

Os novos migrantes portugueses no cantão de Zurique

Integração, redes e experiência vivida

Maria Carolina Pinto

Resumo Este capítulo analisa os percursos de integração dos novos fluxos migratórios portugueses no cantão de Zurique, Suíça, identificando como estes trajetos são moldados por fatores estruturais, relacionais e individuais. A investigação assenta numa metodologia mista, combinando dados quantitativos, entrevistas autobiográficas e semiestruturadas. Os resultados evidenciam processos de integração não lineares, mediados por redes sociais, vínculos simbólicos e condições estruturais. A análise propõe uma leitura situada da experiência migrante, contribuindo para aprofundar o conhecimento sobre os desafios e as estratégias de integração no contexto suíço.

Palavras-chave: Emigração portuguesa; Integração; Percursos migratórios; Redes sociais; Suíça.

Abstract This chapter analyses the integration trajectories of recent Portuguese migrants in the canton of Zurich, Switzerland, identifying how these paths are shaped by structural, relational and individual factors. The research adopts a mixed-methods approach, combining quantitative data with autobiographical and semi-structured interviews. The findings reveal non-linear integration processes mediated by social networks, symbolic ties, and structural conditions. The analysis proposes a situated understanding of migrant experience, contributing to and deepening the knowledge about the challenges and strategies of integration in the Swiss context.

Keywords: Portuguese migration; Integration; Migration trajectories; Social networks; Switzerland.

Introdução

A emigração portuguesa para a Suíça constitui um fenómeno consolidado, embora sujeito a transformações constantes. Desde a década de 1960, este destino acolhe sucessivas vagas migratórias provenientes de Portugal, com

perfis variados que refletem os contextos políticos, económicos e sociais de cada período. A partir de 2010, sobretudo na sequência da crise económica e das políticas de austeridade, observa-se um novo fluxo migratório, mais qualificado e marcado por projetos de mobilidade múltipla ou condicional. A especificidade destes percursos exige, por isso, uma atualização das ferramentas analíticas e interpretativas aplicadas ao estudo da integração dos migrantes portugueses na Suíça.

Neste capítulo propõe-se uma análise dos percursos de integração dos novos fluxos migratórios de portugueses residentes no cantão de Zurique.¹ O objetivo central consiste em compreender como estes percursos se desenham ao longo do tempo, que estratégias os migrantes mobilizam, que desafios enfrentam e como se posicionam perante a sociedade de acolhimento. Em particular, analisa-se o papel das redes, bem como a relevância das instituições suíças e portuguesas na integração. Este quadro analítico multidimensional (laboral, social, cultural e relacional) permite captar a pluralidade de experiências e estratégias individuais que estruturam o processo de integração.

O estudo articula uma abordagem metodológica quantitativa (questionário online) e qualitativa (entrevistas autobiográficas e semiestruturadas).

A originalidade do estudo resulta não apenas na recolha de novos dados sobre a nova emigração portuguesa, mas também na ênfase atribuída à autoavaliação da integração pelos próprios participantes. Para além dos indicadores objetivos (emprego, habitação e saúde), integra-se a dimensão subjetiva do processo: como percebem o seu percurso, que elementos valorizam, onde identificam pertença e que lacunas assinalam. Do ponto de vista teórico, entende-se a integração como processo dinâmico, não linear e condicionado por fatores estruturais (políticas migratórias e mercado de trabalho), relacionais (redes sociais e capital social) e individuais (domínio da língua e estratégias pessoais). Esta perspetiva permite ultrapassar leituras dicotómicas entre “integrado” e “não integrado”, assim como o chamado mito da “integração bem-sucedida” .

A Suíça constitui, neste contexto, um campo de análise particularmente pertinente. Com uma longa tradição de acolhimento de mão-de-obra estrangeira, nomeadamente nos setores da construção e das infraestruturas (Marques, 2008), não dispõe de um modelo nacional unificado de integração, adotando antes uma abordagem pragmática e descentralizada, ancorada no princípio da reciprocidade. Como referem D’Amato (2012) e Fibbi et al. (2010), a governação da integração permanece fragmentada, com forte delegação de competências aos cantões e às comunas. O acesso à cidadania exige, por sua vez, elevados níveis de integração social, económica, cultural e

1 Este capítulo decorre do projeto de investigação realizado no âmbito do Curso de Doutoramento em Relações Interculturais, Universidade Aberta, 2023.

linguística. Neste quadro, programas de integração cantonais como o Kantonal Integrationsprogramm (KIP), doravante designado Programa de Integração Cantonal (PIC), privilegiam a aprendizagem da língua local e a autonomia dos migrantes.

O presente estudo dialoga com investigações de referência sobre a emigração portuguesa na Suíça (Marques, 2008; Fibbi et al., 2010), articulando-as com contributos recentes sobre novos fluxos migratórios europeus, capital social e processos de integração. Apesar da existência de dados estatísticos produzidos pelo Bundesamt für Statistik (Suíça), pelo Observatório da Emigração e pela Embaixada de Portugal em Berna, persistem lacunas no domínio qualitativo. Como assinala Malheiros (2011), a emigração portuguesa permanece, durante anos, relativamente invisível no debate político e académico, sobretudo no que respeita aos fluxos pós-2010, o que reforça a relevância desta abordagem.

Deste modo, o capítulo organiza-se em três momentos: o enquadramento teórico e contextual; a apresentação da metodologia e da caracterização da amostra; e a análise dos resultados, seguida da síntese conclusiva. Este percurso permite reconfigurar a leitura da integração portuguesa na Suíça sob uma lente situada, plural e enraizada nas vivências concretas da nova diáspora.

Emigração portuguesa para a Suíça: contexto e tendências

A emigração portuguesa para a Suíça inscreve-se num percurso histórico marcado por mudanças profundas nos perfis, nas motivações e nas condições de integração dos emigrantes. A compreensão destes movimentos exige uma leitura diacrónica que articule fases distintas desde os fluxos laborais massivos do século XX até às mobilidades qualificadas e diversificadas das últimas décadas, permitindo situar a análise empírica dos novos fluxos (2013-2019) num quadro interpretativo mais amplo.

Fluxos emigratórios portugueses para a Suíça (1960-2012)

A década de 1960 assinala o início de um fluxo expressivo de emigrantes portugueses para a Suíça, enquadrado na reconstrução europeia do pós-guerra e nos acordos bilaterais de recrutamento de mão-de-obra. Esta emigração era maioritariamente masculina, jovem e oriunda de meios rurais, com baixos níveis de escolaridade, sendo canalizada para setores exigentes e pouco qualificados, geralmente em regime temporário e com forte circularidade (Marques, 2008). Durante a década de 1980, apesar da continuidade de algumas saídas, observa-se uma retração relativa, acompanhada por alterações graduais nos padrões de mobilidade.

Nos anos 1990 emerge um novo ciclo, caracterizado pela diversificação dos perfis, pela intensificação do reagrupamento familiar e por uma feminização progressiva dos fluxos (Fibbi et al., 2010). A mobilidade torna-se mais pendular e estratégica, refletindo projetos familiares mais estáveis e maior fixação residencial.

A partir de 2002 a Suíça consolida-se como destino alternativo e altamente atrativo, combinando estabilidade económica, qualidade de vida e condições laborais mais favoráveis. Verifica-se uma renovação geracional e um aumento dos níveis formais de qualificação (Marques, 2008). A crise económica em Portugal (2008-2010) intensifica novamente a saída de portugueses, enquanto o endurecimento das políticas migratórias em França e Alemanha reforça a reorientação para a Suíça (Marques, 2008). Entre 2000 e 2009, os fluxos crescem de 4.311 para mais de 20.000 entradas anuais, acompanhados por perfis mais jovens, escolarizados e com projetos familiares de médio e longo prazo. Esta recomposição cria as bases das transformações que irão marcar o período seguinte.

Evolução recente dos fluxos e reconfiguração dos perfis (2013-2019)

O período 2013-2019 constitui a fase empírica central deste estudo e corresponde a uma etapa de intensificação e reconfiguração dos fluxos portugueses para a Suíça. Este ciclo resulta da interação entre os efeitos prolongados da crise económico-financeira em Portugal e a sólida atratividade suíça, marcada por estabilidade institucional, diversidade setorial e oportunidades profissionais consistentes. Trata-se de um momento de viragem, que rompe com padrões históricos e introduz maior heterogeneidade social, educativa e profissional. Esta viragem é corroborada pelo aumento expressivo das entradas de portugueses na Suíça a partir de 2013, com 29.667 entradas registadas nesse ano, correspondendo a cerca de 19% do total de imigrantes estrangeiros e pela consolidação da população portuguesa enquanto terceira maior comunidade estrangeira residente no país (BFS; STATPOP, 2016).

A partir de 2013, os fluxos tornam-se mais irregulares e diferenciados, articulando fatores de necessidade, como o desemprego, a instabilidade económica e a precariedade com estratégias de reconstrução pessoal e familiar. Os setores da saúde, restauração e dos serviços pessoais assumem particular relevância, acolhendo uma parte expressiva dos recém-chegados. Paralelamente, observam-se mobilidades descendentes e circulares, associadas a vínculos precários e perfis intermédios de qualificação.

Este período evidencia igualmente um aprofundamento da feminização dos fluxos, com crescente presença de mulheres em idade ativa, muitas com filhos, cujos percursos se orientam por projetos de estabilidade, segurança e ancoragem comunitária. Os desafios à integração tornam-se mais visíveis: barreiras linguísticas, dificuldades no acesso à habitação e experiências

dispersas de discriminação, revelam os limites dos modelos clássicos de integração. Ainda assim, este ciclo confirma que a integração é moldada por estratégias situadas e pela capacidade de mobilizar redes familiares, profissionais e digitais. Estas dinâmicas recentes sublinham a necessidade de compreender quem compõe a atual população portuguesa na Suíça e como os seus perfis se têm reconfigurado ao longo das últimas décadas.

Características sociodemográficas da população portuguesa na Suíça

A caracterização sociodemográfica da população portuguesa antes e durante o período em análise revela padrões consistentes que ajudam a compreender as condições de integração dos novos fluxos. Entre 2000 e 2012, a comunidade portuguesa apresenta um perfil predominantemente laboral, com forte presença de adultos em idade ativa. Em 2012, 55% dos emigrantes são homens e 45% mulheres, refletindo uma feminização gradual (Pires et al., 2014). A população concentra-se sobretudo nas faixas etárias dos 25-39 anos (36%) e dos 40-64 anos (45%), permanecendo sub-representados os grupos mais jovens e mais idosos.

O nível de escolaridade é tendencialmente baixo: 80% dos residentes possuem apenas o ensino básico, 14% o ensino secundário e 5% o ensino superior (Pires et al., 2014). Esta configuração reflete-se diretamente na inserção profissional, com forte concentração em ocupações pouco qualificadas. Em 2012, a maioria dos portugueses empregados na Suíça encontrava-se ainda nas categorias de operários, artífices e trabalhadores similares (26%) e de pessoal dos serviços e vendedores (23%). As funções técnicas (8%), os quadros superiores (4%) e os cargos de direção (2%) têm expressão reduzida.

Embora estes dados se refiram sobretudo a fluxos anteriores, eles persistem na década seguinte. Segundo o inquérito Migration-Mobility Survey (MMS) 2020, citado em Fibbi et al. (2025), 26% dos portugueses recém-chegados entre 2006 e 2020 têm mais de 45 anos, indicando tendência de envelhecimento gradual e manutenção de perfis laborais tradicionais. Ainda assim, observa-se uma lenta diversificação das qualificações e áreas de emprego, em linha com a reconfiguração dos fluxos entre 2013 e 2019.

Geograficamente, os portugueses concentram-se sobretudo em cantões urbanos francófonos, como Vaud, Genebra, Valais e Friburgo, onde se consolidaram redes históricas de acolhimento. Contudo, a década recente traz uma deslocação progressiva para Zurique, que se afirma presentemente como um espaço central de fixação, combinando oportunidades de emprego, diversidade sociocultural e trajetórias de estabilização residencial mais prolongadas (Marques, 2008). Em 2020, segundo a Embaixada de Portugal em Berna (2024), residem na Suíça 263.212 portugueses, com forte presença em Vaud (57.812), Genebra (34.208), Valais (30.074) e Zurique (28.905), confirmando uma presença demográfica consolidada e territorialmente diferenciada.

É neste enquadramento que o cantão de Zurique assume particular relevância, não apenas pela sua dimensão populacional, mas por constituir um espaço privilegiado para observar como políticas, estruturas e redes locais moldam os percursos de integração.

Cantão de Zurique: políticas, estruturas e atores da integração

O cantão de Zurique constitui um dos contextos demográficos e institucionais mais relevantes da Suíça contemporânea, não só pela sua dimensão populacional, mas também pela diversidade social que caracteriza o território. Em finais de 2020, residem no cantão cerca de 1,55 milhões de habitantes, o que o torna o mais populoso da Suíça, apresentando igualmente uma densidade de 898 habitantes por km² em 2020, uma das mais elevadas da Europa (Statistisches Amt des Kantons Zürich, 2020). Um em cada quatro residentes possui nacionalidade estrangeira e um em cada seis tem mais de 65 anos. Entre 2010 e 2020, a população total aumenta 13%, correspondendo a mais de 180.000 novos residentes.

No que respeita à população estrangeira, esta atinge aproximadamente 421.000 pessoas em 2019, representando cerca de 27% da população residente. Entre 2010 e 2019, este aumento corresponde a um crescimento relativo de 25%, o que reforça Zurique como um dos principais destinos de mobilidade internacional no país (Inquérito à População Cantonal, STAT, 2020).

As nacionalidades mais representadas incluem a alemã, a italiana, a espanhola e a portuguesa. No caso português, observa-se um crescimento até ao início da década de 2010, seguido de uma ligeira redução nos anos mais recentes, associada sobretudo ao regresso ao país de origem (STAT, 2020).

A análise deste enquadramento demográfico exige considerar as políticas de integração vigentes. No cantão de Zurique, estas políticas alinham-se com as diretrizes federais, operacionalizadas através do Programa de Integração Cantonal (PIC), em vigor desde 2014. O PIC constitui o principal instrumento de governação multinível da integração na Suíça, articulando responsabilidades entre Confederação, cantões e comunas, com base no Artigo 58.º da Lei Federal sobre Estrangeiros e Integração (AIG). O seu financiamento partilhado permite definir metas plurianuais em áreas estratégicas como educação, língua, habitação, mercado de trabalho, saúde, participação cívica e coesão social.

A aprendizagem da língua local assume um papel estruturante neste modelo, refletindo a centralidade atribuída ao domínio linguístico nos processos de integração. O programa nacional FIDE (Français, Italiano, Deutsch) certifica competências linguísticas e conhecimentos sobre o quotidiano suíço, funcionando como requisito formal em processos de residência de longa duração e naturalização. Esta orientação integra-se com a política promovida pelo Secretariado de Estado das Migrações (SEM), que enfatiza

responsabilidade partilhada, igualdade de acesso aos serviços públicos e participação cívica. No caso de Zurique, estas metas são aplicadas de forma consistente, mas também adaptadas às realidades socioculturais específicas do território.

Este enquadramento político traduz-se numa arquitetura institucional densa. A coordenação das políticas cantonais é assegurada pela Fachstelle Integration, unidade da Direção da Justiça e do Interior, que desempenha um papel central na mediação entre instituições, comunas e sociedade civil. Para além de emitir orientações técnicas, a Fachstelle garante apoio financeiro a projetos locais, promove cooperação interinstitucional e atua como plataforma de circulação de informação, práticas e recursos. Ao nível comunal, as estratégias variam consoante as características demográficas e os recursos disponíveis: algumas comunas desenvolvem abordagens robustas e proativas, enquanto outras adotam respostas mais setoriais ou reativas.

A este sistema formal acresce um ecossistema de atores da sociedade civil que complementa as políticas institucionais. Organizações não-governamentais, associações de migrantes, paróquias e redes de voluntariado oferecem apoio linguístico, jurídico, psicológico e social, assegurando também espaços de pertença e de coesão comunitária. No caso português, existem 16 associações recensadas na área consular de Zurique em 2023, desempenhando funções de mediação cultural, apoio social e preservação identitária. Como sublinha Horta (2010), o associativismo constitui um espaço estruturante de mobilização social e reforço identitário nos processos de adaptação e integração.

Paralelamente, as plataformas digitais e redes sociais consolidam-se como canais informais de integração, funcionando como sistemas de ajuda mútua que facilitam a circulação de informação, a orientação institucional e a partilha de estratégias de adaptação.

O Consulado-Geral de Portugal em Zurique representa um ator particularmente relevante neste ecossistema, articulando dimensões diplomáticas, administrativas e sociocomunitárias. Além das competências consulares, desenvolve iniciativas conjuntas com entidades suíças e apoia iniciativas socioculturais. Funciona como ponte entre estruturas formais (Fachstelle e comunas) e redes informais (associações e plataformas digitais), contribuindo para modelos de cooperação horizontal e culturalmente sensíveis.

A integração no cantão de Zurique resulta, assim, da articulação entre políticas públicas, estruturas cantonais e comunais, organizações comunitárias e redes informais de suporte. Esta constelação de atores evidencia que a integração não depende exclusivamente de dispositivos institucionais, mas da conjugação de iniciativas, relações e mediações que moldam os percursos dos migrantes num dos contextos mais dinâmicos e complexos da Suíça. A leitura integrada destes níveis de atuação oferece o enquadramento necessário para interpretar, de forma situada, as dinâmicas analisadas e sustenta a transição para o quadro teórico que se segue.

Paradigmas e fundamentos teóricos de integração

Interpretar os processos de integração migratória exige uma leitura que vá além dos modelos normativos. A inserção dos migrantes nas sociedades de acolhimento tem sido amplamente estudada, mobilizando um leque diversificado de abordagens teóricas e metodológicas. Neste capítulo, opta-se por uma seleção criteriosa de paradigmas e fundamentos teóricos que sustentam a análise dos fluxos migratórios portugueses recentes para a Suíça. A integração é aqui entendida como um processo relacional e multidimensional, onde fatores estruturais e subjetivos se entrecruzam, influenciando trajetórias individuais e coletivas. Neste sentido, as teorias das redes migratórias, capital social e do transnacionalismo assumem especial relevância, captando dinâmicas de pertença, circulação de recursos e ancoragem identitária em contextos migratórios complexos. A abordagem proposta afasta-se das leituras normativas e centra-se na construção de um modelo analítico próprio, articulado com os dados empíricos.

Redes migratórias, capital social e transnacionalismo

A compreensão do fenómeno de mobilidade internacional pressupõe uma análise cruzada das teorias sobre as redes migratórias, o capital social e as práticas transnacionais. Estas oferecem ferramentas analíticas que permitem interpretar como os fluxos se sustentam ao longo do tempo, muitas vezes graças à persistência de laços interpessoais e vínculos com as geografias de origem. No caso específico da emigração portuguesa no cantão de Zurique, estas teorias revelam-se interdependentes e essenciais para captar a complexidade dos percursos de integração.

As redes migratórias consistem em relações que ligam emigrantes, ex-emigrantes e não migrantes, funcionando como canais de circulação de informação, apoio e recursos (Faist, 2000; Castles & Miller, 2009). São sistemas relacionais compostos por familiares e amigos, com um papel determinante na decisão de emigrar, no acesso a recursos práticos e no suporte emocional. Segundo Boyd & Nowak (2012, cit. em King, 2012), estas redes podem ser familiares, pessoais ou laborais, permitindo compreender a diversidade de funções que desempenham ao longo das diferentes fases do percurso migratório. No caso português, possuem um peso histórico e cultural significativo, reproduzido por ciclos sucessivos de emigração.

No contexto suíço, em particular no cantão de Zurique, as redes migratórias revelam-se determinantes na instalação dos migrantes portugueses. Atuam como mecanismos de mobilização de recursos, ajudando a mitigar as dificuldades iniciais. No entanto, a forte presença de redes intranacionais pode ter efeitos ambivalentes se, por um lado, facilitam a adaptação nos primeiros tempos, por outro, tendem a restringir o acesso a contextos de inserção mais amplos e a oportunidades de integração plena.

A análise do capital social aprofunda a leitura dos fenómenos migratórios ao considerar os recursos associados à pertença e ao reconhecimento mútuo (Bourdieu, 1980). Portes (1998) e Putnam (2000) distinguem entre *bonding social capital* (laços fortes e fechados) e *bridging/linking social capital* (laços fracos e intergrupais), com acesso a instituições e recursos diversos. No caso suíço, a emigração portuguesa tende a gerar capital social fechado, com forte densidade interna e reduzida capacidade de criar pontes com o exterior e de construir de ligações intergrupais para fora da comunidade.

Este desequilíbrio manifesta-se numa integração limitada em que os migrantes se mantêm economicamente ativos, mas com fraca inserção cívica ou política. Os dados empíricos revelam, por um lado, fortes dinâmicas de coesão interna e, por outro, uma desconfiança face às instituições locais. O capital social funciona, assim, como uma lente crítica para compreender os limites da integração real, para além da inserção formal. Embora ofereça apoio e proteção, pode também operar como mecanismo de controlo ou exclusão, sobretudo quando associado a relações hierarquizadas.

O transnacionalismo complementa este quadro, ao sublinhar a permanência de práticas, identidades e lealdades que atravessam fronteiras nacionais. Glick Schiller et al. (1995) e Vertovec (2009) consideram-no como a chave interpretativa indispensável para compreender os modos contemporâneos de habitar dois mundos. Longe de ser um fenómeno excepcional, o transnacionalismo configura, hoje, um padrão crescente nas migrações. Do ponto de vista teórico, permite recentrar a análise na formação de comunidades transnacionais e na persistência de laços com os países de origem (Castles, 2005; Marques, 2008), valorizando a multiplicidade de pertenças e questionando a ideia de que integração implica necessariamente assimilação.

Integração como processo relacional, multidimensional e situado

A integração não deve ser entendida como um processo linear, unidirecional ou meramente administrativo. Diversos autores têm sublinhado que, antes de tudo, se trata de um processo relacional marcado por interações contínuas entre migrantes e sociedade de acolhimento, envolvendo simultaneamente múltiplos domínios (Penninx & Garcés-Mascareñas, 2016). Esta abordagem multidimensional permite superar leituras normativas centradas na aquisição de competências linguísticas ou na obtenção de um estatuto jurídico de residência. Ao abrir espaço para uma análise mais ampla, considera igualmente o acesso ao mercado de trabalho, à habitação, à saúde, à educação e à participação cívica. Além disso, a integração implica reconhecimento, pertença e interação mútua, exigindo não apenas a adaptação por parte dos migrantes, mas também a disponibilidade da sociedade de acolhimento em gerir a diversidade (Favell, 2003; Zapata-Barrero, 2017). Neste sentido, o processo integra componentes subjetivas e simbólicas que nem sempre se

refletem nos indicadores estatísticos, mas que surgem com clareza nos discursos autobiográficos dos migrantes, como os recolhidos nesta investigação.

Neste quadro, a integração assume uma natureza dinâmica e contextual, variando consoante fatores como o tempo de residência, o estatuto jurídico, o género, a escolaridade, a trajetória migratória e os recursos sociais disponíveis. Trata-se, portanto, de um processo não homogêneo, que pode envolver momentos de avanço, estagnação ou até retrocesso. Esta heterogeneidade manifesta-se nas narrativas recolhidas junto de migrantes portugueses no cantão de Zurique, onde surgem simultaneamente sinais de adaptação bem-sucedida e relatos de frustração, precariedade ou exclusão. A integração é um campo de tensões entre expectativas, oportunidades e realidades concretas. Não depende exclusivamente da vontade individual dos migrantes, mas das políticas públicas de acolhimento, do posicionamento das instituições e do clima social e político da sociedade recetora. Reconhecer esta complexidade é indispensável para compreender, em profundidade, as dinâmicas que influenciam a experiência migratória portuguesa na Suíça contemporânea.

Modelo analítico tridimensional da integração

A proposta teórica de Penninx e Garcés-Mascareñas (2016) representa um dos contributos mais relevantes para a compreensão da integração enquanto processo multidimensional e multinível, afastando-se de abordagens normativas centradas na “boa integração” como estado final. Segundo estes autores, a integração deve ser analisada nas dimensões: jurídico-política, sócio-económica e cultural. Na dimensão jurídico-política, destaca-se a relação entre os migrantes e o Estado, no que concerne ao acesso ao estatuto legal, à residência, à nacionalidade e à participação cívica e política. Na dimensão sócio-económica, a ênfase recai sobre a inserção no mercado de trabalho, no acesso à habitação, à educação e à saúde bem como à mobilidade e estabilidade profissionais. Por fim, a dimensão cultural diz respeito à interação entre valores, normas e identidades, abrangendo aspetos como o domínio linguístico, o reconhecimento mútuo e a pertença simbólica. Este modelo permite uma análise mais detalhada e articulada das trajetórias de integração, ajudando a identificar desfaseamentos ou bloqueios entre dimensões, tais como, os casos em que existe estabilidade laboral, mas persistem obstáculos à obtenção da nacionalidade, ou situações de reconhecimento cultural limitado, apesar de uma boa inserção económica. A sua aplicação ao contexto suíço, e, em particular, aos dados recolhidos no cantão de Zurique, possibilita uma leitura mais fina dos mecanismos que facilitam ou dificultam a integração dos migrantes portugueses.

Metodologia

Abordagem metodológica mista

Devido à complexidade intrínseca ao fenómeno da integração, a investigação adotou uma metodologia mista, combinando métodos quantitativos e qualitativos. Esta abordagem exploratória, de natureza sequencial, iniciando-se com a recolha quantitativa e aprofundando-se posteriormente através da análise qualitativa, revelou-se particularmente eficaz para compreender, de forma ampla e aprofundada, os percursos de integração dos novos fluxos migratórios portugueses no cantão de Zurique. A opção por uma pluralidade de técnicas assentou na lógica da complementaridade entre dados estatísticos e narrativas autobiográficas, permitindo articular diferentes níveis de análise. Neste sentido, a triangulação metodológica tornou possível delinear perfis sociodemográficos sustentados em evidência quantitativa e aceder a dimensões subjetivas frequentemente ausentes em estudos centrados num único método.

Instrumentos e procedimentos de recolha de dados

Para a recolha de dados recorreu-se ao questionário online, a entrevistas autobiográficas e a entrevistas semiestruturadas. Esta configuração metodológica possibilitou o acesso a múltiplos níveis de informação, cruzando dados estatísticos com narrativas individuais e perceções institucionais. O questionário online, concebido com base na literatura especializada sobre integração em contextos migratórios, integrou cinco dimensões de análise: (1) perfil sociodemográfico; (2) acesso ao trabalho, habitação e saúde; (3) interação linguística; (4) reconhecimento de habilitações e competências profissionais; (5) papel das instituições e autoavaliação do processo de integração.

O instrumento foi desenvolvido na plataforma SurveyMonkey e divulgado através de redes sociais digitais (Facebook, LinkedIn, InterNations), tendo gerado 361 respostas válidas.

A componente qualitativa integrou seis entrevistas autobiográficas e cinco entrevistas semiestruturadas. As primeiras incidiram sobre percursos de vida, motivações de partida, redes de apoio, dificuldades e estratégias de adaptação. As entrevistas semiestruturadas foram dirigidas a representantes de associações portuguesas, páginas comunitárias digitais, líderes religiosos e um representante sindical, com o objetivo de captar perceções institucionais sobre os desafios e mecanismos de apoio à integração no cantão de Zurique.

As entrevistas decorreram por videoconferência (Zoom), entre abril e novembro de 2021, seguindo a técnica de amostragem “bola de neve”, iniciada com um apelo no final do questionário e ampliada por contactos pessoais e institucionais. A análise foi complementada por observação sistemática das páginas digitais das entidades envolvidas.

Definição da amostra, tratamento de dados e princípios éticos

A amostra incluiu emigrantes de nacionalidade portuguesa, com idades entre os 18 e os 45 anos, residentes no cantão de Zurique entre 2013 e 2019. O critério de seleção adotado foi não probabilístico, por conveniência, privilegiando a acessibilidade dos participantes através da mobilização de redes sociais digitais.

A delimitação etária entre os 18 e os 45 anos segue o recorte analítico do estudo, centrado nos novos fluxos migratórios associados ao período pós-crise económica, bem como na literatura que identifica esta faixa etária como a mais representativa nos movimentos migratórios laborais recentes para a Suíça.

A inclusão de participantes com autorizações de residência temporária (tipo B) e permanente (tipo C) possibilitou uma leitura comparativa dos percursos de adaptação, com especial atenção às condições legais e aos desafios enfrentados ao longo do tempo.

O tratamento dos dados seguiu uma lógica metodológica complementar. Os dados quantitativos foram analisados com recurso a estatística descritiva e ao cruzamento de variáveis, utilizando o software Microsoft Excel. Os dados qualitativos foram examinados a partir do conteúdo das entrevistas, da observação das redes digitais e da identificação de percepções subjetivas sobre o processo de integração.

A triangulação permitiu cruzar diferentes fontes e níveis de informação, reforçando a robustez analítica dos resultados e captando padrões estruturais, emocionais e relacionais dos percursos migratórios.

No plano ético, o estudo respeitou os princípios fundamentais da investigação em ciências sociais, nomeadamente o consentimento informado, a voluntariedade da participação e a confidencialidade dos dados. No inquérito por questionário, utilizou-se uma linguagem acessível e clara, acompanhada de explicação sobre os objetivos do estudo, o perfil da investigadora e o uso futuro dos dados recolhidos.

Nas entrevistas, o consentimento foi obtido verbalmente e gravado, garantindo-se o direito à não resposta, à livre expressão e à total confidencialidade. O contexto digital imposto pelas restrições pandémicas exigiu adaptações metodológicas e éticas, incluindo a criação de perfis específicos para contactar participantes e uma presença respeitosa e não intrusiva nos espaços digitais.

O posicionamento da investigadora, enquanto emigrante portuguesa residente no cantão de Zurique, implicou um exercício contínuo de equilíbrio entre proximidade experiencial e distanciamento analítico. Esta localização social constituiu simultaneamente um recurso epistemológico e um desafio ético, mitigado através de escuta ativa, empatia crítica e conduta responsável. O conhecimento situado foi mobilizado como instrumento metodológico, sem comprometer a fiabilidade e a rigorosidade da análise.

Apresentação e discussão dos principais resultados

Caracterização sociodemográfica da amostra

A amostra quantitativa do presente estudo foi composta por 361 participantes, com estatuto de residência legal e experiência migratória igual ou superior a dois anos no cantão de Zurique. A caracterização sociodemográfica visou identificar o perfil de base dos inquiridos e enquadrar, de forma situada, as dinâmicas de integração observadas. No que concerne ao sexo, a distribuição da amostra, tal como apresentada na figura 3.1, evidenciou um predomínio de participantes do sexo feminino, 58,3% (n=210) face a 41,7% (n=150) do sexo masculino. Dos 361 participantes, 360 indicaram o sexo, registando-se um caso sem resposta. Esta diferença poderá ser interpretada, à luz de outros dados analisados ao longo do capítulo, como reflexo da crescente presença de mulheres portuguesas na emigração recente, quer em processos de reagrupamento familiar, quer através de projetos migratórios individuais. Relativamente à distribuição etária da amostra, os dados apresentados na figura 3.2 apontaram para uma predominância do grupo entre os 30 e os 39 anos 55,1%, (n=199), seguido dos grupos entre os 18 e os 29 anos (24,9%) e entre os 40 e os 45 anos (19,9%). O padrão etário sugere um perfil maioritariamente jovem-adulto, em fase ativa da vida profissional e familiar.

Quanto às habilitações escolares, os dados apontaram para um capital educativo significativo. Mais de metade dos inquiridos possuíam formação superior (53,5%), distribuída entre licenciatura (22,7%), mestrado (23%), pós-graduação (3,9%) e doutoramento (3,9%). Adicionalmente, 11,4% frequentaram cursos técnico-profissionais, 17,5% concluíram o ensino secundário (12.º ano) e 17,2% o terceiro ciclo do ensino básico (9.º ano), sendo residual (0,6%) a percentagem com apenas o segundo ciclo do ensino básico como habilitação máxima. Esta distribuição escolar, ilustrada na figura 3.3, confirmou a diversidade dos perfis migratórios portugueses e contrariou a imagem, ainda persistente, de uma emigração pouco qualificada. A presença expressiva de níveis superiores de escolaridade reforça a pertinência de analisar em que medida tais competências são efetivamente reconhecidas e valorizadas no contexto suíço.

Relativamente ao estado civil, a maioria dos participantes declarou-se casada ou em união de facto (58,2%), seguindo-se os solteiros (38%) e, em menor número, os divorciados ou separados (3,9%), como se observa na figura 3.4. Esta distribuição sugere uma estabilidade afetiva e familiar entre os inquiridos, associada à decisão de permanência no país e ao investimento em percursos de integração de médio e longo prazo.

A leitura deste perfil demográfico oferece o enquadramento necessário para analisar os momentos de entrada no país e os estatutos de residência, dimensões estruturantes para compreender a estabilidade e a progressão dos percursos migratórios.

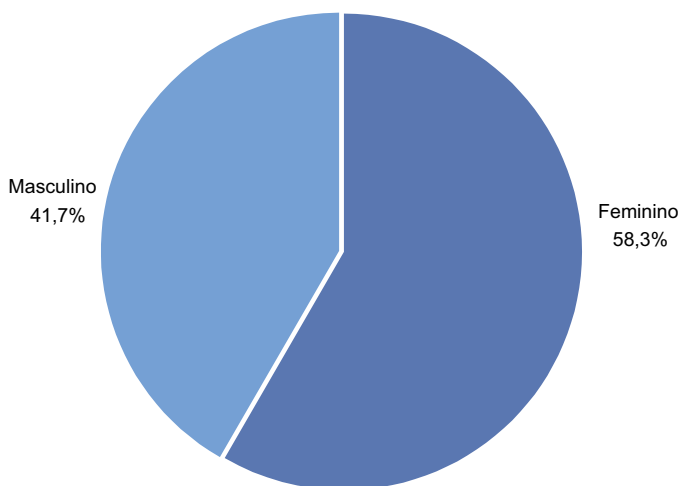


Figura 3.1 Distribuição da amostra, por sexo (%)

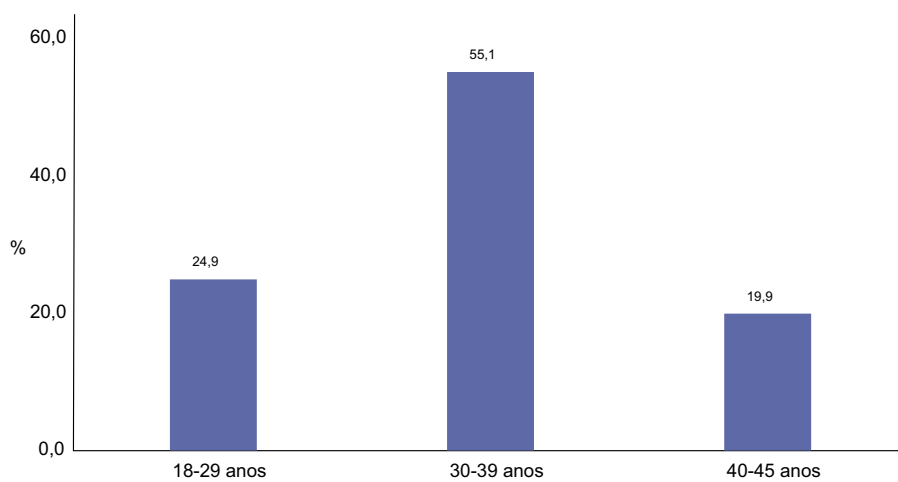


Figura 3.2 Distribuição etária da amostra (%)

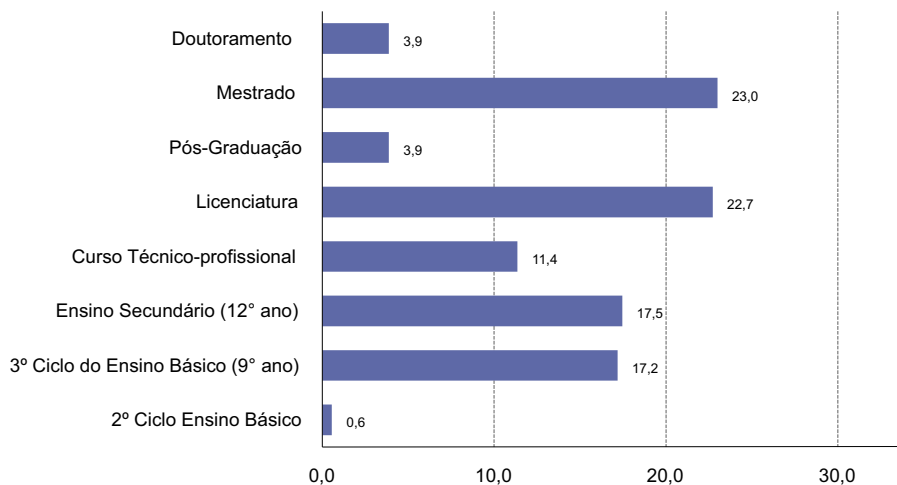


Figura 3.3 Distribuição das habilitações escolares da amostra (%)

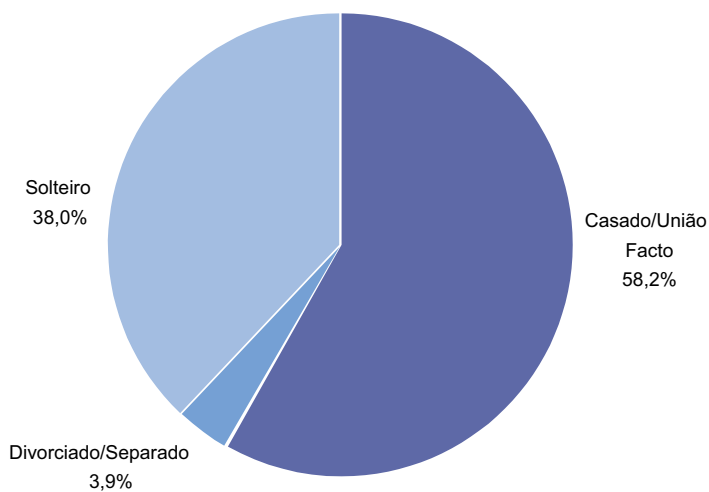


Figura 3.4 Distribuição do estado civil da amostra (%)

Ano de entrada e estatutos de residência

A análise do ano de entrada dos migrantes portugueses no cantão de Zurique revelou uma clara concentração em 2013, ano que correspondeu ao pico de entradas (43,5%), como ilustrada na figura 3.5. Este valor refletiu o impacto da crise económica em Portugal e a intensificação dos fluxos migratórios nesse período. A partir de 2014, registou-se uma redução e posterior estabilização gradual dos fluxos, com 19,4% entre 2014-2015, 19,7% entre 2016-2017 e 17,5% no biénio 2018-2019. Este padrão confirma a centralidade de 2013 e aponta para uma tendência subsequente de maior regularidade e estabilização progressiva das entradas.

Relativamente ao estatuto de residência, registou-se o predomínio da autorização C (53,7%), associada a estadias prolongadas e a percursos de integração consolidados. A autorização B, atribuída a residentes temporários com autorizações anuais renováveis, representou 44% dos casos, encontrando-se frequentemente ligada ao reagrupamento familiar ou a vínculos laborais. Por sua vez, os estatutos L (de curta duração) e as situações de dupla nacionalidade apresentaram valores residuais (2,2%), maioritariamente associados a mobilidades académicas ou a permanências de curta duração (figura 3.6). Em conjunto, estes dados evidenciam perfis marcados pela intenção de permanência, reforçando a tendência de consolidação observada após a entrada inicial.

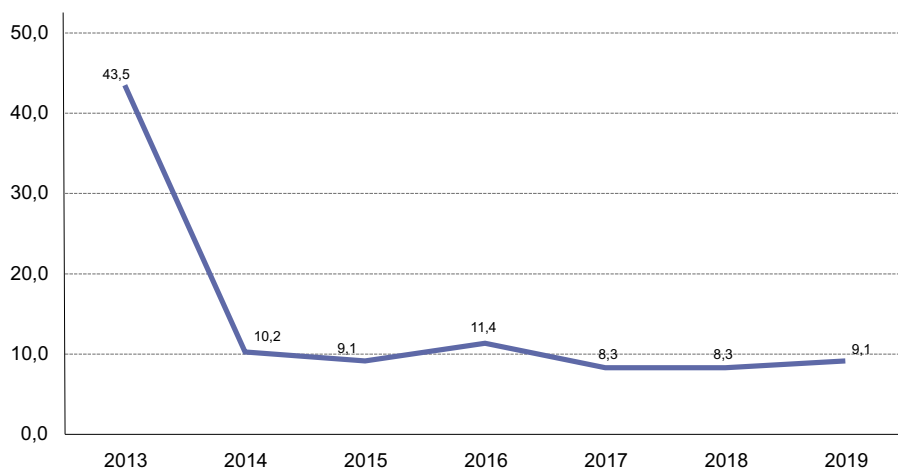


Figura 3.5 Entrada no cantão de Zurique, por ano (%)

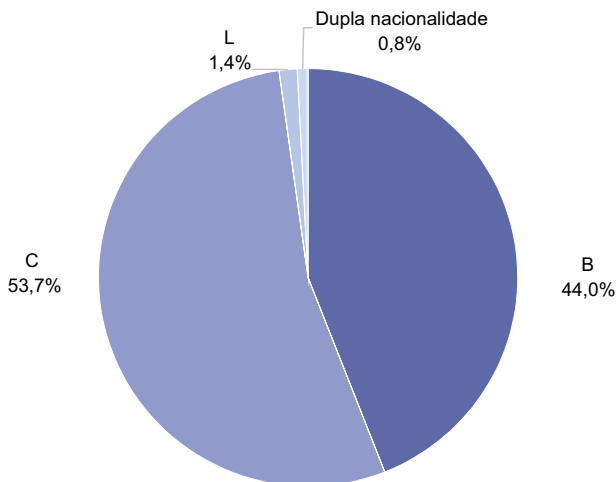


Figura 3.6 Tipos de autorização de residência (%)

Integração inicial: acesso ao mercado de trabalho, à habitação e à saúde

Os dados recolhidos indicaram que a maioria dos participantes beneficiou do suporte familiar ou conjugal na fase inicial do processo migratório. Cerca de 66% dos inquiridos referiram ter vivido, aquando da sua instalação no cantão de Zurique, com cônjuges ou familiares, o que funcionou como um fator de acolhimento prático e emocional (figura 3.7). Esse apoio mitigou o impacto da chegada e facilitou a adaptação aos primeiros desafios do quotidiano suíço. A integração inicial foi igualmente favorecida por uma entrada já enquadrada no mercado de trabalho. Entre os portugueses inquiridos, 58% emigraram com garantia de uma oferta de emprego, o que permitiu uma transição mais estável e o acesso imediato a outras dimensões essenciais do processo de instalação. O início do percurso migratório com um posto de trabalho assegurado revelou-se, assim, determinante para a consolidação da integração no novo país.

No acesso à habitação, 80,1% dos inquiridos referiram ter tido facilidade na obtenção de alojamento, sugerindo a ativação de redes de apoio ou canais de informação pré-existentes. De igual modo, 83,7% afirmaram ter conseguido aceder rapidamente ao seguro de saúde obrigatório, garantindo cobertura médica e evitando situações de vulnerabilidade. De forma geral, os resultados apontam para uma instalação inicial relativamente facilitada, apoiada por vínculos familiares e laborais pré-estabelecidos. Apesar dos desafios, esta fase foi vivida por muitos portugueses como um período de transição com suporte, alguma estabilidade e um grau mínimo de previsibilidade, sobretudo entre os que integraram redes pessoais no momento da chegada.

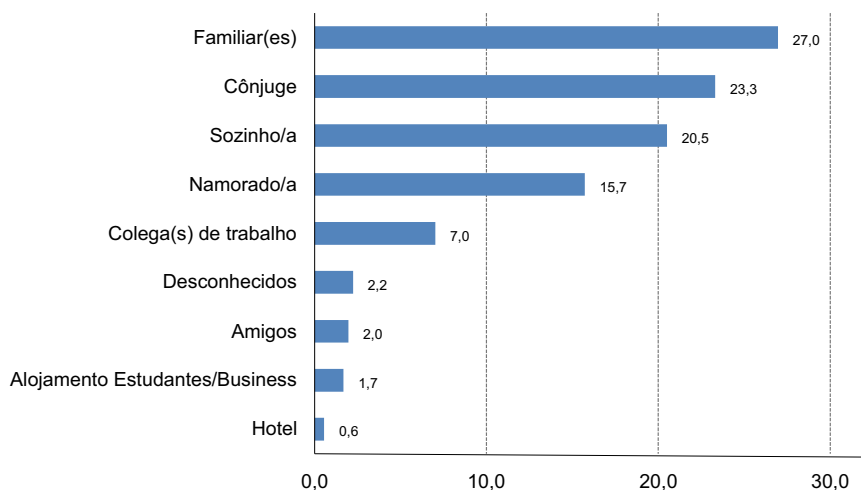


Figura 3.7 Com quem viveu quando chegou (%)

Estratégias de integração: redes interpessoais e mediações institucionais

A importância atribuída aos diferentes tipos de redes e instituições ao longo do percurso de integração evidencia uma preferência marcada pelas estruturas informais, em detrimento das respostas institucionais. De acordo com os dados apresentados na figura 3.8, emergem três eixos centrais de sociabilidade e apoio: (1) os contactos com colegas suíços classificados como importantes ou muito importantes por 62,1% dos inquiridos, funcionando como porta de entrada para normas locais, oportunidades profissionais e rotinas sociais; (2) as redes de amigos e familiares portugueses, igualmente valorizadas (60,2%), sobretudo na fase inicial, pela ajuda prática e emocional; (3) as redes sociais online e diásporas digitais, nomeadamente grupos de emigrantes no Facebook, cuja relevância embora mais moderada, é confirmada por 32,3% dos inquiridos que as classificaram como importantes ou muito importantes. Em contraste, as associações portuguesas, classificadas como pouco ou nada importantes por 58,5% dos inquiridos, e, de forma ainda mais evidente, as instituições estatais portuguesas (52,8%), como o Consulado-Geral de Portugal em Zurique, foram maioritariamente percecionadas como tendo pouca ou nenhuma relevância no apoio direto ao percurso migratório. O mesmo sucedeu com as instituições estatais suíças, como as Comunas, associadas sobretudo ao cumprimento de tarefas administrativas obrigatórias, sem impacto relevante no apoio à integração.

Neste quadro, as redes de proximidade assumiram um papel estruturante na navegação do processo migratório, mobilizando funções diversas:

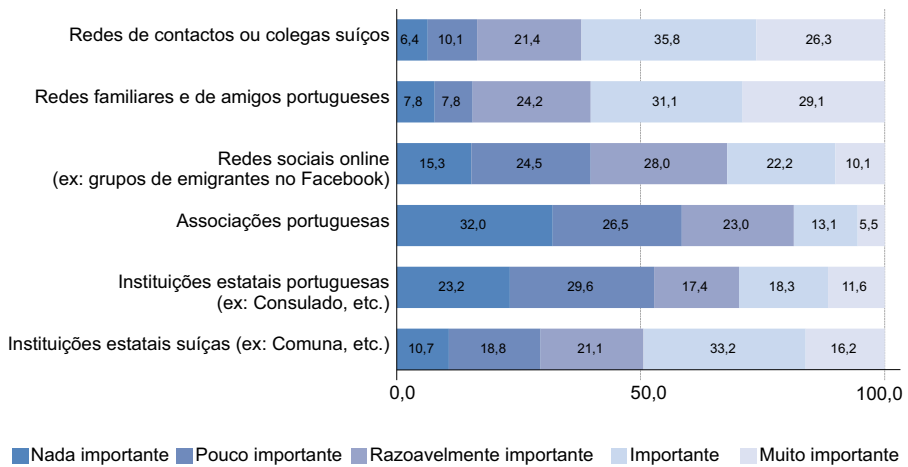


Figura 3.8 Importância atribuída às redes e instituições no processo de integração (%)

apoio inicial à instalação, facilitação do acesso à habitação e ao emprego, mediação cultural, superação de barreiras administrativas e linguísticas e circulação de informação fiável. Esta multiplicidade de apoios é testemunhada em seguida:

Eu perguntava: como faço isto, como faço aquilo? Eles ajudavam-me sempre, a minha madrinha, o meu padrinho, os meus tios e primos. (E1)

Para além da ajuda prática, estas redes funcionaram como verdadeiras estruturas mediadoras, tornando o percurso de integração mais seguro, orientado e emocionalmente sustentado. A sua capacidade de gerar pertença e continuidade social revelou-se também no acesso a oportunidades profissionais, como ilustra o testemunho de um participante:

O trabalho onde estou atualmente foi através da rede de amigos do hospital. (E4)

Assim, a integração dos inquiridos assentou numa ecologia relacional na qual as redes informais e digitais ofereceram um apoio efetivo, compensando a limitada atuação das instituições formais. Esta dinâmica torna-se particularmente evidente na autoavaliação dos próprios migrantes, que sublinham o papel destas redes na forma como percecionam e narram o seu percurso de integração.

Percepções subjetivas e autoavaliação do percurso de integração

A autoavaliação do percurso de integração revelou uma percepção global maioritariamente positiva, ainda que diferenciada entre dimensões, conforme sistematizado na figura 3.9. Esta avaliação subjetiva evidenciou que o domínio da língua, a inserção no mercado de trabalho e a capacidade de construir relações interpessoais constituíram eixos centrais da experiência integrativa.

Entre todas as dimensões, a integração profissional apresentou os resultados mais elevados: 37,5% dos participantes consideraram-se muito bem integrados e 35,4% bem integrados, evidenciando o papel estruturante que o emprego assumiu no processo de integração e no sentimento de estabilidade quotidiana.

As dimensões cultural e intercultural apresentaram igualmente níveis consistentes de integração. No plano cultural, 35,7% referiram estar bem integrados, enquanto 33,4% se situaram na categoria de integração razoável. Por sua vez, nas relações interculturais, 31,4% afirmaram sentir-se bem integrados e 31,1% razoavelmente integrados. Estes resultados evidenciaram um equilíbrio entre adaptação individual e abertura à diferença, refletido em interações regulares com suíços e outros migrantes, frequentemente mencionadas nas entrevistas como fontes de pertença e aprendizagem mútua.

A integração na comunidade local foi percecionada de forma mais ambivalente. Embora 32% dos inquiridos se considerassem razoavelmente integrados e 30% bem integrados, uma proporção significativa (18,2%) declarou sentir-se pouco integrada. Esta distribuição sugeriu a presença de barreiras subtis associadas à sociabilidade de proximidade e aos ritmos de convivência quotidiana nos contextos residenciais. A dimensão linguística emergiu como a área mais desafiante do percurso de integração. Apenas 22,2% referiram estar bem integrados e 15,9% muito bem integrados, enquanto 31,1% se posicionaram na categoria intermédia (razoavelmente integrados) e 23,1% pouco integrados, evidenciando dificuldades transversais que condicionaram a interação institucional, a participação comunitária e a progressão no mercado de trabalho.

Este padrão confirma que o domínio limitado da língua local constituiu um fator estruturante das restantes dimensões da integração. Como sintetiza uma das participantes:

A língua é a maior barreira. Depois disso é só a convivência e adotar hábitos suíços. (E2)

As entrevistas qualitativas reforçaram a compreensão da integração como um processo gradual e relacional, marcado simultaneamente por momentos de pertença e de invisibilidade. Sentimentos de acolhimento coexistiram com percepções de distância simbólica como ilustram os excertos seguintes:

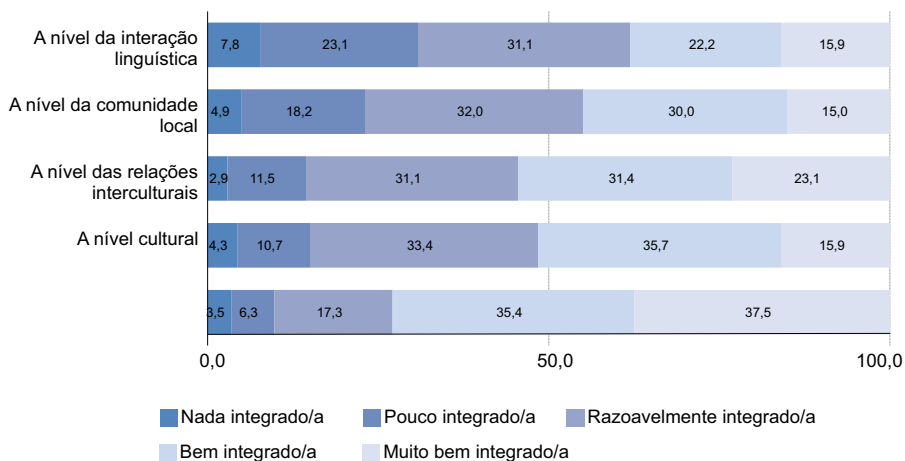


Figura 3.9 Níveis de autoavaliação da integração, por dimensão (%)

A nível do trabalho considero que estou bem integrado, faço parte de equipas. É como se eu estivesse a trabalhar em Portugal. [...] Tive a sorte de ir trabalhar para empresas multiculturais. (E5)

A nível cultural também estou bem integrado. [...] Já conheço alguns costumes suíços. (E6)

Em contraste, verificaram-se algumas fragilidades no plano comunitário:

A nível da comunidade [local] não me sinto integrado, dado à minha maneira de ser [...] os suíços são muito fechados em si próprios. (E3)

A autoavaliação evidenciou uma integração marcada por equilíbrios delicados entre pertença e distância simbólica. Embora se tenham observado níveis elevados de integração laboral e cultural, persistiram fragilidades associadas à língua, à sociabilidade de proximidade e aos ritmos de interação comunitária. No conjunto, estes elementos revelaram trajetórias de integração diferenciadas, cuja síntese interpretativa se apresenta na conclusão.

Conclusão

A integração dos novos fluxos migratórios portugueses no cantão de Zurique revela-se um processo não linear e profundamente relacional, no qual vínculos

interpessoais, condições contextuais e itinerários individuais assumem um papel decisivo. Os resultados mostram que estes migrantes, maioritariamente em idade ativa e com níveis elevados de qualificação, mobilizam recursos sociais, económicos e institucionais que sustentam percursos de adaptação diversificados, desafiando leituras unidimensionais da integração.

Num primeiro momento, sobressai o papel estruturante das redes familiares e de amizade portuguesas, fundamentais no apoio emocional e prático, particularmente no acesso à habitação, ao trabalho, aos cuidados de saúde e aos serviços administrativos. A aprendizagem da língua local e o recurso crescente a redes digitais funcionam igualmente como mecanismos de orientação e de superação de barreiras linguísticas e burocráticas.

Numa fase subsequente, a inserção profissional e os contactos com colegas suíços e outros migrantes reforçam a mobilidade social e contribuem para a construção de vínculos de pertença. Embora os dispositivos institucionais sejam reconhecidos, a sua eficácia é percebida como limitada, o que sublinha a centralidade das estruturas informais de suporte como uma tendência amplamente referida na literatura sobre integração em contextos multilíngues.

Em termos subjetivos, prevalece a avaliação globalmente positiva do percurso de integração, sobretudo nas dimensões laboral e social. Persistem, contudo, desafios relevantes relacionados com o domínio da língua alemã, a sociabilidade de proximidade e sentimentos de distância simbólica face à sociedade de acolhimento. Esta ambivalência revela a coexistência de experiências de acolhimento e episódios de invisibilidade que moldam, de forma situada, a experiência quotidiana dos migrantes.

As narrativas qualitativas permitem observar trajetos marcados por avanços e recuos, articulando conquistas quotidianas com obstáculos subtis. Destacam-se, entre os impactos mais significativos, a autonomia progressiva, a mobilidade social ascendente e a consolidação de laços afetivos no país de acolhimento. Estes aspetos revelam um enraizamento dinâmico sustentado pela capacidade de reconfiguração individual e coletiva.

Em síntese, os resultados evidenciam que a integração se configura como um processo gradual, situado e dependente de condições estruturais, da diversidade dos itinerários migratórios e da densidade das redes de suporte. Confirma-se, assim, que as redes interpessoais permanecem o principal alicerce da construção de pertença e da inclusão social efetiva. Permanece, contudo, a necessidade de aprofundar dimensões ainda pouco exploradas, nomeadamente género, geração, território e redes digitais, para compreender de forma mais abrangente as dinâmicas contemporâneas da integração portuguesa na Suíça e noutros contextos da diáspora portuguesa.

Referências Bibliográficas

- Bourdieu, Pierre (1980), “Le capital social: notes provisoires”, *Actes de la Recherche en Sciences Sociales*, 31, pp. 2-3.
- Bundesamt für Statistik (2016), *STATPOP – Statistik der Bevölkerung und der Haushalte: ständige Wohnbevölkerung nach Nationalität*.
- Castles, Stephen (2005), *Globalização, transnacionalismo e novos fluxos migratórios. Dos trabalhadores convidados às migrações globais*, Lisboa, Fim de Século.
- Castles, Stephen, e Mark J. Miller (2009), *The Age of Migration. International Population Movements in the Modern World*, 4.ª ed., Basingstoke, Palgrave Macmillan.
- D’Amato, Gianni (2012), “The case of Switzerland”, em Giovanna Zincone, Rinus Penninx e Maren Borkert (orgs.), *Migration Policymaking in Europe. The Dynamics of Actors and Contexts in Past and Present*, Amsterdam, Amsterdam University Press, pp. 165-194.
- Embaixada de Portugal em Berna (2024), *A comunidade portuguesa na Suíça. Perfil social 2023*.
- Faist, Thomas (2000), *The Volume and Dynamics of International Migration and Transnational Social Spaces*, Oxford, Oxford University Press.
- Favell, Adrian (2003), “Integration nations: the non-state and research on immigrants in Western Europe”, *Comparative Social Research*, 22, pp. 13-42.
- Fibbi, Rosita (2025), “Die drei grössten Gruppen von Zugewanderten: ein vergleichender Überblick”, em Philippe Wanner e Rosita Fibbi (orgs.), *Die Schweizer Migrationslandschaft im 21. Jahrhundert*, Zürich/Genf, Seismo, pp. 147-172.
- Fibbi, Rosita, Claudio Bolzman, Antonio Fernandez, Andrés Gomensoro, Bülent Kaya, Catherine Mazzola, Christine Meyer, Marco Pecoraro e Patrick Wagner (2010), *Die portugiesische Bevölkerung in der Schweiz*, Bern, Vertrieb Bundespublikationen.
- Glick Schiller, Nina, Linda Basch e Cristina Blanc-Szanton (1995), “From immigrant to transmigrant: theorizing transnational migration”, *Anthropological Quarterly*, 68 (1), pp. 48-63.
- Horta, Ana Paula Beja (2010), “Introdução”, *Migrações*, 6, pp. 11-29.
- King, Russell (2012), *Theories and Typologies of Migration. An Overview and a Primer*, Malmö, Malmö University, *Willy Brandt Series of Working Papers in International Migration and Ethnic Relations*, 3/12.
- Malheiros, Jorge (2011), “Portugal 2010: the return of the country of emigration?”, *JANUS.NET e-journal of International Relations*, 2 (1), pp. 127-136.
- Marques, José Carlos (2008), *A emigração portuguesa. Do destino à origem e retorno*, Lisboa, Imprensa de Ciências Sociais.
- Penninx, Rinus, e Blanca Garcés-Mascreñas (2016), *Integration Processes and Policies in Europe. Contexts, Levels and Actors*, Cham, Springer.

- Pinto, Maria Carolina (2023), *Percursos de Integração dos Novos Fluxos de Migrantes Portugueses no Cantão de Zurique: estratégias e desafios*, Lisboa, Universidade Aberta. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10400.2/13681>
- Pires, Rui Pena, Joana Azevedo, Inês Vidigal e Carlota Moura Veiga (2020), *Emigração portuguesa 2020: relatório estatístico*, Lisboa, Observatório da Emigração, CIES-IUL, ISCTE-IUL.
- Pires, Rui Pena, Cláudia Pereira, Joana Azevedo e Ana Ribeiro (2014), *Emigração portuguesa: relatório estatístico 2014*, Lisboa, CIES-IUL, Observatório da Emigração, Rede Migra, DGACCP, GSECP.
- Portes, Alejandro (1998), "Social capital: its origins and applications in modern sociology", *Annual Review of Sociology*, 24, pp. 1-24.
- Putnam, Robert D. (2000), *Bowling Alone. The Collapse and Revival of American Community*, New York, Simon & Schuster.
- SEM – Staatssekretariat für Migration (2021), *Leitbild Integration. Gemeinsam weiterkommen*.
- Statistisches Amt des Kantons Zürich (2020), *Statistisches Jahrbuch des Kantons Zürich*.
- Vertovec, Steven (2009), *Transnationalism*, London, Routledge.
- Vidigal, Inês (2024), "Mais de 12 mil portugueses emigraram para a Suíça em 2023", *Observatório da Emigração*.
- Zapata-Barrero, Ricard (2017), "Interculturalism in the post-multicultural debate: a defence", *Comparative Migration Studies*, 5, pp. 1-17.