
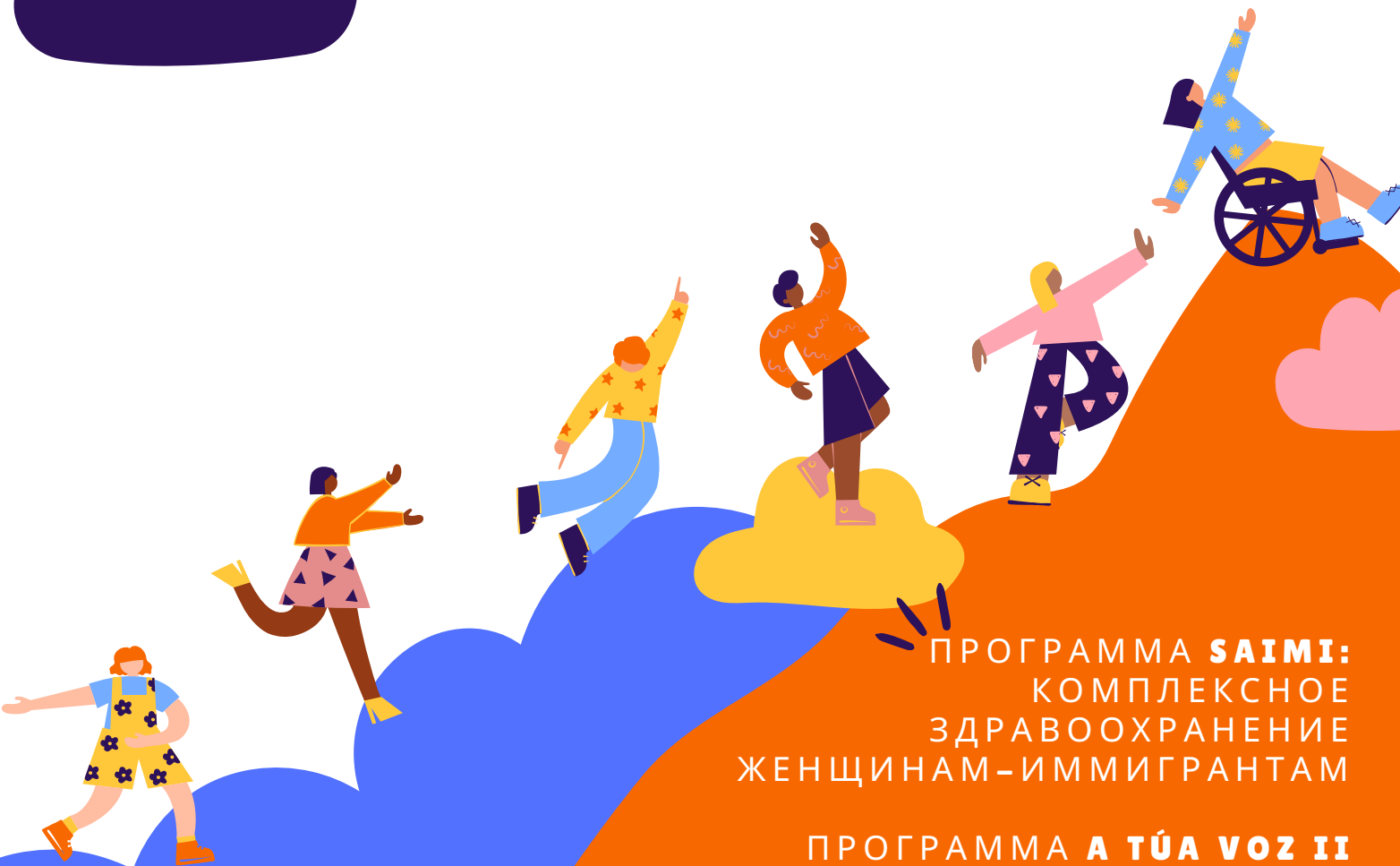
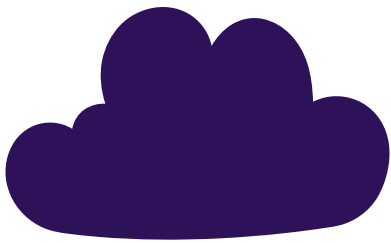


ХОРОШЕЕ САМОЧУВСТВИ Е ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ



ПРОГРАММА **SAIMI**:
КОМПЛЕКСНОЕ
ЗДРАВООХРАНЕНИЕ
ЖЕНЩИНАМ-ИММИГРАНТАМ

ПРОГРАММА **A TÚA VOZ II**
ONG MESTURA



ПРОГРАММА **SAIMI**:
КОМПЛЕКСНОЕ
ЗДРАВООХРАНЕНИЕ
ЖЕНЩИНАМ-ИММИГРАНТАМ

ПРОГРАММА **A TUA VOZ II**
ONG MESTURA

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ СПРАВКА

Мучают ли вас негативные мысли после начала пандемии COVID-19? Трудно ли вам справиться с определенными эмоциями? Вам труднее выполнять ежедневные дела? Не пугайтесь! Хотя это неприятно, это нормальная реакция.

Пережить пандемию - это нетипичная ситуация, к которой нас никто не готовил. Пандемия вызвала многочисленные и частые изменения в нашем жизненном укладе, требуя от нас постоянной адаптации. Эти изменения создают большую неопределенность и чувство потери самоконтроля, которое, если сохраняется в течение долгого времени, может быть изнурительным. Более того, если мы сталкиваемся с другими сложными ситуациями (например, находимся в стране, отличной от нашей собственной), может возникать еще более интенсивный, длительный или постоянный психологический дистресс, который будет оказывать на нас значительное влияние.

Этот справочник призван помочь людям справиться с этими изменениями. Как? с помощью идентификации и изменения нереалистичных мыслей, управляя эмоциями, которые чаще всего возникают в новых ситуациях, и продвигая здоровых привычек и заботы о себе.

Если этот материал недостаточен, мы даём вам информацию о других ресурсах, к которым вы можете обратиться, чтобы чувствовать себя хорошо во время пандемии.

Разработка данного руководства есть действие разработанная НПО "Местура" в рамках второго издания программы SAIMI: комплексное медицинское обслуживание женщин-иммигрантов, финансируется за счет налоговых отчислений в размере 0,7% от подоходного налога с физических лиц, управляемых Генеральным секретариатом по вопросам равенства (Secretaría Xeral de Igualdade - Xunta de Galicia).



Перевод данного материала на русский язык был выполнен Исабель Секада Льюренте, волонтером, участвующим в программе A Túa Voz II, субсидируемой за счет 0,7% налоговой надбавки к подоходному налогу с физических лиц, управляемой Департаментом социальной политики Сунта де Галисия.



ИНДЕКС

1.ВВЕДЕНИЕ: ЖИЗНЬ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ

- 1.1. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ**
- 1.2. НОРМАЛЬНА ЛИ МОЯ РЕАКЦИЯ?**
- 1.3. ЕСТЬ ЛИ У МЕНЯ РИСК ПРОДОЛЖАТЬ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ПЛОХО?**

2.ХОРОШЕЕ САМОЧУВСТВИЕ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ

- 2.1. УПРАВЛЕНИЕ ОТРИЦАТЕЛЬНЫМИ МЫСЛЯМИ**
- 2.2. УПРАВЛЕНИЕ НЕПРИЯТНЫМИ ЭМОЦИЯМИ**
- 2.3. ИМЕТЬ ХОРОШИЕ ПРИВЫЧКИ**

3.ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЭТОГО НЕДОСТАТОЧНО?

4.ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ

1. ВВЕДЕНИЕ: ЖИЗНЬ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ

1.1. ПСИХИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

Мы говорим, что живем в условиях пандемии, потому что подвержены заболеванию (COVID-19), которое давно распространяется во многих странах, поражая почти всех людей, живущих в тех регионах, куда оно пришло. Эта болезнь затрагивает весь мир не только на уровне здоровья, но и на экономическом и социальном уровне.



Пандемия COVID-19 наносит вред даже тем людям, которые не заразились этой болезнью, поскольку сам факт жизни с вирусом и необходимость защищаться от него означают множество изменений в нашей повседневной жизни (которые, к тому же, постоянно пересматриваются), что особенно отразилось на нашем распорядке дня и на том, как мы общаемся с другими людьми. Поэтому вполне нормально, что, столкнувшись с этой необычной ситуацией, мы чувствуем неуверенность, незащищенность, ощущение потери контроля? И, возможно, другие эмоции, которые влияют на наше психологическое благополучие.

Учитывая общие последствия пандемии, неудивительно, что в данном контексте люди реагируют с некоторой тревогой, поскольку наше здоровье находится под угрозой (даже сейчас, когда медицинское и научное сообщество достигло прогресса в профилактике и лечении заболеваний). Но если мы также подвергаемся воздействию других вторичных стрессовых факторов, наше психологическое благополучие может значительно ухудшиться:

COVID-19



ВТОРИЧНЫЕ
ФАКТОРЫ
СТРЕССА



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ
ДИСТРЕСС

Мы находимся под воздействием новой и непреходящей болезни, которая поражает нас во всем мире.

Кроме того, в нашем социальном, семейном, рабочем и экономическом укладе происходят многочисленные изменения...

Мы можем испытывать беспокойство, стресс, страх, муки, беспомощность, печаль, вялость, гнев, ярость, раздражительность...

1.2. НОРМАЛЬНА ЛИ МОЯ РЕАКЦИЯ?

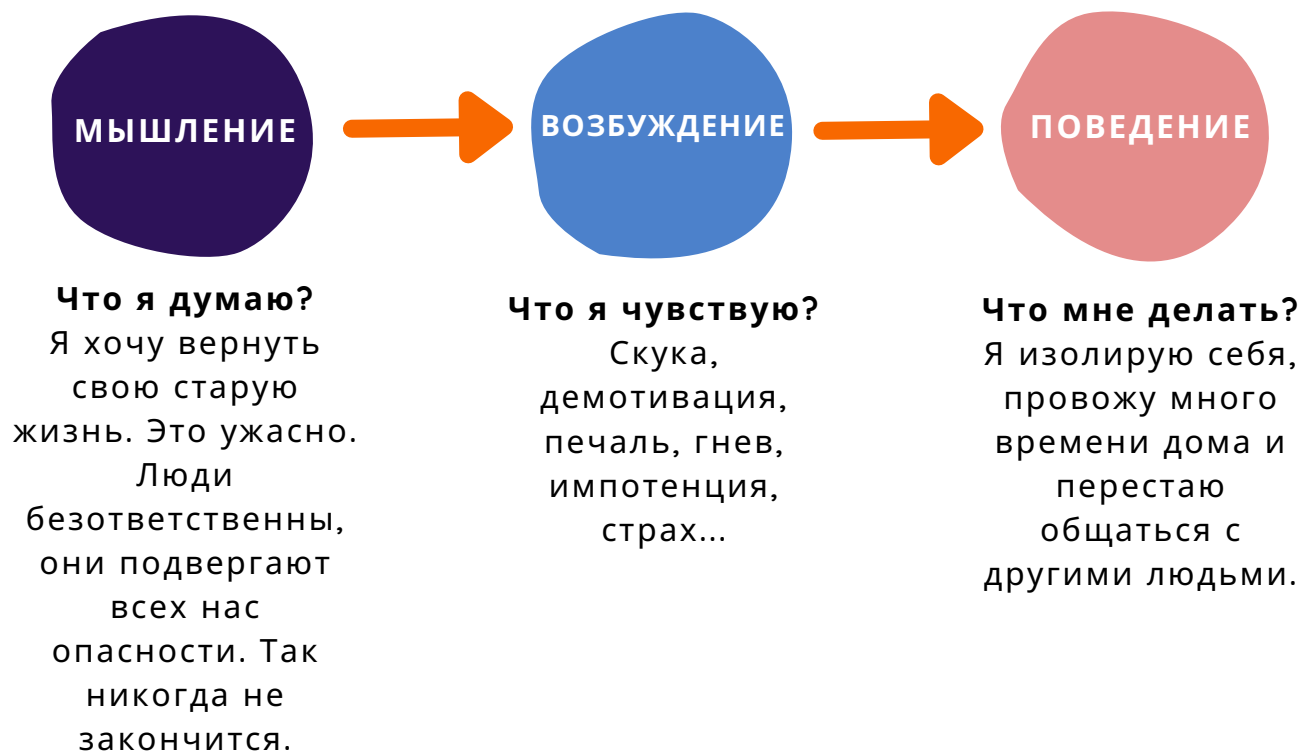
Как мы уже говорили, неудивительно, что в этой новой и непредсказуемой ситуации мы испытываем неприятные эмоции. Однако, хотя мы все живем в одном и том же условиях пандемии, мы не все переживаем ее одинаково. Есть столько же переживаний и реакций, сколько людей, и все они обоснованы и нормальны.

От чего зависит наша реакция? В основном от наших мыслей, то есть от того, как мы воспринимаем ситуацию, которую переживаем. В зависимости от того, как мы оцениваем ситуацию, мы будем реагировать тем или иным образом: мы будем чувствовать и вести себя определенным образом.



Более того, наше поведение часто подкрепляет нашу первоначальную интерпретацию.

Вот пример обычной реакции на ситуацию жизни в условиях пандемии:



Как правило, в ситуации пандемии появятся следующие симптомы

- **Повторяющиеся и навязчивые мысли:** "Этого никогда не будет", "Я хочу вернуть свою прежнюю жизнь", "Я не выберусь из этого", "Я гублю себя", "Я не скоро найду работу"....
- **Неприятные эмоции:** печаль, стресс, апатия, раздражительность, гнев, эмоциональное истощение...
- **Нездоровые привычки:** изоляция, низкая активность, пренебрежение гигиеной или внешним видом...
- **Физические чувства:** изменения сна или аппетита, усталость, возбуждение, учащенное сердцебиение, мышечное напряжение, одышка и т.д.

Любая из этих реакций является нормальной и, в общем, не должна вызывать беспокойства, поскольку это типичные последствия переживания такой новой и ненормальной ситуации. Некоторые реакции встречаются чаще, чем другие. Большинство из них со временем проходят без необходимости вмешательства или с периодической помощью (которую мы предоставляем в этом руководстве). Однако если какие-либо из этих реакций становятся частыми, продолжительными, интенсивными или сильно мешают вашей ежедневной жизни, обратитесь за профессиональной консультацией.

1.3. ЕСТЬ ЛИ У МЕНЯ БОЛЬШЕ РИСКА ПЛОХОГО САМОЧУВСТВИЯ

Психологический дистресс может стать более частым, продолжительным или интенсивным, если вы находитесь в любой из этих ситуаций:

ВЫ НАХОДИТЕСЬ В ЗАТРУДНИТЕЛЬНОМ ПОЛОЖЕНИИ

ВЫ НАХОДИТЕСЬ В ПРОЦЕССЕ АДАПТАЦИИ В ПРИНИМАЮЩЕЙ СТРАНЕ

ВЫ СПРАВЛЯЕТЕСЬ С МИГРИРУЮЩИМ ТРАУРОМ

ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ НЕИНФОРМИРОВАННЫМ ИЛИ ИЗОЛИРОВАННЫМ (ИЗ-ЗА ЯЗЫКОВОГО БАРЬЕРА ИЛИ ЦИФРОВОГО РАЗРЫВА...)

ВЫ ПОТЕРЯЛИ КОГО-ТО ИЗ-ЗА БОЛЕЗНИ

ВЫ ИЛИ ВАШ БЛИЗКИЙ ЧЕЛОВЕК СТРАДАЕТЕ ОТ ЭТОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ

ВЫ НЕ В СОСТОЯНИИ ПОМОЧЬ СЕМЬЕ НА РОДИНЕ

У ВАС НЕТ ДОСТУПА К МЕДИЦИНСКОМУ ОБСЛУЖИВАНИЮ

ВЫ ЕЩЕ НЕ СМОГЛИ ПРОЙТИ ПРИВИВКУ

ВЫ НАХОДИТЕСЬ В ПРОЦЕССЕ УРЕГУЛИРОВАНИЯ СВОЕГО СТАТУСА

ВЫ ПОТЕРЯЛИ РАБОТУ ИЛИ НАХОДИЛИСЬ В ERTE (ВРЕМЕННОЕ УВОЛЬНЕНИЕ)

У ВАС ФИНАНСОВЫЕ ТРУДНОСТИ

ВЫ ЖИВЕТЕ В КОНФЛИКТНОЙ СИТУАЦИИ ДОМА

ВАМ ТРУДНО ПРИМИРИТЬСЯ С ЗАБОТОЙ О ВАШИХ ДЕТЯХ

У ВАС УЖЕ БЫЛИ РАНЕЕ ПРОБЛЕМЫ С ФИЗИЧЕСКИМ ИЛИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ ЗДОРОВЬЕМ

Любая из этих ситуаций может повысить риск эмоционального расстройства, но это не обязательно должно быть именно так. Если вы находитесь в любой из этих ситуаций, мы советуем вам обратить больше внимания на признаки психологического дистресса, описанные в этом руководстве.

2. ХОРОШЕЕ САМОЧУВСТВИЕ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ

В этом разделе предлагаются некоторые рекомендации по контролю над негативными мыслями, управлению неприятными эмоциями и здоровыми привычками для уменьшения психологического дистресса, вызванного пандемической ситуацией.

2.1. КОНТРОЛИРОВАТЬ НЕГАТИВНЫЕ МЫСЛИ

Как мы объясняли ранее, мысли - это внутренний разговор, который мы ведем с собой, и они показывают, как мы интерпретируем ситуацию, в которой живем. Они определяют, что мы чувствуем и что делаем.

Обычно наши мысли помогают нам осознать то, что мы испытываем, встретиться с ситуацией и реагировать на нее полезным образом. Однако иногда нас затопляют автоматические, навязчивые и нереалистичные мысли, которые, вместо того чтобы помочь нам разрешить ситуацию, мешают и вызывают дискомфорт.

Такие негативные мысли обычно появляются, если мы переживаем эмоционально напряженную или стрессовую ситуацию, и их трудно контролировать. Если вы испытываете подобные мысли, мы предлагаем вам применить эти три шага на практике:

1 Определить мышление

Найдите несколько минут, чтобы спросить себя

- Меня что-то беспокоит?
- Что я думаю о ситуации, которая меня беспокоит?
- Как ситуация влияет на меня?
- Помогают ли мне эти мысли разрешить ситуацию или они блокируют меня и создают дискомфорт?

2 Противопоставьте свои мысли

Мы часто считаем свои мысли абсолютной истиной, но иногда наши интерпретации оказываются неверными. Вы когда-нибудь думали, что что-то будет ужасным, а в итоге все оказалось не так плохо, как вы себе представляли? Как только вы определите мысли, которые вызывают у вас дискомфорт, бросьте им вызов.

- Какова же вероятность того, что я думаю, реально?
- Может ли быть какое-то альтернативное объяснение?
- Если бы кто-то другой переживал это, интерпретировал бы он это так же?
- Если бы кто-то другой сказал мне, что испытывает подобное, что бы я ответила?

3 Создайте личное предложение

То, что мы говорим себе, имеет большую силу (даже более, чем то, что могут сказать нам другие). Так же, как мы можем подбадривать себя, когда у нас тяжелый день, мы можем создать личные фразы, которые будем говорить себе в трудные времена.

- Когда вы начинаете испытывать неприятные эмоции, скажите себе: "Я не позволяю этому чувству взять надо мной верх", "Это чувство временное".
- Если вы так чувствуете себя уже некоторое время: "Я чувствую себя плохо, потому что это трудная ситуация", "Я собираюсь сделать что-то, чтобы почувствовать себя лучше, например, поговорить с кем-то, кто может помочь или поддержать меня".
- Когда вам станет легче, поздравьте себя с этим: "Отлично, я справилась!".

Вот пример того, как можно применить на практике эти три инструкции по изменению негативных мыслей.

Ситуация: Вы только что разговаривали по телефону со своим отцом, который находится в вашей стране, и он сообщил вам, что у его соседа обнаружен положительный тест на COVID-19. По окончании разговора вы продолжаете заниматься своими делами, но не можете сосредоточиться. Ваши дети приходят домой из школы, и вы не можете не быть раздражительным по отношению к ним. Этой ночью вы не можете заснуть. Вы чувствуете беспокойство и тревогу. Вы начинаете думать о соседе вашего отца: "Они были вместе несколько дней назад, что если он уже инкубировал болезнь и заразил моего отца? Я не знаю, что мы будем делать...! Он один, за ним никто не присматривает, а медицинское обслуживание там ужасное! У меня нет возможности выслать ему отсюда деньги или лекарства. Как мы попали в такую ситуацию...!".

Вы анализируете свои мысли и понимаете, что вас беспокоит то, что вы не сможете обеспечить своему отцу необходимый уход, если он заболеет. Эта мысль не помогает вам разрешить ситуацию, поскольку она еще даже не произошла. Вы начинаете бороться с мыслью, которую принимаете за правду, и осознаете, что даже не знаете, заражен ваш отец или нет. Фактически, у него нет никаких симптомов, и вы знаете, что ему известны самые эффективные меры профилактики. Вы думаете о том, что бы вы сказали человеку в вашей ситуации: "Не пугайтесь. В настоящее время он в порядке. Возможно, сосед еще не был инфицирован в то время, когда они виделись. Кроме того, если на них была маска и они держались на расстоянии, шансы заразиться значительно снижаются. И если в итоге окажется, что у него положительный результат, возможно, ему не потребуется никакого специального лечения. Давайте подождем. Вы используете свою личную фразу и говорите себе, что это чувство не возьмет над вами верх, и отвлекаете себя другими приятными занятиями.

2.2. РАБОТА С НЕПРИЯТНЫМИ ЭМОЦИЯМИ

Мы уже видели, что наше настроение связано с нашими мыслями. Что произойдет, если мы определим свои негативные мысли и сумеем их изменить, но все равно будем испытывать неприятные чувства?

Первое, что нужно понять, - это то, что у всех эмоций есть цель. Но нет "плохих" или "отрицательных" эмоций, хотя некоторые из них неприятны. Даже те, которые нам кажутся некомфортными, хорошие, поскольку они помогают нам определить наши потребности и адаптироваться к ситуации, в которой мы живем.

Испытывали ли вы когда-нибудь стресс, с ситуацией, которую нужно было разрешить? Испытывали ли вы когда-нибудь стресс, столкнувшись с ситуацией, которую нужно было разрешить? Например, при трудовом собеседовании, экзамене, административном процессе? Этот стресс помогает вам осознать, что эта ситуация важна для вас и что вы должны потратить время и энергию, чтобы добиться наилучших результатов. Стресс также активизирует вас физически, позволяя активно противостоять ситуации. Если бы вы совсем не чувствовали стресса, вы бы, скорее всего, пустили его на самотек, отвлеклись бы на даты, не приложили бы усилий для его решения, и результат был бы плохим.

Мы не любим испытывать стресс, но эта эмоция, в нужной мере, очень полезна для адаптации. Что же делать с другими неприятными эмоциями, которые могут возникнуть в ситуации пандемии?

1 Определите эмоцию, нормализуйте ее и примите ее.

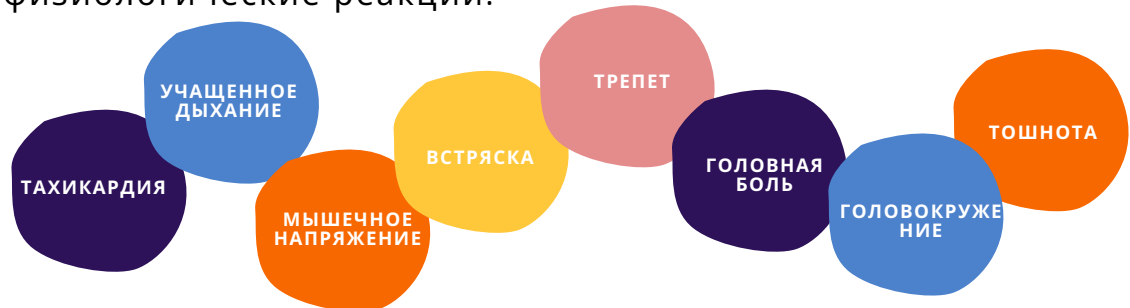
Мы часто отказываемся от эмоций, когда они неприятны, говоря себе: "Я не хочу этого чувствовать". Тем не менее, мы лишь уделяем им больше внимания, делая их более интенсивными и продолжительными. О чем вы думаете, если постоянно повторяете себе: "Не думай о красной машине"? Я уверен, что вы думаете о красной машине. Что-то подобное происходит и с нашими эмоциями.

Примите, что они уже присутствуют, и нормализуйте их. Не сопротивляйтесь, не критикуйте себя. Все, что вы чувствуете, это нормально. Определите эмоцию и спросите себя:

- Учитывая ситуацию, в которой я нахожусь, должен ли я чувствовать себя по-другому?
- Если я расскажу кому-то о своих чувствах, поймут ли они мои эмоции?
- Пойму ли я, если кто-то другой будет чувствовать то же, так же?

2 Снасти и реконструирует эмоции

- **Тревога.** Эта эмоция появляется, когда мы обнаруживаем угрозу, что-то, что может поставить под угрозу наше физическое и/или психологическое благополучие. Неудивительно, что мы испытываем такие эмоции, если переживаем пандемию. Тревога может вызывать такие физиологические реакции:



Все эти физические ощущения неприятны для нас, а иногда они вызывают еще большую тревогу. Чтобы расслабить тело и почувствовать себя спокойнее, мы можем делать диафрагмальное дыхание - медленное и глубокое дыхание. Давайте потренируемся?

диафрагмальное дыхание

Пойдите в тихое место и примите удобное положение, сидя или лежа.

Положите одну руку на грудь, а другую на живот выше пупка и начинайте медленно дышать.

Вдыхайте через нос 3 секунды.

Задержите дыхание еще на 3 секунды.

Выдыхайте через рот в течение 6 секунд.

Старайтесь, чтобы воздух не удерживался в груди, а опускался в брюшную полость, заполняя живот. Таким образом, рука на животе должна двигаться в ритме с дыханием, а рука на груди - почти не двигаться.

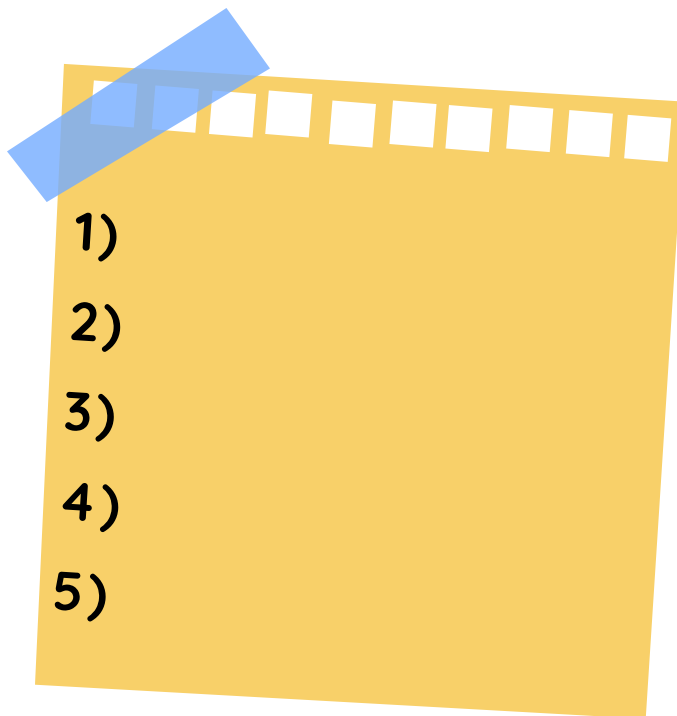
Повторяйте это в течение нескольких минут. Вы заметите, как ваше тело постепенно расслабляется.

- **Печаль.** Мы испытываем это чувство, когда потеряли кого-то или что-то важное для нас. Во время пандемии эти эмоции обычно связаны со смертью близкого человека, потерей стабильности, с разрывом с нашей рутинной и повседневной деятельностью...

Иногда эти эмоции настолько сильны или продолжительны, что тянут нас за собой. Перед грустным днем, скорее всего, захочется изолироваться и снизить свою активность. Но помогает ли это нам чувствовать себя лучше или еще больше подпитывает нашу печаль?

Мы предлагаем вам попытаться разрушить инерцию от желания ничего не делать, связанную с грустью, и запланировать вознаграждающую деятельность, которая способствует приятным эмоциям, таким как радость, мотивация, чувство полезности...

Запишите здесь 5 повседневных занятий, которые вам обычно нравятся (например, прогулка, чтение журнала, танцы, полив растений, изготовление поделки, покраска ногтей, принятие ванны, разговор по телефону...) и постарайтесь включить их в свой день:



- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

Печаль также заставляет нас обращать внимание на те вещи, которые нам не нравятся, мешая насладиться тем хорошим, что может быть. В конце дня уделите время чтобы осознать все хорошее, что вы пережили, и поблагодарить за это. За что вы были благодарны сегодня?

- **Гнев или раздражение.** Эти эмоции с большой вероятностью могут проявиться в контексте пандемии, поскольку они указывают на неудовлетворенность ситуацией, в которой мы живем.

Возможно, источник нашего гнева - внешний (например, на ограничения, введенные со стороны политических деятелей) или внутренний (желание осуществить план, включающий социальный контакт, но отказаться от него ради безопасности).

Когда вы определите эту эмоцию, задайте себе следующие вопросы: что меня злит? Что бы я хотел изменить? Могу ли я что-то сделать, чтобы изменить то, что меня беспокоит? До какой степени это стоит того, чтобы злиться?

Если вам кажется, что вы злитесь из-за чего-то, что вы не можете контролировать, постарайтесь отвлечь себя приятным занятием. И вы увидите, как гнев исчезнет.

2.3 ИМЕТЬ ХОРОШИЕ ПРИВЫЧКИ

Если вы определили, что ваше поведение не является здоровым или адаптивным, т.е. что оно влияет на вас эмоционально и мешает вашей жизни, вы можете следовать этим рекомендациям:

1 Установите режим дня.

Возьмите ежедневник или календарь и планируйте свои действия на неделю. Постарайтесь разделить нерабочие дни. Включать ежедневно:

- Время отдыха.
- Физическая активность. Не обязательно бежать марафон, просто полчаса в день физической активности улучшит ваше настроение (прогулка на работу или за покупками, прогулка...).
- Уход за внешним видом и гигиеническое поведение.
- Расписание питания.

2 Сохраняйте контакт с другими людьми.

Мы - социальные существа, чтобы чувствовать себя хорошо, нам необходимо устанавливать значимые межчеловеческие отношения. Обратитесь к тем людям, которых вы любите и которые поддерживают вас, особенно если вы чувствуете себя плохо. К счастью, технологии позволяют нам связываться даже с людьми, находящимися далеко. Воспользуйтесь этим!

3 Займитесь тем, что вам подконтрольно.

С начала пандемии появилось много вещей, над которыми мы не имеем контроля. Думая об этом, мы чувствуем себя беспомощными и неуверенными. Приложите усилия для поиска контроля в хаосе.

Вы не можете контролировать или изменить пандемию, но вы можете контролировать то, что вы хотите сделать.

Сконцентрируйтесь на настоящем, на своей рутине и повседневной деятельности, которые зависят от вас.

4 Будьте в курсе событий.

В этой неопределенной ситуации нормально и адаптивно для нас желание быть информированными, поскольку это дает нам чувство контроля и безопасности. Но нужно быть осторожным с источниками, из которых мы получаем информацию. Используйте официальные каналы и периодически проверяйте актуальность тех аспектов, которые могут вас интересовать (план вакцинации, ограничения в вашем регионе, новые меры безопасности и т.д.). Но остерегайтесь переизбытка информации! Не перегружайте информацией те вопросы, которые волнуют вас больше всего или вызывают негативные эмоции.

3. А ЕСЛИ ЭТОГО НЕДОСТАТОЧНО?

Если вы чувствуете, что рекомендаций данного руководства недостаточно для улучшения вашего психологического состояния; что оно стало более интенсивным, частым или продолжительным или существенно влияет на вашу ежедневную жизнь; что у вас наблюдаются вредные для себя формы поведения или мысли о причинении себе вреда, обратитесь за профессиональной помощью.

Вы можете сообщить об этом в:

- Ваш семейный врач.
- Социальные службы вашего местного района.
- Ассоциация социального обслуживания, пользователем которой вы являетесь.
- Официальная ассоциация психологов Галиции: 981 53 40 49.
- Телефон надежды, который доступен 24 часа в сутки для решения критических ситуаций: 981 51 92 00.

В любом из этих мест вам посоветуют доступные ресурсы для удовлетворения ваших потребностей или даже смогут оказать вам помощь напрямую.


4. ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ

Broche-Pérez, Y., Fernández-Castillo, E., Reyes Luzardo, D. A., (2021). *Consecuencias psicológicas de la cuarentena y el aislamiento social durante la pandemia de COVID-19*. Revista Cubana Salud Pública: 46(1).

Ministerio de Sanidad del Gobierno de España. [Bienestar Emocional]. *Recuperado de: <https://bemocion.sanidad.gob.es/>*

Morán, N., Berdullas-Saunders, S., Fausor, R. (2020). *Bienestar psicológico en tiempos de la COVID-19. Las consecuencias psicológicas de la pandemia: guía de recursos y recomendaciones (#1)*. Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos.

ХОРОШЕЕ САМОЧУВСТВИ Е ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ



ПРОГРАММА **SAIMI**:
КОМПЛЕКСНОЕ
ЗДРАВООХРАНЕНИЕ
ЖЕНЩИНАМ-ИММИГРАНТАМ

ПРОГРАММА **A TÚA VOZ II**
ONG MESTURA