

UM GUIA EMOCIONAL PARA MULHERES QUE
ESTÃO EM TRANSIÇÃO DO BRASIL PARA OUTRO
PAÍS OU ACABARAM DE CHEGAR DO BRASIL

AO IMIGRAR! VOCÊ EM PRIMEIRO LUGAR A SER CUIDADO!

REFLEXÕES E PRÁTICAS PARA CUIDAR DA SAÚDE
MENTAL DURANTE A TRAVESSIA MIGRATÓRIA.



Roseli Greco
SYSTEMIC CLINICAL THERAPY

Índice

Bem-vinda!	03
Uma metáfora para reconhecer o que você sente	04
O iceberg do processo migratório	04
Fases da imigração: sentimentos, emoções e desafios em cada etapa	06
Quando o visto é negado	13
Você se reconheceu em alguma dessas fases ou sentimentos?	14
Acolher-se em tempos de mudança	14
Cuidar de si: práticas para o dia a dia	15
Reflexão final: Migrar exige coragem. E também acolhimento	17
Agradecimento final	18
Nota de agradecimento	19
Sobre a autora	20
Aviso	22



Que bom que você está aqui!

Você, mulher, carrega uma força imensa dentro de si.

Se você está construindo uma nova vida fora do Brasil nos **Estados Unidos**, em **países da Europa** ou em qualquer outra parte do mundo este material foi feito com carinho para acolher você.

Migrar é muito mais do que atravessar fronteiras. É viver mudanças profundas na rotina, na identidade, nos vínculos afetivos e na forma de se sentir pertencente. Ao longo dessa jornada, podem surgir medo, ansiedade, dúvidas, insegurança e solidão. Esses sentimentos não diminuem sua força. Apenas revelam a profundidade dessa travessia.

Como psicóloga clínica, brasileira, imigrante e casada em um contexto intercultural, compreendo que essa experiência vai muito além da documentação e dos trâmites legais. Trata-se também de uma jornada emocional marcada por expectativas, desafios, adaptações e transformações internas.

Este e-book é um espaço de cuidado, acolhimento e consciência. Aqui, você encontrará reflexões e orientações para fortalecer sua saúde emocional com mais leveza, presença e afeto durante esse processo.

Uma metáfora para reconhecer o que você sente


Durante o processo migratório, é comum sentir muitas coisas ao mesmo tempo. Nem sempre conseguimos colocar em palavras tudo o que está acontecendo dentro da gente e está tudo bem.

Pensando nisso, quero te apresentar uma metáfora simples, mas que pode te ajudar a se olhar com mais respeito, presença e cuidado.

O Iceberg do processo migratório

Imagine um iceberg no mar. Ele parece pequeno na superfície, mas por baixo da água, existe uma imensidão que não conseguimos ver.

Assim também acontece com as emoções durante a imigração:

A large iceberg floats in a dark blue sea. The tip of the iceberg is visible above the water, while the much larger, jagged base is submerged below. The sky is a pale, hazy blue. The water's surface is dark and reflects the sky and the iceberg. The overall mood is somber and contemplative.

Parte visível: aquilo que mostramos, como coragem, empolgação e esperança.

Parte invisível: aquilo que sentimos em silêncio, como medo, saudade, insegurança, culpa e solidão.

Muitas vezes, tentamos esconder o que está embaixo da água, como se fosse errado sentir tristeza ou dúvida nesse momento. Reconhecer o que está “submerso” é o primeiro passo para cuidar de si com mais verdade e compaixão.

Fases da imigração: sentimentos, emoções e desafios em cada etapa

Migrar é um processo que vai além da burocracia.

Cada etapa traz emoções, dúvidas, pensamentos e desafios que mexem com o corpo, a mente e o coração.

Entender o que pode surgir em cada fase é uma forma de se preparar emocionalmente e se cuidar com mais consciência e gentileza.





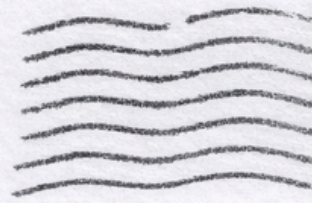
Início do processo (aviso de recebimento da petição pelo USCIS)

- **O que você pode sentir e viver:** entusiasmo, ansiedade e insegurança.
- **Reflexão:** nesse início, é comum ter expectativas altas, misturadas ao medo de errar alguma etapa. Surgem pensamentos como: “*Será que vamos ser aprovados?*”, “*Estamos fazendo tudo certo?*”.

Essa fase costuma trazer bastante tensão, já que marca o começo de uma grande mudança na sua vida.



U.S. Citizenship
and Immigration
Services



**NOTICE OF ACTION: I-129F PETITION APPROVED
NOA2**



Espera pela aprovação do USCIS (aviso de que a petição foi aprovada)

- **O que você pode sentir e viver:** impaciência, frustração, dúvidas e medo de negativas.
- **Reflexão:** essa costuma ser a fase mais longa, e também a mais emocionalmente desgastante. A espera pode parecer interminável, gerando uma sensação de impotência. É comum comparar prazos com outras pessoas e pensar que só com você está demorando.



Importante: valide o cansaço emocional dessa espera. Sentir-se desanimada ou exausta não é sinal de fraqueza, é sinal de que você está vivendo algo intenso e legítimo.

Eu já passei por isso e sei exatamente o que voce pode estar sentindo.



Uma etapa vencida!

- **O que você pode sentir e viver:** leve alívio por avançar, insegurança com a entrevista e a documentação.
- **Reflexão:** quando o processo avança, há uma sensação de que “as coisas estão andando”. Mas, junto com isso, pode vir a pressão: reunir documentos, pagar taxas e organizar traduções.

São fases necessárias, veja pelo lado bom, é uma história construída que vira um assunto de superação para estar com seu gringo .



A insegurança e o medo de errar são comuns. Buscar informações claras e confiáveis pode trazer mais tranquilidade.



Exame médico, biometria, entrevista no consulado e aprovação do visto.

- **O que você pode sentir e viver:** alívio, empolgação, ansiedade, medo da reprovação e pensamentos negativos.
- **Reflexão:** mesmo estando no final do processo, muitas mulheres vivenciam um pico de ansiedade aqui. A possibilidade de o visto ser negado ainda existe, o que pode gerar pensamentos como: “*E se tudo der errado agora?*”.

A entrevista e o exame médico também causam tensão. E, com a mudança se aproximando, pode surgir um “luto antecipado” pelas pessoas e lugares que ficarão para trás.

Tudo isso é parte do processo. **Acolha seus sentimentos.**



Chegada aos EUA e adaptação inicial

- **O que você pode sentir e viver:** esperança, empolgação, estranhamento, saudade, medo e dúvidas.
- **Reflexão:** chegar ao novo país é um marco importante, mas isso não significa que todas as inseguranças desaparecem. Pelo contrário: agora começam os desafios do dia a dia. Pode surgir o “choque cultural”, dificuldades com o idioma, dependência do parceiro, ausência de uma rede de apoio e saudade intensa.

Permita-se viver esse tempo de adaptação com paciência e cuidado.



Aguardar o Green Card e permissão de trabalho

- **O que você pode sentir e viver:** estagnação, dependência financeira, redefinição de identidade e frustração.
- **Reflexão:** essa fase costuma ser silenciosa, mas emocionalmente muito desafiadora. Mesmo estando no novo país, pode parecer que a vida ainda não começou “de verdade”. A espera por documentos afeta a rotina, a autonomia e a autoestima. É comum sentir que perdeu parte de quem você era.



Lembre-se: isso é transitório. Buscar apoio emocional pode ajudar a atravessar esse momento com mais clareza.

Quando o visto é negado

A negativa do visto pode causar um profundo impacto emocional. Mesmo sem garantia de aprovação, a expectativa da mudança costuma gerar planos, sonhos e reorganizações internas e externas.

Frustração, tristeza, raiva, medo do futuro e confusão são reações comuns.

É essencial validar essa dor e tratar esse momento com carinho e gentileza com você mesma. Permita-se sentir, acolher o que está vivendo e, se achar necessário, busque apoio. A psicoterapia pode ser uma aliada importante para ressignificar essa experiência e construir novos caminhos, com mais consciência e cuidado.



Você se reconheceu em alguma dessas fases ou sentimentos?

Se sim, saiba que isso faz parte desse momento de transição. Você não está sozinha.

Reconhecer o que sente, emoções, dúvidas, pensamentos, é o primeiro passo para acolher sua história e se fortalecer ao longo da jornada migratória.

Respire fundo.

Você merece cuidado emocional.

Acolher-se em tempos de mudança

Mudar de país não transforma apenas o endereço. Muda a rotina, os vínculos e também o nosso mundo interno.

Cuidar de si nesse processo não é exagero, é uma forma de se acolher com respeito, gentileza e presença.

A seguir, você encontrará práticas que podem te ajudar a atravessar essa fase com mais leveza e consciência emocional.

Cuidar de si: práticas para o dia a dia (Parte 1)

- **Meditação e respiração consciente:** práticas como meditação guiada e respiração consciente podem aliviar a ansiedade, trazer mais clareza mental e promover bem-estar. Há diversos conteúdos gratuitos no YouTube e aplicativos que podem te ajudar a começar.

Hobbies, atividades criativas e movimento

- **Físico:** conectar-se com atividades que te dão prazer, como pintar, ler, escrever, cozinhar, dançar ou se exercitar, é uma forma de se manter no presente e aliviar o estresse.
- **Grupos de apoio:** conversar com outras brasileiras que estão vivendo algo parecido pode trazer conforto e a sensação de que você não está sozinha. Existem grupos no Facebook, WhatsApp e outras redes sociais voltados para quem está passando pelo processo migratório.
- **Psicoterapia:** a psicoterapia te ajuda a reconhecer e compreender melhor seus pensamentos e sentimentos nesse momento de tantas mudanças. Pode ser uma aliada para lidar com a ansiedade, tomar decisões e se cuidar com mais clareza e presença.

Cuidar de si: práticas para o dia a dia (Parte 2)

- **Rede de apoio:** estar em contato com quem você ama, mesmo à distância, pode oferecer suporte emocional nos momentos difíceis. Essa rede te lembra que você é cuidada e que não precisa enfrentar tudo sozinha.
- **Contato com a natureza:** cuidar de plantas, caminhar ao ar livre ou simplesmente se sentar perto de uma janela com luz natural pode gerar uma sensação de presença e tranquilidade.
- **Práticas de gratidão:** escrever diariamente três coisas pelas quais você se sente grata pode ajudar a focar no que há de positivo, mesmo em meio aos desafios, e trazer mais esperança para o processo.
- **Rituais de cuidado pessoal:** um banho relaxante, um chá reconfortante, acender uma vela perfumada ou fazer uma automassagem são gestos simples, mas potentes, de acolhimento consigo mesma.
- **Música e sons reconfortantes:** ouvir músicas brasileiras que tragam boas lembranças ou playlists com sons relaxantes pode suavizar a saudade e tornar o ambiente mais acolhedor emocionalmente.

Reflexão final: Migrar é um ato de coragem.

Mas também é um processo que pede acolhimento, paciência e gentileza consigo mesma.

Nesta caminhada, lembre-se de que você pode:

- Pedir ajuda sem se sentir fraca;
- Sentir saudade sem perder a esperança;
- Reconstruir, com liberdade e consciência, o seu próprio significado de sucesso e felicidade.

Os seus sentimentos são válidos.

A sua saúde emocional importa.

E você carrega dentro de si mais força, recursos internos e capacidade de recomeçar do que talvez consiga perceber agora.



Agradecimento final

Obrigada por ter percorrido estas páginas comigo.

Desejo, de coração, que este e-book tenha sido uma presença acolhedora na sua caminhada, oferecendo mais leveza, consciência e cuidado emocional durante essa fase tão importante da sua vida.

A experiência de migrar pode trazer desafios profundos, mas também pode abrir espaço para um reencontro com sua força interior, sua coragem e sua capacidade de florescer mesmo em meio às mudanças.

Que você siga essa jornada com mais presença, autocompaixão, afeto e confiança em si mesma.

Com carinho,

Roseli Greco

Psicóloga Clínica CRP 14/1054719

Especialista em Relacionamentos

E atendimentos a mulheres que vivem fora do Brasil

Esse e-book fez sentido para você?

Saber que este e-book te acompanhou de alguma forma já faz tudo valer a pena.

Leva menos de 2 minutos e sua resposta me ajuda a seguir criando conteúdos que acolham outras mulheres nessa travessia.

Aponte a câmera do celular para o QR Code abaixo ou acesse: <https://roseligreco.com>



Sobre a autora

Roseli Greco, Psicóloga clínica formada pela Universidade do Estado de Mato Grosso do Sul (UNIGRAN), com ênfase em Processos Clínicos e de Saúde.

Especialista em Avaliação Psicodiagnóstica, e curso de formação em intervenções sistêmica e especialista em Neuropsicologia na Universidade de Los Angeles, com formação complementar em mulheres brasileiras que vivem fora do Brasil.

Atua com a abordagem da Gestalt Terapia, oferecendo um espaço seguro e acolhedor para brasileiras que enfrentam os desafios emocionais da migração, seja no início do processo, ainda no Brasil, ou já vivendo em outro país.

Acolher histórias marcadas por mudanças, saudade, incertezas e recomeços é parte do meu compromisso profissional:




cuidar com escuta, empatia e presença. Roseli tem 20 anos de formação e 8 anos de experiência em atendimentos a casais estrangeiros e mulheres que vivem fora do Brasil, casada com americano e vive na Califórnia.

REDES SOCIAIS E CONTATO

Instagram: @roseligpsicoclinica

WhatsApp: 8052451319

E-mail: roselipsicoclinica@gmail.com

 Este material pode ser compartilhado, desde que a autoria seja mantida.

Série “Cuidar de Si” por Roseli Greco

AVISO

Este material tem fins exclusivamente psicoeducativos.

As informações aqui apresentadas não substituem a psicoterapia, nem a orientação jurídica especializada em imigração.

Para acolhimento emocional, procure um(a) psicólogo(a).

Para dúvidas legais, consulte um(a) advogado(a) de imigração.

As etapas legais do processo migratório variam conforme o tipo de visto e a legislação vigente. Este e-book se propõe a oferecer acolhimento e apoio emocional durante as experiências e desafios pessoais que acompanham essa mudança.