

Adaptação sociocultural e regulação emocional de emigrantes portugueses no México

Charles da Silva Rodrigues¹
Paula Carvalho de Figueiredo²
Maria Natália Pereira Ramos³

Resumo

A adaptação sociocultural das comunidades migrantes envolve a aquisição de competências socioculturais aquando do contacto com uma nova cultura, nomeadamente, no envolvimento com a comunidade, na comunicação interpessoal e intercultural e nas diligências públicas. Este processo implica um ajustamento psicológico que condiciona o bem-estar dos indivíduos. Este estudo tem como objetivo analisar o modo como a adaptação sociocultural influencia a regulação emocional dos emigrantes portugueses no México. A pesquisa, de abordagem transversal e descritiva, utilizou uma metodologia quantitativa com 79 participantes selecionados por conveniência; avaliados pela Escala de Adaptação Sociocultural (SCAS-*Sociocultural Adaptation Scale*), a Escala de Ansiedade, Depressão e Stress (DASS-21-*Depression, Anxiety and Stress Scale*) e um questionário com variáveis sociodemográficas e situacionais migratórias. Os principais resultados indicam que com o aumento da idade há uma diminuição significativa das competências de adaptação sociocultural, que as mulheres e indivíduos com experiências interculturais anteriores apresentam maior envolvimento com a comunidade e que mais diligências públicas e o envolvimento com a comunidade estão associadas ao aumento dos níveis de stress, ansiedade e depressão. Conclui-se que, embora esta comunidade desenvolva competências interculturais que decorrem da aprendizagem cultural, a interação com a sociedade de acolhimento pode intensificar os níveis da regulação emocional, afetando a saúde mental dos emigrantes.

Palavras-Chave: Regulação emocional. Competências socioculturais. Adaptação. Interculturalidade. Emigrantes portugueses. Migrações internacionais.

Sociocultural adaptation and emotional regulation of Portuguese migrants in Mexico

Abstract

The sociocultural adaptation of migrant communities involves the acquisition of sociocultural competencies when encountering a new culture, particularly in terms of community involvement, interpersonal and intercultural communication, and public dealings. This process implies a psychological adjustment that influences individuals' well-being. This study aims to analyze how sociocultural adaptation influences the emotional regulation of Portuguese emigrants in Mexico. The research, employing a cross-sectional and descriptive approach, utilized a quantitative methodology with 79 convenience-selected participants. They were assessed using the Sociocultural

¹ Universidad de Guanajuato (México) & CEMRI - UAb (Portugal) - orcid.org/0000-0002-3545-610X - E-mail: charles.rodrigues@ugto.mx

² Universidad de Guanajuato (México) & CEMRI-UAb (Portugal) - orcid.org/0000-0001-8742-2780 - E-mail: pa.carvalho@ugto.mx

³ Universidade Aberta & CEMRI- UAb (Portugal) - orcid.org/0000-0002-8448-1846 - E-mail: maria.ramos@uab.pt

Adaptation Scale (SCAS), the Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21), and a questionnaire on sociodemographic and migratory situational variables. The main results indicate that increased age is significantly associated with lower levels of sociocultural competencies. Additionally, women and individuals with prior intercultural experience demonstrated higher community involvement. Furthermore, more public diligences and community involvement were associated with increased levels of stress, anxiety, and depression. In conclusion, while this community develops intercultural competencies through cultural learning, interaction with the host society may intensify emotional regulation challenges, thereby impacting migrants' mental health.

Keywords: Emotional regulation. Sociocultural competencies. Adaptation. Interculturality. Portuguese emigrants. International migration.

Introdução

Atualmente, a migração é um fenômeno global de grande escala, complexo, heterogêneo, pluridimensional, predominantemente de longa duração e com impactos psicossociais e culturais relevantes. Portugal é cada vez mais um país de imigração, ou seja, de acolhimento de migrantes voluntários ou refugiados, constituindo, no entanto, um país historicamente de emigração, de partida de indivíduos e de famílias para outros destinos geográficos. A caracterização desta população revela que a emigração é composta maioritariamente por jovens entre os 15 e 39 anos, de feminização crescente, com um equilíbrio entre os sexos e um nível de qualificação. Nas últimas duas décadas, a média anual de pessoas que deixaram o país ultrapassou os 75 mil indivíduos. Este número acumulado representa mais de um milhão e meio de portugueses, o que equivale a cerca de 15% da população total do país. Estima-se que existam aproximadamente 2,1 milhões de emigrantes portugueses no mundo, o que corresponde a cerca de um quinto da população residente em Portugal (Castels, 2019; Pires et al., 2021, 2023).

No México, a comunidade de portugueses é relativamente pequena — 731 indivíduos, segundo os censos do Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) (2020) — com remessas transferidas no valor de 990 mil Euros em 2020 (Pires, et al., 2021). Embora a emigração portuguesa seja predominantemente motivada pela procura de melhores condições económicas e oportunidades de crescimento profissional; é importante considerar que muitos destes indivíduos migraram também devido à sua relação afetiva com cidadãos mexicanos, desempenhando a família um papel crucial no bem-estar psicológico e na adaptação sociocultural (Rodrigues, Figueiredo, & Ramos, 2025; Ramos, 1993, 2004, 2008; Ward et al., 2010). Inclusive, na cultura mexicana o homem assume o papel de principal provedor e figura de autoridade máxima, enquanto, a mulher adota um poder considerável na gestão da casa e na educação dos filhos. Assim, nas relações afetivas, o amor e poder estão interligados, dado que se sustentam num amor romântico, mas as responsabilidades práticas recaem nas expectativas culturais, em função do papel assumido (Díaz-Guerrero, 1986, 2002).

Independentemente da motivação, estes emigrantes estão sujeitos a uma dinâmica intrínseca que fomenta a fusão cultural, a incorporação e aprendizagem de uma nova cultura, podendo originar mudanças nos padrões culturais originais. Este processo de aculturação pode ser complexo, sobretudo quando os indivíduos rejeitam ou resistem a

elementos culturais distintos, ou de um modo mais simples, quando desenvolvem competências para construir relações interculturais positivas, com pouca incidência de preconceito e discriminação e em sociedades mais abertas, receptoras e democráticas, dando-se, assim, uma adaptação intercultural natural (Berry, 2017; Sam & Berry, 2006).

De acordo com o modelo de aprendizagem cultural elaborado por Ward & Kennedy (1999) para compreender o processo de adaptação sociocultural, a competência intercultural é considerada o principal indicador. Esta reflete a habilidade do indivíduo de compreender, comunicar e negociar com sucesso as regras, comportamentos e rotinas do quotidiano em um novo contexto cultural (Ramos, 2008, 2013; Searle & Ward, 1990; Ward & Kennedy, 1993, 1999). Assim, a adaptação sociocultural refere-se às competências relacionadas com o processo de aprendizagem que resulta do contacto com outra cultura. Estas podem ser comportamentais, envolvendo condutas observáveis e habilidades sociais necessárias para interagir efetivamente na nova cultura, e derivam da necessidade de adquirir novas práticas, habilidades linguísticas e interculturais, para além de comportamentos que permitam ao indivíduo funcionar adequadamente no novo ambiente, considerando as variações nas regras, convenções e pressupostos que regulam as interações interpessoais, incluindo a comunicação verbal e não verbal (Ramos, 2008; Rodrigues, Figueiredo & Ramos, 2023; Ward, 2001; Ward, Bochner & Furnham, 2001).

Entretanto, o processo de adaptação também é cognitivo, uma vez que os indivíduos interpretam e avaliam as suas experiências interculturais, incluindo as realizações materiais (tais como bens e objetos culturais), relações interpessoais (amizades e redes sociais), conquistas institucionais (reconhecimento académico ou profissional), valores existenciais (o sentido de propósito na vida) e crenças espirituais (práticas religiosas). Estas interpretações podem envolver tanto a cultura de origem quanto a cultura de acolhimento, podendo entrar em conflito e repercutir no funcionamento cognitivo e nas relações interpessoais e interculturais (Ward, 2001; Ward, Bochner & Furnham, 2001; Ramos, 2014).

Além disso, as mudanças, ou a resistência à mudança, na construção da identidade do indivíduo veem-se afetadas, de acordo com as crenças e percepções interpessoais que o contacto cultural evoca, sendo que o ajustamento cognitivo envolve a reconciliação dessas diferenças culturais e o desenvolvimento de uma identidade bicultural ou multicultural (Ward, 2001; Ward, Bochner, & Furnham, 2001; Ward & Kennedy, 1999).

Consequentemente, o contacto com a sociedade de acolhimento, com uma outra cultura, envolve uma componente afetiva, que pode gerar stress e enfrentamento, influenciando as respostas emocionais e o bem-estar psicológico dos indivíduos durante o processo de aculturação. As emoções negativas que decorrem do processo de regulação emocional (ansiedade, stress e depressão) potenciam dificuldades na adaptação, devido à exposição a contextos novos, desconhecidos e desafiadores (Berry, 2003, 2017; Lazarus & Folkman, 1984; Ramos, 2004, 2009, 2011; Ward, 1996).

Segundo o modelo de Berry (1970), o stress aculturativo é a reação dos indivíduos às condições de vida que derivam da experiência do processo de adaptação sociocultural, isto é, do processo de contacto cultural distinto. Este dá-se a partir do momento em que o indivíduo toma a decisão de migrar, mantém-se durante o período pré-migratório, que vai desde os preparativos até à chegada ao país de acolhimento e ao período pós-migratório, em que o indivíduo terá de enfrentar os inúmeros desafios que advêm desse contacto cultural (Ramos, 2004, 2008; Figueiredo, Rodrigues, & Ramos, 2024). Este conceito de

stress aculturativo é fundamental, pois está estreitamente relacionado com o modelo psicológico de Lazarus & Folkman (1984), que descrevem as respostas a stressores ambientais como sendo parte do processo de experiência de aculturação.

Estas mudanças psicológicas significativas que se estabelecem através do contacto com pessoas de outras culturas, estão subjacentes a um marco teórico do stress e enfrentamento (Berry, 2006, 2013; Lazarus & Folkman, 1984; Ward, 1996, 2001; Ward & Kennedy, 1993). Isto porque, quando as normas culturais entram em conflito ou são incompreendidas, podem afetar o bem-estar psicológico do indivíduo, levando a estados de stress, sofrimento psicológico, ansiedade, confusão, angústia ou depressão (Berry, 1970, 2006; Ramos, 1993, 2004, 2006, 2009, 2015).

Mas o stress também deve ser entendido como parte do processo de interação entre os indivíduos e o ambiente. O indivíduo avalia inicialmente os eventos stressores, percebendo-os como ameaça, desafio ou algo irrelevante. Numa segunda fase, este analisa os recursos disponíveis e desenvolve estratégias de enfrentamento, o que pode gerar diferentes formas de adaptação (Berry, 1970, 1997, 2006; Lazarus, 1991; Lazarus & Folkman, 1984). O stress sentido pode ser positivo (*eustress*) ou negativo (*distress*): o primeiro, é um tipo de stress que é percebido como um benefício, que motiva e permite desenvolver resiliência e adaptação, sendo associado a experiências agradáveis, como iniciar um novo trabalho, planear o projeto de vida ou participar em atividades desafiadoras de forma estimulante, enquanto o segundo prejudica o funcionamento emocional e físico, podendo desencadear ansiedade, confusão e outros problemas de saúde mental e física. Quando o nível de dificuldades ultrapassa a capacidade do indivíduo de lidar com elas, pode ocorrer a manifestação de psicopatologias graves, como depressão clínica e ansiedade incapacitante (Berry, 2003, 2017; Figueiredo, Rodrigues & Ramos, 2024; Lazarus & Folkman, 1984; Lovibond & Lovibond, 1995; Ramos, 2004, 2006).

Face a estas respostas, a regulação emocional - stress, ansiedade e depressão - é uma resposta emocional que resulta da identidade cultural dos indivíduos, bem como da aprendizagem social advinda dos conflitos com a sociedade de acolhimento, sendo a capacidade de resiliência para gerir as próprias emoções fundamental (Lovibond & Lovibond, 1995; Sam & Berry, 2006). Esta aprendizagem, por sua vez, desempenha um papel crucial para explicar como a distância cultural - definida pelas diferenças percebidas ou reais entre a cultura de origem e a de contato - influencia a aquisição de competências comportamentais adequadas (Berry, 2017; Sam & Berry, 2006; Ward & Kennedy, 1999; Wilson, Ward & Fischer, 2013).

Por fim, há evidência significativa de que a adaptação sociocultural está diretamente relacionada com o bem-estar psicológico dos migrantes, uma vez que os ajustamentos socioculturais e psicológicos estão interligados, sujeitos a variações ao longo do tempo, influenciados por fatores como personalidade, mudanças de vida, proximidade cultural, contato com nacionais, além do suporte social e redes de apoio (Berry, 2003, 2017; Rodrigues, Figueiredo & Ramos, 2023; Ward & Kennedy, 1999; Wilson, Ward & Fischer, 2013). Neste sentido, este estudo tem como objetivo analisar o modo como a adaptação sociocultural influencia a regulação emocional dos emigrantes portugueses no México.

Método

O método aplicado neste trabalho quanto ao objetivo foi descritivo, com um enfoque quantitativo, correlacional e transversal (Robson & McCartan, 2016). Participaram 79 indivíduos, 23 mulheres e 56 homens, tratando-se de uma amostra por conveniência, sendo os critérios de inclusão o participante ter mais de 18 anos de idade, ter nascido em Portugal e ter vivido no México nos últimos 12 meses, e os critérios de exclusão não ser português e nunca ter vivido em Portugal (tabela 1).

Tabela 1. Variáveis sociodemográficas e situacionais

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	70.9
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		
Altamente especializada	33	41.8
Não especializada	46	58.2
Estado civil		
Sem companheiro	16	20.3
Com companheiro	63	79.7

Fonte: Elaboração própria a partir dos dados recolhidos.

Instrumentos

Quanto aos instrumentos utilizados, elaborou-se um questionário para recolher os dados sociodemográficos com 33 perguntas para conhecer o perfil dos participantes, com as seguintes variáveis: idade, sexo, naturalidade, nível de educação, religião, domínio de trabalho, número de trabalhos prévios, obtenção ou não de seguro de saúde, estado civil, naturalidade do cônjuge, número de filhos e respetivas nacionalidades; e com as seguintes

variáveis situacionais e migratórias: há quantos anos vive no México e se tem outras experiências migratórias antes de chegar ao México.

No âmbito da competência sociocultural, utilizou-se a Escala de Adaptação Sociocultural (SCAS – *Sociocultural Adaptation Scale*), com vinte itens sobre situações sociais experimentadas na sociedade de acolhimento, para medir três dimensões: diligências públicas, envolvimento comunitário e comunicação interpessoal, tendo os participantes indicado o grau de dificuldade (que varia de 1 (“nenhuma dificuldade”) a 5 (“extrema dificuldade”)), cujas pontuações mais elevadas indicam um grau de dificuldade mais elevado de adaptação sociocultural (Ward & Kennedy, 1999). Este instrumento foi validado com um alfa de Cronbach de .872 para os vinte reativos.

Para avaliar a regulação emocional, optou-se pela Escala de Ansiedade, Depressão e Stress (DASS-21), de 21 itens, que se encontra 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.

Procedimento

Uma vez que o questionário e as escalas eram de autoavaliação, utilizou-se um formulário no *Google Forms*, conjuntamente com o Consentimento Informado, com o qual os participantes tinham de concordar para recolher os dados, que posteriormente foi divulgado nas redes sociais e na *newsletter* da Embaixada de Portugal no México. Verificou-se que a plataforma mantinha a devida segurança, de forma a manter o anonimato e a privacidade da informação (APA, 2018, 2019).

Considerações éticas

A investigação obedeceu aos princípios éticos que regulam a APA (2018, 2019) e as leis mexicanas em observância à investigação em matéria de saúde e proteção de dados. Importa mencionar que os investigadores manifestaram não existir qualquer conflito de interesses.

Resultados

Os dados foram analisados através do *software* Statistical Package for Social Sciences (SPSS), na sua versão 25 para Windows 10, e, para avaliar a relação entre as variáveis, foram realizadas análises de correlação de Pearson. Os coeficientes de correlação (r) indicam a força e a direção da associação entre as variáveis, enquanto os valores de p avaliam a significância estatística dessas relações. O valor considerado de $p < 0,05$ indica uma correlação estatisticamente significativa.

Os dados obtidos permitem realizar um perfil sociodemográfico dos 79 participantes (Tabela 1), com uma média de idades de 44.53 anos, sendo que 73 indivíduos têm menos de 60 anos, e seis mais de 60 anos. Do total de participantes, 23 são mulheres (29%), com uma média de idades de 43.2 anos, tendo a mais jovem 21 anos

e a mais velha 65; e 56 homens (71%), com uma média de idades de 45.5 anos, tendo o mais jovem 27 anos e o mais velho 79.

No que diz respeito à escolaridade, 19 dos participantes têm ensino médio e 60 ensino universitário; entre as mulheres, 57% possuem licenciatura e 35% estudos de pós-graduação (mestrado ou doutoramento); já os homens, 35% com licenciatura e 36% com estudos de pós-graduação (mestrado ou doutoramento). Quanto ao trabalho, 33 dos participantes correspondem a mão de obra altamente especializada – advogados, médicos, professores e gestores – e 46 têm outras atividades. Em termos de remuneração mensal, 45% das mulheres e 33% dos homens auferem mais de 2500 euros. Do total dos participantes, 45.6% emigraram para o México por motivos profissionais.

No que concerne ao estado civil, 63 dos participantes têm companheiros, em condição de casados, união de facto ou num relacionamento, representando 40% de mulheres e 71% de homens; a maioria relaciona-se com indivíduos de nacionalidade mexicana. De assinalar que 36.7% dos participantes migraram para o México por causa da relação afetiva. Por último, 63% dos participantes afirmam pertencer à religião católica romana: mulheres 60%, e homens 64%.

Quanto à variável situacional, a duração média de permanência no México foi de 13.69 anos para todos os participantes, sendo que o participante que contabiliza menos tempo a viver no país tem um ano, e o que regista mais tempo 57 anos. No que respeita às mulheres, a média de anos vividos no México é de 14.35 anos; já os homens apresentam uma média de 13.4 anos vividos no país. A outra variável situacional contemplada diz respeito às experiências interculturais anteriores, tendo 70% dos participantes já vivido num outro país, 56 participantes; 70% mulheres e 72% homens.

No que diz respeito à Escala de Adaptação Sociocultural os participantes, de um modo geral, demonstram uma variedade de respostas em relação às competências de adaptação medidas: diligências públicas, envolvimento comunitário e comunicação interpessoal, com certa variabilidade tanto dentro de cada dimensão como no total. A escala é válida e confiável, com um coeficiente *alfa* elevado ($\alpha=0.872$), indicando consistência na medição das competências culturais avaliadas (Tabela 2).

Tabela 2. Descritivos da Escala e Subescalas de Competências Culturais (*r* de Pearson)

Fator	Diligências públicas	Comunicação interpessoal	Envolvimento com a comunidade	Total
N	79	79	79	79
Média	12.23	7.24	12.78	27.68
Desvio <i>standard</i>	4.261	3.635	4.757	9.771
Mínimo	6	5	9	17
Máximo	23	25	35	65

Fonte: Elaboração própria a partir dos dados recolhidos.

Quando realizada a correlação de Pearson entre duas variáveis demográficas – idade e anos vividos no México – e as três dimensões das competências de adaptação sociocultural (diligências públicas, comunicação interpessoal e envolvimento com a comunidade), bem como com o total da escala, verificou-se, na dimensão de envolvimento com a comunidade, uma correlação estatisticamente significativa para a idade ($r = -0,300$), $p = 0,007$, o que indica que, à medida que aumenta a idade, o envolvimento com a comunidade tende a diminuir de forma significativa. Além disso, para a idade e o total da escala, foi observada uma correlação negativa moderada ($r = -0,240$), $p = 0,033$, também estatisticamente significativa. Assim, uma maior idade está relacionada com um desempenho geral mais baixo quanto às competências de adaptação socioculturais (Tabela 3).

Tabela 3. Correlação entre Competências de Adaptação Sociocultural e Variáveis Quantitativas (*r* de Pearson)

	Variável	<i>r</i>	g.l.	<i>p</i>
Diligências públicas	Idade	-.134	77	.239
	Anos no México	-.117	77	.305
Comunicação interpessoal	Idade	-.094	77	.410
	Anos no México	-.130	77	.255
Envolvimento com a comunidade	Idade	-.300	77	.007
	Anos no México	-.163	77	.151
Total competências de adaptação	Idade	-.240	77	.033
	Anos no México	-.185	77	.103

Os resultados são considerados estatisticamente significativos para $p < 0,05$.

Fonte: Elaboração própria a partir dos dados recolhidos.

Na análise das diferenças de médias do envolvimento com a comunidade entre variáveis dicotômicas, observou-se que duas variáveis apresentaram diferenças estatisticamente significativas. Primeiramente, o sexo revelou uma diferença significativa no envolvimento com a comunidade ($t = 3,252$, $g.l. = 77$, $p = 0,002$), com as mulheres ($M = 15,35$) a apresentarem um envolvimento significativamente maior do que os homens ($M = 11,73$), indicando que aquelas tendem a participar mais na comunidade do que estes. Além disso, a variável “Ter vivido noutros países” também mostrou diferenças significativas ($t = -3,575$, $g.l. = 76,653$, $p = 0,001$). Os participantes que não têm experiência de viver noutros países apresentaram um envolvimento menor ($M = 10,71$) do que aqueles que já o tinham feito ($M = 13,69$), sugerindo que a experiência intercultural está associada a um maior envolvimento com a comunidade (Tabela 4).

Tabela 4. Diferença de médias entre Envolvimento com a Comunidade e Variáveis Dicotômicas

Variável	n	Média	Diferença de médias	<i>t</i>	g.l.	<i>P</i>
Sexo	Feminino	23	15.35	3.252	77	.002
	Masculino	56	11.73			

Grupo de Idade	60 ou menos	73	12.82				
	Maior de 60	6	12.33	.489	.240	77	.811
Anos no México	3 ou menos	9	12.89				
	Mais de 3	70	12.77	.117	.069	77	.945
Outros países	Não	24	10.71				
	Sim	55	13.69	-2.983	-3.575	76.653	.001
Escolaridade	Até ao secundário	19	11.74				
	Ensino superior	60	13.12	-1.380	-1.103	77	.273
Trabalho	Qualificado	33	13.52				
	Não qualificado	46	12.26	1.254	1.158	77	.250
Estado civil	Sem parceiro	16	13.44				
	Com parceiro	63	12.62	.818	.612	77	.542

Os resultados são considerados estatisticamente significativos para $p < 0,05$.

Fonte: Elaboração própria a partir dos dados recolhidos.

No que diz respeito à análise das diferenças de médias do total das competências culturais entre variáveis dicotômicas, foram identificadas duas variáveis que apresentaram diferenças estatisticamente significativas: o sexo mostrou uma diferença significativa no nível geral das competências culturais ($t = 2,840$, $g.l. = 77$, $p = 0,006$). As mulheres ($M = 32,35$) apresentaram um nível de competências culturais maior do que o dos homens ($M = 25,77$), indicando que tendem a apresentar um desempenho mais elevado nesse domínio. Outra variável importante foi “Ter vivido noutros países”, que revelou uma diferença estatisticamente significativa ($t = -2,699$, $g.l. = 71,972$, $p = 0,009$). Os participantes que não vivenciaram experiências noutros países apresentaram uma média de competências culturais de 24,13, enquanto aqueles com experiência em outros países tiveram uma média superior de 29,24, sugerindo que a vivência em outros países está relacionada com um melhor desempenho ao nível das competências culturais (Tabela 5).

Tabela 5. Diferença de médias entre Competências Culturais (total) e Variáveis Dicotômicas

Variável		n	Média	Diferença de médias	t	g.l.	P
Sexo	Feminino	23	32.35				
	Masculino	56	25.77	6.580	2.840	77	.006
Grupo de Idade	60 ou menos	73	27.63				
	Maior de 60	6	28.33	-.703	-.168	77	.867
Anos no México	3 ou menos	9	27.11				
	Mais de 3	70	27.76	-.646	-.186	77	.853
	Não	24	24.13	-5.111	-2.699	71.972	.009

Outros países	Sim	55	29.24				
Escolaridade	Até ao secundário	19	25.63	-2.702	-1.051	77	.297
	Ensino superior	60	28.33				
Trabalho	Qualificado	33	29.91	3.822	1.737	77	.086
	Não qualificado	46	26.09				
Estado civil	Sem parceiro	16	27.44	-.309	-.112	77	.911
	Com parceiro	63	27.75				

Os resultados são considerados estatisticamente significativos para $p < 0,05$.

Fonte: Elaboração própria a partir dos dados recolhidos.

Foram analisadas as correlações de Pearson entre as diferentes subescalas das competências culturais e as subescalas do instrumento DASS-21, que avalia o stress, a depressão e a ansiedade, bem como o total do DASS-21 (Tabela 6). Os resultados indicaram associações estatisticamente significativas, principalmente entre o total de competências de adaptação e as três subescalas do DASS-21. Especificamente, o total de competências apresentou correlações positivas e significativas com stress ($r = 0,334$, $p = 0,003$), depressão ($r = 0,223$, $p = 0,049$) e ansiedade ($r = 0,263$, $p = 0,019$), o que indica que maiores níveis de competências de adaptação sociocultural estão associados a maiores níveis de stress, depressão e ansiedade.

Quanto às subescalas específicas, a dimensão de envolvimento com a comunidade também mostrou correlações positivas e estatisticamente significativas com stress ($r = 0,349$, $p = 0,002$), depressão ($r = 0,277$, $p = 0,013$) e ansiedade ($r = 0,331$, $p = 0,003$), o que sugere que um maior envolvimento na comunidade está relacionado a maiores níveis de ansiedade, depressão e stress.

Foram também encontradas correlações altamente significativas entre as diligências públicas e as subescalas de stress ($r = 0,463$, $p < 0,001$), depressão ($r = 0,303$, $p = 0,007$), ansiedade ($r = 0,394$, $p < 0,001$) e com o Total da DASS-21 ($r = 0,421$, $p < 0,001$). Estes resultados indicam que maiores competências de diligências públicas estão associadas a níveis mais altos de stress, depressão e ansiedade. A forte significância estatística ($p < 0,001$) sugere uma relação robusta entre esses fatores nesta amostra. No entanto, não foram encontradas correlações significativas entre a comunicação interpessoal e as subescalas de stress ($r = 0,031$, $p = 0,784$), depressão ($r = -0,023$, $p = 0,839$), ansiedade ($r = 0,018$, $p = 0,874$) e com o Total da DASS-21 ($r = 0,010$, $p = 0,931$), indicando que não existem associações claras entre as competências de comunicação interpessoal e os níveis de stress, depressão e ansiedade.

Tabela 6. Correlação entre Competências Culturais e subescalas da DASS-21 (r de Pearson)

	Subescala	Média	r	g.l.	P
Diligências públicas	Stress	5.41	.463	77	<.001
	Depressão	3.70	.303	77	.007
	Ansiedade	2.92	.394	77	<.001
	Total DASS-21	12.03	.421	77	<.001

Comunicação interpessoal	Stress	5.41	.031	77	.784
	Depressão	3.70	-.023	77	.839
	Ansiedade	2.92	.018	77	.874
	Total DASS-21	12.03	.010	77	.931
Envolvimento com a Comunidade	Stress	5.41	.349	77	.002
	Depressão	3.70	.277	77	.013
	Ansiedade	2.92	.331	77	.003
	Total DASS-21	12.03	.345	77	.002
Total competências de adaptação	Stress	5.41	.334	77	.003
	Depressão	3.70	.223	77	.049
	Ansiedade	2.92	.263	77	.019
	Total DASS-21	12.03	.299	77	.007

Os resultados são considerados estatisticamente significativos para $p < 0,05$.

Fonte: Elaboração própria a partir dos dados recolhidos.

Discussão

O presente estudo teve como objetivo analisar de que forma a adaptação sociocultural influencia a regulação emocional dos emigrantes portugueses residentes no México, visando compreender de que modo as competências adquiridas ao longo do processo de adaptação afetam o bem-estar e, por consequência, a saúde mental desta comunidade. Assim, as características sociodemográficas são relevantes para entender a adaptação cultural das comunidades (Ward et al., 2010; Ward, Bochner & Furnham, 2001; Wilson, Ward & Fischer, 2013), até porque a influência destas no processo de adaptação sociocultural não apresenta resultados lineares. Estamos, inclusive, perante uma amostra muito heterogênea, considerando a participação de 56 indivíduos do sexo masculino e 23 do sexo feminino, com uma média de idades de 44.53 anos, em que o mais jovem tinha 21 anos (mulher) e o mais idoso 79 anos (homem), maioritariamente com um nível académico elevado, sendo um terço mão de obra qualificada, casados com nacionais mexicanos, e, apesar de 45.6% terem migrado para o México por motivos profissionais, 36.7% fizeram-no por motivos afetivos. Além disso, é uma comunidade que já se encontra no país, em média, há mais de 13 anos, tendo mais de 70% dos participantes já vivido num outro país, o que significa que tiveram outras experiências interculturais.

A literatura menciona que as dificuldades de adaptação sociocultural são mais acentuadas no início do contacto com uma nova cultura e tendem a diminuir com o tempo, além de que indivíduos mais jovens geralmente apresentam uma maior capacidade de adaptação. Neste estudo, a variável idade revelou uma significância estatística, assim como a dimensão de envolvimento com a comunidade, verificando-se que a partir dos 60 anos o relacionamento destes migrantes com a sociedade de acolhimento tende a diminuir de forma significativa, dado reforçado pela diminuição das competências gerais de adaptação sociocultural (Berry, 2017; Rodrigues, Figueiredo & Ramos, 2023; Ward & Kennedy, 1999; Wilson, Ward & Fischer, 2013). Este resultado reflete que comportamentos e competências variam de acordo com os diferentes ciclos de vida. Nesta fase avançada da vida, os indivíduos enfrentam a saída do mercado de trabalho, o que pode implicar novos projetos de vida. Além disso, é uma etapa em que podem surgir as primeiras limitações biológicas frequentemente associadas com doenças próprias da

idade, as quais podem contribuir para um maior isolamento social e uma maior dependência das redes de apoio.

Ora, se o ajustamento sociocultural varia ao longo do tempo, também o ajustamento psicológico tende a fazê-lo, uma vez que ambos estão inter-relacionados. Assim, a adaptação não se limita ao comportamento, estendendo-se às dimensões cognitiva e afetiva, as quais são influenciadas pela personalidade do indivíduo e pelas mudanças na sua vida. Logo, parece razoável considerar que, nesta fase, os indivíduos já não se preocupam em compreender as perspetivas ou os valores da sociedade de acolhimento, apoiando-se sobretudo nas redes de apoio já desenvolvidas ao longo da sua permanência, como é sobretudo o seu círculo familiar (Berry, 2003, 2017; Ramos, 2004, 2014; Ward et al., 2010; Ward, Bochner & Furnham, 2001; Ward & Kennedy, 1999; Wilson, Ward & Fischer, 2013).

De forma similar, alguns estudos sugerem que as mulheres enfrentam maiores dificuldades de adaptação, enquanto os homens demonstram maior resiliência. No entanto, a nossa investigação revelou que as mulheres apresentam um maior envolvimento com a comunidade, o que indica uma melhor adaptação sociocultural, independentemente da idade. Em geral, e em particular no contexto mexicano, a mulher é tradicionalmente responsável pela gestão do lar e pela educação dos filhos, o que favorece uma maior interação da sua parte com a comunidade nas atividades diárias, trabalho, relações de vizinhança e no âmbito escolar e de saúde dos filhos (Rodrigues, Figueiredo & Ramos, 2025; Díaz-Guerrero, 1986, 2002; Ramos, 1993, 2004, 2009; Ward et al., 2010; Wilson, Ward & Fischer, 2013).

O resultado relativo à variável situacional, experiências interculturais anteriores, está em consonância com a literatura, evidenciando que ter vivido noutros países favorece um maior envolvimento com a comunidade. Este dado sugere que tais vivências contribuíram para o desenvolvimento de competências interculturais, facilitando a construção de relações sociais bem-sucedidas e, conseqüentemente, promovendo uma melhor adaptação sociocultural. Tal como indica o modelo, a aprendizagem cultural decorre do contacto com a cultura da sociedade de acolhimento, e as experiências interculturais anteriores atuam como fatores facilitadores neste processo, ajudando a desenvolver competências interculturais essenciais (Searle & Ward, 1990; Ward & Kennedy, 1993, 1999).

Importa, ainda, considerar que o envolvimento com a comunidade depende significativamente do contexto sociocultural, logo, uma sociedade que valoriza a diversidade e o pluralismo cultural acaba por proporcionar um ambiente de acolhimento mais positivo, o que, por sua vez, facilita a adaptação sociocultural dos imigrantes (Berry, 2017; Rodrigues, Figueiredo & Ramos, 2023; Ramos, 1993, 2008, 2013, 2014, 2015; Searle & Ward, 1990; Ward & Kennedy, 1999). Não obstante, a interpretação destas últimas variáveis – ser mulher e ter vivido noutros países antes de chegar ao México – revela que os participantes com estas características apresentam um melhor desempenho em relação ao envolvimento com a comunidade e com os valores totais da escala de adaptação sociocultural (Berry, 2017; Rodrigues, Figueiredo & Ramos, 2023; Ramos, 2004, 2013, 2014). Isto ocorre porque a interação com a comunidade envolve, sobretudo, o componente cognitivo, ou seja, estes indivíduos compreendem a dinâmica social e conseguem lidar com os desafios que advêm do convívio social. Este ajustamento cognitivo para conciliar as diferenças culturais, assim como os valores e crenças, facilita

as realizações materiais e as relações interpessoais, institucionais e interculturais, podendo inclusive favorecer o desenvolvimento de uma identidade bicultural ou multicultural (Ramos, 1993, 2004, 2008, 2009, 2014, 2015; Ward, 2001; Ward, Bochner & Furnham, 2001; Ward & Kennedy, 1993, 1999; Wilson, Ward & Fischer, 2013).

No entanto, a adaptação sociocultural envolve, além dos aspetos cognitivos e comportamentais, uma componente afetiva. Esta explica as respostas emocionais e o bem-estar psicológico dos indivíduos, que resultam do processo de aculturação. Assim, quando surgem estados emocionais, como a ansiedade, o stress e a depressão, frequentemente associados à exposição a contextos desconhecidos ou desafiantes, estes acabam por dificultar o processo de adaptação (Ramos, 2004, 2008, 2009; Ward, 2001; Ward, Bochner & Furnham, 2001). Logo, para uma adequada adaptação sociocultural, o ajustamento psicológico é fundamental para o bem-estar do indivíduo. Porém, os resultados deste estudo indicam que um maior envolvimento com a comunidade exige competências mais desenvolvidas com as diligências públicas e que o total da escala de adaptação sociocultural está associado a níveis de stress, ansiedade e depressão, avaliados pela DASS-21. Ou seja, quanto mais estes participantes interagem com a comunidade, participam ativamente e se envolvem na sociedade de acolhimento, mais tendem a elevar-se os seus níveis de regulação emocional (Berry, 2017; Lazarus & Folkman, 1984; Lovibond & Lovibond, 1995; Ramos, 2004; Ward & Kennedy, 1993, 1999).

Este resultado revela que as exigências e competências socioculturais necessárias para o envolvimento com a comunidade atuam negativamente sobre a regulação emocional, aumentando os níveis de stress, ansiedade e depressão. Esta relação pode parecer contraintuitiva, uma vez que, teoricamente, habilidades aprimoradas para interagir com a sociedade de acolhimento deveriam reduzir os níveis de regulação emocional (Searle & Ward, 1990; Ward, 1996, 2001; Ward, Bochner & Furnham, 2001; Ward & Kennedy, 1999). Assim, podemos inferir que estes participantes conhecem os valores, normas e regras de convivência com a sociedade de acolhimento, o que potencialmente lhes confere melhores níveis de competência sociocultural. No entanto, embora a sociedade mexicana seja marcada por grande diversidade étnico-cultural, isso não implica necessariamente uma abertura plena aos estrangeiros, verificando-se um distanciamento cultural. Isto ocorre quando as práticas culturais entram em conflito com as crenças pessoais, gerando uma dissonância que provoca desconforto e aumenta os níveis da regulação emocional negativa. Além disso, quando as expectativas geradas pelo convívio são frustradas, não atendidas ou não reconhecidas, podem causar sentimentos de insatisfação e inadequação, levando a um desfecho desmotivador e não incentivador do envolvimento (Berry, 1970, 2003, 2017; Rodrigues, Figueiredo & Ramos, 2023; Ramos, 2013, 2014; Ward & Kennedy, 1999). Inclusive, no que diz respeito à dimensão das diligências públicas, a forte significância estatística indica uma relação robusta com níveis mais elevados de stress, ansiedade e depressão. Ou seja, à medida que estes participantes desenvolvem maiores competências para gerir estas diligências, os seus níveis de regulação emocional tendem a aumentar. Esta dimensão está relacionada com aspetos do domínio público, incluindo procedimentos e trâmites burocráticos, gestão administrativa, questões legais, acompanhamento dos serviços prestados, a forma de atendimento ou outras interações formais com a sociedade de acolhimento (Berry, 2017; Rodrigues, Figueiredo & Ramos, 2023; Sam & Berry, 2006; Ward, Bochner & Furnham, 2001; Ward & Kennedy, 1999).

No que concerne à dimensão das competências de comunicação interpessoal, não foram observadas correlações com a regulação emocional, o que sugere que estes participantes possuem habilidades suficientes que lhes permitem gerir eficazmente o seu estado emocional. Afinal, a comunicação interpessoal é uma ferramenta fundamental em contextos interculturais, pois facilita a abertura e a adaptação a outras culturas, permitindo expressar sentimentos de forma assertiva. Esta capacidade ajuda a reduzir incertezas e a superar barreiras comunicacionais e culturais, promovendo a compreensão mútua e o fortalecimento de vínculos, contribuindo assim para níveis mais elevados de bem-estar e de saúde mental (Berry, 2003, 2017; Ramos, 2004, 2006, 2013, 2014, 2015; Ward & Kennedy, 1999).

A análise dos resultados deste estudo evidencia várias associações com o modelo de stress aculturativo de Berry (1970, 2003, 2017), que descreve o processo de adaptação a uma nova cultura como uma experiência que pode gerar elevados níveis de stress, ansiedade e depressão, devido a diversos fatores. Primeiramente, a dificuldade inicial no contacto com a sociedade e cultura de acolhimento costuma ser uma fase crítica no processo de adaptação. Neste estudo, a diminuição do envolvimento na comunidade incide na etapa da vida dos indivíduos com mais de 60 anos, o que reforça que à medida que os indivíduos envelhecem enfrentam maiores desafios de ajustamento, podendo experimentar um aumento de stress.

Outro ponto importante reside na presença de conflitos entre práticas culturais e crenças pessoais, os quais geram dissonâncias que provocam desconforto emocional e dificultam a adaptação. Essa incompatibilidade pode levar ao desenvolvimento de estados emocionais negativos, como o stress, o qual dificulta ainda mais o processo de adaptação sociocultural (Berry, 2017; Lazarus & Folkman, 1984; Sam & Berry, 2006; Ward & Kennedy, 1993, 1999; Ramos, 1993, 2004, 2006). Além disso, a frustração de expectativas não atendidas ou não reconhecidas na interação com a sociedade de acolhimento também emerge como um fator de risco para o aumento do stress, levando à insatisfação e ao sentimento de inadequação. No contexto específico da gestão de diligências públicas, a forte associação entre mais competência nesta área e níveis elevados de stress confirma que o esforço e as exigências na resolução de procedimentos burocráticos, questões legais e interações formais constituem uma fonte significativa de carga emocional negativa para estes participantes (Berry, 1970, 2003, 2017; Rodrigues, Figueiredo & Ramos, 2023; Ramos, 2013, 2014; Ward & Kennedy, 1999).

Por fim, o risco de dissonância cultural, resultado de conflitos entre valores pessoais e práticas culturais do ambiente de acolhimento, contribui para o aumento do desconforto emocional. Assim, o esforço para gerir diferentes sistemas culturais, aliado às expectativas frustradas, reforça que o processo de adaptação, embora imprescindível, pode intensificar os estados emocionais dos migrantes, sendo uma manifestação do stress aculturativo, conforme proposto por Berry (1970, 2017).

Conclusão

Esta investigação revelou que, embora a comunidade emigrante portuguesa no México desenvolva competências interculturais ao longo do processo de adaptação, a interação e as exigências com a sociedade de acolhimento podem aumentar os níveis de

regulação emocional negativa, como o stress, a ansiedade e a depressão. Em particular, a diminuição das competências socioculturais, sobretudo no envolvimento com a comunidade, aparece como fator de risco que pode favorecer o isolamento social e o sentimento de solidão, principalmente para os indivíduos com mais de 60 anos. Esta condição, associada ao aumento do sofrimento emocional, reforça a necessidade de estratégias que promovam uma adaptação mais saudável e equilibrada, especialmente em idades mais avançadas, onde os desafios físicos e sociais se intensificam. Assim, compreender esses fatores é fundamental para a implementação de estratégias e políticas que favoreçam o bem-estar social e psíquico destes imigrantes.

Por outro lado, os resultados indicam que as competências sociais, nomeadamente a capacidade de estabelecer relações interpessoais satisfatórias, desempenham um papel crucial na adaptação comportamental e na facilitação do convívio social. Essas habilidades, embora essenciais para uma integração efetiva, podem também ser fonte de carga emocional, pois o esforço para gerir diferenças culturais e expectativas não atendidas pode gerar sentimentos de alienação, dúvida e confusão, agravando os quadros de stress, ansiedade e depressão. Assim, é fundamental reforçar o apoio emocional e social como estratégias de mitigação desses efeitos, promovendo o bem-estar psicológico e a saúde mental das comunidades migrantes.

Importa destacar que, neste estudo, as mulheres apresentam um maior envolvimento com a comunidade, refletindo uma melhor adaptação sociocultural. Este resultado parece estar associado a uma maior participação feminina nos papéis tradicionais de gestão do lar e no cuidado e educação dos filhos, o que favorece uma maior e diversificada interação com a sociedade de acolhimento. Embora esta relação funcione como um fator de proteção e facilite a integração, também pode representar uma fonte adicional de sobrecarga emocional, sobretudo diante de desafios culturais e expectativas não atendidas.

Por fim, os resultados sugerem a necessidade de aprofundar investigações futuras na área dos recursos pessoais e interpessoais que influenciam positivamente a adaptação, e que recursos como a autoeficácia, a resiliência emocional e o apoio social podem atuar como fatores de proteção, ajudando os imigrantes a enfrentarem os desafios do choque cultural de forma mais eficaz. Além disso, estratégias interdisciplinares e integrativas que promovam a qualidade das experiências relacionais e interculturais, bem como o fortalecimento das redes de apoio, devem ser prioridades para melhorar a saúde mental desta população. Assim, uma compreensão mais aprofundada destes fatores pode contribuir para o desenvolvimento de intervenções ajustadas às necessidades específicas dos migrantes em contextos interculturais complexos e diversificados.

Referências Bibliográficas

- AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION (APA). *Rules and Procedures*. Ethics Committee of the American Psychological Association, 2018.
- AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION (APA). *Publication Manual of the American Psychological Association*. (7th edition). American Psychological Association, 2019. <https://www.apa.org/ethics/committee-rules-procedures-2018.pdf>

- BERRY, J. W. Marginality, stress and ethnic identification in an acculturated Aboriginal community. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 1970, n. 1, p. 239–252. <https://doi.org/10.1177/135910457000100303>.
- BERRY, J.W. Conceptual Approaches to Acculturation. In: K. M., CHUN, P. B. ORGANISTA, & G. MARIN, *Acculturation. Advances in Theory, Measurement, and Applied Research*. American Psychological Association, p. 17-38, 2003.
- BERRY, J. W. Stress perspectives on acculturation. In: D. SAM E J. W. BERRY (Eds.), *The Cambridge handbook of acculturation psychology*. Cambridge University Press, p. 43-57, 2006.
- BERRY, J.W. Introduction to Mutual Intercultural Relations. J. BERRY (ed.) *Mutual Intercultural Relations*. Cambridge University Press, p. xxxiii-xxxiv, 2017. <https://doi.org/10.1017/9781316875032.001>.
- CASTELS, S. International Migration at the Beginning of the Twenty-First Century: Global Trends and Issues. *International Social Sciences Journal*, n. 52, p. 269-281, 2019. Doi: 10.1111/issj.12185
- DÍAZ-GUERRERO, R. Historio-sociocultura y personalidad: Definición y características de los factores de la familia mexicana. *Revista de Psicología Social y Personalidad*, v. 2, n.1, p. 13-42, 1986.
- DÍAZ-GUERRERO, R. *Psicología del Mexicano: Descubrimiento de la etnopsicología*. Trillas, 2002.
- FIGUEIREDO, P. C., RODRIGUES, C. S., RAMOS, M. N. P. Estrés aculturativo: implicaciones y efectos adversos en la vida del migrante. *Revista Ecuatoriana De Psicología*, v. 7, n.19, p. 561–574, 2024. <https://doi.org/10.33996/repsi.v7i19.142>.
- INSTITUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICA Y GEOGRAFÍA, INEGI (2020). XII Censo General de Población y Vivienda 2000. Migración, 2020. <https://www.inegi.org.mx/programas/ccpv/2020/#Tabulados>.
- LAZARUS, R. S. Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *American Psychologist*, v. 46, p. 819–834, 1991.
- LAZARUS, R. S. & FOLKMAN, S. *Stress, appraisal and coping*. Springer Publishing Company, Inc., p. 1913-1915, 1984.
- LOVIBOND, P., & LOVIBOND, S. The structure of negative emotional states: Comparison of the depression anxiety stress scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behavior Research and Therapy*, v. 33, n.3, p. 335-343, 1995.
- PAIS-RIBEIRO, J., HONRADO, A., & LEAL, I. Contribuição para o estudo da adaptação portuguesa das escalas de ansiedade, depressão e stress (EADS) de 21 itens de Lovibond & Lovibond. *Psicologia, Saúde & Doenças*, v. 5, n.1, p. 229-239, 2024.
- PIRES, R.P., AZEVEDO, J., VIDIGAL, I., & VEIGA, C.M. *Emigração Portuguesa 2021. Relatório Estatístico*. Observatório da Emigração e Rede Migra. CIES-ISCTE, 2021. Doi: 10.15847/CIESOEMRE082021
- PIRES, R.P., VIDIGAL, I., PEREIRA, C., AZEVEDO, J., & VEIGA, C.M. *Atlas da Emigração Portuguesa*. Observatório da Emigração. Editora Mundos Sociais, CIES, ISCTE, Instituto Universitário de Lisboa, 2023. Doi: 10.15847/CIESMS0012023
- RAMOS, M.N.P. *Maternage en milieu portugais autochtone et immigré. De la tradition à la modernité. Une étude ethnopsychologique*. Thèse de Doctorat en Psychologie. Paris V, Institut de Psychologie, Université René Descartes, Sorbonne, 1993.

RAMOS, N. *Psicologia Clínica e da Saúde*. Universidade Aberta, 2004. ISBN: 9726744369

RAMOS N. Migração, aculturação, stresse e saúde. Perspetivas de investigação e de intervenção. *Psychologica*, v.41, p.329–350, 2006.

<https://repositorioaberto.uab.pt/handle/10400.2/6833>

RAMOS, N. (Org.). *Saúde, Migração e Interculturalidade: perspectivas teóricas e práticas*. João Pessoa: Editora Universitária da Universidade Federal da Paraíba, 2008.

RAMOS, N. (2009). Saúde, Migração e Direitos Humanos. *Mudanças – Psicologia da Saúde*, v.17, n.1, p.1-11. <http://hdl.handle.net/10400.2/3127>

RAMOS, N. Educar para a interculturalidade e cidadania: princípios e desafios. L. ALCOFORADO ET AL. *Educação e Formação de Adultos. Políticas, Práticas e Investigação*. Coimbra, Ed. da Universidade de Coimbra, p.189-200, 2011. http://dx.doi.org/10.14195/978-989-26-0228-8_16

RAMOS, N. Interculturalidade(s) e Mobilidade(s) no Espaço Europeu: viver e comunicar entre culturas. In: *The overarching issues of the european space: the territorial diversity of opportunities in a scenario of crisis*, p. 225-245, 2013.

RAMOS, N. Conflitos interculturais no espaço europeu- Perspetivas de Prevenção e Intervenção. In: *The overarching issues of the European space: the territorial diversity of opportunities in a scenario of crisis*. Porto: Faculdade de Letras da Universidade do Porto, p. 225-245, 2014. <https://ler.letras.up.pt/uploads/ficheiros/13207.pdf>

RAMOS, N. Mobilidades e interculturalidades na contemporaneidade: desafios para a Psicologia e a inserção social. In: S. GONDIM & I. BICHARA (Org.). *A Psicologia e os desafios do mundo contemporâneo*, p.267-300, 2015. Salvador, EDUFBA.

RODRIGUES, C. S., FIGUEIREDO, P. C., RAMOS, M. N. P. Competências Socioculturais na Adaptação dos Portugueses Residentes no México. *Revista Euro Latinoamericana De Análisis Social Y Político (RELASP)*, v. 4, n.7, p.138–156, 2023. Doi: <https://doi.org/10.35305/rr.v4i7.111>.

RODRIGUES, C. S., FIGUEIREDO, P. C., RAMOS, M. N. P. Influência de la discriminación percibida en el bienestar de salud mental de inmigrantes portugueses residentes en México. *Revista AJAYU*, v. 23, n.1, p. 64–82, 2025. <https://doi.org/10.35319/ajayu.231273>

ROBSON, C., & MCCARTAN, K. *Real world research*. John Wiley & Sons, Ltd., 2016. ISBN: 978-1-118-74523-6

SAM, D., & BERRY, J. Introduction. In: D. L. SAM, & J. BERRY (ed.), *The Cambridge Handbook of Acculturation Psychology*, p. 11-26, 2006.

SEARLE, W. & WARD, C. The prediction of psychological and socio-cultural adjustment during cross-cultural transitions. *International Journal of Intercultural Relations*, v. 14, n. 4, p. 449–464, 1990. Doi: [https://doi.org/10.1016/0147-1767\(90\)90030-Z](https://doi.org/10.1016/0147-1767(90)90030-Z)

WARD, C. Acculturation. In: D. Landis & R Bhagat (Eds.), *Handbook of intercultural training*, p 124–147, 1996. Sage Publications.

WARD, C. The ABCs of acculturation. In: D. MATSUMOTO (ed.), *The handbook of culture and psychology*, p. 411–445, 2001. Oxford University Press.

WARD, C., BOCHNER, S., & FURNHAM, A. *The psychology of culture shock*. Routledge, 2001. Doi:10.4324/9780203992258

WARD, C., FOX, S., WILSON, J., STUART, J., & KUS, L. Contextual Influences on Acculturation Processes: The Roles of Family, Community and Society. *National*

Academy of Psychology (NAOP) India. Psychological Studies, v. 55, n. 1, p. 26–34, 2010.

Doi: 10.1007/s12646-010-0003-8

WARD, C. & KENNEDY, A. Psychological and socio-cultural adjustment during cross-cultural transitions: a comparison of secondary students at home and abroad.

International Journal of Psychology, v. 28, p. 129–147, 1993.

Doi: <https://doi.org/10.1080/00207599308247181>

WARD, C., & KENNEDY, A. The measurement of sociocultural adaptation. in *International Journal of Intercultural Relations*, v. 23, p. 659–677, 1999. Doi: 10.1016/S0147-1767(99)00014-0

WILSON, J., WARD, C., & FISCHER, R. Beyond culture learning theory: What can personality tell us about cultural competency? *Journal of Cross-Cultural Psychology*, v. 44, p. 900-927, 2013. Doi: 1177/0022022113492889.