



# APOIO PSICOLÓGICO

## NO EXTERIOR

CYU Psicologia e Treinamento - CNPJ 34.925.196/0001-47  
[www.cyupsicologia.com.br](http://www.cyupsicologia.com.br) | [caroline@cyupsicologia.com.br](mailto:caroline@cyupsicologia.com.br)

**"The real voyage of discovery  
consists not in seeking new lands  
but seeing with new eyes."**

Marcel Proust





## MORAR NO EXTERIOR...

Para muitas pessoas, morar no exterior representa um sonho realizado, uma nova oportunidade de trabalho e estudos, um novo amor...

Isso não significa que a jornada até aqui tenha sido fácil ou linear. Pela minha experiência, muitas pessoas batalharam muito para se manter em um país estrangeiro, travaram batalhas épicas com a língua e a solidão inicial, e muito mais.

Agora, e se essa jornada não precisasse ser tão solitária? E, se você pudesse contar com um apoio profissional para aprender a lidar de forma mais leve e saudável com as mudanças?

## ALGUNS EXEMPLOS:

### CHOQUE CULTURAL

Quando estamos em outros países, nosso GPS interno demora a recalcular a rota. É preciso criar novos pontos de referências. O choque cultural pode vir a pôr em xeque alguns dos valores de uma pessoa. Mas, cuidado para não pôr toda a culpa de desavenças iniciais no choque cultural. Depois de alguns meses, se você continuar se sentindo perdido ou estranhando pessoas e a cultura, está na hora de olhara para dentro de si e entender o que está acontecendo.

### DIFICULDADE COM A COMUNICAÇÃO

O brasileiro, de forma geral, é conhecido pelo jeito expansivo e caloroso de ser, com toques, abraços e beijos. No entanto, essa forma de agir não faz parte do costume de todos os lugares do mundo. Por isso, expressar-se pode ser um desafio para a adaptação em um novo país. Temos também o costume de misturar aspectos pessoais e profissionais, o que por vezes, dificulta ainda mais a aceitação de críticas de forma construtiva (ao invés de senti-las como ataques pessoais).





## ADAPTAÇÃO E SENSO DE PERTENCIMENTO

É comum a sensação de "estranho no ninho" nos primeiros meses em um lugar novo. Ainda mais se não há um domínio mínimo da língua local, e não há um conhecimento muito apurado dos códigos sociais. Com isso, surge um sentimento de não pertencimento e solidão. Compreender e desenvolver novas habilidades sociais também fazem parte do que significa morar fora.

## SAUDADES

Frente a tantas novidades e do desconhecido, as saudades aumentam, em busca de algo familiar e de conforto. Família e amigos que ficaram no país de origem, a uma distância; uma comida ou um cheiro... Isso não necessariamente é uma coisa ruim. Significa que você tem uma bagagem, uma história. Porém, se as saudades estão te impedindo de ter novas experiências, atenção! .



## RELACIONAMENTOS INTERPESSOAIS

Novo lugar, novas pessoas. Um desafio grande de se apresentar a uma outra pessoa que é diferente, tem outros valores, costumes, hábitos e cultura. Quem sabe você não descobre um outro lado seu que não conhecia?

# SUPOORTE PSICOLÓGICO

## Benefícios



## PROMOÇÃO DE SAÚDE

Sabemos dos desafios inúmeros do dia-a-dia de quem mora no exterior. Preocupações não faltam. E, muitas vezes, há um sentimento sobrecarregado de sobrevivência. Com a ajuda especializada, você poderá organizar melhor a sua vida diária e aproveitar de fato a experiência de morar fora.

## CONTROLE DE EXPECTATIVAS

Ter expectativas é um sentimento normal, e com a orientação adequada, você poderá aprender a controlar as próprias expectativas. Assim, os níveis de ansiedades e angústias estarão presentes, porém de uma forma saudável sem tomar conta da sua vida.

## EXPERIÊNCIA INTEGRADA

Aprender sobre a outra cultura mas também a si mesmo! É na convivência com o outro que podemos pôr em prática a empatia e autoconhecimento. Você poderá sentir os efeitos positivos do desenvolvimento pessoal em todos os âmbitos da sua vida: família, amigos, equipe no trabalho entre outros...

## SOBRE



Caroline Yu

Psicóloga formada pela PUC-SP.

Atua em consultório particular há mais de 10 anos. Membro do Projeto Ponte no Instituto Sedes Sapientiae em São Paulo que oferece atendimentos individuais, grupais e institucionais a migrantes e equipes organizacionais.

"Acredito na democratização do acesso a atendimentos psicológicos. TODOS devem ter o direito à saúde, que inclui também os cuidados com a mente e os afetos. Se não aprendermos a conviver melhor conosco e com o outro, como esperar uma sociedade e futuro melhor?"



**CYU**  
terapia & coaching 

**[WWW.CYUPSIKOLOGIA.COM.BR](http://WWW.CYUPSIKOLOGIA.COM.BR)**

[caroline@cyupsicologia.com.br](mailto:caroline@cyupsicologia.com.br)