



Guía de apoyo psicosocial para migrantes: derechos y acceso a la salud durante el enfrentamiento al Coronavirus

¿Qué está pasando?

Coronavirus es una enfermedad respiratoria de fácil transmisión provocada por un virus nuevo que afecta principalmente los pulmones. La enfermedad se clasifica como una pandemia porque ya está en varias regiones del mundo, incluso en Brasil.

Varios establecimientos públicos y privados sufrieron alteraciones en su funcionamiento. El objetivo es disminuir la circulación de personas para limitar la rápida diseminación del virus. Todavía no se sabe cuánto tiempo llevará para que termine la pandemia y que todo vuelva a la normalidad.

Por eso, en el estado de São Paulo fue decretada la “cuarentena”: un período de quedarse en casa para evitar el contagio por medio del contacto social. Apenas servicios esenciales (hospitales, ómnibus y metro, supermercados, bancos, recolección de basura, entre otros) están funcionando.



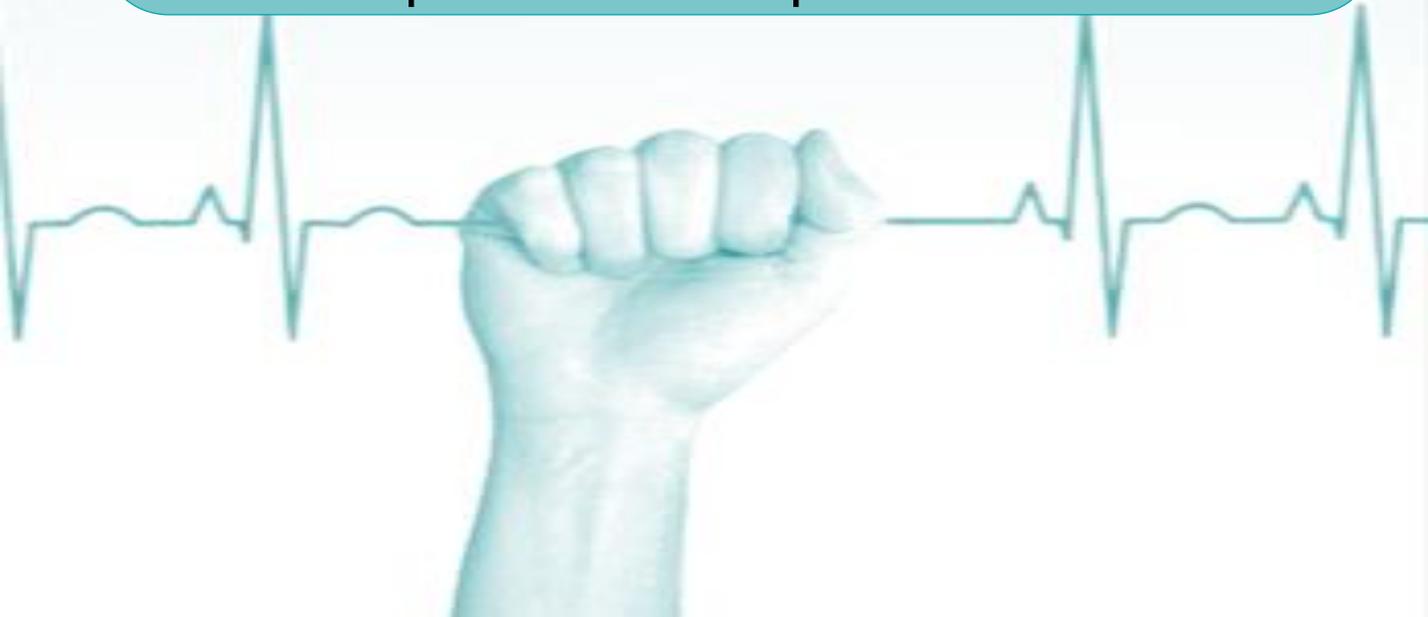
APOYO PSICOSOCIAL

Documentos y acceso a la salud

DESCARGA EN EL CELULAR LA APLICACIÓN “MEU DIGISUS”. ¡Es una aplicación confiable del Ministerio de la Salud!

Dudas y temores: ¿Puedo ir al hospital sin documentos brasileños? ¿Me van a rechazar? Si voy al hospital sin documentos, ¿puedo retirarlos después? ¿Cuándo podré retirar mis documentos?

Estrategias: la regularización migratoria está temporalmente suspendida, pero no te preocupes. Si tu permanencia expiró, ella será extendida durante este periodo. E incluso, en el caso de que no tengas documentos; tu acceso a los servicios públicos de salud está garantizado ya que este es UN DERECHO. Pero atención, la orientación del Ministerio de Salud es buscar ayuda de los servicios de salud solamente en situaciones de emergencia. También puedes llamar por teléfono al 136.



APOYO PSICOSOCIAL

Trabajo, ingreso y acceso a los beneficios sociales

Dudas y temores: ¿Cómo voy a garantizar un ingreso y mi sobrevivencia si no puedo trabajar ni salir de casa? ¿Cómo mantener a mis familiares? Como inmigrante, ¿tengo derecho a los beneficios sociales?

Estrategias: Haz un agendamiento “on line” para inscribirte en el Cadastro Único o llama por teléfono al CRAS más cerca de tu casa para orientaciones sobre la transferencia del ingreso de emergencia. En caso de dudas sobre cómo realizar el agendamiento “on line” ve la página de la Municipalidad de São Paulo o la página **Descomplica SP** sobre los documentos necesarios y busca asociaciones y ONGs que trabajan con inmigrantes y personas en situación de refugio. Además, también puedes buscar iniciativas solidarias de tu barrio.

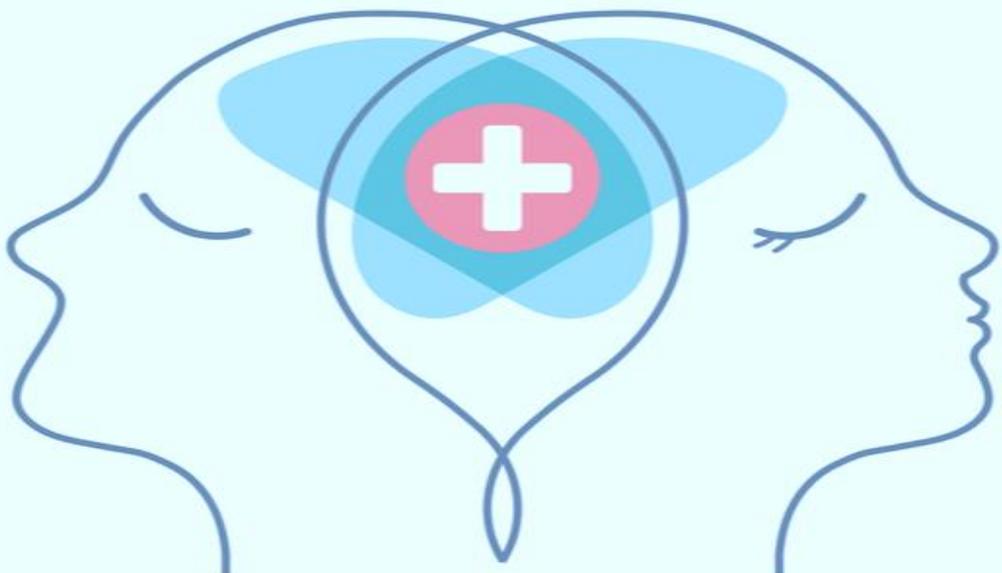


APOYO PSICOSOCIAL

**Cuarentena en casas
con muchas
personas**

Sentimientos y percepciones:
Exposición, ausencia de
privacidad, problemas de
convivencia, preocupaciones con
la salud de los demás.

Realiza actividades con las cuales te identificas. Incentiva a que los encuentros en casa tengan un propósito en común. Adopta las medidas de salud, lavando las manos y manteniendo la distancia. Informa, incentiva y ayuda a los demás, pero no te olvides de que cada persona también es capaz de responsabilizarse por su propia salud.

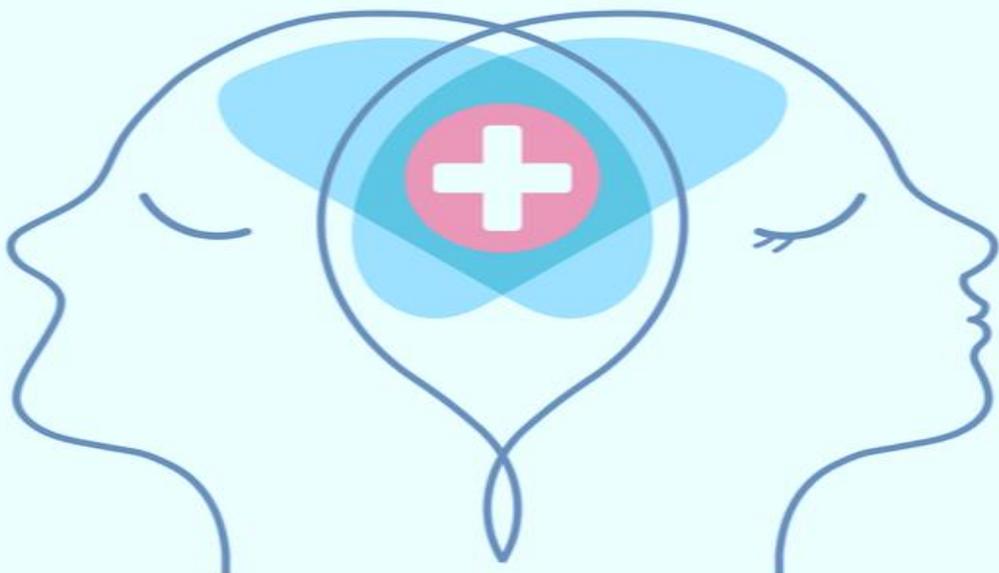


APOYO PSICOSOCIAL

**Sentimientos,
sensaciones y
Percepciones
negativas**

Miedo, Ansiedad, Estrés y Angustia son sentimientos posibles que surgen en este contexto.

Estrategias: Acepta y escucha tus sentimientos, ellos son legítimos y merecen ser comprendidos. Llama a centros de apoyo especializados para hablar sobre ellos. El miedo no te puede paralizar. Busca mantener la calma para prevenirte y no te dejes llevar por pensamientos negativos. Mantén prácticas de autocuidado e incentiva a los demás. Aprovecha esta crisis para promover y participar de acciones solidarias y conocer mejor a las personas a tu alrededor. No te expongas a noticias tristes y accesa solamente páginas de fuentes oficiales y confiables.



APOYO PSICOSOCIAL



Elige apenas un medio confiable de noticias para informarte. El exceso de informaciones puede causar estrés y ansiedad.

Establece una rutina, lista tus actividades, propósitos y prioridades. Aprovecha el tiempo para organizarte. Busca mantener tus horarios y preservar prácticas agradables y saludables.



Comunícate con tus amigos y familiares para compartir los desafíos de esta experiencia y construir estrategias. Mantén contacto con las personas en las que confías y te sientes cómoda/o para conversar.

No tengas vergüenza de pedir ayuda. Este es un momento inesperado y difícil para todas/os en el que aparecen muchas dudas. Existen servicios e instituciones listos para ayudarte en estas situaciones.



SERVICIOS DE REFERENCIA PARA ATENCIÓN REMOTA

CARITAS- SP

(Centro de Referencia para Refugiados)

(11)991875893 (WhatsApp)

saudemental.caspsp@gmail.com

assistencia.casp@gmail.com

CDHIC - CENTRO DE DIREITOS HUMANOS E CIDADANIA DO IMIGRANTE

+55 11 95327-8158

www.cdhic.org.br

CRAI (Centro de Referência e Atendimento ao Imigrante)

(11) 2361-3780, (11) 2361-5069 e (11) 98555-
0981 (WhatsApp)

MISSÃO PAZ

+ 55 11 3340-6950: 9h-11h e 14h-17h

protecao@missaonspaz.org;

psicosocial@missaonspaz.org

AUTORIA

Andressa Carvalho Castelli
Berenice Young
Ingrith Andrade e Silva
Raquel Jevarauskas Soares Muniz

Tradução para o espanhol:
Raquel Soto Raffaelli
Berenice Young