o- Coursera, edX, FutureLearn (muitas oferecem bolsas de estudo para refugiados)
- o- Portais nacionais de e-learning (por exemplo, o NAVOICA da Polónia ou o BildungsHub da Áustria)

5. Programas de ONG e comunit

As organizações sem fins lucrativos oferecem frequentemente programas de formação acessíveis, mentoria e orientação profissional adaptados às necessidades de refugiados e migrantes.

6. Serviços de apoio

Os alunos adultos também podem beneficiar de:

- o- Cuidados infantis durante as aulas
- o- Reembolso de despesas de deslocação
- o- Aconselhamento profissional e apoio psicológico

A aprendizagem ao longo da vida capacita os adultos não só a adaptarem-se a um novo país, mas também a prosperarem, construindo um futuro que esteja em sintonia com as suas competências, interesses e objetivos.

Estudo de caso 1: Aprendizagem ao longo da vida na Áustria

• **“Mãe aprende alemão”:** Oferece às mães migrantes formação em língua alemã, orientação sobre os sistemas austríacos e cuidados infantis gratuitos — capacitando-as a apoiar a educação dos seus filhos e a tornarem-se ativas nas suas comunidades.

• **“Mentoring für Migrantinnen und Migranten”:** Uma colaboração entre a Câmara de Comércio Austríaca, a AMS e a ÖIF. Migrantes qualificados são emparelhados com mentores empresariais austríacos durante seis meses, recebendo apoio na procura de emprego, na preparação de candidaturas e na orientação profissional. Mais de 1.800 pares de mentores e mentorados estabelecidos até 2018.

Estudo de caso 2: Aprendizagem ao longo da vida em Itália

Módulos de integração e competências para jovens adultos

Um programa multimódulo destinado a alunos com mais de 16 anos, que oferece:

- **Língua italiana** (3 módulos)
- **Cursos de saúde e bem-estar, orientação profissional, cidadania ativa e integração**
- Frequentado principalmente por ucranianos: numa edição recente, 73 dos 216 participantes eram ucranianos; cerca de 68 % alcançaram uma assiduidade ≥ 75 %.

Esta iniciativa reflete a integração prática através da língua, do emprego e da educação cívica.

Estudo de caso 3: Aprendizagem ao longo da vida em Portugal

SPEAK: Conversação Comunitária e Formação Profissional

• Financiado pelo AMIF e por ONG (CPR, JRS), o SPEAK oferece aulas de português gratuitas/subsidiadas, combinadas com workshops profissionais e grupos de conversação.

• Até à primavera de 2022, mais de 5.700 refugiados participaram e 1.400 encontraram emprego. O portal do IEFP listou cerca de 29.000 oportunidades de emprego, associadas à conclusão da formação.

Estudo de caso 4: Aprendizagem ao longo da vida na Polónia

Centro Educativo Ucrâniano

- Em parceria com o ACNUR e a CEI para oferecer:
 - Workshops de apoio psicológico que abordam a «síndrome do refugiado»
 - Palestras sobre emprego: elaboração de currículos, entrevistas, orientação jurídica e fiscal, empreendedorismo.

• Além disso, a «InclusionApp» desenvolveu um jogo para dispositivos móveis e um portal de e-learning para ensinar a língua e a cultura a refugiados e migrantes

Informações específicas por país

País	Principais prestadores e programas	Áreas de foco	Extras importantes
Áustria	ÖIF, AMS, Jugendcollege, b.mobile	Ano de integração, preparação para jovens/ formação profissional	Apoio à aprendizagem, alemão/matemática, apoio profissional/psicológico
Itália	CPIA, centros de EFP, percursos especializados regulamentados por decreto	Perfil de competências, língua italiana/cívica, profissões da saúde	Subsídios, apoio psicológico/jurídico, via rápida de qualificação
Espanha	Sistema nacional de formação profissional, financiamento de contingência	Validação de credenciais, ensino profissional/superior	Apoio a professores ucranianos, aconselhamento financiado pela UE
Portugal	IEFP/Qualifica, ONG SPEAK	Formação profissional, línguas e preparação para o emprego	Colocações profissionais, acompanhamento das condições salariais
Polónia	Instituto de Investigação Educacional, Ministério, ONG	Ensino inclusivo, requalificação profissional	Assistentes especializados e interculturais, semântica do reconhecimento de diplomas



8. Emprego e participação económica

Panorâmica do mercado de trabalho

Compreender o mercado de trabalho pode ajudar os refugiados a identificar setores de emprego em potencial que correspondam às suas competências e experiências. Cada país da UE tem setores específicos onde a procura por trabalhadores é elevada, e muitos governos apoiam ativamente o emprego dos refugiados através de programas personalizados e incentivos para os empregadores.

1

Setores com elevada procura

Os refugiados podem encontrar oportunidades em áreas com escassez de mão de obra, incluindo:

- **Cuidados de saúde** (enfermeiros, cuidadores, pessoal de apoio hospitalar)
- **Construção civil e ofícios especializados** (canalizadores, eletricitistas, carpinteiros)
- **Agricultura e produção alimentar**
- **Transportes e logística** (motoristas, trabalhadores de armazéns)
- **Hotelaria e turismo**
- **TI e serviços dig** (especialmente para quem já possui formação ou experiência)

2

Reconhecimento de qualificações

Se já trabalhou numa profissão regulamentada (por exemplo, médico, engenheiro, professor), poderá ter de solicitar o reconhecimento das suas qualificações. Este processo varia consoante o país, mas é frequentemente possível obter apoio através de:

- Organismos nacionais de reconhecimento
- Organizações de apoio aos refugiados
- Programas de via rápida (disponíveis em alguns países, especialmente para funções na área da saúde)

3

Recursos para a procura de emprego

Muitos países oferecem serviços gratuitos de procura de emprego através de agências públicas de emprego. Estes incluem normalmente:

- Listas de vagas e serviços de correspondência
- Workshops sobre currículos e entrevistas
- Aconselhamento profissional e avaliação de competências
- Apoio linguístico e de integração associado à formação profissional

4

Direitos e proteções laborais

Os refugiados que trabalham ao abrigo de proteção temporária têm os mesmos direitos laborais que os trabalhadores locais. Isto inclui:

- Contratos legais
- Garantias de salário mínimo
- Proteções de saúde e segurança
- O direito de aderir a sindicatos

É importante estar ciente dos seus direitos e evitar trabalho informal ou explorador. Procure orientação junto de agências oficiais ou ONGs se tiver dúvidas.

5

Empregadores e iniciativas solidárias

Muitas empresas participam em programas de contratação de refugiados ou recebem incentivos governamentais para oferecer colocações profissionais. Os refugiados também podem aceder a oportunidades de mentoria e aprendizagem para facilitar a transição para novos setores.

6

Empreendedorismo

Alguns países oferecem apoio a refugiados que desejam criar os seus próprios negócios, incluindo:

- Formação gratuita em planeamento empresarial
- Orientação jurídica e financeira
- Microcréditos e subsídios

Informações específicas por país

País	Setores de entrada	Reconhecimento de qualificações	Programas de apoio
Áustria	Hotelaria, limpeza, auxiliares gerais	Flexível com colocação baseada no idioma	Apoio à integração ÖIF/AMS
Itália	Mecânica, montagem, logística, cuidados	Mapeamento de competências CPIA e via rápida	Mi Integro, ACNUR-Assolavoro, ferramentas de colocação profissional
Espanha	Cuidados de saúde, turismo, construção, logística	Reconhecimento regional de credenciais	Plano de contingência; apoio à integração financiado pela UE
Portugal	Indústria transformadora, hotelaria, transportes	Equivalência local para ofícios	Formação profissional e colocações do IEFP/Qualifica
Polónia	Indústria transformadora, alimentação e alojamento, logística	Recualificação para ofícios e cuidados de saúde	Subsídios do ACNUR, programas de formação profissional, ferramentas de apoio

Compreender os direitos laborais

Os refugiados devem estar cientes dos seus direitos enquanto trabalhadores, incluindo remuneração justa, horário de trabalho e o direito de se sindicalizar. Ao trabalhar na União Europeia, os refugiados com proteção temporária têm os mesmos direitos e obrigações que os trabalhadores locais. Conhecer estes direitos é essencial para evitar a exploração e garantir condições de trabalho seguras e justas.

1

Igualdade de tratamento

Os refugiados têm direito a:

- Receber o salário mínimo estabelecido pela legislação nacional
- Trabalhar não mais do que o número máximo legal de horas por semana (normalmente 40 horas, com pagamento de horas extraordinárias quando aplicável)
- Receber férias pagas, períodos de descanso e baixa por doença, dependendo da legislação nacional
- Aceder a programas de segurança social, cuidados de saúde e seguro de desemprego

3

Contratos de trabalho

Antes de começarem a trabalhar, os refugiados devem receber um contrato por escrito que descreva:

- Responsabilidades do cargo
- Salário e benefícios
- Horário de trabalho
- Condições de rescisão

Dica: Nunca aceite trabalhar sem um contrato assinado. Se tiver dúvidas, peça ajuda a um gabinete de apoio jurídico ou a uma ONG.

2

Segurança e saúde no local de trabalho

Os empregadores são legalmente obrigados a proporcionar um ambiente de trabalho seguro e saudável. Isto inclui:

- Equipamento de segurança adequado e formação
- Proteção contra assédio ou discriminação no local de trabalho
- O direito de denunciar condições inseguras sem represálias



4

Direito de aderir a um sindicato

Todos os trabalhadores, incluindo os refugiados, têm o direito de:

- Filiar-se ou formar **sindicatos**
- Participar em **negociações coletivas**
- Receber apoio em caso de litígios com os empregadores

Os sindicatos podem oferecer assistência jurídica, representação e aconselhamento sobre os direitos dos trabalhadores.

5.

Proteção contra a exploração

Os refugiados **não** devem **ser forçados** a aceitar empregos mal remunerados ou informais. Os sinais de alerta de exploração incluem:

- Ser pago em dinheiro sem qualquer registo
- Trabalhar sem pausas
- Ameaças de deportação ou retenção de documentos
- Viver em alojamentos controlados pelo empregador em condições precárias

Denuncie abusos aos inspetores do trabalho locais, à polícia ou a organizações que apoiam refugiados e trabalhadores.

6

Acesso a assistência jurídica

Se tiver problemas no trabalho, pode:

- Contactar uma **delegação do trabalho local** ou a **inspeção do trabalho**
- Procurar **assistência jurídica gratuita** junto de ONG, sindicatos ou organizações de apoio jurídico
- Ligar para linhas de apoio anónimas em alguns países para denunciar abusos ou fazer perguntas

Compreender os seus direitos laborais é fundamental para construir uma vida segura e sustentável no seu país de acolhimento. Não hesite em pedir ajuda — muitos serviços são gratuitos e confidenciais.

Áustria

- A Inspeção do Trabalho (Arbeitsinspektion) zela pelo cumprimento dos direitos no local de trabalho, tais como contratos, remuneração, segurança e horário de trabalho.
- Os sindicatos (por exemplo, ÖGB) podem ajudar em disputas contratuais e na representação. Muitos oferecem consultas gratuitas.
- Para apoio jurídico personalizado, contacte os centros de aconselhamento para refugiados ou os gabinetes de integração ÖIF/AMS, que também tratam de direitos laborais.

Itália

- Sindicatos e patronati: Se o seu empregador não lhe pagar ou lhe impuser condições de trabalho inaceitáveis, contacte o seu sindacato ou patronato local, onde os conselheiros podem ajudar a documentar os casos e a denunciá-los à Inspeção Nacional do Trabalho — frequentemente em inglês/italiano.
- ONG de apoio jurídico: Incluem a ASGI, a CLEDU, o CIR, a Casa della Carità, a Astalli (JRS) e a NACA, todas oferecendo aconselhamento jurídico gratuito sobre contratos de trabalho, violações de direitos e vias de recurso.
- O Refugee.Info do IRC fornece orientação atualizada e encaminhamentos digitais em toda a Itália.

Espanha

- Inspeção do Trabalho («Inspección de Trabajo») faz cumprir os direitos dos trabalhadores; pode denunciar roubo de salários e violações.
- Sindicatos como a UGT ou a CCOO oferecem apoio, representação e assistência multilingue.
- As ONG (por exemplo, Cruz Vermelha, CEAR) e os serviços sociais municipais oferecem encaminhamentos para assistência jurídica e proteção dos trabalhadores.

Portugal

- Alta Comissão para a Migração (ACM), Gabinete de Apoio Jurídico: Oferece aconselhamento gratuito sobre direitos laborais, segurança social e resolução de litígios
- Conselho Português para os Refugiados (CPR) e Serviço Jesuíta aos Refugiados (JRS): Prestam aconselhamento jurídico sobre questões laborais, contratos e direitos no trabalho
- Inspeção do Trabalho (Autoridade para as Condições de Trabalho, ACT): Pode apresentar queixas sobre salários não pagos ou condições de trabalho inseguras.

Polónia

- Inspeção Nacional do Trabalho (Państwowa Inspekcja Pracy): Linha de apoio em ucraniano e aconselhamento jurídico em ucraniano disponíveis.
- Campanha «Conheça os seus direitos» do Comité Internacional de Resgate (IRC): Oferece apoio em ucraniano sobre salários, contratos e direitos laborais
- Instituto dos Direitos dos Migrantes (Instytut Praw Migrantów) em Wrocław: Aconselhamento gratuito, encaminhamento jurídico e apoio ao emprego em ucraniano/polaco/inglês
- ACNUR Polónia e ONG parceiras: Prestam aconselhamento jurídico gratuito e encaminhamentos para litígios laborais.
- Iniciativas sindicais como a «Be Like Nina» oferecem workshops e apoio para combater a exploração.

País	Onde denunciar	Quem pode ajudar	Linha de apoio / Apoio de ONG
Áustria	Inspeção do Trabalho (Arbeitsinspektion)	Sindicatos ÖGB, apoio à integração ÖIF/AMS	Centros de aconselhamento para refugiados
Itália	Inspeção Nacional do Trabalho através dos sindicatos/patronati	Sindacati & Patronati, ASGI, CLEDU, CIR, JRS, NAGA	Refugee.Info (IRC)
Espanha	Inspeção do Trabalho	Sindicatos UGT, CCOO; Cruz Vermelha, ONG CEAR	Serviços sociais municipais
Portugal	ACT, ACM Apoio jurídico	CPR, JRS – aconselhamento jurídico	Inspeção do Trabalho para denúncias no local de trabalho
Polónia	Linha direta e reclamações da Inspeção Nacional do Trabalho	Campanhas do IRC, Instituto dos Direitos dos Migrantes, parceiros do ACNUR, sindicatos	Linhas de apoio disponíveis em ucraniano



9. Envolvimento e participação cívicos



Compreender o sistema político da UE

A familiaridade com a estrutura política da UE é fundamental para participar na vida cívica e compreender como as políticas afetam os refugiados. A União Europeia (UE) é uma união política e económica composta por 27 Estados-Membros que trabalham em conjunto para garantir a paz, a democracia e a prosperidade na Europa. A UE tem várias instituições principais que desempenham diferentes funções:

- O Parlamento Europeu representa os cidadãos da UE. Os seus membros (deputados europeus) são eleitos diretamente a cada cinco anos e são responsáveis pela aprovação de leis da UE, pela aprovação de orçamentos e pela supervisão de outras instituições da UE.

- A Comissão Europeia é o órgão executivo que propõe novas leis, aplica os tratados da UE e gere as atividades quotidianas da UE. Trabalha para garantir que a legislação da UE é aplicada de forma justa em todos os Estados-Membros.

- O Conselho da União Europeia (também conhecido como Conselho de Ministros) reúne os ministros de cada país membro. Estes coordenam políticas e aprovam leis em conjunto com o Parlamento.

- O Conselho Europeu é composto pelos chefes de Estado ou de Governo dos países da UE e define a orientação política geral e as prioridades da UE.

Para os refugiados ucranianos, compreender estas instituições ajuda a esclarecer como são tomadas as decisões que afetam os procedimentos de asilo, os serviços sociais e os programas de integração. Permite também que os indivíduos orientem-se melhor quanto aos seus direitos e responsabilidades ao abrigo da legislação da UE. À medida que os refugiados se instalam nos Estados-Membros da UE, podem também interagir com os governos nacionais, que implementam as diretivas da UE e prestam serviços sociais. Familiarizar-se com os sistemas tanto a nível da UE como a nível nacional é importante para uma integração bem-sucedida.

Embora ainda não tenha direito de voto nas eleições da UE (a menos que seja cidadão de um país da UE), manter-se informado e envolvido — através de eventos comunitários, aprendizagem de línguas e iniciativas locais — pode reforçar a sua voz e ajudá-lo a compreender melhor a sociedade da qual faz parte. O conhecimento do sistema político da UE capacita-o a defender os seus direitos, a participar no diálogo e a construir um futuro na sua nova comunidade.

O papel das Organizações Não Governamentais (ONG)

As ONG desempenham um papel vital na defesa e no apoio aos refugiados, ajudando-os a exercer os seus direitos no âmbito da UE. As Organizações Não Governamentais (ONG) desempenham um papel vital na defesa e no apoio aos refugiados, ajudando-os a exercer os seus direitos no âmbito da UE.

Em toda a União Europeia, as ONG operam tanto a nível local como internacional para apoiar pessoas que fogem de conflitos, incluindo refugiados ucranianos. Estas organizações oferecem uma vasta gama de serviços para ajudar na transição para a vida num novo país. Algumas das principais áreas em que as ONG podem ajudar incluem:

- **Apoio jurídico:** as ONG prestam frequentemente aconselhamento jurídico gratuito ou a baixo custo sobre procedimentos de asilo, autorizações de residência e reagrupamento familiar.
- **Apoio à habitação:** Muitas organizações ajudam os refugiados a encontrar habitação tempo-rária ou permanente e defendem melhores condições de vida.
- **Língua e educação:** as ONG organizam aulas de língua, sessões de orientação cultural e apoio escolar para crianças e adultos, a fim de facilitar a integração e o acesso aos sistemas de ensino.
- **Acesso a cuidados de saúde:** Algumas ONG ajudam os refugiados a compreender os seus direitos em matéria de cuidados de saúde e colocam-nos em contacto com serviços médicos.
- **Emprego e formação profissional:** As ONG organizam frequentemente programas para ajudar os refugiados a desenvolver competências profissionais, a preparar-se para entrevistas e a estabelecer contacto com potenciais empregadores.
- **Apoio psicossocial:** A guerra e a deslocação podem ser traumáticas. As ONG oferecem aconselhamento e apoio à saúde mental para ajudar os refugiados a lidar com o stress, a ansiedade e a perda.
- **Construção de comunidades e defesa de direitos:** As ONG também facilitam eventos e atividades comunitárias, promovendo a inclusão e proporcionando aos refugiados uma plataforma para partilhar as suas experiências e preocupações com os decisores políticos.

As ONG colaboram frequentemente com governos locais, instituições da UE e outros organismos internacionais para garantir que os refugiados recebem o apoio a que têm direito ao abrigo da legislação da UE. Como refugiado ucraniano, contactar as ONG pode ser uma das formas mais eficazes de aceder a serviços essenciais e sentir-se bem-vindo no seu novo ambiente. Não hesite em contactar-as — muitas organizações têm funcionários ou voluntários que falam ucraniano e estão especificamente focadas em ajudar as pessoas afetadas pela guerra na Ucrânia.

Lista das principais ONG por país:

Itália

1. ARCI (Associazione Ricreativa e Culturale Italiana)

Site: arci.it

Serviços: Assistência jurídica, cursos de línguas, programas de integração social.

2. Comunidade de Sant'Egidio

Site: santegidio.org

Serviços: Acolhimento, ajuda alimentar, formação profissional, corredores humanitários.

3. Centro Astalli

Site: centroastalli.it

Serviços: Apoio jurídico, educação, serviços médicos e psicológicos.

Espanha

1. CEAR (Comissão Espanhola de Ajuda aos Refugiados)

Site: cear.es

Serviços: Assistência jurídica, alojamento, apoio ao emprego, integração.

2. ACCEM

Site: accem.es

Serviços: Acolhimento, alojamento, formação linguística, apoio social.

3. Cruz Roja Española (Cruz Vermelha Espanhola)

Site: cruzroja.es

Serviços: Ajuda de emergência, cuidados de saúde, apoio psicossocial.

Áustria

1. Caritas Áustria

Site: caritas.at

Serviços: Alojamento, cursos de línguas, serviços de saúde mental e integração.

2. Diakonie Flüchtlingsdienst

Site: diakonie.at

Serviços: Apoio ao asilo, aconselhamento jurídico, acesso à educação.

3. Asylkoordination Österreich

Site: asyl.at

Serviços: Centro de coordenação, apoio aos direitos dos refugiados, defesa de direitos.

Alemanha

1. Pro Asyl

Site: proasyl.de

Serviços: Apoio jurídico, defesa dos refugiados, publicações.

2. Diakonie Deutschland

Site: diakonie.de

Serviços: Alojamentos, aconselhamento jurídico, assistência social, integração.

3. Caritas Alemanha

Site: caritas.de

Serviços: Apoio integral, incluindo alojamento, assistência jurídica e emprego.

4. Conselhos de Refugiados (Flüchtlingsrat)

Site: Varia consoante o estado federal (por exemplo, fluechtlingsrat.de)

Serviços: Aconselhamento jurídico local, defesa de direitos.

Polónia

1. Fundacja Ocalenie (Fundação Ocalenie)

Site: ocalenie.org.pl

Serviços: Assistência jurídica e psicológica, alojamento, cursos de línguas.

2. Ação Humanitária Polaca (PAH)

Site: pah.org.pl

Serviços: Ajuda humanitária, cuidados de saúde, apoio a refugiados ucranianos.

3. Cruz Vermelha Polaca (Polski Czerwony Krzyż)

Site: pck.pl

Serviços: Kits de alimentos e higiene, alojamento, reunificação familiar.

4. Associação Homo Faber

Site: hf.org.pl

Serviços: Apoio jurídico, integração cultural, assistência a famílias ucranianas.

Portugal

1. CPR - Conselho Português para os Refugiados

Site: cpr.pt

Serviços: Apoio ao asilo, assistência jurídica, centros de acolhimento, programas de integração

2. Serviço Jesuíta aos Refugiados - Portugal

Site: jrsp Portugal.pt

Serviços: Assistência jurídica, apoio ao emprego, inclusão social

3. Cruz Vermelha Portuguesa

Site: cruzvermelha.pt

Serviços: Assistência de emergência, habitação, cuidados de saúde, apoio social

4. Associação Solidariedade Imigrante

Site: solimigrant.org

Serviços: Aconselhamento jurídico, defesa dos direitos dos migrantes, apoio comunitário

Direito de voto e participação cívica

Enquanto residentes, muitos refugiados podem ter o direito de voto a nível local, o que incentiva o envolvimento cívico e a participação nos processos democráticos. Embora os direitos de voto na União Europeia variem consoante o país e o estatuto legal, alguns Estados-Membros da UE permitem que os residentes não cidadãos, incluindo refugiados reconhecidos, participem em eleições locais ou municipais. Isto ajuda a promover a inclusão e garante que as vozes de todos os residentes sejam ouvidas nas decisões que afetam as suas comunidades.

Pontos-chave:

- **Cidadãos da UE noutro país da UE:** Os cidadãos da UE que vivem num país da UE diferente podem, geralmente, votar e candidatar-se às eleições locais e para o Parlamento Europeu no seu país de acolhimento.
- **Refugiados reconhecidos e nacionais de países terceiros:** Em vários países da UE, os residentes de longa duração e os refugiados reconhecidos podem ter o direito de votar nas eleições locais, embora normalmente não possam votar nas eleições nacionais, a menos que se naturalizem cidadãos.
- **Regras específicas por país:**
 - Na Suécia, na Dinamarca e nos Países Baixos, os residentes não pertencentes à UE (incluindo refugiados) podem votar nas eleições locais após alguns anos de residência.
 - Na Alemanha e em Itália, os direitos de voto a nível local são mais restritos e exigem, normalmente, a cidadania da UE.
 - Em Espanha, na Áustria e na Polónia, os direitos de voto para residentes não pertencentes à UE são geralmente limitados ou estão sujeitos a acordos bilaterais.

Os refugiados e recém-chegados são encorajados a envolver-se também noutras formas de participação cívica:

- Reuniões comunitárias e fóruns locais para discutir questões importantes para o seu bairro.
- Voluntariado e adesão a ONG ou programas de integração.
- Participação em conselhos escolares ou associações de pais e professores.
- Aprender a língua e as leis do país de acolhimento para compreender e contribuir para a sociedade.

O envolvimento na vida democrática promove o sentimento de pertença e garante que as vozes dos refugiados contribuam para a formação de comunidades inclusivas e resilientes.

Estudo de Caso 1: Programas de Envolvimento Cívico em Itália

A Itália implementou programas destinados a promover o envolvimento cívico entre os refugiados, permitindo-lhes participar nos processos de tomada de decisão da comunidade. Estas iniciativas foram concebidas para ir além da integração básica, incentivando a cidadania ativa, a compreensão mútua e a coesão social. Alguns exemplos importantes incluem:

- **Cursos de orientação cívica financiados pelo FAMI:** Financiados pelo Fundo de Asilo, Migração e Integração (FAMI) da UE, estes cursos fornecem aos refugiados e requerentes de asilo recém-chegados informações sobre as leis italianas, os valores democráticos, os serviços públicos e os direitos e responsabilidades. Os cursos são frequentemente ministrados por municípios locais e ONG em colaboração com o Ministério do Interior.
- **Conselhos Locais de Integração:** Em cidades como Bolonha, Milão e Palermo, os governos locais criaram conselhos de imigrantes ou órgãos consultivos onde refugiados e migrantes podem expressar as suas preocupações e contribuir para as discussões sobre políticas municipais. Estas plataformas ajudam a construir confiança e representatividade na governação local.
- **Voluntariado comunitário e serviço público:** Muitos municípios apoiam a participação de refugiados em projetos cívicos voluntários, tais como iniciativas de limpeza de bairros, eventos culturais ou serviços públicos locais. Estas atividades não só promovem o envolvimento comunitário, como também fomentam perceções positivas e reduzem o isolamento social.
- **Colaboração com organizações da sociedade civil:** Organizações como a ARCI, o Centro Astalli e a Caritas Italiana promovem o envolvimento cívico através de cooperativas sociais, workshops de defesa de direitos, eventos interculturais e programas de mentoria. Os refugiados desempenham frequentemente papéis ativos na organização e facilitação destas atividades, ajudando a moldar as narrativas locais em torno da integração.
- **Projetos de orçamento participativo:** Em alguns municípios, as iniciativas de orçamento participativo incluem esforços específicos para envolver as comunidades de refugiados e migrantes na decisão sobre como uma parte do orçamento local é gasta, especialmente em educação, inclusão social e desenvolvimento do bairro.

Bibliografia

1. Ministero dell'Interno (Ministério do Interior Italiano).
Piani Nazionali per l'Integrazione dei titolari di protezione internazionale (Planos Nacionais de Integração para Refugiados).
Disponível em: <https://www.interno.gov.it>

2. Comissão Europeia – AMIF.
(Fundo de Asilo, Migração e Integração). Base de dados de projetos e fichas informativas por país – Itália.
Disponível em: <https://ec.europa.eu/migrant-integration>

3. Câmara Municipal de Bolonha – Consulta Municipal dos Cidadãos Estrangeiros
Documentação da Consulta Municipal para a Integração.
Disponível em: <https://www.comune.bologna.it>

4. Centro Astalli.
Relatórios anuais sobre o acolhimento e a integração de refugiados em Itália.
Disponível em: <https://www.centroastalli.it>

5. ARCI Nacional.
Projetos de cidadania ativa e participação cívica.
Disponível em: <https://www.arci.it>

6. Caritas Italiana.
Dossiê Estatístico sobre Imigração.
Disponível em: <https://www.caritas.it>

7. Liguori, A., & Perna, R. (2020).
"Integração Cívica de Refugiados na Itália: Um Processo de Baixo para Cima?" em Migration Studies Journal, Vol. 8, Edição 4
DOI: [10.1093/migration/mnz029](https://doi.org/10.1093/migration/mnz029)

8. OCDE (2020).
Trabalhando juntos para a integração local de migrantes e refugiados na Itália.
Disponível em: <https://www.oecd.org/italy>

9. OpenPolis & ActionAid (2022).
Centri d'Italia – Participação Cívica e Modelos de Acolhimento de Refugiados.
Disponível em: <https://centri.datascopio.it>

Estudo de Caso 2: Programas de Envolvimento Cívico em Espanha

A Espanha desenvolveu vários programas para promover a integração cívica e a participação de refugiados e migrantes.

- **Conselhos municipais de apoio e participação:** Muitas cidades, como Barcelona e Madrid, criaram conselhos de imigrantes e refugiados onde os recém-chegados podem participar na tomada de decisões locais e no planeamento comunitário.
- **Oficinas cívicas da CEAR:** A Comisión Española de Ayuda al Refugiado (CEAR) organiza oficinas sobre direitos, sistemas políticos espanhóis e participação cívica.
- **Redes de voluntariado:** Organizações como a ACCEM e a Cruz Roja promovem o envolvimento dos refugiados no voluntariado para desenvolver competências e laços sociais.

Bibliografia

1. CEAR (2022). Relatório anual sobre integração e participação social.
2. Câmara Municipal de Barcelona (2021). Plano de integração e convivência cidadã.
3. Cruz Roja Española (2020). Programas de inclusão social e participação.
4. Castañeda, E. (2019). «Participação política dos refugiados em Espanha». Journal of Migration Studies.

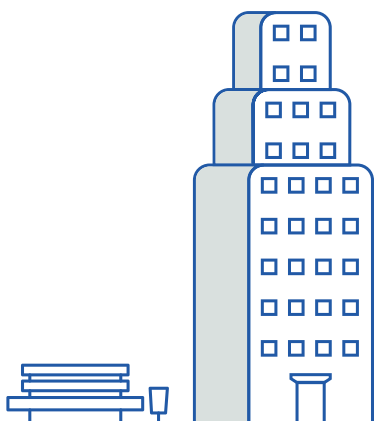
Estudo de Caso 3: Programas de Envolvimento Cívico na Áustria

A Áustria dá ênfase à orientação cívica formal e ao aconselhamento de integração para refugiados.

- **Cursos de orientação cívica:** Financiados pelo governo austríaco e pela UE, estes cursos educam os refugiados sobre direitos políticos e participação democrática.
- **Conselhos consultivos locais:** Em Viena e Graz, conselhos consultivos de imigrantes facilitam a participação dos refugiados na elaboração de políticas municipais.
- **Projetos de integração liderados por ONG:** A Diakonie e a Caritas gerem programas para incentivar o voluntariado e o intercâmbio cultural.

Bibliografia

1. Österreichisches Integrationsfonds (2023). Relatório sobre a integração de refugiados.
2. Diakonie Österreich (2022). Envolvimento Cívico e Apoio aos Refugiados.
3. Comissão Europeia (2021). Práticas de integração na Áustria.
4. Meyer, S. & Novak, A. (2020). «Participação política dos refugiados na Áustria». Migration Policy Review.



Estudo de caso 4: Programas de envolvimento cívico em Portugal

Portugal destaca-se pela sua abordagem inclusiva à integração de refugiados e à participação cívica.

- **Conselhos de refugiados:** Os conselhos locais incluem representantes dos refugiados nas discussões comunitárias.
- **Alta Comissão para a Migração (ACM):** Oferece educação cívica, aulas de língua e seminários sobre direitos legais.
- **Programas de voluntariado e mentoria:** ONG como o Conselho Português para os Refugiados facilitam a participação dos refugiados em iniciativas sociais.

Bibliografia

1. ACM (2022). Relatório anual sobre integração de migrantes.
2. Conselho Português para os Refugiados (2021). Programas de Envolvimento Cívico.
3. Rede Europeia de Migração (2020). Relatório Nacional de Portugal.
4. Silva, M. & Fernandes, R. (2019). «Participação Cívica dos Refugiados em Portugal.» Revista de Estudos sobre Refugiados.

Estudo de Caso 6: Programas de Envolvimento Cívico na Polónia

A Polónia concentra-se na integração comunitária e no apoio jurídico para promover a participação dos refugiados.

- **Centros de integração locais:** Organizações como a Fundacja Ocalenie oferecem assistência jurídica e workshops de educação cívica.
- **Educação cívica liderada por ONG:** A Polish Humanitarian Action e a Homo Faber gerem programas que incentivam a cidadania ativa.
- **Eventos sociais e culturais:** Estes eventos ajudam os refugiados a envolverem-se com as comunidades locais e a criarem redes de contactos.

Bibliografia

1. Fundacja Ocalenie (2023). Relatório sobre a integração de refugiados.
2. Ação Humanitária Polaca (PAH) (2022). Programas de Participação Cívica.
3. Comissão Europeia (2021). Migração e integração na Polónia.
4. Nowak, J. & Kowalski, M. (2019). «Envolvimento dos refugiados na Polónia». Revista de Estudos sobre Migração e Refugiados.

Estudo de Caso 5: Programas de Envolvimento Cívico na Alemanha

A Alemanha dispõe de um quadro robusto de iniciativas de envolvimento cívico de refugiados, apoiadas pelos governos federal e locais.

- **Cursos de integração com módulos cívicos:** O governo federal oferece cursos de língua e de educação cívica que incluem módulos sobre direitos, deveres e participação política.
- **Conselhos locais de refugiados (Flüchtlingsrat):** Estes conselhos defendem os direitos dos refugiados e promovem a participação na política local.
- **Voluntariado e projetos sociais:** ONG como a Pro Asyl e a Caritas incentivam os refugiados a assumirem papéis ativos em iniciativas sociais.

Bibliografia

1. Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) (2023). Relatório de Integração.
2. Pro Asyl (2022). Envolvimento Cívico entre Refugiados na Alemanha.
3. OCDE (2021). Integração e Participação na Alemanha.
4. Schmidt, T. (2020). «Participação política dos refugiados na Alemanha». Migration Studies Journal.



10. Segurança e proteção



Compreender o quadro jurídico

Os refugiados devem ser informados sobre as proteções legais de que dispõem nos Estados-Membros da UE, incluindo os processos de asilo e os regulamentos de segurança pessoal. Isto inclui compreender os seus direitos ao abrigo da Diretiva relativa à Proteção Temporária, os passos para solicitar asilo ou proteção temporária e quais os documentos necessários. Os refugiados devem também estar cientes dos prazos, dos procedimentos de recurso e dos serviços de apoio prestados durante o processo de candidatura. Além disso, é essencial conhecer as disposições legais relacionadas com o acesso aos cuidados de saúde, ao emprego, à educação e à habitação. Compreender estes quadros pode ajudar os refugiados a orientarem-se no seu novo ambiente com mais confiança e a evitarem armadilhas legais ou exploração. Serviços de apoio jurídico fiáveis e organizações de apoio aos refugiados são também recursos importantes a ter em conta.

Dicas para Refugiados

Ligue com antecedência para confirmar o horário de funcionamento, os idiomas disponíveis e os documentos necessários.

Traga documentos de identidade e de viagem, bem como qualquer registo ucraniano.

Considere as linhas de apoio multilingues, frequentemente disponíveis em ucraniano, russo e línguas locais.

Recorra aos serviços pro bono em universidades e ONG (por exemplo, UPF Barcelona, CEAR Madrid).

Endereços úteis

Itália

ACNUR Itália – Balcão de Atendimento de Roma

- **Endereço:** Largo Leopardi 1, 00185 Roma.
- **Horário:** Terça-feira 9h30–13h, Quinta-feira 14h–17h.
- **Telefone/WhatsApp:** 800 905 570 (chamada gratuita na Itália) ou +39 351 137 6335.
- **E-mail:**

Áustria

Linha direta da BBU (Agência Federal para os Refugiados)

- **Telefone:** +43 1 2676 870 9460 (ucraniano/ russo: 24 horas por dia, 7 dias por semana; alemão: 08:00–18:30)

Linha de Apoio Jurídico para Refugiados da Diakonie

- **Telefone:** +43 1 343 0383 (Seg.–Sex., 09:00–12:00)

Linha de Informação em Ucrâniano da ÖIF

- **Telefone:** +43 1 715 10 51–120 (diariamente, das 08:00 às 18:00)

Interface Wien / MALVA (centro de assistência temporária)

- **Morada:** Gerhardusgasse 25, 1200 Viena
- **Telefone:** +43 1 524 50 15 / 300 (horário variável)

Portugal

Conselho Português para os Refugiados (CPR) – Escritório de Lisboa

- **Telefone:** +351 21 831 43 72 ou +351 96 963 89 16
- **E-mail:** apoio.juridico@cpr.pt ou geral@cpr.pt

Alta Comissão para a Migração (ACM) – Gabinete de Apoio Jurídico

- **E-mail:** apoio.juridico@acm.gov.pt

Serviço Jesuíta aos Refugiados (JRS)

- **E-mail:** jrs@jrspportugal.pt

Polónia

Centro de Assistência Jurídica Halina Nieć (Cracóvia)

- **Endereço:** ul. Krowoderska 11/7, Cracóvia (Seg.–Sex., 10:00–15:00)
- **Telefone:** +48 693 390 502 (ucraniano/ russo/inglês)

Centro de Assistência Jurídica Halina Nieć (Linha de Apoio)

- **Telefone:** +48 725 449 374

Cruz Vermelha Polaca (filiais de Lublin)

- **Bursaki 17 e Tramwajowa 2b, Lublin (ter–qui 09:00–16:00)**
- **Linha de apoio:** +48 725 449 374;
- **Assistência jurídica para crianças:** +48 725 449 356

Espanha

CREADE – Barcelona (Cruz Vermelha)

- **Morada:** Carrer de San Fructuoso 78–80, Barcelona
- **Telefone:** +34 93 238 2199 (Seg.–Sex., 8h30–15h00)

Número gratuito para pedidos de Proteção Temporária

- **Site:** <https://www.inclusion.gob.es/el-ministerio/atencion-al-ciudadano>

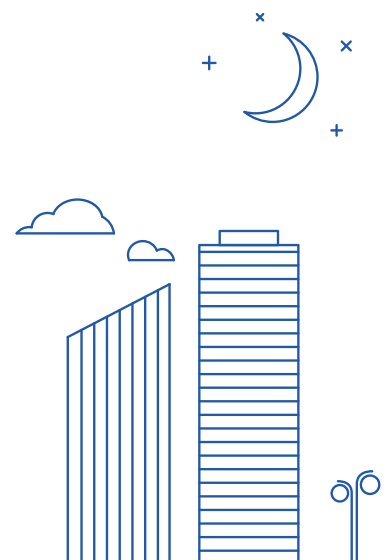
Comissão Espanhola de Ajuda aos Refugiados (CEAR)

- **Telefone:** +34 91 555 06 98 ou +34 91 555 29 08

Procurar ajuda e denunciar incidentes

É fundamental compreender como denunciar incidentes de discriminação ou violência; muitas comunidades dispõem de recursos específicos para lidar com tais situações. Os refugiados que sofrem ou testemunham abusos (sejam físicos, verbais ou institucionais) devem conhecer os seus direitos e saber como aceder a ajuda de forma segura. A maioria dos países da UE oferece mecanismos de denúncia confidenciais através da polícia, de organismos de promoção da igualdade ou de gabinetes de provedores de justiça. Além disso, as organizações não governamentais (ONG), os centros de apoio jurídico a refugiados e as linhas de apoio telefónico oferecem frequentemente apoio multilíngue para orientar as pessoas ao longo do processo de reclamação.

É importante denunciar mesmo incidentes menores, pois isso ajuda as autoridades a monitorizar tendências e a melhorar as proteções. As vítimas devem ser encorajadas a documentar o que aconteceu (hora, local, pessoas envolvidas) e a procurar apoio jurídico ou psicológico, se necessário. Algumas organizações também prestam assistência em ações judiciais, realojamento ou alojamento de emergência. Os refugiados não devem temer retaliações ou a perda do seu estatuto de residência por se manifestarem — existem proteções legais para os proteger de tais consequências. Saber a quem recorrer — e ter a confiança para agir — pode fazer uma diferença significativa na promoção da segurança, dignidade e inclusão.



Dicas para refugiados:

- Documente sempre os incidentes com nomes, horas, locais e fotos, se for seguro.
- Procure ajuda através de ONG de confiança antes ou em paralelo com a denúncia formal.
- Utilize linhas de apoio multilingues sempre que possível para garantir que é plenamente compreendido.
- Emergência? Ligue para o 112 em qualquer lugar da UE.

Pontos de contacto contra o abuso por

Itália

Denúncia de abuso ou discriminação:

- UNAR (Ufficio Nazionale Antidiscriminazioni Razziali)
 - Função: Gabinete nacional contra a discriminação racial
 - Linha direta: 800 90 10 10 (Seg.– Sex., 9h00–19h00)
 - E-mail: unar@unar.it
 - Site: unar.it

Organizações de apoio:

- ARCI
 - Oferece apoio jurídico e social a migrantes e refugiados; escritórios em toda a Itália.
 - Site: arci.it
- Telefono Rosa
 - Especializada em violência de género e violência doméstica
 - Linha de apoio: 1522 (24 horas por dia, 7 dias por semana, multilingue)

Áustria

Denúncia de abuso ou discriminação:

- ZARA (Zivilcourage und Anti-Rassismus-Arbeit)
 - Plataforma de denúncia online: reporting.zara.or.at
 - Lida com racismo, discurso de ódio e abuso
 - Apoio em ucraniano, russo, alemão e inglês
- Provedor de Justiça da Áustria (Volksanwaltschaft)
 - Lida com reclamações sobre instituições públicas
 - Site: volksanwaltschaft.gv.at

Portugal

Denúncia de abuso ou discriminação:

- CICDR (Comissão para a Igualdade e Contra a Discriminação Racial)
 - Site: cicdr.pt
 - Formulário de denúncia: Portal de reclamações
- Provedoria de Justiça
 - Autoridade independente para os direitos humanos
 - Site: provedor-jus.pt

Organizações de apoio:

- APAV (Associação de Apoio às Vítimas)
 - Linha de apoio: 116 006 (gratuita, confidencial, de segunda a sexta-feira, das 9h às 21h)
 - Apoio a vítimas de violência, crimes de ódio e discriminação
 - Site: apav.pt
- Alta Comissão para a Migração (ACM)
 - Oferece aconselhamento jurídico e mecanismos de reclamação para migrantes
 - Site: acm.gov.pt

Polónia

Denúncia de abuso ou discriminação:

- Provedor de Justiça (Rzecznik Praw Obywatelskich)
 - Lida com casos de discriminação, racismo e abusos por parte do Estado
 - Formulário online: bip.brpo.gov.pl
 - E-mail: biurorzecznika@brpo.gov.pl
- Linha de emergência da polícia: 112 (para ameaças imediatas)

Espanha

Denúncia de abuso ou discriminação:

- Ministério da Igualdade – Linha Direta 016 contra a Violência de Género
 - Telefone: 016 (24 horas por dia, 7 dias por semana, multilingue)
 - Para pessoas surdas ou com deficiência auditiva: 900 116 016
 - Site: igualdad.gob.es

Conselho para a Eliminação da Discriminação Racial/Étnica (CEDRE)

- Assistência jurídica gratuita para vítimas de discriminação racial
- E-mail: info@igualdadynodiscriminacion.es
- Site: igualdadynodiscriminacion.migualdad.es

Organizações de apoio:

- CEAR (Comissão Espanhola de Ajuda ao Refugiado)
 - Oferece assistência jurídica a refugiados
 - Site: www.cear.es
- SOS Racismo Espanha
 - Presta apoio jurídico e psicológico
 - Escritórios regionais: sosracismo.eu

Organizações de apoio:

- Fundação de Helsínquia para os Direitos Humanos
 - Oferece assistência jurídica a vítimas de abuso
 - Site: hfhr.pl
- R2P (Direito à Proteção Polónia)
 - Serviço de apoio e assistência via Telegram para refugiados ucranianos
 - Site: r2p.ngo
- Fundação Nasz Wybór / Casa da Ucrânia em Varsóvia
 - Apoio cultural e jurídico para ucranianos na Polónia
 - Site: ukrainskidom.pl





11. Conclusão

Adoção do estilo de vida da UE

Os refugiados são encorajados a abraçar elementos da cultura local, ao mesmo tempo que partilham o seu próprio património, promovendo um intercâmbio cultural recíproco. Desde a aprendizagem da língua e os costumes locais até à participação em eventos de bairro e na vida cívica, o envolvimento com as comunidades de acolhimento promove a compreensão e o respeito mútuos. Embora a adaptação leve tempo, a abertura a novas experiências pode enriquecer tanto o crescimento pessoal como a sociedade em geral.

A importância da comunidade e do apoio

Estabelecer uma rede de apoio entre outros refugiados e residentes locais é essencial para uma integração bem-sucedida, proporcionando apoio emocional e assistência prática. Seja através de centros culturais, grupos religiosos, iniciativas de voluntariado ou organizações de refugiados, construir uma comunidade ajuda a reduzir o isolamento e cria um sentimento de pertença. Em muitas cidades, os ucranianos formaram círculos de apoio dinâmicos — partilhando conselhos sobre habitação, oportunidades de emprego, cuidados infantis e conforto emocional.

Seguir em frente com confiança

Apesar da incerteza e dos desafios do deslocamento, os refugiados na UE estão protegidos por um quadro jurídico sólido e apoiados por inúmeras iniciativas da sociedade civil. Ao conhecer os seus direitos, procurar apoio quando necessário e participar ativamente na sua nova comunidade, pode reconstruir a sua vida com dignidade e segurança. A sua resiliência, os seus talentos e a sua cultura são contribuições valiosas para o mosaico europeu.

Não está sozinho — e a sua presença é importante



12. Anexos

A: Contactos de organizações de apoio

Cruz Vermelha (Vários Países):

Presta uma vasta gama de serviços de apoio aos refugiados.

ACNUR:

A agência da ONU para os refugiados, que presta assistência a nível global.

ONG locais:

Várias pequenas organizações dedicadas a refugiados e imigrantes.

B: Links e recursos úteis

Políticas da União Europeia em matéria de refugiados:

Assuntos Internos da UE

ec.europa.eu/home-affairs/what-we-do/policies/asylum_en

Recursos para a aprendizagem de línguas:

Duolingo www.duolingo.com

Rosetta Stone rosettastone.com

Acesso aos cuidados de saúde na UE:

Cartão Europeu de Seguro de Doença

ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=559



13. Bibliografia

- 00 **o- Carta dos Direitos Fundamentais da União Europeia. (2000).**
01 europa.eu/charter/pdf/text_en.pdf
- 02 **o- Comissão Europeia.** Asilo e Migração.
03 ec.europa.eu/home-affairs/what-we-do/policies/asylum_en
- 04 **o- Organização Internacional para as Migrações (OIM).** Integração de refugiados.
05 iom.int/integration-refugees
- 06 **o- ACNUR.** Tendências Globais: Deslocação Forçada em 2021.
07 unhcr.org/globaltrends2021
- 08 **o- Conselho para os Refugiados.** Integração de Refugiados no Reino Unido.
09 refugeecouncil.org.uk
- 10 **o- União Europeia. (2020).** Diversidade Cultural na Europa.
11 ec.europa.eu/culture/policy/cultural-diversity_en
- 12 **o- Parlamento Europeu. (2022).** O papel da cultura na União Europeia. Obtido em
13 europa.eu/topics/en/article/20220217STO23102/the-role-of-culture-in-the-eu
- o- Instituto de Política Migratória. (2021).** Gerir a diversidade na Europa: o papel da política cultural.
www.migrationpolicy.org
- o- Comissão Europeia. (2022).** Integração através da cultura e das artes na UE.
ec.europa.eu/migrant-integration



Orientações para promover o "ESTILO DE VIDA EUROPEU"

(cultura e diversidade da UE)
entre os refugiados de guerra



puenteproject.eu



**Financiado pela
União Europeia**

Cofinanciado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista aqui expressos são da exclusiva responsabilidade do(s) seu(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia nem os do Serviço Espanhol para a Internacionalização da Educação (SEPIE). Nem a União Europeia nem a entidade financiadora podem ser consideradas responsáveis por eles.