

Apoio à saúde mental dos imigrantes

No mundo todo, 3,6% da população vive em um país diferente do seu local de nascimento.¹ Os motivos para isso são variados. Alguns buscam novas oportunidades profissionais ou educacionais, ou querem estar mais próximos de seus familiares no exterior. Outros são forçados a deixar seus países por conta de conflitos, desastres naturais ou perseguições.

Alguns têm o tempo e os recursos necessários para passar pelo processo oficial de imigração. Outros não têm essa possibilidade ou escolhem não seguir por esse caminho.

Mesmo que você esteja animado(a) para se mudar para um novo lugar ou começar um novo trabalho, a mudança costuma gerar estresse e sentimentos conflitantes. A situação se torna ainda mais difícil emocionalmente quando você se sente indesejado(a). As pessoas que se estabelecem em novos países geralmente enfrentam desafios significativos que podem afetar sua saúde mental, como depressão, ansiedade e transtorno de estresse pós-traumático.

Alguns residentes locais podem não gostar ou temer os imigrantes simplesmente por serem de outro lugar. Isso se chama xenofobia. Imigrantes podem ser vítimas de discursos de ódio, discriminação, exploração ou abuso. Em algumas regiões, esses desafios estão se intensificando à medida que a xenofobia e o racismo aumentam em todo o mundo.² Pode ser difícil de lidar com isso sozinho(a), especialmente se você não souber a quem recorrer para obter apoio ou se sentir inseguro(a) para pedir ajuda.

Se você conhece alguém nessa situação que possa precisar de assistência, veja algumas maneiras de começar.



Entenda o impacto que você pode ter

Uma das melhores maneiras de promover a inclusão é ter consciência do impacto das próprias ações. Muitas coisas que dizemos, pensamos e fazemos acontecem automaticamente e podemos não perceber por que ou como isso afeta os outros. Entender quem somos e de onde vêm nossas perspectivas pode nos ajudar a reconhecer como podemos (ou não) contribuir para a criação de um ambiente onde todos se sintam seguros e bem-vindos.

É natural ter preconceitos. Nosso cérebro cria categorias para entender o mundo. Mas os valores que atribuímos a essas categorias são aprendidos e podem ser desaprendidos com autoconsciência e esforço. Por exemplo, a maioria das pessoas:

- Prefere aqueles que são mais parecidos com elas
- Busca e valoriza informações que confirmam suas crenças já estabelecidas
- Faz suposições com base na aparência e nas primeiras impressões

Pense em como esses preconceitos podem influenciar suas interações com pessoas novas na sua comunidade e como você pode ajustar sua postura.

Ao mesmo tempo, pense no que é natural para você, mas pode não ser para os outros. As pessoas têm costumes e normas sociais diferentes. Um exemplo simples é a forma como as pessoas se cumprimentam. Você acena com a cabeça, aperta as mãos, dá um abraço ou faz outra coisa?

Antes de falar, fazer ou presumir algo, lembre-se de manter a mente aberta em relação às diferentes perspectivas e aos limites pessoais dos outros.



Reconheça os sinais

Preocupações com a saúde mental podem se manifestar de formas diferentes em cada pessoa. Alguns sinais comuns de depressão, ansiedade ou trauma incluem:

- Preocupação ou medo excessivo
- Tristeza constante, sensação de falta de esperança ou “vazio”
- Mudanças extremas de humor, como irritabilidade ou raiva
- Alterações nos hábitos alimentares, níveis de energia ou padrões de sono
- Aumento no consumo de álcool ou outras substâncias
- Dores físicas persistentes
- Dificuldade em realizar tarefas diárias ou controlar o stress

Também é importante lembrar que pessoas de diferentes culturas podem expressar seu sofrimento de maneiras diversas. Em alguns casos, os idiomas não têm traduções diretas para certos termos, e as pessoas podem descrever seus sintomas de maneiras diferentes.

Se perceber que alguém precisa de ajuda, incentive essa pessoa a procurar um profissional de saúde ou assistência especializada, ou a se envolver com uma organização comunitária que ofereça cuidados adaptados às necessidades culturais.

Você também pode sugerir práticas de autocuidado. Isso inclui cuidar da alimentação, dormir bem, se manter ativo(a), tirar um tempo para relaxar e cultivar relações sociais. Encontrar motivos para ser otimista, mesmo que em pequenas ações, pode realmente fazer a diferença nos momentos difíceis.



Promova a comunicação e o entendimento

Facilite a comunicação com as pessoas ao seu redor. Por exemplo, se alguém não for fluente no idioma da sua região, fale mais devagar. Use palavras e frases mais curtas, que sejam mais fáceis de acompanhar. Evite usar gírias, expressões locais ou ditados populares. Se muitos recém-chegados na sua área compartilham um idioma comum, tente aprender pelo menos algumas frases para ajudar a superar essa barreira.

Da mesma forma, ajude-os a entender os costumes locais e o motivo de algo ser feito de determinada maneira. Pode ser algo simples, como a necessidade de levar uma sacola reutilizável para fazer compras. Ou até algo mais importante, como os direitos legais. Por exemplo, em muitos países (incluindo os Estados Unidos, Canadá, Alemanha e Japão), os indivíduos têm o direito de permanecer em silêncio e solicitar um advogado antes de responder a perguntas

da polícia.^{3,4,5,6} Eles também podem se recusar a deixar a polícia ou agentes de imigração entrarem em suas casas sem um mandado oficial. As leis variam de acordo com a localidade. Conhecer as políticas locais pode ajudar você a orientar outras pessoas sobre seus direitos.

Além disso, considere as informações que você compartilha on-line e pessoalmente. Evite reforçar estereótipos prejudiciais ou espalhar informações falsas. Pesquise para garantir que as informações sejam confiáveis. Se não puder verificar, não compartilhe.

Demonstre apoio de maneira aberta e prática

Esteja atento e assuma a responsabilidade, juntamente com os outros, de promover um ambiente de acolhimento. Caso ouça ou presencie algo que prejudique o senso de segurança ou pertencimento de alguém, não hesite em intervir.

Além disso, pense nos desafios que os recém-chegados enfrentam. Dependendo das experiências passadas, alguns podem se sentir desconfortáveis ao sair sozinhos. Você pode se oferecer para acompanhá-los ao supermercado, a compromissos ou a outros lugares.

Informe-se sobre os recursos locais para imigrantes, assim você pode ajudá-los a encontrar apoio quando precisarem. Isso pode incluir agências de realocação, organizações comunitárias, escolas, universidades e programas no local de trabalho.

Dependendo do seu nível de conforto, disponibilidade e recursos financeiros, você pode contribuir com doações, trabalhar como voluntário ou apoiar organizações que auxiliam na adaptação segura dos imigrantes. Você também pode apoiar os imigrantes, manifestando sua solidariedade, contactando os responsáveis pela elaboração de políticas e participando de eventos organizados.

Suporte crítico quando você precisar

Visite https://www.optumwellbeing.com/sec_CriticalSupportCenter/pt-BR para obter informações e recursos de suporte críticos adicionais.

1. International Organization for Migration. [Interactive World Migration Report 2024](#), 2024.
2. United Nations. [With hate speech and xenophobia rising worldwide, third committee calls for end to systemic racism, racial discrimination, implementation of Durban Declaration](#). 27 de outubro de 2023.
3. ACLU. [Know your rights | Immigrants' rights](#).
4. Governo do Canadá. [Section 11\(c\) – Protection against testimonial compulsion](#). 31 de julho de 2023.
5. Courts in Japan, [Questions and answers on criminal procedure](#).
6. Rotwang Law, [Defense rights & the role of criminal lawyers in Germany](#). 9 de outubro de 2024.



Este programa não deve ser usado para necessidades de atendimento de emergência ou urgência. Em caso de emergência, ligue para o número de serviços de emergência local ou dirija-se ao pronto-socorro mais próximo. Este programa não substitui o atendimento médico ou profissional. Este programa e seus componentes podem não estar disponíveis em todos os locais e a cobertura pode estar sujeita a exclusões e limitações.