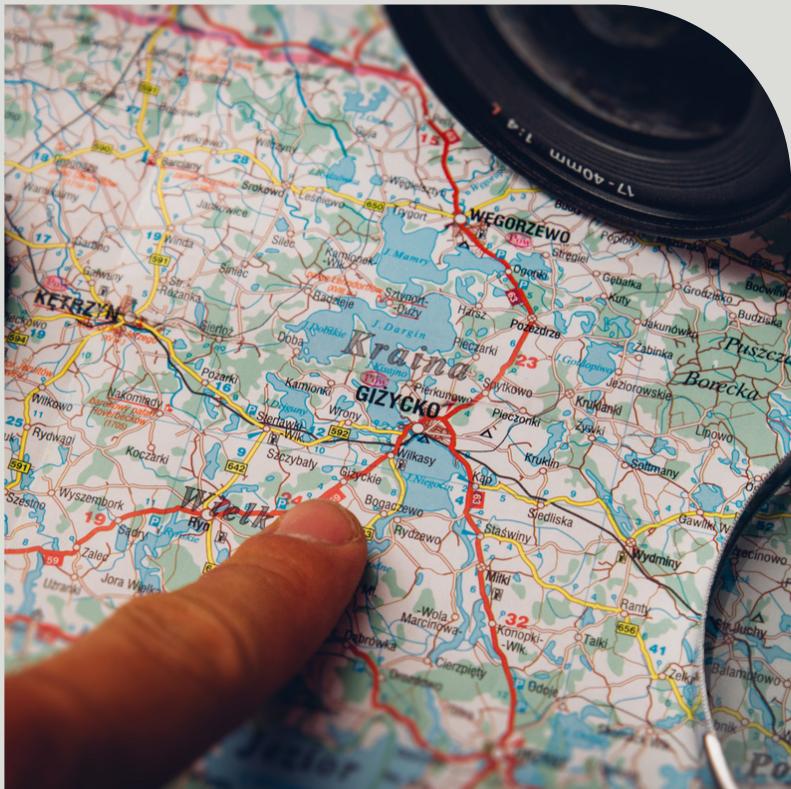




# EFEITOS PSICOLÓGICOS DA IMIGRAÇÃO

*E como lidar com eles*

Psicóloga Sandra Rodrigues



Nesse guia simples vamos te ajudar a identificar os efeitos do processo de migração na saúde mental e passar algumas dicas sobre como lidar com eles.

Psicóloga Sandra Rodrigues

# A DECISÃO DE VIVER EM UM PAÍS ESTRANGEIRO PODE SER MOTIVADA POR:

Busca por uma melhor  
qualidade de vida

Busca por oportunidades  
de trabalho

Fuga de situações de  
pobreza e violência  
social

Busca por oportunidades  
de estudos

Relacionamentos

# AS 4 DORES DOS IMIGRANTES

Necessidade de se adaptar a uma nova linguagem, cultura e normas

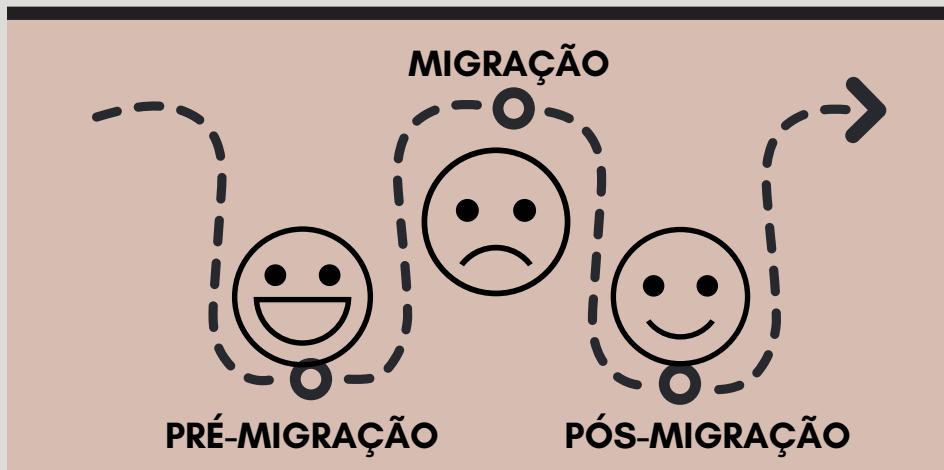
Separação de longo termo de familiares e amigos

Problemas de discriminação

Conseguir emprego e moradia e Não reconhecimento de diplomas

# ETAPAS DE ADAPTAÇÃO

Essas etapas variam de acordo com a pessoa e são apenas ilustrativas



Entusiasmo e expectativas elevadas sobre a experiência de morar em um outro país.



Sentimentos de cansaço, incompreensão ante a tarefa árdua de se adaptar. É comum nesse momento se questionar sobre o porquê da mudança, ou se sentir deprimido e estressado.



Os problemas iniciais já estão mais encaminhados e há uma rotina que ajuda a pessoa a se sentir melhor no novo lar.

# EFEITOS PSICOLÓGICOS DECORRENTES DA IMIGRAÇÃO

Considere que as pessoas possam ter problemas emocionais e psicológicos prévios à migração.

ANSIEDADE  
DEPRESSÃO E  
NERVOSISMO



SENSAÇÃO DE  
INSEGURANÇA  
E FALTA DE  
CONTROLE

PENSAMENTOS  
NEGATIVOS  
SOBRE O  
NOVO PAÍS



FALTA DE  
DESEJO DE  
SOCIALIZAR

SENSAÇÃO DE  
SER INCAPAZ  
DE FAZER  
AMIGOS



INIBIÇÃO PARA  
FALAR O  
NOVO IDIOMA

**MEDO!**

# 4 COISAS QUE VOCÊ PODE FAZER

# PARA LIDAR COM O PROCESSO MIGRATÓRIO



1

Tenha paciência e seja flexível até que as coisas se saiam da maneira esperada. Avalie seu desejo de permanecer no novo país e aprenda com os problemas a criar novas soluções.

2

Crie uma rotina que inclua trabalho, auto-cuidado e saúde mental buscando apoio de Psicoterapia na sua língua materna para te ajudar a lidar com a saudade dos familiares e amigos e com as dificuldades atuais. Calar as suas emoções aumenta o peso dos problemas.

3

Lembre-se sempre dos motivos pelos quais você imigrou. Tente fazer da sua casa o seu lar mesmo que seja uma cama de hotel. Busque um espaço mental de segurança e descanso. Tente fazer meditação.

4

Mantenha contato com familiares e amigos e participe de eventos familiares através da internet para fortalecer seu sentimento de pertencimento. Faça um esforço para conhecer pessoas no novo país participando de meetups, palestras, voluntariados, etc.

○ *Precisa de ajuda?*

Psicóloga Sandra Rodrigues

Whatsapp: 55 12 982838067

[www.psicosandra.com](http://www.psicosandra.com)

sandrars.psi@gmail.com

@psisandra

custo: 50\$/hora

