



Cuidar de Si em Terras Estrangeiras

Psicologia para Mulheres em Travessia

Introdução



A migração é uma das experiências humanas mais transformadoras.

Ao atravessar fronteiras geográficas e culturais, as mulheres enfrentam desafios únicos.

Este e-book explora como a psicologia pode ser uma aliada na jornada de autoconhecimento e fortalecimento durante essas travessias.

1. Mulheres Imigrantes



“Toda travessia começa com o desejo de uma vida melhor, mesmo quando isso custa a própria raiz.”

As mulheres imigrantes enfrentam a ruptura com seu país de origem, muitas vezes por motivos econômicos, políticos ou em busca de uma vida mais digna. Essa jornada traz desafios significativos, como a barreira linguística, a discriminação, e a precarização da saúde mental.

Desafios socioculturais:

- Barreira linguística e discriminação
- Invisibilidade profissional (formações não reconhecidas)
- Precarização da saúde mental
- Luto por vínculos e território

A psicoterapia intercultural ajuda a:

- Nomear e elaborar dores migratórias
- Reconstruir a autoestima em contexto adverso
- Criar sentido e pertencimento no novo país
- Trabalhar traumas de exclusão e silenciamento

2. Mulheres Expatriadas



“Viver fora do seu país é, muitas vezes, viver fora de si até se encontrar de novo.”

Mesmo em condições materiais favoráveis, as expatriadas enfrentam deslocamentos profundos. Este grupo inclui mulheres que acompanharam cônjuges ou aceitaram posições internacionais, muitas vezes enfrentando solidão e desconexão pessoal.

Desafios socioculturais:

- Solidão afetiva e apagamento do próprio desejo
- Desconexão entre sucesso profissional e satisfação pessoal
- Sobrecarga emocional ao cuidar de filhos e adaptação familiar
- Culpa por “não estar feliz, mesmo tendo tudo”

A psicoterapia intercultural ajuda a:

- Sustentar o paradoxo do privilégio e da dor
- Reconectar-se com seus valores e identidade
- Elaborar crises de pertencimento e autoestima
- Construir projetos mais alinhados ao desejo autêntico

3. Mulheres Repatriadas



“Voltar para casa não é voltar para o mesmo lugar. Porque nós já não somos as mesmas.”

A repatriação pode ser ambivalente, trazendo sentimentos de frustração e inadequação. As mulheres repatriadas enfrentam o desafio de reintegrar-se a uma cultura que já não lhes parece familiar.

Desafios socioculturais:

- Sentimento de “não caber mais” no próprio país
- Choque de valores e perda de autonomia
- Desvalorização da experiência internacional
- Dificuldade de retomar a carreira ou vida anterior

A psicoterapia intercultural ajuda a:

- Trabalhar os lutos invisíveis do retorno
 - Reconciliar-se com a cultura de origem
 - Validar a identidade ampliada que emergiu no exterior
 - Planejar uma reintegração afetiva e profissional
-

4. Mulheres Migrantes Internas (dentro do Brasil)



“Nem toda migração cruza fronteiras visíveis, algumas atravessam o coração da própria terra.”

A migração interna é marcada por mudanças dentro do próprio país, trazendo desafios de adaptação e identidade.

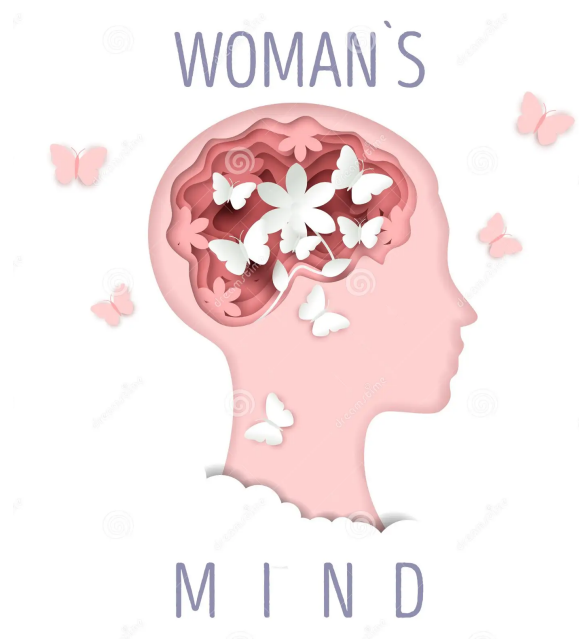
Desafios socioculturais:

- Diferenças culturais regionais e preconceitos
- Isolamento social e quebra de rede de apoio
- Sentimento de instabilidade e identidade difusa
- Culpas familiares ou pressões para voltar

A psicoterapia intercultural ajuda a:

- Validar experiências de micro migração
 - Sustentar os impactos emocionais das rupturas
 - Reforçar a identidade e o senso de escolha
 - Criar enraizamento simbólico e emocional
-

Conclusão



Cada forma de migração externa ou interna, forçada ou voluntária deixa marcas psíquicas que precisam de escuta, cuidado e elaboração.

A psicoterapia pode ser esse espaço seguro onde você se reencontra, se fortalece e se (re)constrói.

Você não precisa carregar tudo sozinha.

Por Michéle Aguilher da Costa

Psicóloga Clínica Intercultural | CRP: 06/114142

www.psicologiaparaconsciencia.com

A professional card for Michéle Aguilher da Costa. It features a logo at the top left consisting of a teal globe with a woman's profile and a butterfly. Below the logo, the name 'Michéle Aguilher da Costa' is written in a purple serif font, followed by 'PSYCHOLOGICAL SERVICES' in a smaller teal sans-serif font. To the right of the text is a portrait of Michéle Aguilher da Costa, a woman with dark hair, smiling, wearing a black top. At the bottom left, there is a teal button with the website address 'www.psicologiaparaconsciencia.com'. At the bottom right, there is a QR code.