5

Combine uma forma segura de continuar

Explique se muda de morada ou não tem telefone. Pergunte por alternativas para receber resultados e continuar os cuidados.

[10]

6

Perante racismo, procure apoio

Uma organização comunitária ou de apoio contra a discriminação pode ajudar a conhecer as suas opções. Os recursos e procedimentos dependem do local.

[10]

Informação com fontes

[10] OMS / WHO · Refugee and migrant health (2026)

Adaptação informativa de estigma.info. As frases de apoio são propostas práticas, não citações nem aconselhamento jurídico. Citar as fontes não implica o seu aval.

Bibliografia completa e versão HTML

estigma.info

Informação geral: info@estigma.info

Não envie diagnósticos nem documentos pessoais para este endereço.

Responsável: Pablo Ryan · SEISIDA · IFMSA-Spain · UCM

Revisão profissional, comunitária e linguística pendente.

Edição: 27/09/2026

estigma.info PT · 1/2

MOBHOPE
WP3

A sua situação não define o seu valor.

Para pessoas migrantes em situação administrativa irregular.

A língua, os documentos ou o medo dificultam pedir ajuda?

A incerteza administrativa pode criar barreiras, mas não diminui a sua dignidade. Migrar não significa ter uma infeção. As condições de acesso aos serviços variam consoante o país, o território e a situação pessoal.

Português · estigma.info

estigma.info PT · 1/2

1

Peça informação concreta sobre o acesso

Pergunte que cuidados pode receber, que documentos são necessários e se há custos. Uma organização de apoio pode explicar o procedimento local.

[10]

2

Peça apoio com a língua

Pergunte se há interpretação ou mediação. Peça explicações pausadas e com palavras claras. Não precisa de fingir que compreendeu.

[10]

Reconhecer · compreender · agir

3

Esclareça a finalidade dos dados

Pergunte quem terá acesso à informação e com que finalidade. Este folheto não garante anonimato nem que os dados nunca sejam partilhados com autoridades.

[10]

4

A sua origem não é um diagnóstico

Não se devem deduzir a sua saúde, hábitos ou necessidades a partir do país de origem, do sotaque ou da aparência.

[10]

Conhecer as suas opções pode ajudar.

O medo e as barreiras também devem ser abordados pelos serviços. Este material não é aconselhamento migratório nem promete autorização de residência.

Pode perguntar: «Que opções tenho aqui e quem me pode ajudar a compreendê-las?».

Ligação ao MOBHOPE · WP3: estigma e dignidade humana

MOBHOPE
WP3