

Cuidar de Si em Terras Estrangeiras

Psi. Michelle Aguilher da Costa



Mulheres que migram
carregam mundos na
mala e silêncios no peito
e partem para fora, mas é
por dentro que mais se
movem.

Olá, que bom ter você aqui!

Será um prazer caminhar ao seu lado nessa travessia de descobertas internas, vividas por aquelas que se tornaram andarilhas do mundo, sem fronteiras, mas cheias de histórias.



Introdução

A migração é uma das experiências humanas mais transformadoras.

Ao atravessar fronteiras geográficas, também atravessamos camadas internas de quem somos, do que deixamos para trás e do que ainda queremos ser.

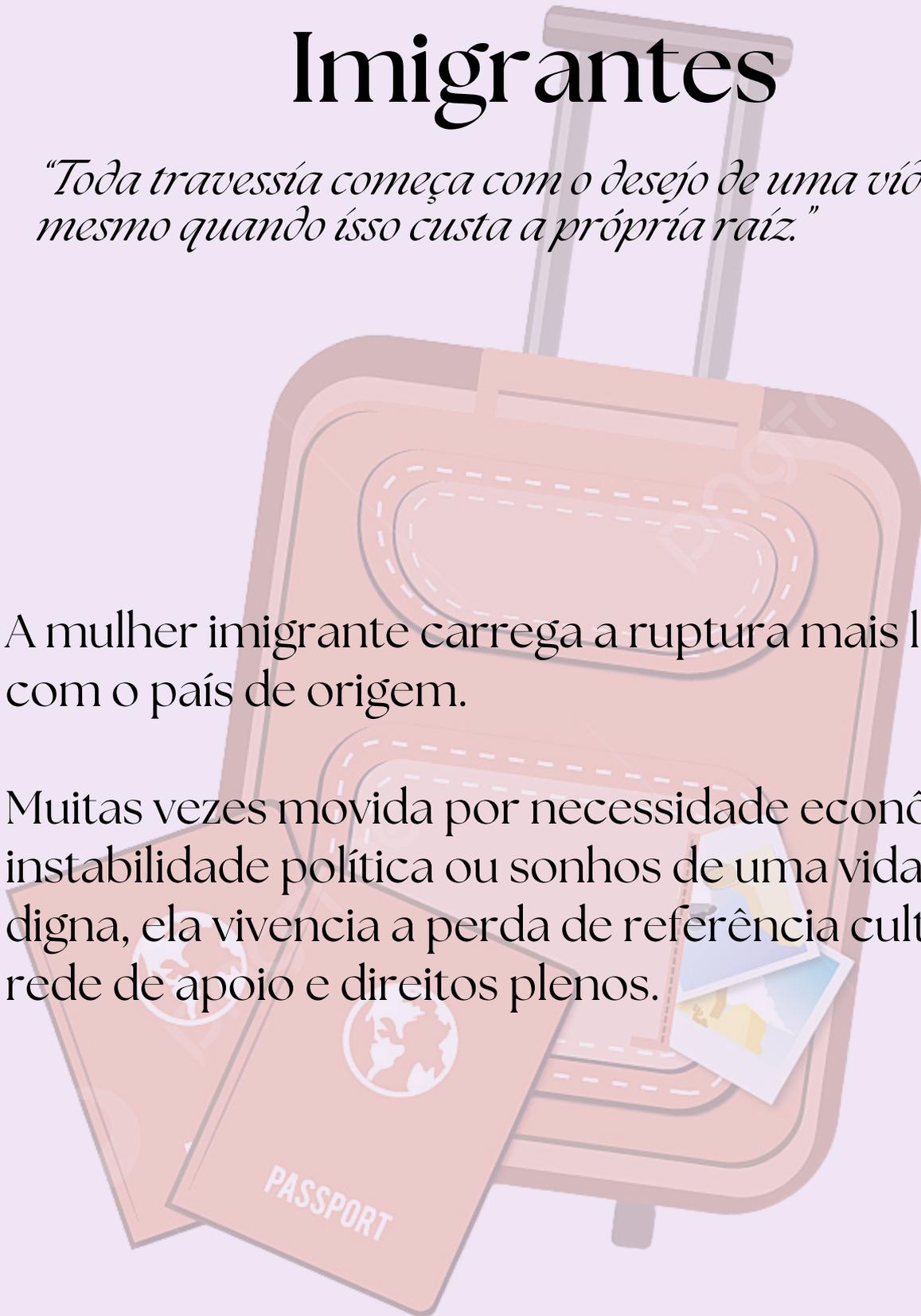
Este e-book foi criado para mulheres brasileiras que estão em algum tipo de deslocamento: seja internacional ou interno, voluntário ou circunstancial. Aqui você vai encontrar acolhimento, compreensão e caminhos para ressignificar a sua experiência através da psicologia intercultural.

1. Mulheres Brasileiras Imigrantes

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

A mulher imigrante carrega a ruptura mais literal com o país de origem.

Muitas vezes movida por necessidade econômica, instabilidade política ou sonhos de uma vida mais digna, ela vivencia a perda de referência cultural, rede de apoio e direitos plenos.



Desafios socioculturais:



- Perda de referências culturais e afetivas
- Solidão, xenofobia e luto migratório
- Barreira linguística e discriminação
- Invisibilização profissional (formações não reconhecidas)
- Precarização da saúde mental
- Luto por vínculos e território

A psicoterapia intercultural ajuda a:

- Acolher o luto migratório;
- Nomear e elaborar dores migratórias;
- Reconstruir a autoestima em contexto adverso;
- Criar sentido e pertencimento no novo país;
- Trabalhar traumas de exclusão e silenciamento com o EMDR;
- Trabalhar ambivalência entre ficar ou voltar

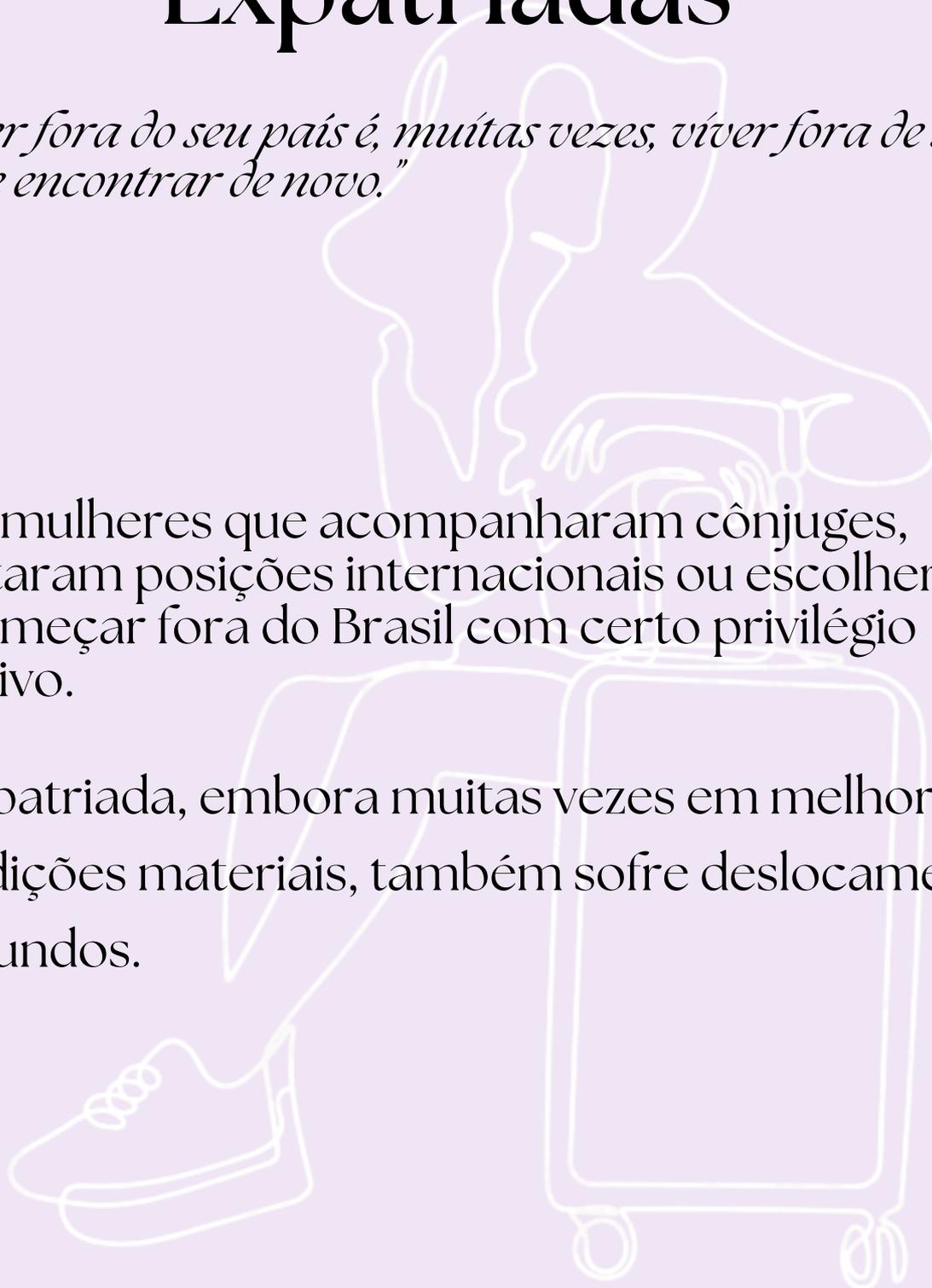


2. Mulheres Brasileiras Expatriadas

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

São mulheres que acompanharam cônjuges, aceitaram posições internacionais ou escolheram recomeçar fora do Brasil com certo privilégio relativo.

A expatriada, embora muitas vezes em melhores condições materiais, também sofre deslocamentos profundos.



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 Brasileiras

Repatriadas

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

A repatriação é muitas vezes vivida com ambivalência. Espera-se que seja um alívio, mas pode ser fonte de frustração, desenraizamento e inadequação.



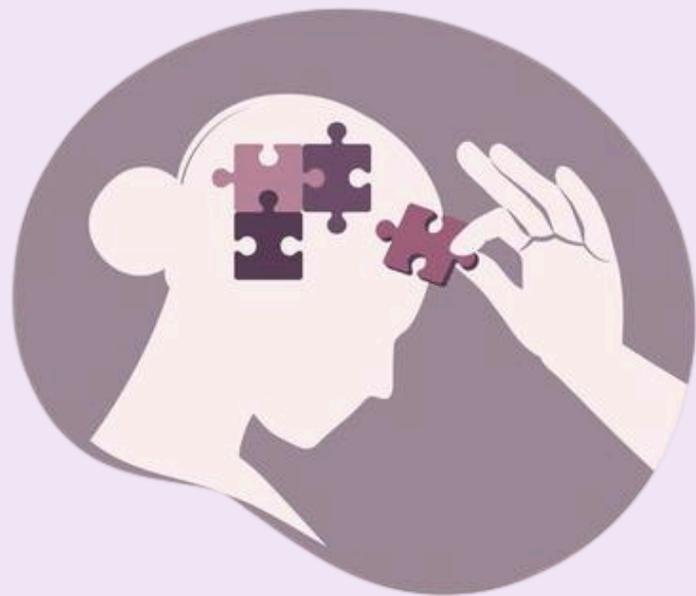
Desafios socioculturais:

- 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, muitas vezes silenciosa, é marcada por mudanças de cidade, estado ou região, seja por oportunidades de trabalho, estudo, casamento ou fuga de violências.

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



Enfim...

Toda migração é um rito de passagem.
E toda mulher em travessia merece um espaço onde
possa se escutar, reconstruir e se reconhecer.
Se você sente que precisa de apoio nesse caminho, a
psicoterapia pode ser um ponto de ancoragem.



Entre em contato:

WhatsApp: +55 11 99203-1327

Instagram: @michelle_aguilher_da_costa_psi

Site: www.psicologiaparaconsciencia.com