

**BRASILEIROS NO EXTERIOR:**



**MANTENDO O EQUILÍBRIO  
EMOCIONAL  
MORANDO FORA**

---



*Estefane Medeiros*  
PSICÓLOGA

## Toda mudança, gera desconforto.

Você já se perguntou o que acontece em nosso cérebro durante o processo de mudança em geral? Entender o que acontece nele é primordial, visto que quando entendemos, conseguimos modifica-lo e assim apresentar menor resistência a mudança.

Em um processo de mudança em geral, seja ela física ou comportamental, é ativa determinadas áreas em nosso cérebro, Córtex cingulado anterior dorsal, Insula, Córtex orbital e a Amígdala. E o que isso quer dizer?

A ínsula faz parte das áreas que são responsáveis pelo processamento das memórias de curto prazo e aprendizagem. A área que fica o Córtex cingulado e Córtex orbital, por situar-se na área frontal do cérebro, relaciona-se a nossa tomada de decisão, conectando-a com a parte racional do ser humano, e Amígdala concentra-se nas questões emocionais, incluindo o medo.

Em um breve resumo, podemos dizer que em um processo de mudança, tendemos a pensar não de forma racional, e sim misturando emoções, relacionando-as com questões da infância, que incluem seu modo de criação quando pequeno. Logo, quando passamos por mudanças precisamos aprender um conjunto de informações novas, esse processo requer o recrutamento de novas redes neurais.

A resistência à mudança também ocorre como uma forma de proteção. O cérebro reage com dificuldade às mudanças, pois consumimos mais energia ao recrutar mais redes neurais para processar informações novas.

## Dificuldade de adaptação

As dificuldades vão surgindo, como em qualquer lugar do mundo, mas como estamos longe da nossa zona de conforto, tudo fica maior e mais complicado. O medo de não conseguir se adaptar, a saudade da família, a falta de conhecimento da língua, a dificuldade em não saber se expressar, os novos costumes são muito diferentes dos nossos, a cultura é complicada de entender, isso tudo se resume em uma explicação: "eu não pertenço a esse lugar"! Esse é um dos maiores problemas, nós queremos pertencer a esse lugar, queremos nos integrar, precisamos nos sentir parte para ficarmos bem, mas infelizmente para que isso aconteça é necessário um tempo.

No primeiro momento (Lua de mel) pode ser que o migrante sinta alegria e empolgação por estar em um novo país. Tudo parece muito lindo, ele faz novos amigos, conhecer o local, mas, à medida em que aparecem algumas dificuldades esse entusiasmo deixa de ser tão forte.

No segundo momento (Rejeição) pode ser que experimente raiva, tristeza ou arrependimento por perceber que as coisas não são tão fáceis como imaginou. Não é tão simples achar trabalho, é preciso regularizar sua situação migratória – e isso demora um tempo, as habilidades ou a profissão adquirida em seu país, não tem o mesmo valor, então, provavelmente terá que trabalhar em outra área diferente da qual se formou. Soma-se a isso, a necessidade de aprender o novo idioma, a falta dos seus amigos e familiares. Questões que podem ser muito estressantes, ao ponto de deixá-lo triste e arrependido de ter saído de seu país.

O terceiro momento (Aceitação), a superação da crise da fase anterior possibilita o amadurecimento e a fortaleza para enfrentar uma nova etapa. Ele já conseguiu apreender sobre a nova cultura, é capaz de se comunicar no novo idioma, entender como funcionam algumas coisas como o transporte público e outros serviços. É o período em que ele conseguirá identificar suas limitações e possibilidades a partir da experiência migratória.

Na fase final está a adaptação ou integração de fato e as coisas que antes pareciam muito complexas, serão agora mais simples de entender e executar. Mais adaptado, nada parecerá um desafio tão grande quanto no começo. A possibilidade de ter acesso a trabalho, educação, saúde, moradia etc. também contribuíram na sua adaptação a nova cultura.

## Saudade

Pessoas são viciantes.

Nossos corpos produzem certas substâncias químicas, como hormônios e neurotransmissores, que causam bem-estar e nos ajudam a formar laços com outras pessoas. São elas que nos mantêm vivos. Quando estamos com alguém que realmente amamos, os níveis dessas substâncias elevam. Mas, com o tempo, o corpo fica acostumado a processá-las mais rapidamente, e você acaba viciado em altas doses — ou na convivência com as pessoas amadas.

E o que acontece quando nos afastamos dessas pessoas de repente? O corpo fica uma bagunça, sem entender direito como funcionar sem sua dose de hormônios e neurotransmissores que dão a sensação de bem-estar. Pode levar bastante tempo até ele voltar ao normal ou encontrar outro estímulo para produzir as substâncias necessárias.

Entendendo como a saudade ocorre, fica mais simples compreender por que, no período imediato após uma separação, pode causar sintomas físicos parecidos com os da abstinência de drogas. Irritação, dificuldade para dormir, aumento de cortisol (hormônio do estresse) e um mal-estar generalizado fazem parte do pacote. Tudo, é claro, em menor intensidade, mas ainda assim bastante reais.

No cérebro, o sentimento tem origem a partir do sistema límbico, regulado pelo córtex pré-frontal. “Essa é a área relacionada às lembranças, às memórias. Ganho ou perda de peso são consequências consideradas normais, devido à influência dos sentimentos nos hábitos alimentares”, afirma. “O hipocampo, outra região do cérebro, também faz parte do desenvolvimento da saudade, porque é a área que transforma a memória curta em memória de longo prazo”, pontua. Por ser um sentimento complexo, a saudade pode desencadear outras sensações, como alegria, tristeza e até mesmo raiva, em geral, muitas vezes comportamentos semelhante à depressão.

## Profissão

Ao mudar de país, muitas pessoas acabam por ‘mudarem de profissão’, algumas temporariamente, até conseguirem validarem seus diplomas, ou conseguirem vaga na área, outras de forma definitiva.

Não importa o caso, profissão ao imigrar sempre requer uma atenção especial, afinal será dali que provavelmente virá o sustento no novo país. Independente se você continuar na mesma área que atuava no Brasil, existirá uma enorme adaptação, visto a língua e o modo de trabalho mudarem.

E caso você optou por mudar de profissão por determinados motivos, este processo será complexo, sentimentos e dúvidas surgirão, por isso, a importância de ter em mente de forma clara o que motivou esta troca de profissão, se ela lhe faz bem e quais seus objetivos com isso, porque se isto não estiver bem elaborado, há grandes chances deste sonho se tornar um pesadelo.

## Insegurança/Medo

Morar fora do Brasil é um sonho de muitas pessoas, não é mesmo? Contudo, quando a oportunidade ideal finalmente surge, algumas delas se retraem com o medo da mudança. Isso é muito natural e, na verdade, necessário para planejar e fazer as escolhas ponderando cada detalhe dessa mudança. Ou seja, não é ruim sentir medo ou ter preocupações, elas só não podem bloquear suas atitudes.

Existem algumas mudanças de países que acontecem de uma hora para outra, mas são mais raras. No geral, existe um objetivo e tempo hábil para a organização desse evento. Nesses casos, se apegue ao seu objetivo. A ideia é aprimorar sua fluência no inglês ou francês? Pense como essa experiência fora do país será valiosa.

É muito importante que, além do planejamento prático da mudança, você também trabalhe suas emoções, como o medo do novo, a saudade da família e de pessoas queridas, o temor da solidão ou de não se adaptar com o clima.

Vale a conversa com um psicólogo, assim como o investimento em soluções de comunicação que podem aplacar a saudades durante o tempo em que você estiver vivendo fora. Se puder, fale com pessoas que estão morando fora há um tempo e veja como se sentem e se têm dicas para você.

## Finanças

Sabemos que problemas financeiros comandam diretamente nossa vida, sentimentos e bem-estar, e em um processo imigratório não seria diferente. Além das questões emocionais ligadas ao consumo e finanças que quaisquer pessoas podem vivenciar, contamos também com a adaptação financeira em um novo país, dificuldade de possuir uma reserva, e com o deslumbre inicial ao chegar em um país onde o poder de compra seja maior.

A pressão colocada em si para restabelecimento de uma vida estável no novo país pode gerar danos emocionais complexos que muitas vezes são transferidos para sintomatologias físicas. Tudo isso afeta diretamente nossa saúde mental, visto inclusive que ela tem que estar saudável para conseguirmos lidar de forma racional e não emocional com o dinheiro.

## Idioma

Por ser bem complexo, cada um vai sentir alguma dificuldade com o idioma. Passado o primeiro choque de morar em um novo país, o idioma é o maior e mais persistente desafio. É ele que vai fazer você se sentir mais integrado à cultura, por isso acabamos colocando bastante pressão em nós mesmos para o seu aprendizado.

Muitas pessoas que no Brasil apresentavam um nível razoável de inglês, ou, da segunda língua, quando chegam no novo país se deparam com a realidade de que aquele nível que apresentavam, não é suficiente como imaginavam, e isso gera desmotivação, dentro outros sentimentos que nos afetam. A comunicação é o que guia o imigrante de forma mais tranquila no novo ambiente, visto que ela muitas vezes determina um melhor emprego, aumenta as possibilidades de novas amizades nativas, melhora a qualidade de vida em geral.

## Luto

Quando fala-se de luto ao imigrar, não necessariamente se refere ao clássico luto, nem que o imigrante está saindo de seu país contra sua vontade, e sim ao processo de luto, o de estar deixando algo para trás, mesmo sendo necessário e de sua vontade, havendo uma ruptura. Ao decidirmos embarcar num ônibus, trem, avião e/ou navio estamos rompendo com dois dos vínculos mais importantes de nossas vidas: o vínculo familiar e o de pertencimento.

Lutos que acontecem na imigração são: Pela família e os amigos, tendo em vista a separação dos entes queridos, que não pode trazer ou ir visitar; pela língua, pois o imigrante deve deixar de lado a língua materna para aprender e se adaptar com a nova língua; pela cultura, já que deve se adaptar aos valores, costumes, sentido da vida, porém sem excluir elementos de sua cultura natal; pela terra, com base que a luminosidade, cores, odores, paisagens e temperatura, que são os aspectos que afetam o sujeito; pelo status social, que está relacionada com os papéis, trabalho, vivências, acesso a oportunidades; pelo contato com o grupo de pertença, já que a identidade étnica é apenas um aspecto dos elementos que compõem a identidade humana, tais como: gênero, religião, classe social; e etc.

O processo de luto pode se apresentar de várias formas e durações, apresentando três tipos de elaboração do luto presentes no processo migratório: o luto simples, que pode ser elaborado e se dá em boas condições, a migração é voluntária, a sociedade de acolhimento o recebe sem problemas e as ferramentas psicológicas individuais são adequadas; o luto complicado, onde existem sérias dificuldades de elaboração da experiência migratória, a decisão de migrar não era necessariamente voluntária, a sociedade de acolhimento é hostil a migração e as características emocionais ou psicológicas da pessoa não são adequadas para a migração; e o luto extremo: o qual não pode ser elaborado, ultrapassa as capacidades de adaptação do sujeito e é nesse estágio que se instaura a Síndrome do Imigrante, uma síndrome que engloba sintomas semelhantes aos da depressão, os quais podem levar a outros quadros psicológicos se não tratados de forma correta.

O processo imigratório resumidamente pode ser em si um fator de risco, visto todas as 'perdas' que reúne nele, como citadas a cima. Óbvio, que este processo depende da capacidade de resiliência do indivíduo, podendo uns vivenciarem de forma mais branda do que outros. Entretanto, não podemos deixar de relacionar a maior vulnerabilidade aos transtornos mentais e/ou às perturbações emocionais.

## E então, como lidar melhor com este processo?

Partindo do pressuposto que uma pesquisa elaborada sobre o novo país de moradia já tenha sido feita, e os passos estejam bem definidos, neste período ainda no Brasil, de preparação para essa mudança, é importante ter bem claro em mente, os motivos que fazem você sair do país, eles te guiarão quando as coisas não estiverem fáceis lá. Além disso, é extremamente importante entender que apesar de o país de escolha ser teoricamente um país bom para viver, sempre deve-se lembrar que nem tudo será maravilhoso, que imprevistos podem acontecer, que assim como em qualquer lugar, a nova moradia vai ter seus defeitos.

Após já estar no novo país, é importante jamais se comparar com os demais imigrantes, cada um tem seu tempo próprio de adaptação, além de cada um apresentar necessidades e estilos de vida diferentes, portanto olhe para você e como está sendo para você, se está de acordo com suas expectativas através das suas necessidades.

Aceite que é errando que se aprende, então não tenha medo de 'se jogar' no idioma local, mesmo não sendo fluente, de tentar fazer novas amizades, de 'desbravar' o novo ambiente, de não saber como as coisas funcionam, mas mesmo assim se arriscar. É assim que a adaptação vem, errando e aprendendo, e isso não é motivo de cobrança, é algo natural.

A saudade todos sabemos que é uma das maiores reclamações de qualquer imigrante, e como dito acima, ela tem uma explicação fisiológica, então exclua a possibilidade de não conviver com ela, o que muda é como lidamos, como ressignificamos ela. Existem diversas técnicas psicológicas que podem ajudar este processo, entretanto uma tática simples que auxilia este momento, é reservar um horário toda semana para falar com aquele ente querido que ficou no Brasil, sabemos que muitas vezes a correria do imigrante recém chegado, juntamente com o fuso horário torna-se um agravante para conseguir conciliar este contato, por isso a importância de reservar este momento como se fosse um compromisso de trabalho.

Morar no exterior pode ser uma experiência maravilhosa, mas tenha em mente que um carrossel de sentimentos aparecem, muitos antes nunca experimentados, procure entender o que está sentindo, o porque está sentindo aquilo, e sempre tenha em mente que a saúde mental comanda nosso corpo, sintomas psicológicos muitas vezes se tornam físicos, e sua qualidade de vida com certeza será influenciada através do que sente. Não tenha vergonha caso não consiga lidar com tudo isso sozinho, de procurar auxílio com algum profissional da Psicologia, é sua adaptação e qualidade de vida que estão afetadas, sua saúde deve ser a prioridade, e então o resto se encaminhará.

## Referências

PUSSETTI, Chiara. Identidades em crise: imigrantes, emoções e saúde mental em Portugal. *Saude soc.*, São Paulo , v. 19, n. 1, p. 94-113, Mar. 2010 . Available from <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-129020100001000008&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-129020100001000008&lng=en&nrm=iso)>. access on 16 Nov. 2020. <https://doi.org/10.1590/S0104-129020100001000008>.

Choque Cultural: um processo na vida de todo migrante Cartilha produzida por Dra. Luzia Costa Becker & Dr. des Renata Sternberg para a palestra realizada em 19 de março de 2016 na Embaixada do Brasil em Berlim com apoio do Setor Consular

Spector, N. How to train your brain to accept change, according to neuroscience. Disponível em:<<https://www.nbcnews.com>> Acesso em: 03.11.2020

SETIM, Giulia Abreu; AMORIM, Cloves Antonio de Amissis. O processo de luto dos imigrantes. In: 13º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde–Actas. Edições ISPA, 2020. p. 581-588.