

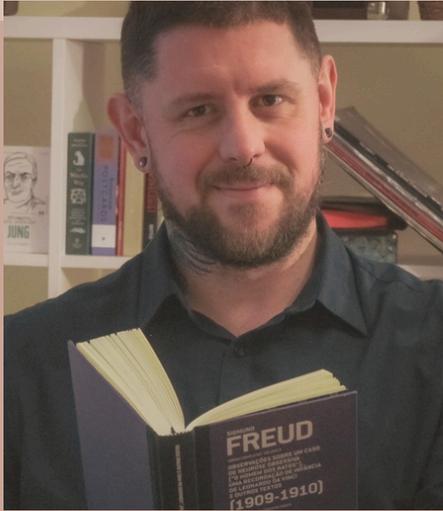


MORAR FORA

COMO CUIDAR DA SUA SAÚDE MENTAL
NO PROCESSO DE IMIGRAÇÃO

MARIO BORTOLETTO
PSICANALISTAMARIO.COM

Welcome!



Sou psicanalista e moro fora do Brasil há quase 15 anos.

Ao longo dessa jornada, desenvolvi uma abordagem empática e integradora, focada em ajudar no entendimento e superação de desafios emocionais, especialmente aqueles relacionados à imigração, identidade e autoconhecimento.

Acredito que o autoconhecimento é fundamental para o crescimento pessoal e a construção de uma vida mais equilibrada e significativa.

Tenho um profundo compromisso com o bem-estar emocional de meus pacientes, oferecendo um espaço seguro e acolhedor para que possam explorar suas emoções e encontrar as melhores formas de lidar com os obstáculos da vida. Além de minha prática clínica, como ser humano sou apaixonado por criar conteúdo que inspire e ajude as pessoas a lidarem com suas questões internas e a viverem com mais autenticidade.

Mario Bortoletto

ÍNDICE

1
A JORNADA EMOCIONAL DO IMIGRANTE

2
ANSIEDADE E EXPECTATIVAS IRREAIS

3
SOLIDÃO E ISOLAMENTO

4
COMO A PSICANÁLISE PODE TE AJUDAR

5
DICAS PRÁTICAS PARA CUIDAR DA SAÚDE MENTAL

6
VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO

CAPÍTULO I:

A JORNADA EMOCIONAL DO IMIGRANTE

Mudar de país é uma experiência que mexe com as nossas raízes emocionais. Cada fase dessa jornada traz desafios que exigem de nós uma força interior que, muitas vezes, nem sabíamos que tínhamos.

FASES COMUNS DA IMIGRAÇÃO:

- 1 Euforia inicial:** Chegar ao novo país pode trazer um entusiasmo contagiante. Tudo é novidade, tudo parece possível e alcançável. Mas esse é um período que passa.
- 2 Choque cultural:** Acontece quando a realidade do novo não corresponde às nossas expectativas. Detalhes, como a língua, os costumes e até o clima, podem se transformar em barreiras emocionais.
- 3 Adaptação:** Com o tempo, começamos a ajustar nossas expectativas e encontrar o nosso ritmo. Nem sempre será fácil, mas essa fase é essencial para criar raízes no novo lugar.
- 4 Saudade e luto:** Em algum momento, a saudade do que ficou para trás reaparece. O luto pela vida antiga é um processo natural e necessário.

Essas fases fazem parte do chamado luto simbólico. Você deixa de ser quem foi para se tornar um novo indivíduo.

Isso nos obriga a criar “um novo eu”.

Mas, para isso, é preciso coragem para se permitir sentir a dor e, com ela, construir uma nova identidade.



1

REFLEXÃO:

**VOCÊ TEM PERMITIDO QUE SUAS EMOÇÕES
VENHAM À TONA?**

**OU TEM TENTADO IGNORÁ-LAS, REPRIMINDO-
AS, ACHANDO QUE PRECISA SER FORTE O
TEMPO TODO?**

**SENTIR NÃO É FRAQUEZA; É UM ATO DE
CORAGEM.**

CAPÍTULO 2:

ANSIEDADE E EXPECTATIVAS IRREAIS

Antes de partir, muitos imigrantes criam uma visão idealizada da vida no novo país: "Vou ter mais oportunidades", "Tudo vai ser perfeito".

Mas, no mundo real, nem sempre é assim.

EXPECTATIVA X REALIDADE:

- A casa que você imaginava pode não ser tão aconchegante.
- O emprego, que parecia fácil de conseguir, pode se mostrar mais difícil.
- Aprender a língua local pode ser mais complicado e demorado do que você pensava.



Essas decepções podem gerar ansiedade, frustração e até um medo paralisante de não estar à altura ou de não se sentir suficiente para alcançar o que desejou.

COMO LIDAR COM ISSO?



- **Reconheça suas expectativas:** O que você esperava? Quais as diferenças com a realidade que encontrou? Escreva, reflita e veja onde essas expectativas podem ser ajustadas.
- **Aceite o processo:** A adaptação leva tempo. Você não precisa ter tudo resolvido agora.
- **Dê pequenos passos:** Cada dia é uma oportunidade de avançar. Concentre-se no que pode fazer hoje, em vez de se preocupar com tudo de uma vez. Fragmenta o desafio em tarefas menores.

2

REFLEXÃO:

**A ANSIEDADE NOS PRENDE AO MEDO DE ERRAR
EM UM FUTURO QUE AINDA NÃO ACONTECEU**

**QUE TAL, EM VEZ DISSO, PERMITIR-SE
APRENDER COM OS ERROS APÓS ELES
ACONTECEREM?**

ELES FAZEM PARTE DO CAMINHO.

CAPÍTULO 3: SOLIDÃO E ISOLAMENTO

A distância daqueles que amamos – família, amigos e tudo o que é, de alguma forma, familiar – pode criar um vazio. A solidão é uma companheira frequente de muitos imigrantes, principalmente aqueles que estão no início da jornada



COMO CONSTRUIR CONEXÕES?

- 1 Procure comunidades:** Procure o seu povo, do que você gosta? Que ambientes se sente bem? Há grupos de brasileiros em quase todos os lugares que realizam atividades diversas. Participar de encontros pode ajudar a criar novos laços.
- 2 Abra-se para novas amizades:** Antes de sermos brasileiros, somos seres humanos. Não tenha medo de sair da sua zona de conforto e conhecer pessoas de outras culturas.
- 3 Mantenha contato com quem ficou:** Estar em conexão regularmente com amigos e familiares no Brasil pode trazer conforto nos momentos de solidão. Uma palavra escutada por uma voz familiar pode ser a força que você precisa pra continuar.

3

REFLEXÃO:

**A SOLIDÃO VAI DOER, MAS TAMBÉM ENSINA
MUITO SOBRE QUEM SOMOS**

**ESTAR SOZINHO TRAZ O SILÊNCIO NECESSÁRIO
PARA VOCÊ PODER SE ESCUTAR SEM
INTERFERÊNCIAS**

**O QUE VOCÊ ACHA DE TRANSFORMAR ESSES
MOMENTOS EM OPORTUNIDADES PARA SE
CONHECER MELHOR?**

CAPÍTULO 4: COMO A PSICANÁLISE PODE AJUDAR

Imigrar não é só uma mudança de endereço. É uma transformação profunda que afeta a sua identidade, seus relacionamentos e até a forma como você se vê.

Muitas vezes, os desafios emocionais dessa jornada não são fáceis de identificar, e é aí que a psicanálise pode ser uma grande aliada.

Propondo uma observação interna que pode te ajudar a identificar e compreender a forma que você reage a esses estímulos trazidos pelo novo ambiente que você irá viver.



COMO A PSICANÁLISE AJUDA NO CONTEXTO DA IMIGRAÇÃO?



- **Entender as perdas emocionais:** Elaborar o luto pela vida deixada para trás. Aceitando que há um novo caminho a ser percorrido.
- **Reconhecer suas defesas:** Identificar como você pode estar se blindando emocionalmente para evitar a dor que ao não ser sentido pode te impedir de alcançar seus objetivos.
- **Reencontrar sua força interna:** Compreender suas emoções e medos te dá ferramentas para lidar melhor com eles.

4

REFLEXÃO:

VOCÊ TEM DADO ESPAÇO E OUVIDOS PARA
SUAS EMOÇÕES?

OU TEM CARREGADO O PESO DE TUDO
SOZINHO(A)?

A PSICANÁLISE É UM CONVITE PARA DIVIDIR
ESSE PESO E DESCOBRIR NOVAS FORMAS DE
LIDAR COM ELE.

CAPÍTULO 5:

DICAS PRÁTICAS PARA CUIDAR DA SAÚDE MENTAL

Explorar suas emoções mais profundas não é o suficiente para que você se livre do que te afeta. É muito importante adotar hábitos que promovam equilíbrio no dia a dia. Pequenas ações podem ter um grande impacto na qualidade da sua saúde mental.

EXERCÍCIOS DE AUTOCONHECIMENTO:

1

Escreva sobre seus sentimentos: Reserve pelo menos 5 minutos por dia para anotar o que sente. Isso ajuda a dar nome às emoções e organizar os pensamentos.

2

Refleta sobre o que te motiva: Pergunte-se: "Por que escolhi essa jornada?" E ao responder, lembre-se das razões que te fizeram buscar esse novo mundo. Reconectar-se com seu propósito pode trazer força.

Lembre-se: papel e lápis não julgam ninguém. Ao escrever o que sente, isso toma forma, se torna um objeto. É mais fácil lidar com o que você consegue tocar.

TÉCNICAS PARA LIDAR COM A ANSIEDADE:

1

Respiração consciente: Inspire profundamente pelo nariz por 4 segundos, segure o ar por 4 segundos e expire lentamente pela boca por 6 segundos. Repita 3 vezes.

2

Pratique o grounding: Comece a observar as coisas ao seu redor e a narrar em voz alta (ou baixa, dependendo de onde estiver) o que vê. Isso irá tirar seu pensamento desse lugar de incerteza e te trazer para o momento presente.

ROTINAS SAUDÁVEIS:

Movimente-se: O seu corpo foi feito para se mexer. Pratique uma atividade física, nem que seja uma caminhada. Sua mente e seu corpo são uma coisa só.

1

Estabeleça uma rotina de sono: Tente dormir e acordar no mesmo horário todos os dias. O descanso é fundamental para o equilíbrio emocional.

2

Alimente-se bem: O que você come influencia diretamente sua energia e disposição. Dê preferência a alimentos que precisam ser preparados e/ou descascados, em vez de comprar algo que já vem pronto para comer

3

5

REFLEXÃO:

**O CUIDADO COM A MENTE COMEÇA COM
PEQUENAS ESCOLHAS DIÁRIAS.**

**O CORPO E A MENTE NÃO ESTÃO SEPARADOS,
SÃO UMA COISA SÓ**

VOCÊ OFERECE PARA SI O MELHOR POSSÍVEL?

CAPÍTULO 6: VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO

A imigração pode ser desafiadora, mas lembre-se: você não precisa enfrentar tudo isso sozinho. Buscar ajuda não é sinal de fraqueza, mas de força e autocompaixão.

A vulnerabilidade não te faz menor; ser vulnerável é um ato de coragem e um ótimo lugar para entender onde você precisa ficar mais forte.

Este e-book foi um primeiro passo para te ajudar a compreender e lidar melhor com os desafios emocionais dessa jornada. Mas o caminho do autoconhecimento é mais profundo e transformador do que qualquer livro pode oferecer.



6

CONVITE:

**SE VOCÊ SENTE QUE PRECISA DE UM ESPAÇO
PARA FALAR SOBRE SUAS EMOÇÕES E
DESAFIOS, ESTOU AQUI PARA AJUDAR.**

**AGENDE UMA SESSÃO EXPERIMENTAL COMIGO
E DESCUBRA COMO A PSICANÁLISE PODE
TRANSFORMAR SUA FORMA DE ENFRENTAR A
VIDA FORA DO BRASIL.**

BONUS

CHECKLIST PARA O IMIGRANTE MENTALMENTE SAUDÁVEL

01

ESTABELEÇA METAS PEQUENAS E REALISTAS.

02

RESERVE TEMPO PARA CUIDAR DE SI MESMO.

03

ATENÇÃO EM RELAÇÃO À ALIMENTAÇÃO, DESCANSO E VITAMINAS, PRINCIPALMENTE A VITAMINA D

04

PARTICIPE DE ATIVIDADES QUE TE CONECTEM COM OUTRAS PESSOAS.

05

BUSQUE AJUDA PROFISSIONAL SEMPRE QUE SENTIR NECESSIDADE.

VAMOS CUIDAR DA SUA SAÚDE MENTAL JUNTOS?



A imigração traz desafios únicos, e você não precisa enfrentá-los sozinho. A psicanálise é um caminho poderoso para compreender suas emoções, superar dificuldades e transformar a sua relação com essa nova fase da vida. Se você sente que é o momento de olhar mais profundamente para si mesmo e encontrar novas formas de lidar com os desafios, estou aqui para ajudar.

AGENDAR SESSÃO

💬 AGENDE UMA SESSÃO EXPERIMENTAL COMIGO E
DESCUBRA COMO A PSICANÁLISE PODE FAZER A
DIFERENÇA NA SUA JORNADA.
PORQUE CUIDAR DE VOCÊ É O PASSO MAIS IMPORTANTE
PARA CRIAR A VIDA QUE VOCÊ MERECE