



## Projeto Reviver, Saúde e Cidadania - Relatório Final

A crescente mobilidade populacional em escala global traz consigo desafios significativos no campo da saúde pública. Os imigrantes frequentemente enfrentam obstáculos distintos em relação ao acesso a serviços de saúde, demandando a implementação de projetos específicos para abordar as suas necessidades.

O presente relatório destina-se a apresentar as conclusões e resultados alcançados no âmbito do Projeto Reviver; Saúde e Cidadania, projeto voltado à promoção da saúde das mulheres imigrantes. O projeto, desenvolvido ao longo de oito meses, focado nos benefícios e impactos positivos que um projeto direcionado às necessidades de saúde pública dos imigrantes pode melhorar o acesso e a qualidade dos serviços de saúde oferecidos a esse grupo específico.

Os imigrantes muitas vezes representam uma multiplicidade de origens culturais e linguísticas. Esta diversidade impõe desafios no entendimento das práticas culturais e no estabelecimento de comunicação eficaz, dificultando o acesso a serviços de saúde. Projetos específicos podem abordar essas barreiras, promovendo a compreensão mútua entre prestadores de serviço e os utentes.

A migração internacional implica em desafios únicos para a saúde das mulheres imigrantes. Barreiras linguísticas, desconhecimento do sistema de saúde local e questões culturais podem impactar negativamente o cuidado preventivo e o tratamento de doenças. Nesse contexto, o Projeto Reviver buscou criar estratégias eficazes para superar esses obstáculos.

A metodologia adotada abrangeu uma abordagem multidisciplinar, integrando profissionais de saúde, assistentes sociais e linguísticas culturais. Foram realizadas palestras informativas, workshops e sessões de aconselhamento, visando capacitar as mulheres imigrantes a entenderem melhor os serviços de saúde disponíveis e a importância dos cuidados preventivos.

Projetos direcionados podem focar na educação em saúde, capacitando os imigrantes a compreenderem a importância da prevenção e dos cuidados básicos. Isso contribui não apenas para o bem-estar individual, mas também para a prevenção de surtos de doenças transmissíveis e a promoção da saúde pública em geral.

A falta de informação, juntamente com questões administrativas e burocráticas, muitas vezes resulta em imigrantes evitando ou sendo excluídos dos serviços de saúde locais. Projetos direcionados trabalham para garantir um acesso mais equitativo aos serviços de saúde, assegurando que todos, independentemente de sua origem, possam receber cuidados adequados.

Dado como terminada a primeira fase do projeto Reviver: Saúde e Cidadania em julho de 2023, para as comunidades imigrantes dos países da CPLP, residentes na cidade do Porto, o desenvolvimento das atividades sobre as diferentes áreas da saúde familiar foi realizado através da realização de campanhas de conscientização sobre temas relevantes para a saúde das mulheres imigrantes distribuição de material informativo, com atendimento personalizado nas várias sessões de esclarecimento.

Encontro sobre **Medicina familiar** realizado em 19/08/23 pela Dra. Cláudia Sofia Costa Almeida, com formação superior e mestrado integrado em medicina na Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra, inscrita na ordem dos médicos (nº de cédula 66795). A atividade realizada tratou-se de uma sessão de educação para a saúde sobre a Medicina Geral e Familiar.

Nessa sessão foi descrita a especialidade médica, falou-se de temas relacionados com a Medicina Preventiva e os Rastreios Populacionais a que toda a população residente em Portugal tem acesso.

Ação de Sensibilização e **Educação Alimentar** realizada no dia 09/09/2023 pela Dra. Célia Monteiro, nutricionista (CP2336N). A atividade intitulada “Conversa sobre Nutrição” consistiu num momento de aprendizagem teórica sobre os métodos pedagógicos sobre alimentação saudável.

Ação de Sensibilização de **Saúde Mental** realizada no dia 23/09/2023 pela formadora Wania Andrade, licenciada em psicologia pela Universidade de Coimbra. A atividade intitulada “Conversa Sobre Saúde Mental” consistiu numa ação de sensibilização sobre saúde mental, com o objetivo principal de consciencializar o público alvo para a importância de hábitos gerais e específicos para a compreensão e aquisição de uma melhor gestão das emoções.

**Saúde Familiar** (2) realizado em 07/10/2023 pela Dra. Cláudia Sofia Costa Almeida. Tratou-se de uma atividade informativa e educacional sobre Medicina Geral e Familiar, com foco em medicina Preventiva e Rastreios Populacionais. Durante a sessão, os participantes receberam informações sobre o que envolve a especialidade médica de Medicina Geral e Familiar, incluindo a abordagem holística no cuidado com a saúde.

**Saúde Mental** (2) realizada no dia 21/10/2023 pela formadora Wania Andrade. Nesta atividade ocorreu uma conversa aberta sobre a Saúde Mental, com o objetivo principal de dar um lugar de fala ao público presente sobre a importância de hábitos gerais e específicos para a compreensão e aquisição de uma melhor gestão das suas emoções.

**Nutrição 2** realizada em 28/10/2023 pela Dra. Célia Monteiro. Nesta sessão ocorreu a promoção da Dieta Mediterrânica como ferramenta de educação alimentar e estilos de vida saudáveis, assim como a preservação deste modelo como herança cultural. As comunidades imigrantes presentes em Portugal, por se encontrarem deslocadas, inclusive das suas culturas e tradições alimentares, podem beneficiar do conhecimento deste modelo alimentar, integrando assim conhecimentos sobre as origens e características da gastronomia portuguesa aliados a uma melhoria dos seus hábitos alimentares e estilo de vida e, por conseguinte, uma melhoria do seu estado de saúde e qualidade de vida.

Formação em **Saúde Oral** realizada em 18/11/2023 pela Dra. Anabela Santos. Nesta formação, a atividade consistiu na apresentação de diapositivos, onde foram abordados diferentes temas com o intuito de mostrar todos os procedimentos necessários para se obter uma boa saúde oral ao longo da vida. Falou-se sobre tipos de doenças orais, e como ser capaz de reconhecer os sinais e sintomas das doenças bucais, sendo mencionado também os fatores de risco.

**Workshop de Expressão Dramática “RIFFFIO-ME”** realizado pela encenadora, escritora e atriz Renata Portas em 25/11/2023.

O objetivo do projeto Reviver Saúde e Cidadania foi desenvolver ações de sensibilização junto aos grupos de mulheres que promovessem a integração social, por meio da convivência, troca de experiência, expressão da liberdade e um momento de acolhimento de bem-estar e humanização por meio de atividades artísticas. O encontro ocorrido no dia 25/11/2023 foi uma tarde de descobertas onde através do jogo teatral explorou-se o conflito, a ficção e a interação.

### **Observações:**

O Projeto "Reviver Saúde e Cidadania" assume uma posição crucial na promoção do bem-estar e na integração de migrantes, destacando-se pela sua abordagem holística que engloba tanto a saúde física quanto a cidadania. A participação ativa em encontros e seminários sobre migração ao longo do ano representa uma estratégia estratégica para ampliar o impacto do projeto.

Ao participar de encontros e seminários sobre migração, o Projeto "Reviver Saúde e Cidadania" ganha visibilidade em um cenário mais amplo. Essa exposição contribui para o reconhecimento da iniciativa por parte de outros profissionais, organizações e autoridades envolvidas no campo da migração.

### **Notas Conclusivas**

Além de beneficiar diretamente os imigrantes, projetos de saúde pública para essa população impactam positivamente as comunidades locais. A melhoria da saúde dos imigrantes contribui para a prevenção de doenças na comunidade em geral, promovendo um ambiente mais saudável para todos.

Ao abordar as necessidades específicas dos imigrantes, os projetos têm o potencial de reduzir as disparidades em saúde. Isso não apenas fortalece a coesão social, mas também demonstra um compromisso ético com a igualdade no acesso a cuidados de saúde.

Em um mundo cada vez mais interconectado, a implementação de projetos específicos para as necessidades de saúde pública dos imigrantes é essencial. Essas iniciativas não apenas abordam desafios específicos enfrentados por essa população, mas também promovem a equidade, a inclusão e contribuem para a construção de comunidades.

Em um mundo cada vez mais interconectado, a implementação de projetos específicos para as necessidades de saúde pública dos imigrantes é essencial. Este projeto demonstrou ser uma iniciativa valiosa para melhorar o serviço de saúde. A abordagem inclusiva e as estratégias adotadas podem servir como modelo para outros programas semelhantes em diferentes contextos. Essas iniciativas não

apenas abordam desafios específicos enfrentados por essa população, mas também promovem a equidade, a inclusão e contribuem para a construção de comunidades

O investimento nesse tipo de projeto representa um passo crucial em direção a uma abordagem abrangente e humanitária para a saúde pública global.

Expressamos a nossa gratidão a todos os envolvidos, desde os profissionais de saúde até às próprias mulheres imigrantes, que contribuíram para o sucesso deste projeto.

Este relatório reflete o compromisso contínuo com a promoção da saúde e o bem-estar das mulheres imigrantes, e reitera a importância de abordagens integradas e sensíveis à diversidade cultural em projetos futuros.

Expressamos nossa gratidão a todos os envolvidos, desde os profissionais de saúde até as próprias mulheres imigrantes, que contribuíram para o sucesso deste projeto.

Porto, 26 de Dezembro de 2023

Rosilda Portas (coordenadora)

**Anexos:**

**Roda de conversa - Mulheres: 15/07**



**PROJETO REVIVER**

RODA DE CONVERSA

**MULHERES**

IMIGRANTES CPLP

UM ESPAÇO SEGURO PARA EXPOR  
AS VOSSAS PREOCUPAÇÕES E  
COMPARTILHAR AS VOSSAS  
VIVÊNCIAS

Faça sua inscrição pelo link no perfil  
ou pelo Wpp 932.073.337

**15/07**  
**14H30 - 16H30**

SECRETARIADO DIOCESANO  
DAS MIGRAÇÕES  
Rua Arcediago Van Zeller, n° 50  
Sala 226/229  
(Próximo ao Palácio de Cristal)

## Roda de conversa - Mulheres: 29/07



**29/07**  
**14H30 ÀS 17H00**

**RODA DE CONVERSA MULHERES**  
CPLP

Venha participar com a gente desse momento especial, você é a nossa principal convidada!

Secretariado das Migrações  
Rua Arceidiago Van Zeller, nº 50  
Sala 226/229  
(Próximo ao Palácio de Cristal - entrada pelo Vilar Oporto)

Inscreva-se pelo wpp:  
**932.073.337**

APÓIOS:  PARCERIAS: 



# Medicina Familiar: 19/08

RightChallenge THE SOCIETY WE WANT REVIVER

## MEDICINA FAMILIAR

ENCONTRO SOBRE

**19/08**  
**15H ÀS 17H30**

Venha participar dessa conversa enriquecedora junto da médica de saúde familiar Dr<sup>a</sup> Claudia Sofia Costa.

**ESPAÇO T**  
Rua do Vilar 54, 54A, Porto, Portugal

Inscriva-se pelo wpp: **932.073.337**

ProjetoReviverPT @projetoReviver.pt

APORTE PARCELIAR



# Nutrição: 09/09

RightChallenge shape REVIVER

## CONVERSA SOBRE NUTRIÇÃO

09/09  
15H ÀS 17H30

Venha participar desse encontro com a nutricionista Dra. Celia Monteiro para saber mais sobre como ter uma alimentação saudável.

Casa da Cultura de Paranhos  
Largo Campo Lindo 7, 4200-142 Porto

Inscreva-se pelo wpp: 932.073.337

ProjetoReviverPT @projetoReviver.pt



Saúde Mental : 23/09

RightChallenge shape REVIVER

**CONVERSA SOBRE SAÚDE MENTAL**

Venha participar desse encontro com a psicóloga **Wania Andrade** para falar desse assunto tão importante.

**23/09**  
15H ÀS 17H30

ESPAÇO

Rua do Vilar 54, 54A, Porto.

Facebook: [ProjetoReviverPT](#)  
Instagram: [@projetoReviver.pt](#)

APÓIOS: PARCERIAS:



## Medicina Familiar: 07/10

**07/10**  
15H ÀS 17H30

**CONVERSA SOBRE MEDICINA FAMILIAR**

Venha participar desse encontro com a médica de família Dra. Claudia Sofia Costa.

Não precisa se inscrever para participar, basta chegar. Aproveite para tomar um lanche conosco. Esperamos vocês!!

ProjetoReviverPT  
@projetoReviver.pt

APOIO: PARCERIAS:



## Saúde Mental: 21/10

**CONVERSA SOBRE SAÚDE DE MENTAL**

Venha participar desse encontro com a Formadora - licenciada em Psicologia - **Wania Andrade** para falar desse assunto tão importante.

**21/10**  
**15H ÀS 17H30**

Casa da Cultura de Paranhos  
 Largo Campo Lindo 7, 4200  
 142 Porto

Não precisa se inscrever para participar, basta chegar. Aproveite para tomar um lanche conosco. Esperamos vocês!!

ProjotreviverPT  
 @projotreviver.pt



Nutrição: 28/10

**28/10**  
15H ÀS 17H30

**Audatório da Junta de Freguesia de Campanhã**  
Rua Ferreira dos Santos 57

Não precisa se inscrever para participar, basta chegar.  
Aproveite para tomar um lanche conosco. Esperamos vocês!!

**Venha participar desse encontro com a nutricionista Dra. Celia Monteiro para saber mais sobre como ter uma alimentação saudável.**

APÓIOS: PARCERIAS:

**f** ProjetoReviverPT  
**@projetoReviver.pt**





# CONVERSA SOBRE SAÚDE BUCAL



Convidamos você e toda sua família para uma conversa muito importante sobre saúde bucal com a Dra. Anabela Santos.

## 18/11

15H ÀS 17H30



Casa da Cultura de Paranhos  
Largo Campo Lindo 7, 4200-142 Porto

Não precisa se inscrever para participar, basta chegar. Aproveite para tomar um lanche connosco. Esperamos vocês!!

[ProjetoReviverPT](#)

[@projetoReviver.pt](#)

APOIO:



PARCERIAS:



# Riffffio-Me - Workshop de Expressão dramática: 25/11

RightChallenge

shape THE SOCIETY WE WANT

REVIVER SAÚDE E CIDADANIA

## RIFFFIO-ME WORKSHOP DE EXPRESSÃO DRAMÁTICA

25 de novembro  
com  
**Renata Portas**  
ENCENADORA E  
DIRETORA ARTÍSTICA

15h às 17h30

Espaço T  
Rua do Villar,54

Foto/ilustração por Lia Ferreira

Apoio:





Secretariado Diocesano das Migrações | Porto



# ENCONTRO DE IMIGRANTES: UMA ALEGRIA DO TAMANHO DO MUND

17.12.2023 | 15h00-18h00

Local: Cripta da Igreja

Senhora da Hora

Rua João Mendonça | Senhora da Hora

Acesso: Estação de Metro das Sete Bicas

#### Informações e Inscrições:

226056031 | Secretariado das Migrações

934902850 | Paróquia da Senhora da Hora



## Celebração do Dia Mundial do Migrante e do Refugiado 2023

“O Migrante é Cristo que bate à nossa porta”

(Papa Francisco)

#### Painel:



Amaro Gonçalo  
- Sacerdote



Manuela Niza  
- Professora  
Universitária

Participação do Coral de Baguim,  
dirigido por Adélio Mendes da Silva

Dia 24 de Set. Igreja de Cedofeita –  
12h00 – Concelebração Eucarística com  
a participação da Comunidade Greco-  
Católica Ucrâniana

Dia 22 de Set. às 21h15  
Auditório da Paróquia de  
Cedofeita (entrada pelo lado  
da Ig. Românica)  
Metro: Carolina Michaelis

Organização: Secretariado Diocesano das Migrações e Turismo - Porto

