



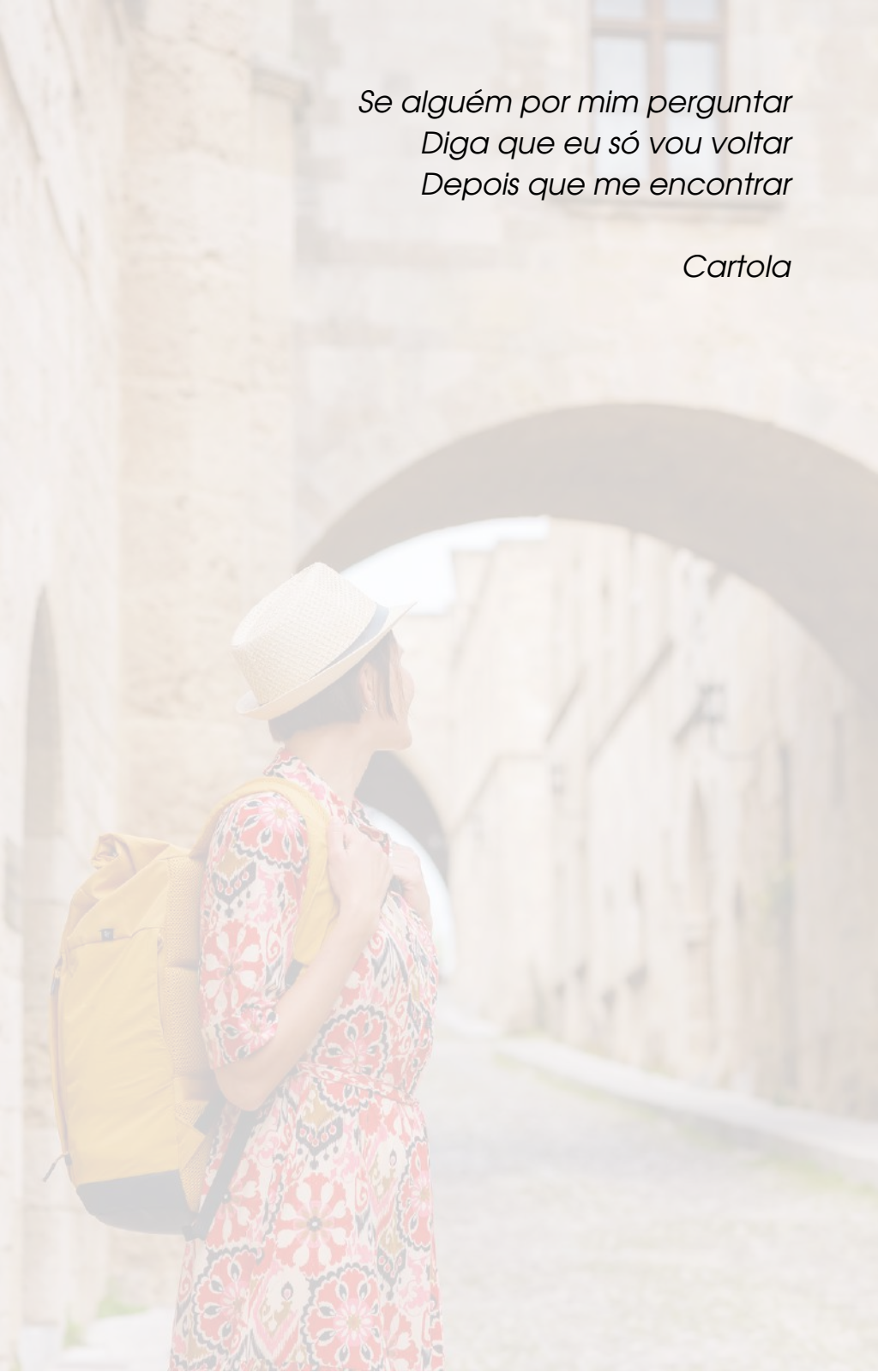
ARIANE LOBO

DE MALA E CUIA

GUIA ESSENCIAL PARA UMA MUDANÇA DE PAÍS
MAIS LEVE E SEGURA

*Se alguém por mim perguntar
Diga que eu só vou voltar
Depois que me encontrar*

Cartola



Ariane Rodrigues Lobo

DE MALA E CUIA

Guia essencial para uma mudança de país
mais leve e segura



O que esperar deste e-Book?

Este e-Book foi criado com muito carinho para ser o seu primeiro passo na jornada de mudança de país. Aqui você encontrará reflexões, ferramentas práticas e apoio emocional, como um abraço apertado, para te lembrar que você não está sozinha nessa caminhada.

Meu objetivo é ajudá-la a lidar com o impacto emocional dessa grande transformação, oferecendo dicas práticas que facilitam o planejamento e a adaptação, além de inspiração para que essa experiência seja vivida com mais leveza e confiança.

Este é um convite para você explorar suas emoções, respeitar seu tempo e construir uma base sólida, cheia de luz, que lhe permita se sentir mais forte, segura e preparada para cada decisão que precisar tomar.

Espero que estas páginas sejam como um companheiro na sua mala, ajudando você a transformar esse recomeço em uma jornada repleta de confiança, coragem e esperança.

Vamos juntas trilhar esse caminho!

Com carinho,
Ariane

NOTA: Inspirada pela querida professora Gabi Franco, decidi trazer atenção às questões de gênero na linguagem deste e-Book. Por atender majoritariamente mulheres, cis e trans, em minha clínica, optei por adotar o gênero feminino ao longo do texto. Essa escolha busca refletir a realidade da maior parte das pessoas com quem trabalho e tornar a escrita mais fluida, sem recorrer a malabarismos linguísticos, como o uso constante de "o/a".

Isso não significa, porém, que este material seja exclusivo para mulheres. Pelo contrário, é um convite aberto a todas as pessoas, independentemente do gênero, para se sentirem incluídos e refletirem sobre um aspecto essencial da vida — a empatia.

Com essa abordagem, espero oferecer uma leitura mais leve e acessível, ao mesmo tempo que reafirma o respeito à diversidade que nos enriquece enquanto seres humanos.

Você Sabia?

"De mala e cuia" é uma expressão brasileira que significa mudar-se completamente, levando tudo o que importa.

Origem

A "cuia", usada para beber chimarrão ou tereré, era essencial no cotidiano, especialmente na cultura gaúcha. Na época colonial, carregar a cuia significava não deixar nada para trás. Assim, "ir de mala e cuia" passou a representar uma mudança definitiva, levando consigo tudo que é necessário para recomeçar.

Significado atual

Hoje, a frase simboliza recomeços – mudar de casa, cidade, país, ou até de fase da vida – sempre levando o essencial para manter a própria essência.



Sumário

1. Minha História
2. Por que se preparar emocionalmente
3. Dicas práticas para sua jornada
4. Reflexões para levar na mala
5. O próximo passo: buscando apoio

Minha História

Oi, eu sou a Ariane. Trabalho como psicóloga clínica e sou apaixonada por mudanças, viagens e novas experiências.

A minha história com a Psicologia Intercultural começou lá em 2018, quando fiz meu primeiro intercâmbio para Dublin, na Irlanda.

Foi imersa à cultura irlandesa, a mitologia Celta, frequentando os vibrantes pubs noturnos, ouvindo as música tocadas nas ruas e degustando o sabor único da cerveja Guinness que descobri que queria viver na Europa.



Fiquei encantada com a qualidade de vida e com as oportunidades que uma nova etapa poderia me oferecer.

Quando retornei ao Brasil, me apaixonei por Marco, (meu companheiro de vida e de aventuras). Descobrimos que compartilhávamos o mesmo sonho: sair do Brasil e começar de novo em outro lugar.

Ele também já tinha vivido experiências internacionais, o que facilitou nosso alinhamento de expectativas.

Planejamos nossa mudança e cultivamos nosso sonho com muito cuidado por alguns anos e, depois de enfrentar os desafios da pandemia, resolvemos nos mudar para Portugal em 2021.

Hoje, moro ao Norte de Portugal, em uma aldeia. Um lugar tranquilo, um pouco mais afastado da cidade grande e cercado pela natureza. Aqui, cultivo minha hortinha, planto algumas roseiras, me conecto com pessoas de todo lugar no mundo, através do meu trabalho e penso sobre tudo o que vivi e como essas mudanças me transformaram.

Essas experiências me ajudaram a compreender os desafios da mudança de país e me inspiraram a apoiar outras pessoas nessa transição.

Sou formada em Psicologia, com especializações em Fenomenologia Existencialista.

Como psicóloga, ajudo imigrantes, expatriados e profissionais da área da psicologia a enfrentarem os desafios emocionais e as incertezas de começar uma nova vida em outro país.

Este e-Book é o início de um caminho. Quero compartilhar um pouco das minhas vivências, reflexões e dicas para ajudar você a se preparar, tanto emocionalmente quanto na prática, para essa jornada.

Meu objetivo aqui, é trazer mais leveza e confiança para esse momento tão importante da sua vida.

**Pronta para começar essa jornada?
Vamos juntas!**

Por que se preparar emocionalmente?

Mudar de país é uma experiência transformadora que vai além de uma simples mudança geográfica; é uma jornada que desafia nossas emoções, valores e identidade.

Preparar-se emocionalmente para essa transição é essencial para enfrentar os desafios e aproveitar as oportunidades que surgirão.

A Importância da Preparação Emocional

Ao embarcar nessa nova etapa, é natural sentir uma mistura de entusiasmo e apreensão. A preparação emocional permite que você reconheça e valide esses sentimentos, promovendo uma adaptação mais saudável.

Acredito fortemente que cada indivíduo possui uma capacidade única de atribuir sentido às suas experiências, e uma grande mudança pode ser a oportunidade de aprofundar seu autoconhecimento e crescimento pessoal.

Autoconhecimento e Reflexão

Antes da mudança, reserve um tempo para refletir sobre suas motivações, expectativas e receios. Pergunte a si mesma:

- O que me impulsiona a mudar de país?
- Quais são minhas expectativas em relação a essa nova fase?
- Como lido com mudanças e incertezas?
- Do que estou disposta a abrir mão em nome dessa mudança?
- Quais são os meus valores inegociáveis, o que eu não abriria mão de jeito nenhum?
- Caso essa mudança envolva mais pessoas, pergunte-se: O quanto estamos alinhados em nossas expectativas em relação a mudança?

Essa introspecção facilita a compreensão de si mesma e a identificação de recursos internos para enfrentar a transição.

Aceitação das Emoções

É comum experimentar uma gama de emoções durante a mudança, desde entusiasmo até saudade e ansiedade. Permita-se sentir e expressar essas emoções sem julgamentos. Se necessário, busque o apoio de um profissional de saúde mental para auxiliá-la nesse processo.

Flexibilidade Cultural

Cultive a capacidade de adaptar-se a novas normas e valores culturais com uma postura aberta e respeitosa. Essa flexibilidade não apenas facilita sua integração, como também enriquece profundamente a experiência de viver em outro país.

Embora o Brasil, com sua rica diversidade cultural, inspire orgulho, muitas vezes enfrentamos desafios em acolher e valorizar o que é diferente da nossa própria terra. É essencial manter viva a conexão com nossas raízes, mas também abraçar o novo como uma oportunidade de crescimento e aprendizado.

Estabelecimento de Metas Realistas

Definir metas realistas é um gesto de cuidado consigo mesmo, especialmente durante momentos de transição. Ao invés de se pressionar com objetivos grandiosos ou prazos rígidos, permita-se avançar no seu próprio ritmo, respeitando suas necessidades e limitações.

Pense nas metas como pequenos marcos que pavimentam o caminho para algo maior. Cada passo dado, por menor que pareça, é uma conquista que merece ser celebrada.

Quando estava me preparando para a mudança, coloquei como meta me despedir de alguns lugares e pessoas que eu sabia que demoraria para rever. Visitei amigos, fui pela última vez em alguns restaurantes e bares que me traziam boas recordações. Fazer esse ritual de despedidas me deu uma sensação de dever cumprido e me preparou melhor para quando a saudade apertou do outro lado do oceano.

Dicas Práticas para Sua Jornada

Mudar de país é uma decisão significativa que envolve planejamento cuidadoso e preparação emocional.

Aqui estão algumas sugestões para tornar sua transição mais leve e organizada:

- **Planejamento Antecipado:**
 - **Estabeleça um Cronograma:** Defina prazos realistas para cada etapa da mudança, como obtenção de vistos, organização de documentos e preparação de bagagens.
 - **Orçamento Financeiro:** Elabore um plano financeiro detalhado, considerando custos de mudança, instalação e despesas iniciais no novo país.
- **Preparação Emocional:**
 - **Autoconhecimento:** Reflita sobre suas motivações, expectativas e possíveis desafios emocionais que possam surgir durante a transição.

- **Rede de Apoio:** Compartilhe seus planos com familiares e amigos que pode contar e confiar, buscando suporte emocional e mantendo canais de comunicação abertos (pessoas próximas podem fazer conexões e te ajudar com o networking fora do Brasil).

- **Aspectos Práticos:**
 - **Documentação:** Assegure-se de que todos os documentos necessários estejam atualizados e acessíveis, incluindo passaportes, vistos, traduções, apostilamentos e registros médicos.

 - **Logística da Mudança:** Organize os detalhes práticos, como compra de passagens aéreas, transporte de pets, acomodações temporárias para as primeiras semanas ou primeiros meses. Planeje o envio ou compra de itens essenciais para iniciar a vida no país de destino.

- **Adaptação Cultural:**

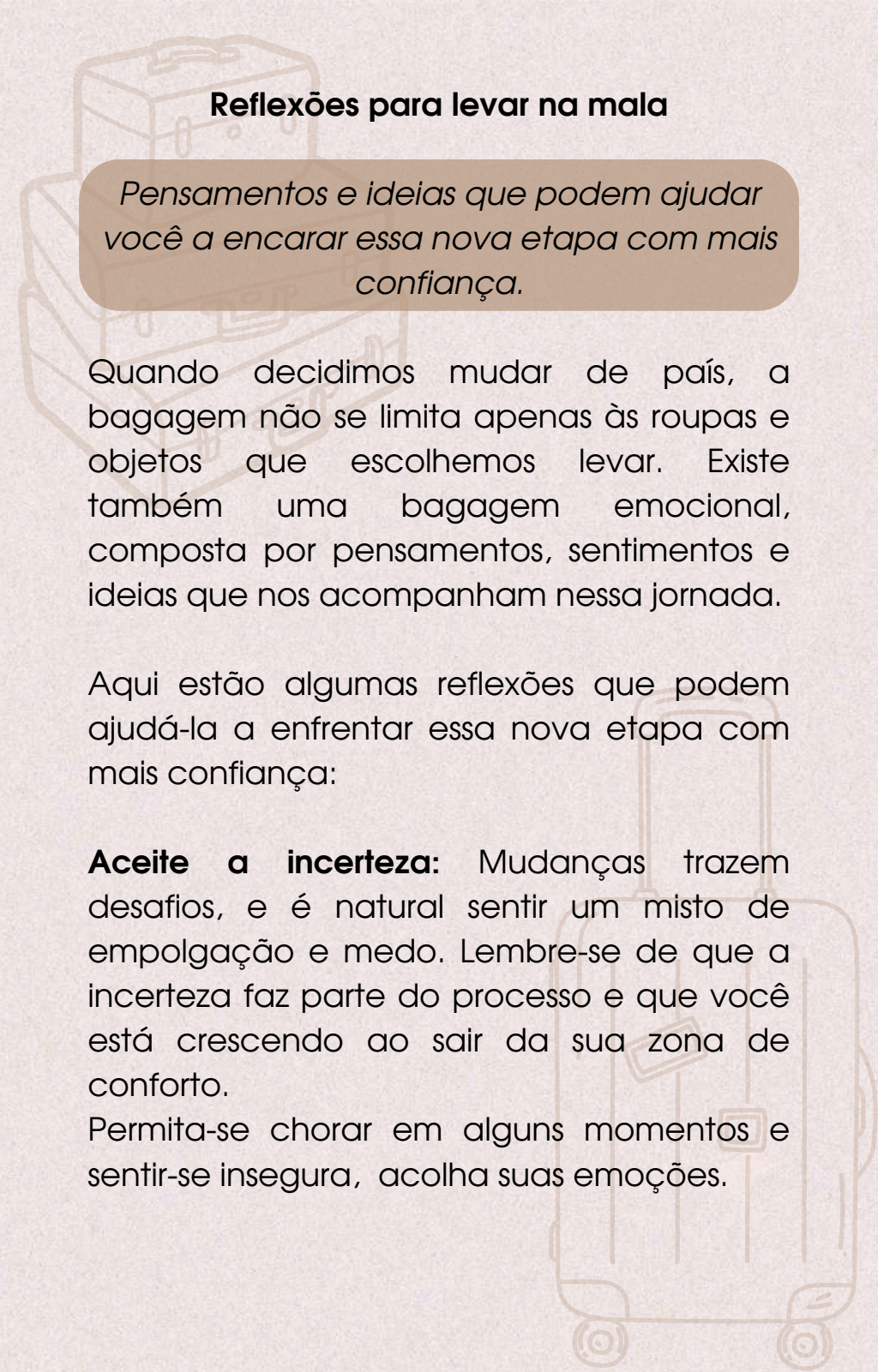
- **Aprendizado do Idioma:** Inicie o estudo da língua local o quanto antes para facilitar a comunicação e integração na nova comunidade.
- **Conhecimento Cultural:** Informe-se sobre os costumes, tradições e normas sociais do país, dessa forma você minimiza os choques culturais e promove uma adaptação mais harmoniosa.
- **Clima e Estilo de Vida:** A adaptação ao clima pode influenciar seu bem-estar e rotina. Para muitos brasileiros adaptados ao clima tropical, viver em países com longos invernos pode ser uma questão complicada, leve isso em conta ao fazer sua escolha.
- **Relação com o Tempo:** Existem padrões culturais sobre pontualidade e variação de planejamento. Alguns países valorizam agendas rígidas, enquanto outros preferem flexibilidade – saber disso pode evitar frustrações.

- **Saúde e Bem-Estar:**

- **Cuidados Médicos:** Verifique a necessidade de vacinas, seguros de saúde e acesso a serviços médicos no novo país. Vale lembrar que o acesso a medicamentos pode variar de um país para outro. Nem todos os países têm os mesmos medicamentos disponíveis, ou eles podem ter regras diferentes para a compra e prescrição. Por isso, se você fizer uso de algum remédio específico, vale a pena verificar se ele está disponível no destino ou se é necessário levar o suficiente, além de estar com a documentação devida.
- **Autocuidado:** Mantenha práticas que promovam seu bem-estar físico e mental, como exercícios, alimentação equilibrada e momentos de lazer. Manter a rotina de bons hábitos irá te ajudar a manter-se focada e organizada.

- **Flexibilidade e Paciência:**

- **Expectativas Realistas:** Esteja preparada para enfrentar desafios e imprevistos, mantendo uma atitude flexível e resiliente diante das mudanças.
- **Tempo de Adaptação:** Reconheça que a adaptação é um processo gradual e subjetiva, cada pessoa tem seu ritmo próprio, permita-se vivenciar cada etapa com paciência e abertura.



Reflexões para levar na mala

Pensamentos e ideias que podem ajudar você a encarar essa nova etapa com mais confiança.

Quando decidimos mudar de país, a bagagem não se limita apenas às roupas e objetos que escolhemos levar. Existe também uma bagagem emocional, composta por pensamentos, sentimentos e ideias que nos acompanham nessa jornada.

Aqui estão algumas reflexões que podem ajudá-la a enfrentar essa nova etapa com mais confiança:

Aceite a incerteza: Mudanças trazem desafios, e é natural sentir um misto de empolgação e medo. Lembre-se de que a incerteza faz parte do processo e que você está crescendo ao sair da sua zona de conforto.

Permita-se chorar em alguns momentos e sentir-se insegura, acolha suas emoções.

Reconheça seus recursos internos: Reflita sobre suas conquistas anteriores e os recursos que você usou para superá-las. Resiliência, criatividade e coragem são ferramentas poderosas que você já possui. Você não deixou tudo isso no Brasil. Leve em sua mala toda essa força, para usá-la em seu recomeço.

Cultive um olhar de aprendiz: Encarar o novo como uma oportunidade de aprendizado pode transformar desafios em experiências enriquecedoras. Esteja aberta a descobrir e aprender com a nova cultura, idioma e rotina.

Estabeleça expectativas realistas: É importante lembrar que a adaptação leva tempo. Não se cobre perfeição e permita-se cometer erros ao longo do caminho.

Pratique a gratidão: É comum que com o tempo e as novas adversidades você se esqueça dos propósitos que te levaram a estar ali. Lembre-se sempre de agradecer por tudo que um dia foi um sonho distante e intangível. Você está a cada dia dando um novo passo em direção ao seu projeto, seja grata.

Mantenha conexões significativas: Estar longe de pessoas queridas pode ser desafiador, mas manter o contato com quem você ama pode trazer conforto. Continue investindo nas relações que te fazem sentido, mas não se esqueça de estar disposta a construir novas amizades.

Permita-se sentir: Todas as emoções são válidas. Reconheça o que sente, sem julgar ou reprimir, e lembre-se de que pedir ajuda também é um sinal de força.

Ao carregar essas reflexões na sua mala emocional, você estará mais preparada para enfrentar os altos e baixos dessa jornada de mudança, construindo uma experiência mais leve e significativa.

O próximo passo: buscando apoio

Mudanças significativas na vida podem despertar uma gama de sentimentos, desde o entusiasmo até a insegurança.

Durante a transição para um novo país, o acompanhamento psicológico pode ser uma ferramenta valiosa para lidar com os desafios emocionais e práticos que surgem.

Por que buscar apoio psicológico?

- **Espaço para reflexão:** A terapia oferece um ambiente seguro e acolhedor para explorar seus sentimentos, medos e expectativas, ajudando a construir uma narrativa mais clara sobre sua experiência.
- **Estratégias para lidar com desafios:** Um psicólogo intercultural pode auxiliá-la a desenvolver ferramentas para enfrentar situações como saudade, adaptação cultural e pressões diárias.

- **Fortalecimento emocional:** O apoio profissional pode ajudar a reforçar sua autoestima e confiança, aspectos essenciais para superar os momentos mais difíceis.
- **Prevenção de dificuldades futuras:** Trabalhar suas emoções e desafios desde o início, pode evitar que pequenos problemas se tornem maiores ao longo do tempo.

Como encontrar o profissional certo?

Se você está buscando apoio, é importante escolher um profissional com experiência em psicologia intercultural ou em transições de vida. Isso garante que ele compreenda as nuances do seu momento e ofereça um suporte mais direcionado.

Lembre-se: Buscar ajuda é um ato de amor, coragem e cuidado consigo mesma. Essa é uma maneira de se preparar para o futuro com mais tranquilidade e resiliência, permitindo que você aproveite ao máximo essa nova fase da sua vida.

Caderno de atividades

Este caderno foi pensado para ajudá-la a explorar aspectos essenciais dessa transição, promovendo um momento de reflexão e autoconhecimento.

As atividades foram desenvolvidas para oferecer-lhe uma experiência significativa e conectada ao seu processo.

Escrevendo sua carta para o futuro

Imagine que você está escrevendo uma carta para si mesma no futuro, daqui um ano. Em um caderno, responda a estas perguntas:

- O que você espera ter conquistado até lá?
- Quais desafios você acredita que terá superado?
- Que mensagem de apoio você gostaria de deixar para si mesma?

Guarde essa carta para ler no momento escolhido. Essa atividade ajuda a conectar suas aspirações atuais com o caminho que está construindo.

Criando seu mapa de apoio

Faça um mapa mental com os recursos e pessoas que podem ajudá-la nessa jornada. Inclua:

- Amigos ou familiares com quem pode conversar.
- Atividades que trazem bem-estar (exemplo: caminhar, meditar, ouvir música).
- Serviços ou profissionais que você pode procurar (como terapeutas, consultores ou grupos de apoio).

Deixe esse mapa em um lugar visível para lembrar-se de que você não está sozinha e que há ferramentas ao seu alcance para enfrentar os desafios.

Mensagem final

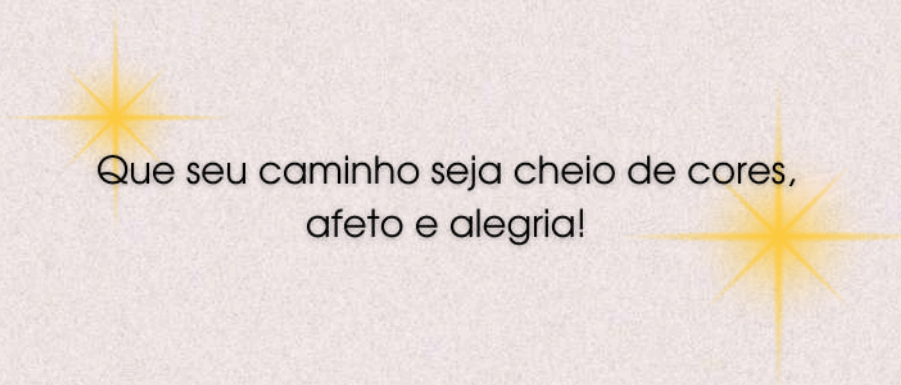
Seja qual for o destino que você escolheu, lembre-se de que a jornada mais importante é aquela que fazemos dentro de nós mesmas.

Você está dando um passo incrível em direção aos seus sonhos e objetivos. Haverá dias fáceis e outros desafiadores, mas cada momento será parte de uma história de coragem e crescimento.

Desejo que essa transição seja repleta de aprendizado, conexões significativas e descobertas incríveis.

Que você se permita viver intensamente cada experiência e que, ao olhar para trás, sinta orgulho da jornada que construiu.

Que seu caminho seja cheio de cores,
afeto e alegria!





Ariane Lobo é formada em Psicologia, pós-graduada em Fenomenologia Existencialista, Neuropsicologia e tem reconhecimento de grau de Mestre em Psicologia Clínica pela Universidade do Minho, em Portugal.

Com anos de experiência no atendimento a imigrantes, expatriados e profissionais que lidam com transições culturais, utiliza uma abordagem humanista e acolhedora para auxiliar seus clientes a enfrentarem os desafios emocionais e culturais em mudanças significativas.

Especializada em psicologia intercultural, ela também oferece supervisão clínica e mentoria à psicólogos que desejam atuar nessa área, combinando seu conhecimento técnico com uma vivência rica em diferentes contextos culturais.

Para saber mais sobre seu trabalho:

 Site: arianelobo.com

 E-mail: psi.arianelobo@gmail.com

 Instagram: [@arianelobo.psi](https://www.instagram.com/arianelobo.psi)

