

## **Influência da discriminação percebida no bem-estar e saúde mental de imigrantes portugueses residentes no México**

## **Influence of perceived discrimination on the well-being and mental health of portuguese immigrants living in Mexico**

## **Influencia de la discriminación percibida en el bienestar de salud mental de inmigrantes portugueses residentes en México**

Charles Ysaacc Da Silva Rodrigues<sup>1</sup>, Paula Carvalho de Figueiredo<sup>2</sup>, Maria Natália Ramos<sup>3</sup>

**Recibido:** 30 de julio 2024

**Aprobado:** 10 de marzo 2025

**Publicado:** 28 de marzo de 2025

**Consideraciones éticas:** Los autores declaran que la presente investigación: Influencia de la discriminación percibida en el bienestar de salud mental de inmigrantes portugueses residentes en México siguió los criterios metodológicos difundidos por la American Psychological Association.

**Declaración de conflicto de intereses:** La Investigación se llevó a cabo en ausencia de cualquier relación comercial y/o financiera que pudiera considerarse como un potencial conflicto de intereses.

**Financiamiento:** La Investigación no contó con ningún financiamiento.

---

<sup>1</sup> Universidad de Guanajuato e Integrante do Sistema Nacional de Investigadores CONAHCyT  
<https://orcid.org/0000-0002-3545-610X>  
[charles.rodrigues@ugto.mx](mailto:charles.rodrigues@ugto.mx)

<sup>2</sup> Universidad de Guanajuato e Integrante do Sistema Nacional de Investigadores CONAHCyT  
<https://orcid.org/0000-0001-8742-2780>

<sup>3</sup> Universidade Aberta, Portugal.  
<https://orcid.org/0000-0002-8448-1846>

## RESUMO

O contacto com outra cultura provoca alterações na vida dos indivíduos e a forma como estas são enfrentadas depende de fatores individuais e contextuais. A discriminação percebida é uma variável fundamental no processo de aculturação, uma vez que se pode apresentar como um stressor aculturativo, com impacto potencialmente grave na qualidade de vida dos indivíduos. Esta investigação tem como propósito conhecer a influência da discriminação percebida no bem-estar e saúde mental de imigrantes portugueses que residem no México. A investigação foi descritiva, com uma abordagem quantitativa, correlacional e transversal; com 79 participantes selecionados por conveniência; avaliados pelas escalas de Discriminação Percebida, Satisfação com a Vida, Satisfação com a vida de Migrante, *Positive and Negative Affet Schedule* (PANAS) e Escala de Ansiedade, Depressão e Stress – EADS (DASS-21), além de um questionário sobre as variáveis sociodemográficas. Os resultados indicam uma variabilidade significativa na percepção de discriminação, embora moderada, com significância estatística com a satisfação com a vida, com a satisfação com a vida de imigrante e com o stress, ansiedade e depressão; assim como, uma significância negativa para o afeto positivo. Assim se conclui que a discriminação percebida, apesar de moderada, exerce um impacto negativo significativo no bem-estar e na saúde mental de imigrantes portugueses no México, atuando como um fator de stress aculturativo.

**Palavras-chave:** Discriminação, Bem-estar, Saúde Mental, Imigrantes, Migração, México.

### **ABSTRACT:**

Contact with a different culture induces changes in individuals' lives, and the way these changes are handled depend on individual and contextual factors. Perceived discrimination is a fundamental variable in the acculturation process, as it can act as an acculturative stressor with a potentially severe impact on individuals' quality of life. This study aimed to understand the influence of perceived discrimination on the well-being and mental health of Portuguese immigrants residing in Mexico. The investigation was a descriptive study with a quantitative, correlational, and cross-sectional approach; 79 participants were selected through convenience sampling. They completed the Perceived Discrimination Scale, Life Satisfaction Scale, Migrant Life Satisfaction Scale, Positive and Negative Affect Schedule (PANAS), and Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS-21), along with a sociodemographic questionnaire. The results indicate the findings indicate significant variability in the perception of discrimination. Statistically significant correlations were found between perceived discrimination and life satisfaction, migrant life satisfaction, and levels of stress, anxiety, and depression. Furthermore, a negative correlation was found between perceived discrimination and positive affect. Thus, it is concluded that although perceived discrimination is moderate, it has a significant negative impact on the well-being and mental health of Portuguese immigrants in Mexico, acting as an acculturative stressor.

**Keywords:** Discrimination, Well-being, Mental Health, Immigrants, Migration, Mexico.

## RESUMEN

El contacto con otra cultura provoca cambios en la vida de los individuos, y la forma en que estos cambios se enfrentan depende de factores individuales y contextuales. La discriminación percibida es una variable clave en el proceso de aculturación, ya que puede manifestarse como un factor de estrés aculturativo, con un impacto potencialmente grave en la calidad de vida de los individuos. Esta investigación tiene como objetivo conocer la influencia de la discriminación percibida en el bienestar y la salud mental de inmigrantes portugueses que residen en México. La investigación fue descriptiva, con un enfoque cuantitativo, correlacional y transversal; con 79 participantes seleccionados por conveniencia; evaluados mediante las escalas de Discriminación Percibida, Satisfacción con la Vida, Satisfacción con la Vida de Migrante, Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) y la Escala de Ansiedad, Depresión y Estrés – EADS (DASS-21), además de un cuestionario sobre las variables sociodemográficas. Los resultados indican una variabilidad significativa en la percepción de discriminación, aunque moderada, con significancia estadística en la satisfacción con la vida, en la satisfacción con la vida de inmigrante y en el estrés, ansiedad y depresión; así como una significancia negativa para el afecto positivo. Se concluye que la discriminación percibida, a pesar de ser moderada, ejerce un impacto negativo significativo en el bienestar y la salud mental de los inmigrantes portugueses en México, actuando como un factor de estrés aculturativo.

**Palabras clave:** Discriminación, Bienestar, Salud mental, Inmigrantes, Migración, México.

A globalização e mobilidade internacional intensificaram sociedades cada vez mais diversas culturalmente. As relações e os contactos interculturais, entre migrantes e os indivíduos das sociedades de acolhimento, assim como, a convivência com a multiplicidade social e cultural proporcionam agentes e contextos mais desenvolvidos. Estas dinâmicas tornaram-se, cada vez mais, objeto de investigação, devido à forma como os indivíduos se adaptam à cultura, língua e regras culturais distintas. Um novo entorno social, que implica um processo; que se desenvolve por etapas de adaptação e, como tal, em estratégias que possibilitam solucionar as principais dificuldades de ambientação. Estas circunstâncias provocam um impacto na saúde dos migrantes, isto porque, as migrações ao proporcionarem a formação de sociedades cada vez mais culturalmente diversas, como “fonte de um mundo mais rico”, também complexificam as relações entre culturas, com consequências psicossociais para o bem-estar e saúde mental dos indivíduos e grupos (Berry, 2017; Berry, et al., 2021; Ramos, 2008a, 2013, 2020; UNESCO, 2001).

De acordo com os dados da Organização Internacional para as Migrações (IOM, *International Organization for Migration*), em 2020, existiam 281 milhões de indivíduos (3,6% da população mundial)<sup>4</sup>, a residir fora do seu país de origem, cujos 164 milhões eram trabalhadores (73%), população ativa entre os 20 e os 64 anos de idade; e metade eram mulheres (47,9 %) (OIM, 2020). No caso de Portugal, um país historicamente de emigrantes, a migração é hoje um fenómeno com grande amplitude, maiormente de longa duração, heterogéneo e com impactos sociais importantes. Atualmente, a emigração é composta principalmente por jovens, entre os 15 e 39 anos, equilibrada entre os sexos e cada vez mais qualificada. Durante as duas últimas décadas saíram anualmente do país, mais de 75 mil indivíduos em média; cujo indicador acumulado regista mais de um milhão e meio de portugueses, equivalente a 15% da população total do país. Estima-se que o número de emigrantes portugueses pelo mundo seja de 2,1 milhões de indivíduos, um quinto da população residente no país. O facto é que a emigração portuguesa é a maior da Europa e a oitava maior do mundo<sup>5</sup> (Pires, et al., 2020, 2023).

Deste modo, o contexto histórico da migração portuguesa é propício à compreensão das relações interculturais (Ramos, 2013a; Rocha-Trindade, 2014) mesmo em sociedades cuja presença é relativamente pequena, como é o caso do México. Segundo, a informação facilitada pela Embaixada de Portugal no México em 2021, encontravam-se inscritos 3.243 indivíduos com nacionalidade portuguesa, contudo, apenas 1.857 tinham nascido e vivido em Portugal. Importa mencionar que os Censos de 2020, em território mexicano, registaram apenas 731 indivíduos. Uma comunidade que em termos de remessas transferidas, atingiu o valor de 990 mil Euros em 2020 (Instituto Nacional de Estadística y Geografía, INEGI, 2020; Pires, et al., 2020).

---

<sup>4</sup> O Relatório de Desenvolvimento Mundial, do World Bank Group (2023), mencionava que 184 milhões de pessoas, isto é, 2.3% da população mundial viviam fora do seu país de origem.

<sup>5</sup> Não foram tidos em conta os países com menos de um milhão de habitantes (Pires, et al., 2023, p. 9).

Um dos propósitos dos migrantes económicos é procurar melhores oportunidades de vida e, também, obter melhor bem-estar para si e para as suas famílias. No entanto, é difícil encontrar um consenso sobre a relação entre a qualidade de vida e satisfação desta com o processo migratório, dado que depende de diversas variáveis e das trajetórias individuais de cada indivíduo. Isto porque, além de envolver uma rotura temporal e espacial, os sujeitos passam por distintas alterações biológicas, psicológicas, familiares, sociais, económicas, culturais, ambientais e políticas (Arango, 2019; Castels, 2019; Ramos, 2004, 2008, 2010, 2020; Rodrigues, Coutinho, & Ramos, 2008, 2009).

Dos modelos utilizados para análise da adaptação sociocultural refere-se que a forma como o indivíduo (ou um grupo) tenta relacionar-se com a cultura dominante, designadamente, as estratégias de aculturação são representadas em quatro processos — de formas positivas (integração e assimilação) e negativas (segregação e marginalização) — e impactam na saúde e bem-estar dos indivíduos e grupos (Berry, 2003, 2017; Berry, et al. 1989; Ramos, 2008a, 2008b).

De facto, a adaptação sociocultural à sociedade de acolhimento pode provocar conflitos ou tensões mais ou menos importantes, entre os diferentes grupos devido ao processo de aculturação. Esta adaptação refere-se às competências comportamentais cujos antecedentes se centram em variáveis situacionais relacionadas com o processo de aprendizagem — o caso de tempo de permanência, experiência transcultural anterior e formação transcultural (Berry, 2003; Ward & Kennedy, 1999; Wilson, Ward, & Fischer, 2013).

De acordo com uma investigação prévia, em que foram avaliadas as competências de adaptação sociocultural da comunidade de imigrantes portugueses verificaram-se valores estatisticamente significativos nas dimensões, envolvimento comunitário e comunicação interpessoal; no entanto, quanto à dimensão das diligências públicas, esta não foi um preditor para esta comunidade, dado que os portugueses mencionaram alguma dificuldade no tratamento de questões burocráticas e administrativas, o que revela a existência de alguns obstáculos para lidar com estes fatores externos. Porém, os resultados obtidos permitiram inferir que este grupo, no geral, se encontrava adaptado ao contexto cultural, estabelecia relações sociais bem-sucedidas e um bom envolvimento com elementos da sociedade de acolhimento mexicana (Berry, 2017; Da Silva, Carvalho, & Pereira, 2023; Ward & Kennedy, 1999).

Claramente, o contacto com outra cultura origina interações que provocam mudanças psicológicas, estas mesmo podendo ser positivas ou negativas, dependendo, em muito, da sociedade de acolhimento, mas são também resultantes da personalidade de cada indivíduo e da capacidade que estes têm para estabelecer relações interculturais harmoniosas, com baixos níveis de preconceito e discriminação (Berry, 2006, 2017; Ramos, 2013b, 2020; Ward, 2001; Ward & Kennedy, 1999; Wilson, Ward, & Fischer, 2013).

De acordo com Phinney et al. (1990) a discriminação e o preconceito são fenómenos omnipresentes na vida das minorias, cuja administração é central para o desenvolvimento

da identidade do indivíduo; ora, se estes grupos têm maior probabilidade de serem confrontados com atitudes e comportamentos negativos, parece provável que as consequências para a saúde mental serão significativas. Nestas circunstâncias a discriminação percebida é uma variável fundamental no processo de aculturação; no entanto, esta se refere à interpretação subjetiva do indivíduo, que percebe um trato injusto como consequência do preconceito e etnocentrismo da sociedade de acolhimento. Como tal, a discriminação percebida apresenta-se como stressor aculturativo, com um impacto potencialmente grave na regulação psicossocial e emocional dos indivíduos (Berry, 2006; Lee, & Ahn, 2011; Neto, 2006, 2023; Pettigrew, & Meertens, 1995; Ward, et al., 2018).

Apesar de o stress surgir como uma resposta do indivíduo a eventos percebidos como desafiantes ou ameaçadores para o bem-estar do organismo, o estado de tensão e excitação persistente inclui reações fisiológicas e emocionais que podem diminuir a capacidade de resistência e frustração à perda e desilusão (Lazarus, 1990). A sua natureza multidimensional, cognitiva e emocional, requer dos indivíduos recursos para enfrentar os eventos quotidianos; assim, quando as reações são mínimas, as consequências podem até ser positivas; quando são em excesso podem revelar elevados níveis de ansiedade, devido à incerteza e medo de como viver em outra sociedade; e de depressão, devido à perda cultural, perda de autoestima e de motivação, que pode estar associada à percepção da baixa probabilidade em alcançar os objetivos de vida significativos para o indivíduo (Berry, 2003; Lazarus, & Folkman, 1984; Lovibond & Lovibond, 1995; Pais-Ribeiro, Honrado, & Leal, 2004; Ramos, 2004, 2009).

Quando estas reações resultam do contacto entre culturas, denomina-se de stress aculturativo, a reação dos indivíduos às condições de vida que tem origem na experiência de aculturação, isto é, do contacto cultural distinto. Como tal, o stress aculturativo está relacionado com a cultura dominante, por exemplo, em sociedades mais fechadas aos imigrantes, onde predomina a xenofobia, a discriminação e o preconceito, dão-se experiências de hostilidade e de rejeição, fatores preditivos de uma má adaptação em longo prazo e que favorece níveis de stress mais elevados; logo, maior afetação na saúde mental. Contudo, esta relação, também se pode verificar com a cultura não dominante, devido à falta de recursos ou habilidades do indivíduo para se adaptar a uma nova sociedade, como pode ser o caso de um baixo nível educativo; e até mesmo na percepção da discriminação. Neste sentido, o stress por aculturação acaba por ressaltar que a origem das experiências causadoras deste reside na interação entre as culturas (e não apenas em uma das culturas) (Berry, 1970, 2006; Berry, et al., 1987; Neto, 2002; Ramos, 2004, 2008a).

Como mencionado anteriormente, a interação entre culturas e a subsequente adaptação sociocultural têm sido associadas à satisfação com a vida (Neto & Fonseca, 2016; Wilson, Ward, & Fischer, 2013; Ward, Bochner, & Furnham, 2001). Neste caso, experiências negativas decorrentes da discriminação percebida podem ter uma relação negativa não

apenas com a satisfação com a vida, mas também com a satisfação específica da vida como migrante (Berry, 2017; Neto, 2006, 2023; Neto & Fonseca, 2016; Neto & Neto, 2017).

Igualmente, parece considerável conhecer a relação da discriminação percebida e o bem-estar subjetivo dos indivíduos considerando as informações que se obtém sobre a qualidade de vida, satisfação pessoal e nível de felicidade, o que permite perceber o que os indivíduos sentem com relação à sua vida, relações interpessoais e interculturais, trabalho e outras dimensões, tais como, neste caso específico sobre o seu processo de aculturação. Isto porque, o bem-estar subjetivo está intimamente associado ao funcionamento psicológico no geral, podendo influenciar outros aspetos da vida e saúde do indivíduo. Assim, quando se verifica maior afeto positivo, significa que o indivíduo possui mais recursos psicológicos para lidar com os eventos que provocam stress, ansiedade e depressão; o inverso, maior afeto negativo, indica menores recursos (Berry, 2017; Galinha & Ribeiro, 2005).

Importa, no entanto, considerar a influência que tem a sociedade de acolhimento, neste processo; o México é, tal como Portugal, um país de emigrantes, assim o tema da adaptação a outra cultura e da discriminação não está ausente do discurso social. Como herdeiro de um extraordinário património civilizacional de diversas culturas pré-hispânicas, o México é um país multicultural e pluriétnico. Porém, o tema do multiculturalismo no país relaciona-se com a persistência das culturas étnicas no território e não com os fenómenos migratórios. Uma pluralidade cultural constituída por culturas minoritárias e subalternas em face de uma cultura dominante, de certa forma devido ao sistema social e educativo que se desenvolveu, por mais de um século, sobre domínio cultural, ideológico e político da cultura dominante — “castellanizante-cristianizante” — formando indivíduos pouco sensíveis à diversidade cultural (Comboni-Salina, & Juárez-Núñez, 2020, p.7; Giménez, 2005). E, tal como se refere nos fundamentos teóricos, à falta de um sistema de educação e de políticas públicas que promovam relações harmoniosas e multiculturais, entre os distintos grupos etnoculturais, não facilitam a tolerância e a integração destes grupos (Berry, et al., 2021; Sam, & Berry, 2016).

De acordo com o anterior, o propósito deste trabalho é conhecer a influência da discriminação percebida no bem-estar e saúde mental de imigrantes portugueses que residem no México.

## **Método**

O método aplicado para este trabalho quanto ao objetivo foi descritivo, com uma abordagem quantitativa, correlacional e transversal (Robson, & McCartan, 2016).

## **Participantes**

Participaram 79 indivíduos, 23 mulheres e 56 homens, uma amostra por conveniência, cujos critérios de inclusão eram ter mais de 18 anos de idade, ter nascido em Portugal e ter vivido no México nos últimos 12 meses; e como critério de exclusão não ser português e nunca ter vivido em Portugal (tabela 1).



**Tabela 1.** Características sociodemográficas dos participantes

Variável	Média	D.E.
Idade	44.53	10.142
Anos vividos no México	13.69	12.181
	n	%
Sexo		
Feminino	23	29.1
Masculino	56	7.09
Grupo idade		
60 ou menos	73	92.4
Maiores de 60	6	7.6
Anos no México		
3 ou menos	9	11.4
Mais de 3	70	88.6
Ter vivido em outros países		
Não	24	30.4
Sim	55	69.6
Escolaridade		
Sem ensino universitário	19	24.1
Com ensino universitário	60	75.9
Trabalho - Mão de Obra		
Especializada	33	41.8
Não especializada	46	58.2
Estado civil		
Sem companheiro	16	20.3
Com companheiro	63	79.7

Fuente: Elaboración Propia

## Instrumentos

Quanto aos instrumentos utilizados para este trabalho foi elaborado um questionário para obtenção dos dados sociodemográficos (idade, sexo, nível de escolaridade, profissão, estado civil e nacionalidade do conjugue) e com outras variáveis situacionais migratórias importantes (número de anos que vive no México e se viveu em outro país e qual). Em matéria da interculturalidade, utilizou-se parte das escalas já desenvolvidas pelo grupo de trabalho do *MIRIPS Questionnaire* (Berry, 2017). A Escala de Discriminação Percebida está composta por cinco perguntas, como: “1. Penso que outras pessoas se comportam de uma forma injusta ou negativa em relação aos portugueses”, com opções de resposta tipo escala Likert, que variam de 1 para “Fortemente em desacordo” e 5 para “Fortemente de acordo”; esta ficou validada com um *alfa de Cronbach* de .859 para os cinco reativos. Para avaliar o bem-estar da comunidade portuguesa utilizou-se a escala de Satisfação com a Vida (Berry, 2017) e a de Satisfação com a vida de migrante (Neto & Fonseca, 2016); ambas com cinco perguntas e com opções de resposta tipo escala Likert que variam de 1 para “Fortemente

em desacordo” e 5 para “Fortemente de acordo”. A primeira foi validada com um *alfa de Cronbach* de .837 para os cinco reativos; e a segunda, com .921.

Uma vez que o processo de aculturação e a forma de adaptação à sociedade de acolhimento pode gerar stress, ansiedade e depressão optaram-se pela Escala de Ansiedade, Depressão e Stress – EADS (DASS-21, pelas suas siglas em inglês) de vinte e um itens que está validada para a população portuguesa. Esta escala está dividida em três fatores (depressão, ansiedade e stress); com resposta tipo Likert de quatro pontos variando de 0 (não se aplicou nada a mim) a 3 (aplicou-se a mim a maior parte das vezes), com a definição temporal “durante a semana passada” (Pais-Ribeiro, Honrado, & Leal, 2004). A escala ficou validada com um *alfa de Cronbach* de .957 para os vinte e um reativos.

No âmbito da avaliação do bem-estar subjetivo optou-se pela escala *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS) validada para a população portuguesa, cuja função é medir o estado afetivo, positivo e negativo, definidos como dimensões gerais e que descrevem a experiência afetiva dos indivíduos; com vinte itens e opção de resposta tipo Likert de cinco pontos, variando de “1 Nada ou muito ligeiramente” e “5. Extremamente”, com a definição temporal “durante a semana passada” (Galinha & Ribeiro, 2005). A escala ficou validada com um *alfa de Cronbach* de .829 para os vinte reativos.

## Procedimentos

Quanto ao procedimento, tendo em conta que as escalas eram de autoavaliação e o questionário para obtenção dos dados sociodemográficos, foi utilizada a plataforma de *google forms* para recolher a informação, solicitada a participação através das redes sociais, grupos de *whatsApp* e *newsletter* da Embaixada de Portugal no México; conjuntamente, com a informação sobre a investigação, foi enviado o pedido de anuência do Consentimento Informado, com a finalidade de garantir o anonimato e privacidade dos dados (APA, 2018, 2019). Foram recolhidas 85 resposta, contudo 6 dos participantes não incluíam os critérios de inclusão e apurou-se 79 participantes.

## Resultados

A análise dos resultados foi realizada através do *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), versão 25 para o sistema operativo Windows 10. A população da amostra foi agrupada por qualidades e categorias, correlacionando-se, posteriormente os dados, com as provas DASS-21, PANAS e do *MIRIPS Questionnaire*, especificamente, a escala de Discriminação Percebida, de Satisfação com a Vida e de Satisfação com a Vida de Migrante. Aplicou-se o teste de correlação de Pearson (*r*) para avaliar a significância estatística dos resultados.

No que diz respeito aos resultados sociodemográficos estes não apresentam valores estatisticamente significativos, embora ainda ofereçam alguma representatividade para a discussão. Já os resultados da escala de Discriminação Percebida indicam que, em média,

os imigrantes portugueses percebem um nível moderado de discriminação (Média = 7.16). No entanto, verifica-se uma variabilidade significativa nas experiências de Discriminação Percebida, conforme indicado pelo desvio padrão (3.628). O score mínimo é de 5, sugerindo que alguns participantes experimentam níveis muito baixos de discriminação, enquanto o score máximo é de 23, o que indica que outros enfrentam níveis, consideravelmente, mais elevados de discriminação (tabela 2).

**Tabela 2.** Descritivos da Escala de Discriminação Percebida

N	79
Média	7.16
Desvio standard	3.628
Mínimo	5
Máximo	23

Fuente: Elaboración Propia

Neste sentido, realizou-se uma primeira análise entre a escala de Discriminação Percebida e a Regulação Emocional, nas suas três dimensões: stress, ansiedade e depressão. Os resultados indicam uma correlação positiva significativa entre a Discriminação Percebida e todas as subescalas da DASS-21. Especificamente, a correlação com a subescala de stress é de  $r = .252$  ( $p = .025$ ), com a subescala de depressão é de  $r = .263$  ( $p = .019$ ), e com a subescala de ansiedade é de  $r = .308$  ( $p = .006$ ); e a correlação com o total da DASS-21 é de  $r = .293$  ( $p = .009$ ) (tabela 3).

**Tabela 3.** Correlação entre Discriminação Percebida e DASS-21 (*r de Pearson*)

Subescala	Média	r	g.l.	p
Stress	5.41	.252	79	.025
Depressão	3.70	.263	79	.019
Ansiedade	2.92	.308	79	.006
Total DASS-21	12.03	.293	79	.009

Os resultados são para um  $p < 0.05$ .

No que respeita à análise entre a escala de Discriminação Percebida e a escala de Satisfação com a Vida verifica-se  $r = -.332$  ( $p = .003$ ) o que indica que há uma correlação negativa e estatisticamente significativa, sugerindo que níveis mais altos de discriminação percebida estão associados a níveis mais baixos de satisfação com a vida entre os participantes (tabela 4).

**Tabela 4.** Correlação entre Discriminação Percebida e Satisfação com a Vida (*r Pearson*)

Subescala	Media	r	g.l.	p
Escala satisfação com a vida	19.38	-.332	79	.003

Os resultados são para um  $p < 0.05$ .

Quanto à análise realizada entre Discriminação Percebida e a Satisfação com a Vida de Imigrante observa-se uma significância negativa  $r = -.334$  ( $p = .003$ ); o que indica que uma maior discriminação percebida está associada a uma menor satisfação com a vida de imigrante (tabela 5).

**Tabela 5.** Correlação entre Discriminação Percebida e Escala de Satisfação com a Vida de Imigrante (*r de Pearson*)

Subescala	Media	r	g.l.	p
Satisfação com a vida de imigrante	18.82	-.334	79	.003

Os resultados são para um  $p < 0.05$ .

Finalmente, a correlação entre a Discriminação Percebida quando analisada com o PANAS não apresenta significância para a subescala do Afeto Negativo, que está associado à sensibilidade temperamental face a estímulos negativos e ambientes desfavoráveis; mas é significativa na subescala de Afeto Positivo do PANAS,  $r = -.276$  ( $p = .014$ ), o que sugere que um aumento na discriminação percebida está associado a uma diminuição no afeto positivo destes participantes; ou seja, emoções pouco agradáveis, como a falta de motivação, energia, interesse pela conquista ou pelo sucesso (tabela 6).

**Tabela 6.** Correlação entre Discriminação Percebida e subescalas do PANAS (*r Pearson*)

Subescala	Media	r	g.l.	p
Afeto positivo	30.65	-.276	79	.014
Afeto negativo	16.06	.116	79	.309

Os resultados são para um  $p < 0.05$ .

### Discussão

Os resultados obtidos nesta investigação indicam que existe diversidade quanto à discriminação percebida, entre os indivíduos da comunidade de portugueses que vivem no México, com um nível moderado; verificou-se que alguns participantes experimentaram níveis muito baixos de discriminação, enquanto, outros enfrentaram níveis consideravelmente mais elevados de discriminação. A variabilidade apresentada é consistente com a teoria de que a adaptação sociocultural e as experiências de discriminação são subjetivas e influenciadas por fatores individuais, ao perceber um tratamento injusto, como consequência do preconceito; e contextuais, quando confrontados com atitudes e comportamentos negativos (Berry, 2003, 2006, 2017; Ward, 2001).

O bem-estar desta comunidade foi avaliado de forma objetiva com a escala de satisfação com a vida, onde se considera a satisfação ideal das vivências, as condições, os objetivos alcançados, possíveis mudanças e a satisfação com a vida; e com a escala de satisfação com a vida de migrante, onde se integram a todas as variantes anteriores à variável da condição de ser imigrante; mas estas escalas não avaliam apenas a satisfação com a vida e com a vida

de imigrante, mas também a qualidade de vida. Ora, a correlação negativa significativa entre as discriminações percebidas e ambas as escalas sugere que os indivíduos desta comunidade experimentam menos satisfação com a vida e com a vida de imigrante e, como tal, têm menos qualidade de vida devido às experiências de discriminação percebida (Berry, 2017; Lee, & Ahn, 2011; Neto, 2006, 2023).

Os resultados da correlação entre a discriminação percebida e a escala PANAS, que permite avaliar o bem-estar subjetivo, que está intimamente associado ao funcionamento psicológico, indica uma significância negativa para o afeto positivo. Isto sugere que estes indivíduos são afetados na sua motivação com a vida, sendo menos ativos, menos determinados, menos inspirados, menos entusiasmados ou menos interessados quando percebem uma maior discriminação. Ora, isto permite prever que frente a um menor afeto positivo o indivíduo diminui os seus recursos psicológicos para lidar como os eventos que lhe provocam stress, ansiedade e depressão; e, como tal, vê diminuída a sua qualidade de vida, aumenta a sua insatisfação pessoal e diminui o seu nível de felicidade (Berry, 2017; Galinha & Ribeiro, 2005).

Estes dados são reforçados pela correlação significativa entre a discriminação percebida e a escala da DASS-21, inclusive, nas suas três dimensões: stress, ansiedade e depressão. Neste caso, podemos dizer que níveis mais altos de discriminação percebida estão associados a maiores níveis de stress, depressão e ansiedade, com impacto negativo na regulação emocional dos indivíduos, ou seja, na saúde mental (Berry, 2003, 2006; Lee & Ahn, 2011; Pais-Ribeiro, Honrado, & Leal, 2004; Ward, et al., 2018).

Embora, não se tenham encontrado correlações estatisticamente significativas entre a discriminação percebida e as variáveis sociodemográficas, tanto em homens (56) como em mulheres (23), importa considerar que esta população tem em média a idade de 44.53 anos, o que leva a inferir que é uma comunidade com maturidade e experiência de vida. Além disso, a média de tempo vivido no México é de 13.69 anos, pelo que se depreende que é uma comunidade que conhece a cultura, a língua e as regras culturais do seu contexto social. Também, parece relevante considerar que 55 dos participantes já tinham vivido em outro país; ou seja, têm experiências transculturais anteriores, pelo que se pode dizer que detém conhecimento suficiente sobre outras culturas, o que facilita uma melhor adaptação sociocultural e permite afrontar eventos discriminatórios. Assim como, em termos individuais dados a maturidade, o tempo de permanência e as experiências transculturais anteriores pode-se afirmar que é uma comunidade maioritariamente experimentada, dado o contacto cultural (Berry, 2003; Ward & Kennedy, 1999; Wilson, Ward, & Fischer, 2013).

De salientar que em uma investigação anterior com esta comunidade foi possível verificar um bom nível de adaptação sociocultural, nas dimensões, envolvimento comunitário e comunicação interpessoal; um grupo comprometido que estabelece relações sociais exitosas com a sociedade de acolhimento. Contudo, na dimensão de diligências públicas verificaram-se dificuldades para tratar de questões de burocráticas e administrativas, que dependem do contexto, seja no âmbito laboral ou no acesso a serviços. Ou seja, existem

alguns obstáculos para lidar com estes fatores externos, que podem influir na discriminação percebida (Berry, 2003; Da Silva, Carvalho, & Pereira, 2023; Ramos, 2008a, 2009, 2013b, 2020; Ward & Kennedy, 1999; Wilson, Ward, & Fischer, 2013).

Tal como mencionado, a discriminação percebida influencia negativamente o bem-estar e a saúde mental dos indivíduos, pelo que se pode inferir que esta se apresenta como um stressor aculturativo (Berry, 2006; Lee, & Ahn, 2011; Neto, 2023; Ward, et al., 2018). O stress aculturativo é a reação dos indivíduos às condições de vida que tem origem na experiência de aculturação, ou seja, do contacto cultural com a cultura dominante; e as experiências de discriminação percebida, sendo subjetivas, são influenciadas por dois fatores. Os individuais, e neste caso, esta comunidade tem um elevado nível de interação cultural; já que 63 dos participantes convivem, maioritariamente com elementos de nacionalidade mexicana, devido à sua relação afetiva, ou seja, o seu núcleo familiar é constituído por indivíduos da cultura de acolhimento; o que significa que no quotidiano contactam com a idiosincrasia mexicana, um povo afável e cordial (Berry, 1970, 2006; Berry, et al., 1987; Neto, 2002; Ramos, 2004, 2008a).

Por outro lado, a discriminação percebida, também, é influenciada por fatores contextuais, quando os indivíduos são confrontados com atitudes e comportamentos negativos que resultam desse contato cultural. Nestas circunstâncias deve-se ter em conta a estrutura da sociedade mexicana, edificada cultural, ideológica e politicamente em um modelo educativo da cultura dominante; onde o multiculturalismo está apenas direcionado às culturas étnicas e não aos movimentos migratórios; ambas as posturas revelam pouca abertura à diversidade, o que em algumas situações pode intensificar a percepção de discriminação (Berry, 1970, 2006; Berry, et al., 1987; Comboni-Salina, & Juárez-Núñez, 2020; Giménez, 2005; Sam, & Berry, 2016).

Em realidade, os resultados desta investigação são congruentes com a literatura da especialidade, em que a discriminação percebida influencia significativamente e de forma negativa o bem-estar e a saúde mental dos indivíduos (Berry, 2017; Ramos, 2004, 2009, 2020; Phinney et al., 1990). No entanto, importa assim, não olvidar a natureza multidimensional da regulação emocional - cognitiva e emocional – que exige dos indivíduos recursos para enfrentar os eventos quotidianos; quando estes são excessivamente stressantes, e os recursos diminutos podem aumentar os níveis de ansiedade, criando incertezas e medos quanto ao modo de viver em outra sociedade; mas dada a correlação significativa com a depressão, é importante considerar a afetação na autoestima e na motivação destes indivíduos. Até porque isto implica uma diminuição da percepção para alcançar os objetivos de vida significativos; o que coloca em causa o processo migratório, uma vez que o principal propósito do migrante é conquistar uma vida melhor (Berry, 2003; Lazarus, & Folkman, 1984; Lovibond & Lovibond, 1995; Neto, 2006, 2023; Pais-Ribeiro, Honrado, & Leal, 2004; Ramos, 2004, 2008a). Estes elementos são igualmente relevantes para em futuras investigações se procurarem compreender quais os fatores internos e externos que influenciam esta discriminação percebida, recomendando-se assim explorar qualitativamente estas causas.

## **Conclusões**

Esta pesquisa evidencia que a discriminação percebida influi negativamente no bem-estar dos indivíduos da comunidade portuguesa no México, afetando a satisfação com a vida, na vida de imigrante e no afeto positivo; mas esta afeta, ainda, a regulação emocional em todas as suas dimensões: stress, ansiedade e depressão, pelo que se pode afirmar que a discriminação percebida atua como um fator de stress aculturativo com impactos adversos no bem-estar e na saúde mental. Estes resultados são congruentes com a literatura da especialidade. Os valores não são apenas significativos, mas também elevados, o que têm implicações consideráveis, tanto na saúde mental, como na qualidade de vida destes indivíduos.

Apesar dos dados sociodemográficos não terem apresentado qualquer significância, quando correlacionados com a discriminação percebida, é importante considerar que esta comunidade é constituída por adultos em uma etapa da vida madura, com mais de uma década, em média, a viver no México e, a maioria já teve experiências transculturais anteriores; variáveis que em outros estudos são relevantes para o desenvolvimento de estratégias de adaptação o que permite melhorar a qualidade de vida dos indivíduos.

As relações que decorrem do contato entre indivíduos de culturas diferentes são de facto complexas, cujas interações podem ter consequências psicossociais importantes; assim como, uma adaptação bem-sucedida não depende apenas do esforço individual dos imigrantes, mas também do contexto social e cultural da sociedade de acolhimento (Berry, 2006; Ramos, 2013b).

A análise destes dados permite conhecer melhor esta comunidade e aponta para a necessidade de intervenções específicas, que possam abordar a variabilidade da discriminação percebida e mitigar os efeitos negativos desta, tanto no bem-estar como na saúde mental, com o propósito de melhorar a qualidade de vida desta comunidade.

## Referencias

- American Psychological Association (APA) (2019). *Publication Manual of the American Psychological Association*. (7th edition). American Psychological Association
- American Psychological Association (APA) (2018). *Rules and Procedures*. Ethics Committee of the American Psychological Association. <https://www.apa.org/ethics/committee-rules-procedures-2018.pdf>
- Arango, J. (2019). Explaining migration: a critical view. *International Social Science Journal*, 68, 227-228. <https://doi.org/10.1111/issj.12183>
- Berry, J. (1970). Marginality, stress and ethnic identification in an acculturated Aboriginal community. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 1, p 239–252.
- Berry, J. (2003). Conceptual Approaches to Acculturation. Kevin M. Chun, Pamela Balls Organista, & Gerardo Marin (pp. 17-38). *Acculturation. Advances in Theory, Measurement, and Applied Research*. American Psychological Association. ISBN: 978-1-55798-920-8
- Berry, J. (2006). Stress perspectives on acculturation. in D. Sam e J. W. Berry (Eds.), *The Cambridge handbook of acculturation psychology* (pp. 43-57). Cambridge University Press.
- Berry, J. (2017). Introduction to Mutual Intercultural Relations. in John Berry (ed.) *Mutual Intercultural Relations*, (pp. xxxiii – xxxiv). Cambridge University Press. DOI: <https://doi.org/10.1017/9781316875032.001>
- Berry, J., Kim, U., Minde, T. and Mok, D. (1987). Comparative Studies of Acculturative Stress. *International Migration Review*, 21, p 491-511. doi: <https://doi.org/10.1177/019791838702100303>
- Berry, J., Kim, U., Power, S., Young, M., & Bujaki, M. (1989). Acculturation attitudes in plural societies. *Applied Psychology: An International Review*, 38, p 185–206. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.1989.tb01208.x>
- Berry, J., Lepshokova, Z., MIRIPS Collaboration, & Grigoryev, D. (2021). How shall we all live together?: Meta-analytical review of the Mutual Intercultural Relations in Plural Societies project. *Applied Psychology: An International Review*. <https://doi.org/10.1111/apps.12332>
- Castels, S. (2019). International Migration at the Beginning of the Twenty-First Century: Global Trends and Issues. *International Social Sciences Journal*, 52, p 269-281. <https://doi.org/10.1111/issj.12185>
- Comboni-Salina, S., & Juárez-Núñez, J. (2020). Interculturalidad y diversidad en la educación. Concepciones, políticas y prácticas. *Universidad Autónoma Metropolitana*. ISBN: 978-607-28-1792-0
- Da Silva Rodrigues, C., Carvalho de Figueiredo, P., & Pereira Ramos, M. N. (2023). Competências Socioculturais na Adaptação dos Portugueses Residentes no México. *Revista Euro Latinoamericana De Análisis Social Y Político (RELASP)*, 4(7), p 138–156. doi: <https://doi.org/10.35305/rr.v4i7.11>
- Galinha, I., & Ribeiro, J. (2005). Contribuição para o estudo da versão portuguesa da Positive and Negative Affect Schedule (PANAS): II- Estudo psicométrico. *Análise Psicológica*, 2, XXIII, p 219-227.



- Giménez, G. (2005). *Teoría y análisis de la cultura* (vol. I). México: Consejo Nacional para la Cultura y las Artes/Instituto Coahuilense de Cultura. ISBN: 978-607-87-6822-6
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía, INEGI (2020). XII Censo General de Población y Vivienda 2000. Migración. <https://www.inegi.org.mx/programas/ccpv/2020/#Tabulados>
- Lazarus, R. (1990). Theory-based stress measurement. *Psychological Inquiry*, 1 (1), p 3–13. [https://doi.org/10.1207/s15327965pli0101\\_1](https://doi.org/10.1207/s15327965pli0101_1)
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Springer. ISBN: 978-0826141927
- Lee, D., & Ahn, S. (2011). Discrimination Against Latina/os: A Meta-Analysis of Individual-Level Resources and Outcomes. *The Counseling Psychologist*, 40(1), 28- Doi: <https://doi.org/10.1177/0011000011403326>
- Lovibond, P., & Lovibond, S. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the depression anxiety stress scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335-343.
- Neto, F. (2002). *Psicologia Intercultural*. Lisboa, Universidade Aberta. ISBN: p 978-972-674-546-4
- Neto, F. (2006). Psycho-social predictors of perceived discrimination among adolescents of immigrant background: A Portuguese study. *Journal of Ethnic and Migration Studies*, 32, 89-109. doi: <https://doi.org/10.1080/13691830500335507>
- Neto, F. (2023). Brazilian International Students' Satisfaction with Migration Life in Portugal. *Journal of International Students*, 13, 2, p 133-154. doi: <https://doi.org/10.32674/jis.v13i2.4782>
- Neto, F. & Fonseca, A. (2016). The Satisfaction With Migration Life scale. *International Journal of Intercultural Relations*, 54, p 47-54.
- Neto, F., & Neto, J. (2017). Intercultural relations in Portugal. In J. W. Berry (Ed.). *Mutual intercultural relations* (pp. 249-266). Cambridge University Press. doi: <https://doi.org/10.1017/9781316875032.012>
- Organización Internacional para las Migraciones, OIM (2020). *World Migration Report 2020*. [https://publications.iom.int/system/files/pdf/wmr\\_2020\\_es.pdf](https://publications.iom.int/system/files/pdf/wmr_2020_es.pdf)
- Pais-Ribeiro, J., Honrado, A., & Leal, I. (2004). Contribuição para o estudo da adaptação portuguesa das escalas de ansiedade, depressão e stress (EADS) de 21 itens de Lovibond & Lovibond. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 5, (1), p 229-239.
- Pettigrew, T., & Meertens, R.W. (1995). Subtle and blatant prejudice in Western Europe. *European Journal of Social Psychology*, 25(1), p 57-75.
- Phinney, J., Lochner, B. & Murphy, R. (1990). Ethnic identity and psychological adjustment. In A. Stiffman & L. Davis, (eds), *Ethnic Issues in Adolescent Mental Health* (53-72). Newbury Park, CA: Sage.
- Pires, R., Azevedo, J., Vidigal, I., & Veiga, C.M. (2020). *Emigração Portuguesa 2020: Relatório Estatístico*. Observatório da Emigração e Rede Migra, CIES-IUL, ISCTE-IUL. [https://observatorioemigracao.pt/np4/file/7785/OEm\\_EmigracaoPortuguesa2020.pdf](https://observatorioemigracao.pt/np4/file/7785/OEm_EmigracaoPortuguesa2020.pdf)

- Pires, R., Vidigal, I., Pereira, C., Azevedo, J., & Veiga, C. (2023). Atlas da Emigração Portuguesa. Observatório da Emigração. Editora Mundos Sociais, CIES, Iscte, Instituto Universitário de Lisboa. <https://repositorio.iscte-iul.pt/handle/10071/30975>
- Ramos, M. (2013a). Globalização e Multiculturalismo. *Revista Eletrónica Inter-Legere* nº 13, Jul-Dez, pp. 75-101. <https://periodicos.ufrn.br/interlegere/article/view/4166>
- Ramos, M. (2013b). Interculturalidade(s) e Mobilidade(s) no Espaço Europeu: viver e comunicar entre culturas. *The overarching issues of the european space: the territorial diversity of opportunities in a scenario of crisis* (pp. 225-245). Faculdade de Letras da Universidade do Porto. <https://ler.letras.up.pt/uploads/ficheiros/13207.pdf>
- Ramos, M. (2004). *Psicologia Clínica e da Saúde*. Portugal: Universidade Aberta. ISBN: 978-972-674-436-8
- Ramos, M. (2008a). Migração, Aculturação e Saúde. in N. Ramos (2008) (Org.). *Saúde, Migração e Interculturalidade*, p 45-96. João Pessoa: EDUFPB. <http://hdl.handle.net/10400.2/6831>
- Ramos, M. (2008b). A diversidade cultural na cidade: Problemas e Desafios. in L. Rubim e N. Miranda (Org.). *Transversalidades da Cultura*. p 133- 179. Salvador: EDUFBA. <https://repositorio.ufba.br/bitstream/ufba/>
- Ramos, M. (2009). Saúde, migração e direitos humanos. *Mudanças: Psicologia da Saúde*, vol. 17, nº 1, p. 1-11. <http://hdl.handle.net/10400.2/3127>
- Ramos, M. (2010). Gênero e Migração – Questionando Dinâmicas, Vulnerabilidades e Políticas de Integração e Saúde da Mulher Migrante. *Fazendo Gênero 9, Diásporas, Diversidades, Deslocamentos*, 23 a 26 agosto de 2010. [http://www.fg2010.www2017.eventos.dype.com.br/resources/anais/127817382\\_4\\_ARQUIVO\\_NataliaRamosFG9.pdf](http://www.fg2010.www2017.eventos.dype.com.br/resources/anais/127817382_4_ARQUIVO_NataliaRamosFG9.pdf)
- Ramos, M. (2020). Desafios globais contemporâneos da comunicação e da saúde das populações migrantes e refugiados. *Revista Latinoamericana de Ciencias de la Comunicación*, ALAIC, USP, 19, (35), 38-49. <https://doi.org/10.55738/alaic.v19i35.657>
- Rocha-Trindade, M. (2014). Das Migrações às Interculturalidades. Edições Afrontamento. ISBN: 978-972-361-411-4
- Rodrigues, I., Coutinho, M. , & Ramos, N. (2009). Migração qualidade de vida - Um estudo psicossocial com brasileiros migrantes. *Estudos de Psicologia*, v. 26, p 419-427.
- Rodrigues, I., Coutinho, M., & Ramos, N. (2008). Migração, Qualidade de vida e Saúde Mental: um estudo com brasileiros migrantes. In: N. Ramos. (Org.). *Saúde, Migração e interculturalidade: perspectivas teóricas e práticas* 177-211. João Pessoa: Ed. Universitária, UFPB, v. 1
- Robson, C., & McCartan, K. (2016). *Real world research* (4th ed.). John Wiley & Sons, Ltd. ISBN: 978-1-118-74523-6
- Sam, D., & Berry, J. (2016). Introduction. David L. Sam, & John Berry (2ªed.), *The Cambridge Handbook of Acculturation Psychology* (pp. 11-26). ISBN: 978-0-511-22623-6

- UNESCO. (2001). *Declaración universal de la UNESCO sobre la diversidad cultural*. UNESCO. <https://www.unesco.org/es/legal-affairs/unesco-universal-declaration-cultural-diversity>
- Ward, C. (2001). The ABCs of acculturation. in D. Matsumoto (ed.), *The handbook of culture and psychology* p 411–445. Oxford University Press.
- Ward, C., Bochner, S., & Furnham, A. (2001). *The Psychology of Culture Shock*. Sussex: Routledge.
- Ward, C., Gale, J., Staerkle, C., & Stuart, J. (2018). Immigration and multiculturalism in context: A framework for psychological research. *The Journal of Social Issues*, 74, 833-855. doi: <https://doi.org/10.1111/josi.12301>
- Ward, C., & Kennedy, A. (1999). The measurement of sociocultural adaptation. in *International Journal of Intercultural Relations*, 23, 659–677. doi: [https://doi.org/10.1016/S0147-1767\(99\)00014-0](https://doi.org/10.1016/S0147-1767(99)00014-0)
- Wilson, J., Ward, C., & Fischer, R. (2013). Beyond culture learning theory: What can personality tell us about cultural competency? *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 44, 900-927. doi: <https://doi.org/10.1177/0022022113492889>
- World Bank Group (2023). *Migrants, Refugees, and Societies*. International Bank for Reconstruction and Development / The World Bank. <https://www.worldbank.org/en/publication/wdr2023>