



# 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

*Psicóloga Sandra Rodrigues*

# AS 4 DORES DOS IMIGRANTES

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

Separação de longo termo de  
familiares e amigos

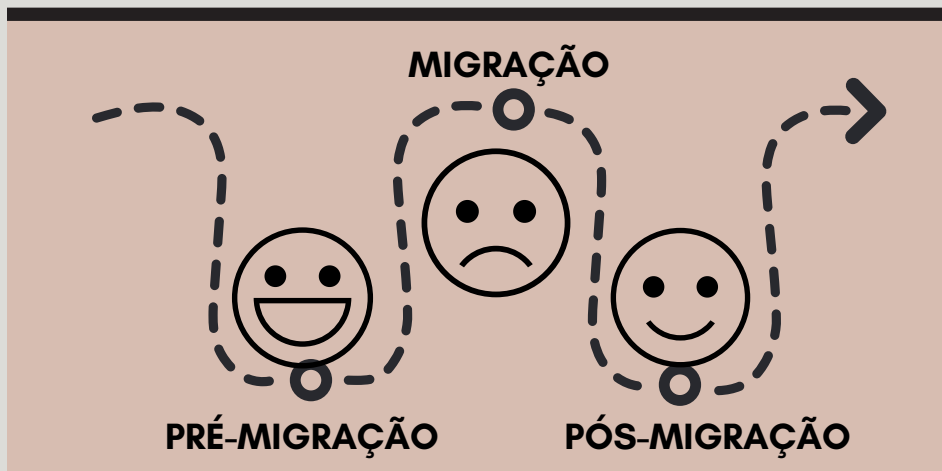
Problemas de discriminação

Conseguir emprego e moradia  
e Não reconhecimento de  
diplomas

*Psicóloga Sandra Rodrigues*

# 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.

*Psicóloga Sandra Rodrigues*

# 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!**

*Psicóloga Sandra Rodrigues*

## 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.

*Psicóloga Sandra Rodrigues*

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](mailto:sandrars.psi@gmail.com)

@psisandra

custo: 50\$/hora