



*Guide de support  
psychosocial aux  
réfugiés : droits et  
accès à santé dans le  
combat au  
Coronavirus.*

# Qu'est-ce qui se passe ?

Coronavirus est une maladie respiratoire provoquée par un nouveau virus qui affecte principalement les poumons et est déjà dans plusieurs régions du monde. Pour cette raison, elle est considérée une pandémie. Elle est facilement transmissible et est déjà au Brésil.

Plusieurs établissements publics et privés ont eu des changements dans leur fonctionnement. L'objectif est réduire la circulation de gens afin de limiter la rapide dissémination du virus. Nous ne savons pas encore combien de temp il faut attendre pour surmonter cette pandémie et retourner à la normalité.

C'est pourquoi la quarantaine a été déclarée : c'est un période où il faut rester chez-vous pour éviter la contamination à cause du contact social dans tout l'état de São Paulo. Seulement les services essentiels (les hôpitaux, transports publiques, supermarchés, banques, collecte de ordures, etc.) fonctionnent maintenant.



# SUPPORT PSYCHOSOCIAL

Documents et accès à santé

Téléchargez l'application « MEU DIGISUS » dans votre mobile. Cet app est fiable, parce qu'il a été créé par le Ministère de la Santé !

Doutes et insécurités : je peux aller à l'hôpital sans documents brésiliens ? Je serais empêché(e) ? Si je suis allé à l'hôpital sans documents, je serais capable de les retirer après ? Quand est-ce que je pourrais retirer mes documents ?

Des stratégies : la régularisation migratoire est provisoirement suspendue, mais ne vous inquiétez pas. Si votre permis de rester au Brésil est périmé, elle sera prolongée dans ce période. Même si vous n'avez pas des documents, vous pouvez accéder les services publics de santé, parce que c'est UN DROIT. Toutefois, attention, l'orientation du Ministère de la Santé est qu'il faut trouver l'aide des services de santé seulement dans les situations d'urgence. Vous pouvez aussi appeler le numéro 136.

# SUPPORT PSYCHOSOCIAL

Travaille, rente et accès aux bénéfices sociaux.

Doutes et insécurités : comment est-ce que je vais garantir ma rente et survie, si je ne peux pas travailler et sortir chez-moi ? Comment je peux soutenir ma famille ? Est-ce que j'ai droit aux bénéfices sociaux ?

Stratégies : prenez un rendez-vous online pour s'inscrire dans le <Cadastro Único> ou appelez au CRAS le plus proche de votre maison pour prendre d'orientation sur le virement de la rente d'urgence. Si vous avez des doutes sur comment prendre le rendez-vous online dans le web site de la Mairie de São Paulo ou dans le « **Descomplica SP** » et sur les documents qu'il faut présenter, cherchez des associations et ONGs qui travaillent avec immigration et avec des gens en situation de refuge. De plus, vous pouvez aussi chercher les initiatives solidaires de votre district.



# SUPPORT PSYCHOSOCIAL

Quarantaines dans les maisons où il y a beaucoup de gens.

Sentiments et perceptions : exposition, absence de privacité, problèmes de convivence, préoccupation avec la santé des autres.

Faites des activités avec lesquelles vous vous identifiés le plus. Encouragez les autres chez-vous à avoir un but en commun. Adoptez des mesures de santé, c'est-à-dire, lavez les mains et gardez les distances. Informez, encouragez et aidez les autres, mais ne vous oubliez pas que chaque personne est aussi capable de se responsabiliser de sa propre santé.



# SUPPORT PSYCHOSOCIAL

Sentiments,  
sensations et  
perceptions négatives

Peur, anxiété, stress et angoisse  
sont des questions possibles de  
survenir dans ce contexte

Stratégies : accueillez et écoutez ces problèmes, ils sont légitimes et méritent d'être compris. Appelez les centres de support spécialisés afin de parler sur eux. La peur ne peut pas vous paralyser. Essayez de garder votre calme pour être capable de prendre des dispositions et ne donnez pas d'importance aux pensées négatives. Soutenez des pratiques d'auto-soins et encouragez les autres. Utilisez cette crise pour stimuler et participer de actions solidaires et connaître mieux les gens autour de vous.



# SUPPORT PSYCHOSOCIAL



Ne choisissez qu'un moyen fiable de communication. L'excès d'information peut causer stress et anxiété.

Établissez une routine, listez vos activités, buts et priorités. Profitez du temps pour vous organiser. Essayez de maintenir vos horaires et préserver les pratiques plaisantes et saine.



Communiquez-vous avec des amies et familières pour partager les défis de cette expérience et construire des stratégies. Gardez contact avec les gens que vous ayez confiance et que vous vous sentiez confortable pour parler.

Ne soyez pas honteux si vous avez besoins de demander de l'aide. C'est un très dur moment pour tous où beaucoup de doutes surgissent. Il y a des services et des institutions prêts à vous accueillir dans ces situations.



# CENTRES DE RÉFÉRENCE POUR LES SERVICES À DISTANCE

## 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](http://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](mailto:protecao@missaonspaz.org);

[psicosocial@missaonspaz.org](mailto:psicosocial@missaonspaz.org)



# AUTORIA

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

Tradução para o francês:  
Karan Bozoglian Custodio