



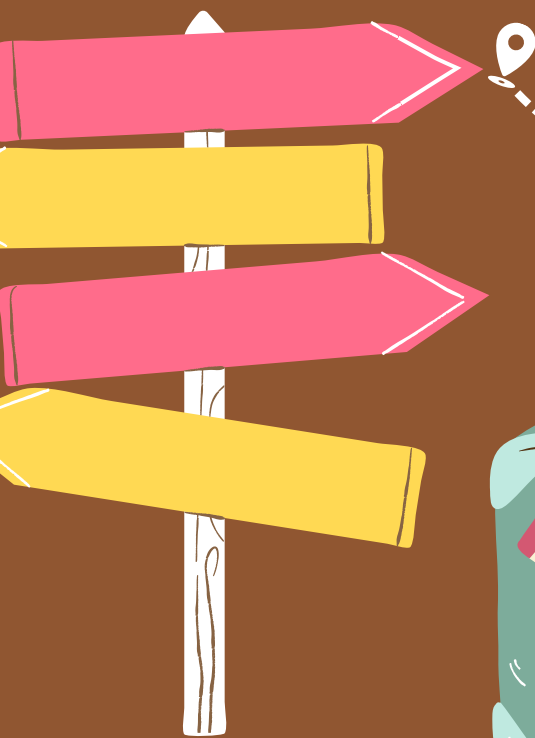
Milena Aragão



Mudei de cidade, e agora?

Um guia para lidar com a saudade
e a adaptação no novo lar.

Compreender
Acolher
Elaborar



S U M Á R I O



Sobre a autora	03
Apresentação	04
COMPREENDER	
O vazio de lugares e laços	05
Luto não reconhecido	06
O que é comum vivenciar no processo de luto?	07
Sobre a mudança de país e a Síndrome de Ulisses	
Sobre a saudade	12
ACOLHER	
Quer ajudar? Então evite dizer...	14
Quer ajudar? Então diga...	15
Os 5 mandamentos do acolhimento	17
ELABORAR	
Como esse luto pode ser elaborado? Estratégias	18
Ferramentas práticas	24
Quando buscar ajuda?	25
Para você, com carinho!	26
Referências bibliográficas	27



Profª Drª Milena Aragão

Psicóloga, Escritora, Mestre e Doutora em Educação. Pós-Doutorado em Psicologia. Formação em Terapia Narrativa e Tanatologia (Perdas e Luto). Atua com atendimento clínico online, docência no ensino superior, grupo de estudos, supervisão clínica e institucional, cursos, palestras e workshops sobre a interface psicologia - educação - processos de perdas e luto.

CONTATO

Email :

psicologia@milenaaragao.com.br

Website :

www.milenaaragao.com.br

Instagram

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





Olá! Muito prazer!

Sou psicóloga e há mais de 20 anos atuo com atendimento clínico e formação humana, conectando o **acolhimento afetuoso ao conhecimento científico**. Auxilio pessoas a ressignificarem suas histórias, a fim de viverem mais felizes consigo e com o outro!

Esta cartilha foi criada **pensando em você** que, assim como eu, vivencia ou já vivenciou a complexidade de se despedir de uma parte da sua história para abraçar um novo caminho.

Sabemos que a saudade da cidade natal, a ausência dos afetos que ficaram, a perda de referências culturais e sociais e até mesmo de uma parte da sua identidade pode ocasionar um **processo de luto**.

Ao virar as páginas desta cartilha, você encontrará um espaço de acolhimento, compreensão e reconhecimento desse luto. Meu objetivo é **oferecer um guia**, um amigo para as suas reflexões e, principalmente, um incentivo para que você se permita sentir, processar e, gradualmente, ressignificar essa experiência.

Alegra-me saber que esta cartilha chegou até você! Desejo que a leitura conduza a compreender, acolher e **elaborar** este momento de maneira **saudável e amorosa**.

Com carinho ❤️

Milena

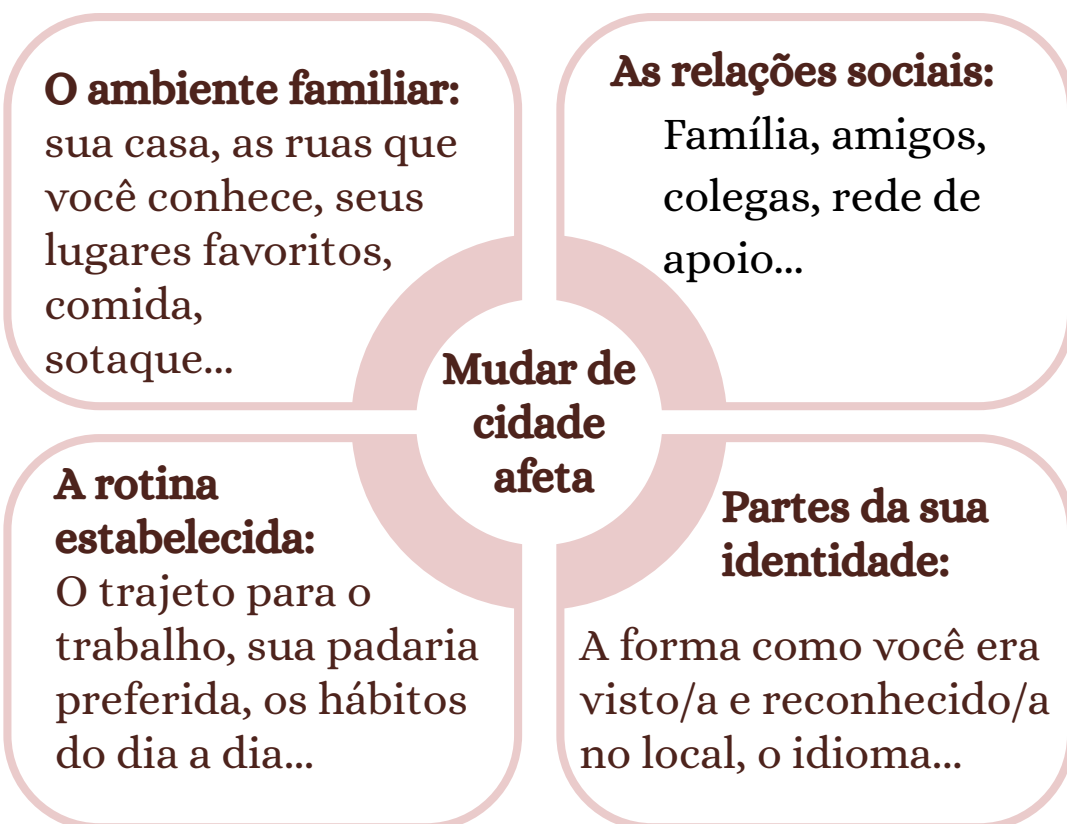
Receba meu abraço afetuoso!



Luto não é só despedida final: O vazio de lugares e laços

Quando falamos em luto, a primeira imagem que vem à mente geralmente é o falecimento de uma pessoa querida.

No entanto, o conceito de luto é muito mais abrangente. Ele se manifesta sempre que há uma **perda significativa** em nossa vida, seja ela de um ente querido, um animal de estimação, um emprego, um relacionamento, ou, como neste caso, do **lugar** onde você construiu vínculos.





Mudar de cidade, embora traga novas oportunidades, pode desencadear um

Luto não reconhecido

Significa que essa dor pela perda do que é familiar – ruas, pessoas, a antiga versão de nós mesmos – raramente recebe **validação social**.



Essa **falta de reconhecimento** transforma o luto pela mudança em um processo solitário. A expectativa de estar feliz na nova fase pode levar à repressão de sentimentos como tristeza, culpa e raiva, gerando ansiedade e dificultando a adaptação.

do a |
— ”

[illegible]



No luto não reconhecido, a pessoa pode sentir **vergonha e culpa** em expressar sua dor, guardando-a para si, o que dificulta o processo de elaboração do luto, tornando-o ainda mais solitário. Mas...



Para uma transição saudável, é fundamental reconhecer e permitir-se sentir essa perda. Dar espaço para elaborar o que se foi é o primeiro passo para integrar o passado e abraçar plenamente o novo.

Acolha os seus sentimentos!



“ —
Mudei de cidade e mesmo em
uma cidade "melhor", a
ansiedade e tristeza me
consumiam. Sentia culpa por
não estar feliz, com todos
esperando alegria. Era difícil
aceitar minha dor em meio a
tantas "oportunidades". Me
senti silenciada e sozinha. — ”

(Depoimento)



O que é comum vivenciar no luto pela mudança de cidade?

Sintomas

- **Saudade intensa:** dos lugares, das pessoas, da rotina.
- **Tristeza:** pelo que foi deixado para trás.
- **Solidão:** pela falta da rede de apoio anterior.
- **Frustração ou raiva:** pela mudança em si ou pelas dificuldades de adaptação.
- **Medo e Ansiedade:** sobre o novo e o desconhecido.



IMPORTANTE

O luto é um processo intenso e fluido. Haverá dias melhores e piores. A dualidade é natural. **Não há um tempo específico** para sua elaboração. Acolha-se e viva um dia de cada vez.

Viva um dia de cada vez





Sobre a mudança de país e a Síndrome de Ulisses

A Síndrome de Ulisses, também conhecida como **Síndrome do imigrante**, é um quadro de estresse extremo e prolongado que afeta pessoas que migram, especialmente sob condições difíceis. Ela reflete o luto pelas seguintes perdas e dificuldades:

Solidão: perda da rede de apoio familiar e de amigos. Dificuldade de comunicação em um idioma desconhecido, levando à frustração e isolamento.

Desafios financeiros e profissionais: adaptação ao custo de vida, perda do status social, desafios na inserção no mercado de trabalho.

Burocracia: lidar com leis, vistos, permissões de residência e outros documentos legais e administrativos.

Preconceito e discriminação: possibilidade de enfrentar xenofobia e tratamento injusto devido à origem, dificultando a integração.

- Embora o luto seja um processo natural, se não for elaborado adequadamente, os sintomas podem evoluir para transtornos mentais como depressão ou estresse pós-traumático (TEPT).
- Elaborar esses desafios exige resiliência. Buscar apoio em comunidades de imigrantes e aprender sobre a nova cultura são passos essenciais para a melhor adaptação ao novo país. Busque terapia se julgar necessário.





Sobre a saudade

A saudade aqui não é apenas a lembrança carinhosa. É uma dor real, a falta do que foi, do que se perdeu.

É sentir falta do cheiro da sua rua, do ritmo da sua antiga vida...

da cafeteria onde você sempre ia, do abraço dos amigos e da família que ficaram.

É a falta da sensação de pertencimento, de conhecer cada esquina, cada atalho, cada rosto familiar.

A saudade que surge nesse luto é a ausência das suas referências, daquele pedaço de você que ficou para trás.

É comum ouvir frases como "Você vai se acostumar", "Faça novos amigos!" ou "Sua nova cidade é tão boa!". Embora bem-intencionadas, elas podem fazer você se sentir culpado(a) por sentir saudade ou tristeza.

Não se culpe! **Sua saudade é válida e legítima.** Não há nada de errado em sentir a dor da ausência, mesmo quando a mudança foi uma escolha positiva.



“ —

O que me ajudou foi falar sobre o que eu estava sentindo! Eram muitos sentimentos: tristeza, raiva, culpa, saudade... Ter alguém para me escutar sem me criticar foi fundamental! Eu sentia que podia sofrer e receberia de volta compreensão! Não podemos comparar as dores. Cada um tem a sua e todas devem ser acolhidas!

— ”

(Depoimento)



Quer ajudar? Então evite dizer:

“

"Anime-se! É uma
nova fase, cheia de
oportunidades!"

”

“

"Você devia estar
feliz, muita gente
sonha em se
mudar!"

”



“

"Pelo menos você
tem um bom
emprego/casa/etc.
Olha o lado bom..."

”

“

Você precisa
superar isso logo.
É só sair e
conhecer gente."

”

Essas e outras frases **invalidam** a dor da pessoa,
geram culpa e isolamento

Comparar a experiência, pressionar a superação ou
simplificar a construção de novas amizades, ignora a
profundidade do sofrimento e a
complexidade da adaptação.



Quem ajudar? Então diga:

** Use frases que demonstrem empatia e validação, como:

“

Sei que está sendo um momento de muitas adaptações. Estou aqui para **te ouvir** quando precisar!



“

Eu imagino que deva ser difícil deixar para trás o que você construiu. **É normal** sentir essa falta.



“

Lembre-se de que é um processo. Está tudo bem chorar e ficar triste! São muitas mudanças! Eu entendo! Conte comigo!



“

Como eu **posso ajudar você** nesse momento?





Ouçá a pessoa sem interrompê-la. Mesmo que você tenha vivido perda semelhante, esse é o momento de ela falar e ser apoiada.

Valide os sentimentos dela. Diga que está tudo bem chorar e que você **compreende** o que ela sente.

Ajude a pessoa a partir da realidade dela! Diga: “Eu estou aqui por você! O que você gostaria que eu fizesse?” **Lembre-se:** o que é bom para você, pode não ser bom para o outro!

Não somos capazes de tirar a dor do outro. O luto precisa ser vivido! Contudo, podemos amenizar o sofrimento mostrando **compreensão e apoio**. Há muita potência na escuta sem críticas ou julgamentos!





Os 5 mandamentos do acolhimento

1

Não diga: “Anime-se! É uma nova fase!”

2

Respeite o tempo de adaptação da pessoa

3

Deixe-a falar sobre a dor sentida

4

Ouçã sem críticas e julgamentos

5

Acolha com todo respeito e
amorosidade que há em você.



Elaborar

Como esse luto pode ser elaborado?

Como vimos, a mudança de cidade pode levar a um processo de luto, gerando sentimentos como tristeza, ansiedade, saudade, culpa, raiva, entre outros. Por vezes sentimo-nos perdidos, sem saber o que fazer. Contudo há **caminhos** que podem auxiliar nessa travessia, conhecidos como:

“TAREFAS DO LUTO”

São possibilidades que nos colocam como pessoas ativas frente a vivência do luto, de uma forma **esperançosa e acolhedora**. Não são fases lineares que mudam com o tempo! Elas dependem da nossa ação, em um intenso processo reflexivo e de autoconhecimento.





Aceitar a realidade da perda

- **Aceitar** a perda é o primeiro passo para iniciar a elaboração do luto. Se está difícil, pergunte-se: o que da realidade da perda está difícil de aceitar? Do que tenho medo? O que acho que não darei conta?
- É comum que, no início, haja uma negação ou uma dificuldade em aceitar plenamente a nova situação. Você pode se pegar pensando no que deixou, idealizando o passado ou sentindo que não **pertence** ao novo lugar.

O que fazer?

- **Reconheça a despedida:** permita-se sentir a tristeza pela perda do que ficou para trás. Isso não é ingratidão, mas honestidade com seus sentimentos.
- **Ritualize:** faça "rituais" de despedida – uma visita a um lugar querido, uma conversa de despedida, uma carta à cidade que deixou...
- **Visite as memórias:** olhe fotos, converse com amigos da antiga cidade para internalizar a memória e reconhecer o presente.



Tarefa 2

Permitir-se sentir a dor da perda

- **Reconhecer** e aceitar os sentimentos. Ao Expressá-los de forma saudável, conversando ou escrevendo, por exemplo, o luto vai sendo elaborado e a dor amenizada.

O que fazer?



Expresse: chore, fale sobre o que sente, compartilhe suas emoções com alguém de confiança.



Escreva: manter um diário ou escrever cartas pode ser uma forma positiva de expressar emoções.



Cuide de si: pratique atividades que te dão prazer. Exercícios, boa alimentação e sono são essenciais.



Adaptando-se ao novo ambiente

- Significa se ajustar à sua nova casa, à nova vizinhança, à nova rotina e, em muitos casos, a uma nova cultura ou dinâmica social.
- Ela te convida a a navegar no novo lugar, estabelecer novas rotinas e encontrar seu espaço. A mudança não precisa ser brusca. Insira gradativamente novas atividades em sua vida.

O que fazer?

- **Explore o novo ambiente:** caminhe pelo bairro, descubra os lugares. Quanto mais conhecer, mais familiar e seguro o novo lugar parecerá.
- **Estabeleça novas rotinas:** tenha horários para refeições, exercícios ou hobbies para criar um senso de normalidade.
- **Personalize seu novo espaço:** decore sua casa com objetos que te fazem sentir bem.
- **Busque informações:** pesquise sobre a história, cultura e costumes da nova cidade para diminuir o estranhamento.



Tarefa 4

Encontrar uma conexão com a antiga cidade em meio a uma nova vida

- O luto não é só sobre “dizer adeus”, mas também “**dizer olá**” a uma nova forma de se relacionar. Não se trata de “esquecer” ou “superar” o que foi vivido, mas sim de integrar a experiência da mudança na sua narrativa de vida
- Significa encontrar um novo lugar para as memórias, sentimentos e experiências da sua antiga vida, de modo que elas não impeçam você de viver plenamente no presente e construir um futuro feliz.

O que fazer?



Gerencie suas lembranças: você tem o controle sobre como e quando acessar suas memórias. Elas podem ser um tesouro para revisitar, mas não devem ser uma âncora que te prende ao que ficou para trás.



Permita-se novas experiências: experimente novos lugares e atividades para criar novas memórias. Planeje seus objetivos na nova cidade.



Reafirme sua identidade: pense em quem você é agora, com todas as experiências vividas. A mudança não retira quem você é, mas sim adiciona novas camadas à sua história.



ANOTE!

Em resumo:

Elaborar o luto pede 3 ações:

A

AMPARAR: busque apoio e aceite ser amparado/a. Mantenha vínculos com a antiga cidade, mesmo que em sua memória.

M

MOVIMENTAR: faça vínculos. Busque atividades. Crie, aprenda, reinventar-se. Mantenha-se em movimento!

E

EXPRESSAR: expresse os sentimentos. Não os deixe represados. Converse. Escreva. Perceba os pensamentos que os acompanham e como eles influenciam seu comportamento.



Ferramentas práticas para o dia a dia

Mindfulness: pratique focar no presente. Torne consciente seus pensamentos e sentimentos sem se criticar ou julgar. Exercícios de respiração podem ser muito úteis.

Defina pequenas metas: Comece com objetivos atingíveis, como "explorar uma nova rua hoje", "experimentar um novo café", "conversar com um vizinho".

Crie um "kit de conforto": Tenha por perto objetos que te tragam lembranças positivas e sensação de conforto (fotos, livros, músicas).

Mantenha uma rotina de autocuidado: Exercício físico, alimentação saudável, sono adequado e momentos de lazer.





Quando buscar ajuda?

O luto não tem uma duração específica. Contudo, caso você esteja apresentando os sintomas abaixo, busque ajuda com um profissional da psicologia:

- **Intensidade e persistência:** tristeza profunda que não diminui em meses ou piora.
- **Impacto na vida diária:** dificuldade para trabalhar, estudar, dormir, comer ou interagir socialmente.
- **Desesperança:** sentir falta de propósito, pensamentos recorrentes de "desaparecer".
- **Negação da nova realidade:** incapacidade de aceitar a mudança ou planejar o futuro.
- **Comparação constante e dolorosa:** sempre comparar a nova cidade de forma negativa.
- **"Congelamento" na adaptação:** incapacidade de dar passos para se ajustar.
- **Sentimento de não pertencimento:** persistente sensação de nunca se encaixar.
- **Dificuldade em formar nova identidade:** sentir-se perdido(a) sobre quem você é agora.



E l a b o r a r

Para você, com carinho!

Se você está vivenciando o luto pela mudança de cidade, saiba que você não está só. Eu entendo que o coração pode pesar. É absolutamente normal sentir tristeza, confusão, medo e até raiva. Permita-se sentir. Essa dor é um sinal do amor que você tem pelo que deixou, mas também é um convite para construir algo novo, no seu ritmo. Cerque-se do que e quem te apoia.

Cada dia vivido na nova cidade, é um parágrafo importante na sua vida. Sua história de mudança não é apenas sobre o que você perdeu, mas é também sobre o que você mobilizou em si: resiliência, adaptabilidade, flexibilidade, curiosidade, abertura ao novo, iniciativa, coragem e a capacidade de criar um novo lar, onde quer que você esteja.

Refleta: o que te dá base, o que te sustenta quando tudo ao redor exige adaptação? O que você mobilizou em si e no seu contexto, em outros momentos difíceis, que te ajudaram a lidar com os desafios?

Seja gentil consigo mesmo(a) nessa jornada. Aos poucos, você vai descobrir novos caminhos, novos lugares e, sim, novas conexões. Sem precisar dizer “adeus” aos antigos afetos. Respeite o seu ritmo, o seu processo, que é tão singular.

E seja qual for o sentimento que te acompanha hoje, saiba que ele é válido, abrace a si com carinho e compreensão!

Receba meu abraço afetuoso! ❤️
Milena

Autora: Emanuele Grandi (Adaptado)



Im H, Neff J. Spiral loss of culture: cultural trauma and bereavement of Bhutanese refugee elders. J Immigrant Refugee Stud (2021) 19(2):99–113. doi: 10.1080/15562948.2020.1736362

LUNA, I.J; MOREÍ, C. L. O. Redes pessoais significativas e os recursos de enfrentamento no luto. Revista Saúde. & Transformação Social, Florianópolis, v.11, n.1, p.91-104, 2020. Disponível em: <https://incubadora.periodicos.ufsc.br/index.php/saudeetransformacao/article/view/5337/5667>. Acesso em: 20 nov, 2023

Renner A, Schmidt V, Kersting A. Migratory grief: a systematic review. Front Psychiatry. 2024 Feb 16;15:1303847. doi: 10.3389/fpsy.2024.1303847. PMID: 38435975; PMCID: PMC10904569.

Setim, G. A., & Amissis, C. A. (2020). O processo de luto dos imigrantes. Revista Cadernos de Psicologia, 2(1), 1-16.

Silva, J. C. L. da, & Padilha, N. S. (2020). A “SÍNDROME DE ULISSES” E A MEDICALIZAÇÃO DOS MOVIMENTOS MIGRATÓRIOS. Revista Jurídica, 54(1), e7927.

STEWART, C.A., MITCHELL, D.G., MACDONALD, P.A. et al. The psychophysiology of guilt in healthy adults. Cogn Affect Behav Neuroscience, 23, 1192–1209, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.3758/s13415-023-01079-3>. Acesso em: 20, nov 2023.

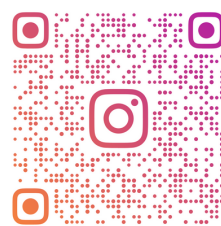
Trad, L. A. B. (2006). Processo migratório e saúde mental: rupturas e continuidade na vida cotidiana. Physis: Revista de Saúde Coletiva, 16(2), 337-355.

WORDEN, W. Terapia do luto: um manual para o profissional de saúde mental. 2 ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 1998.

Quer ter acesso a mais
informações sobre perdas/luto e
acolhimento? Acesse:



Materiais



PSI.MILENAARAGAO



@psi.milenaaragao



Milena Aragão

PSICOLOGIA

