



*Guia de apoio  
psicossocial para  
migrantes: direitos e  
acesso à saúde no  
enfrentamento ao  
coronavírus*



**Caritas**  
Arquidiocesana de SÃO PAULO



**CDHIC**  
CENTRO DE DIREITOS HUMANOS  
E CIDADANIA DO IMIGRANTE



**MISSÃO  
PAZ**

**REDE DE  
CUIDADOS EM  
SAÚDE PARA  
MIGRANTES**

# O que está acontecendo?

Coronavírus é uma doença respiratória provocada por um vírus novo que afeta principalmente os pulmões e está em várias regiões do mundo. Por isso se chama pandemia. Ela é transmissível facilmente e já está no Brasil.

Diversos estabelecimentos públicos e privados tiveram seu funcionamento alterado. O objetivo é diminuir a circulação de pessoas para limitar a rápida disseminação do vírus. Ainda não sabemos quanto tempo irá levar para a pandemia acabar e tudo voltar à normalidade.

Por isso, foi decretada a “quarentena”, um período de ficar em casa para evitar o contágio por meio de contato social em todo o Estado de São Paulo. Apenas serviços essenciais (hospitais, ônibus e metrô, supermercados, bancos, coleta de lixo, entre outros) estão funcionando.



# APOIO PSICOSSOCIAL

## Documentos e acesso à saúde

BAIXE NO CELULAR O APP “MEU DIGISUS”. Confiável, o app é uma realização do Ministério da Saúde.

Dúvidas e receios: posso ir ao hospital sem documentos brasileiros? Alguém vai me impedir? Se for ao hospital sem documentos, consigo retirá-los depois? Quando vou conseguir retirar meus documentos?

Estratégias: a regularização migratória está temporariamente suspensa, mas não se preocupe. Se sua permanência venceu, ela será estendida nesse período. E, caso você não tenha documentos, mesmo assim, seu acesso aos serviços públicos de saúde é garantido por ser **UM DIREITO**. Porém, atenção, a orientação do Ministério da Saúde é de buscar ajuda nos serviços somente em situação de emergência. Você também pode ligar para o telefone 136.



# APOIO PSICOSSOCIAL

## Trabalho, renda e acesso aos benefícios sociais

Dúvidas e receios: como vou garantir renda e sobrevivência se não posso trabalhar e sair de casa? Como sustentar meus familiares? Eu, imigrante, tenho direito aos benefícios sociais?

Estratégias: faça um agendamento online para se inscrever no Cadastro Único ou ligue para o CRAS para obter mais informações sobre a transferência de renda emergencial. Caso tenha dúvidas sobre como realizar o agendamento online no site da Prefeitura de São Paulo ou no **Descomplica SP** e quais documentos é necessário apresentar, procure associações e ONGs que trabalham com imigrantes e pessoas em situação de refúgio. Além disso, você também pode procurar as iniciativas solidárias do seu bairro.

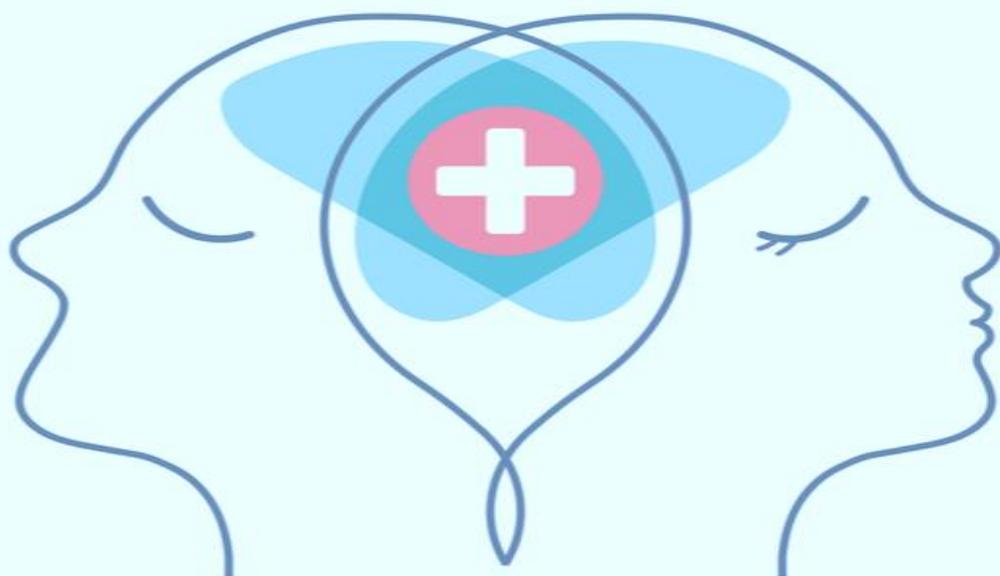


# APOIO PSICOSSOCIAL

**Quarentenas em casas com muitas pessoas**

**Sentimentos e percepções:**  
Exposição, ausência de privacidade, problemas de convivência e preocupações com a saúde dos outros.

Realize atividades com as quais se identifica. Incentive que os encontros em casa possam ter um propósito comum. Adote as medidas de saúde, lavando as mãos e mantendo a distância. Informe, incentive e ajude os outros, mas não esqueça que cada pessoa também é capaz de se responsabilizar pela própria saúde.

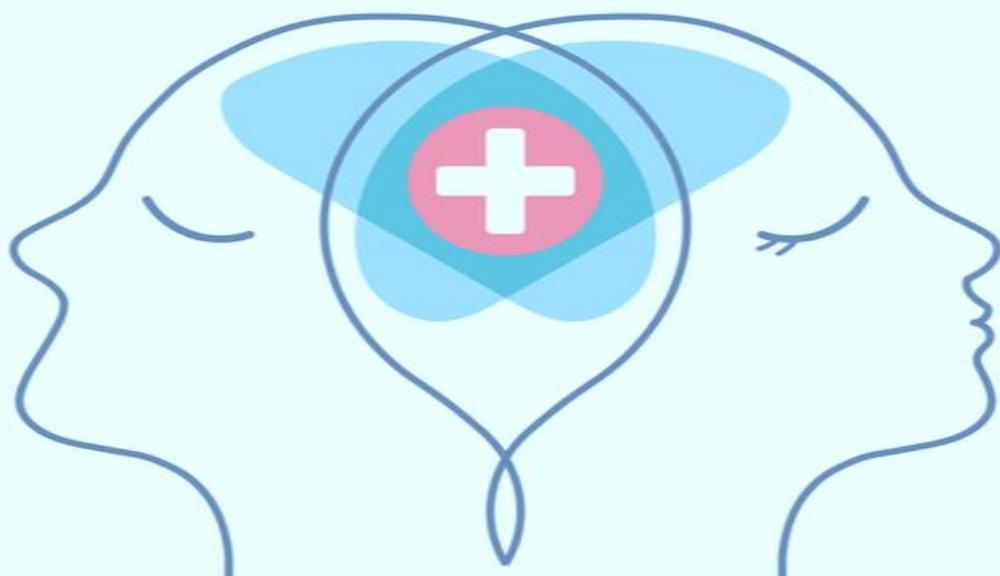


# APOIO PSICOSSOCIAL

Sentimentos,  
sensações e  
percepções  
negativas

Medo, ansiedade, estresse e angústia são afetações possíveis de surgirem nesse contexto.

Estratégias: acolha e escute seus afetos, eles são legítimos e merecem ser compreendidos. Ligue para centros de apoio especializados para falar sobre eles. O medo não pode paralisar você. Procure manter a calma para tomar providências e não se deixe levar pelos pensamentos negativos. Sustente práticas de autocuidado e incentive os outros. Aproveite essa crise para promover e participar das ações solidárias e conhecer melhor as pessoas a seu redor. Não se exponha às notícias tristes e acesse somente sites de fontes oficiais e confiáveis.



# APOIO PSICOSSOCIAL



Escolha apenas um veículo confiável de notícias para se informar. O excesso de informações pode causar estresse e ansiedade.

Estabeleça uma rotina, liste suas atividades, propósitos e prioridades. Aproveite o tempo para se organizar. Procure manter seus horários e preservar as práticas prazerosas e saudáveis.



Comunique-se com seus amigos e familiares para compartilhar os desafios dessa experiência e construir estratégias. Mantenha contato com pessoas em quem você confia e com quem você se sente a vontade para conversar.

Não sinta vergonha de pedir ajuda. Este é um momento inesperado e difícil para todas as pessoas e muitas dúvidas aparecem. Existem serviços e instituições prontos para acolher você nessas situações.



# SERVIÇOS DE REFERÊNCIA PARA ATENDIMENTO REMOTO

## CARITAS-SP

(Centro de Referência para Refugiados)

(11) 991875893 (WhatsApp)

saudemental.caspsp@gmail.com

assistencia.casp@gmail.com

## CDHIC - CENTRO DE DIREITOS HUMANOS E CIDADANIA DO IMIGRANTE

(11) 953278158

[www.cdhic.org.br](http://www.cdhic.org.br)

## CRAI (Centro de Referência e Atendimento ao Imigrante)

(11) 23613780, (11) 23615069,

(11) 985550981 (WhatsApp)

## MISSÃO PAZ

(11) 33406950 / 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