

SÉRIE DE SEMINÁRIOS SOBRE O SISTEMA SOCIAL DO JAPÃO.

**SAÚDE MENTAL E SUPORTE**  
**~O CUIDADO EMOCIONAL PARA VIVER NO JAPÃO~**

**DIA 20 DE NOVEMBRO DE 2022.**

**ELISA IWAKI – PSICÓLOGA CLÍNICA**

**ESPECIALIZAÇÃO: SAÚDE MENTAL DE MINORIAS E MIGRANTES**  
**TERAPIAS COGNITIVAS COMPORTAMENTAIS.**

**REALIZAÇÃO: FUNDAÇÃO INTERNACIONAL DE KANAGAWA**  
**APOIO: IGREJA CRISTÃ DE HADANO**

## COMO O MUDAR DE PAÍS PODE AFETAR NOSSA VIDA EMOCIONAL?

べつ くに す うつ わたし せいしんじょうたい えいきょう  
別の国に住み移ることが、私たちの精神状態にどのような影響をおよぼすのでしょうか？

As pessoas se mudam de um país para outro por vários motivos e faz parte da história da humanidade:

れきし ひとびと いろいろ りゆう くに くに うつ す  
歴史から見ても、人々は色々な理由で国から国へ移り住んできました：

- motivos econômicos, políticos, religiosos, pessoais, poder, segurança, estudos, procura de si, etc.

けいざい せいじ しゅうきょう けんりよく あんぜん がくもん じぶんさが  
経済、政治、宗教、権力、安全、学問、自分探しなど

Também, há várias formas de mudanças: そして、その形も様々です。

- em família, pais/um dos pais, sozinho, por vontade própria, por causa da família, por tempo limitado, por tempo indeterminado, quando criança pequena, quando adolescente, quando adulto, etc.

かぞく ははちちども かたほう ひとり じ こ けってい かぞく けってい げんてい きかん  
家族、母父共に・片方のみ、一人、自己決定によって、家族の決定、限定された・されていない期間、

ようじき ししゅんき おとな  
幼児期に、思春期に、大人になってから、など。

É PROCESSO SEM VOLTA, NUNCA MAIS PODEREI VOLTAR A SER A PESSOA DE ANTES.

あともど  
後戻りのできないプロセス、元の自分には戻れない。

Eu do Brasil

ブラジルの私

Eu do Japão

日本の私

Eu do Brasil +  
do Japão

ブラジル + 日本  
の私

# O PROCESSO MIGRATÓRIO (CRISE): EVENTO ESTRESSANTE, CAUSA CONFUSÃO EMOCIONAL E PSICOLÓGICA.

いじゅう かねい き き けいけん じょうちよ せいしんてきこんらん  
移住の過程 (危機) : ストレスフルな経験、情緒・精神的混乱

Economia de energia

しょう エネモード  
省 エネモード



Perda

そうしつかん  
喪失感

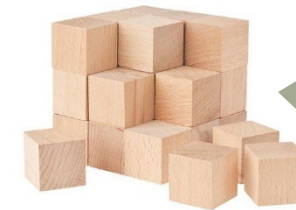


Procura da homeostase ->  
gasto de energia

こうじょうせい もと  
恒常性を求める->

エネルギーの消耗  
エネルギーの消耗

Novo 新しい  
Novo 新しい



Não há retorno.  
Torna-se outra coisa.

もと もと  
元には戻れない。

た  
他のものになって  
いる

Fixo no passado

こちやく  
固着

O TRABALHO EMOCIONAL DA PESSOA QUE MIGRA: いじゅう ひと しんりてきさぎょう 移住する人の心理的作業 :

➔ ELABORAÇÃO DA PROFUNDA TRISTEZA DIANTE DAS PERDAS

+

➔ ELABORAÇÃO DO NOVO, DA EXPERIÊNCIA ATÉ ENTÃO DESCONHECIDA (PROCESSO DE ADAPTAÇÃO).

そうしつ ふか かな しよりさぎょう 喪失への深い悲しみの処理作業 + あたら かんきょう みち たいけん しより てきおうさぎょう 新しい環境、未知な体験の処理 (適応作業)

O trabalho da elaboração do luto: も さぎょう 喪の作業:

- Processo emocional de desligamento daquilo que foi perdido.

にんげん そうしつ はな しんりてきかてい 人間が喪失したもから離れていくために通る心理的過程。

⇒ Através desse trabalho de luto é que as pessoas podem se desvencilhar do que foi perdido e procurar por algo novo. Não se esquivar, e sim enfrentar e vivenciar, este é um processo fundamental para a aceitação.

も さぎょう へ うしな りだつ あたら たいしゅう もとめる かのう かな に む あ う い 喪の作業を経ることによって失ったものから離脱し、新しい対象を 求めることが可能になる。 悲しみから逃げることなく、向き合い、受け入れるため  
ひつようふ かけつ の必要不可欠なプロセスである。

Temos várias perdas: おお そうしつ 多くの喪失:

• Família, amigos かぞく ともだち 家族、友達

• Língua げんご 言語

• Costumes, cultura しゅうかん ぶんか 習慣、文化

• Paisagem, clima ふうけい きこう 風景、気候

• Senso de pertencer incondicionalmente

いばしょ むじょうけん そく かんかく  
居場所、無条件に属する感覚

• Rede de suporte (segurança emocional)

しんりてきあんぜんせい  
ネットワーク(心理的安全性)

• Percepção do eu (Grupo de pares)

じこ にんしき なかま どうし  
自己の認識(仲間、同士)

## As 5 fases do luto (Elizabeth Kübler-Ross)

し う だんかい  
キューブラロス,E. 死の受け入れの5段階:

Negação ひてい 否定

Raiva いか 怒り

Barganha とりひき 取引

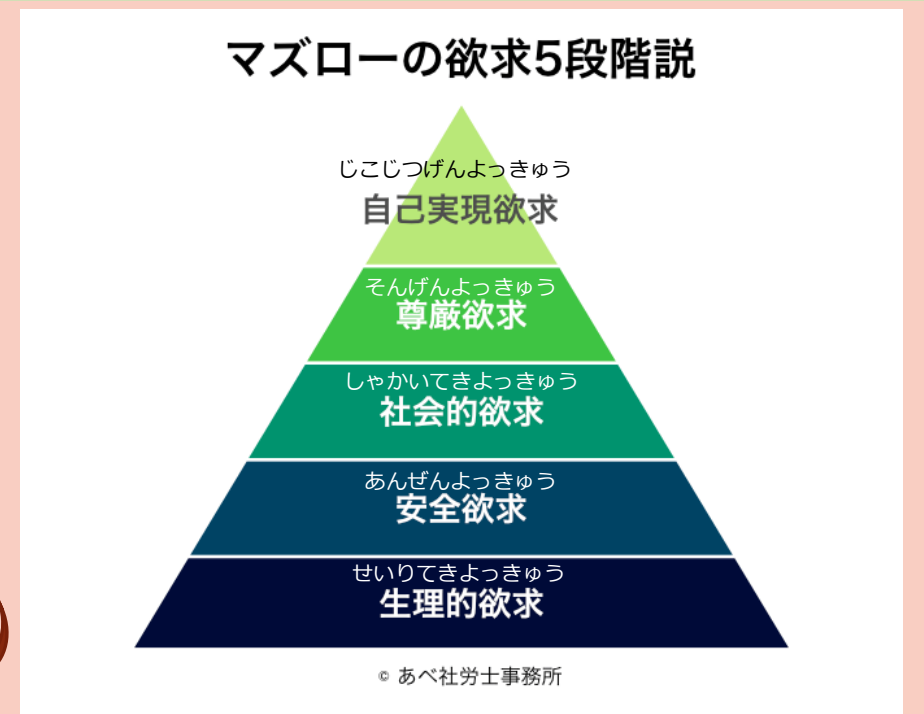
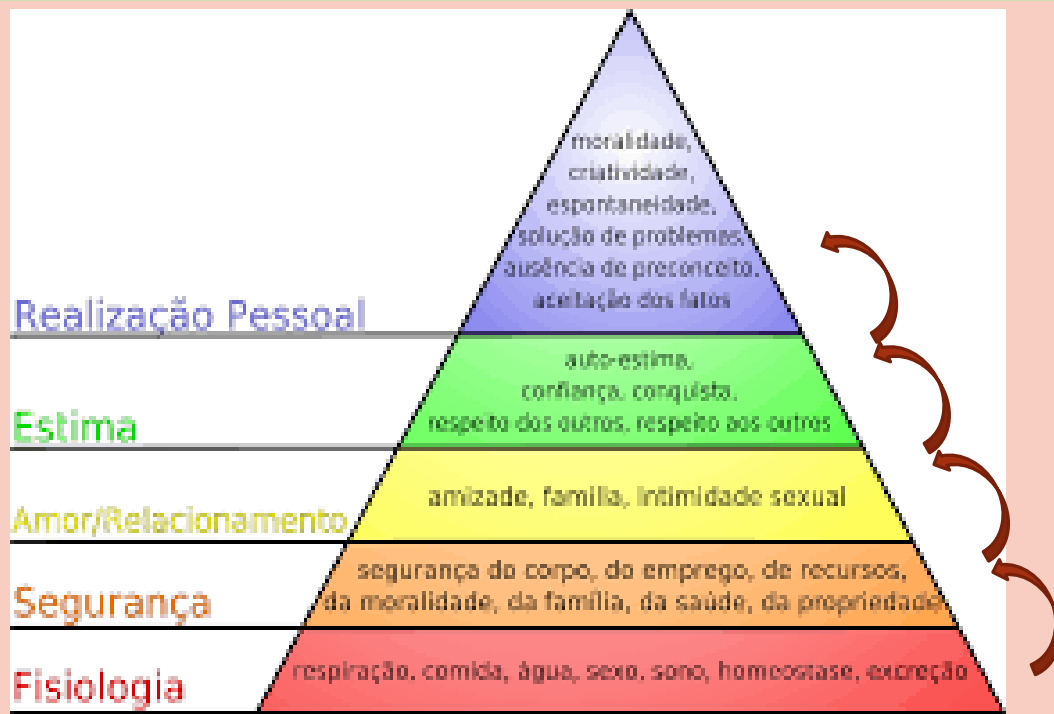
Tristeza よく 抑うつ

Aceitação じゅよう 受容

A presença de novos objetos que possam preencher de alguma maneira o espaço deixado do que foi perdido é de grande importância.

うしな のこ なん かたち う あたら そんざい じゅうよう  
失われたものの残されたスペースを何らかの形で埋めることができる新しいものの存在は非常に重要です。

# PIRÂMIDE DAS NECESSIDADES BÁSICAS DE MASLOW: マズローの<sup>よっきゅう</sup>欲求の<sup>だんかい</sup>5段階のピラミッド

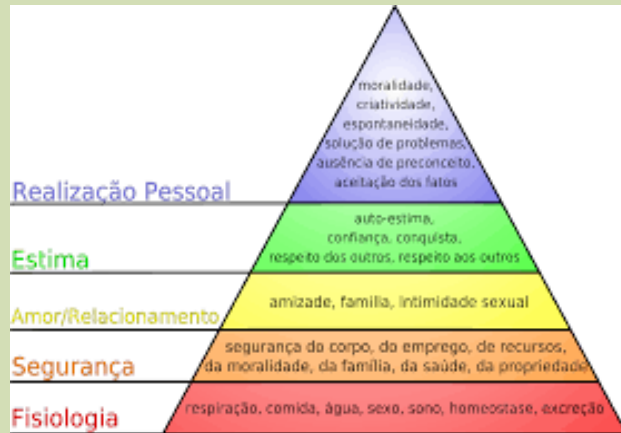


Quando não temos as nossas necessidades satisfeitas, podemos experimentar mal-estar emocional: tristeza, insegurança, angústia, irritação, etc.

欲求が満たされないとき、人は情緒的な不快を感じることがある：悲しみ、不安、苦悩、イライラ

# MANTENDO NOSSA SAÚDE EMOCIONAL.

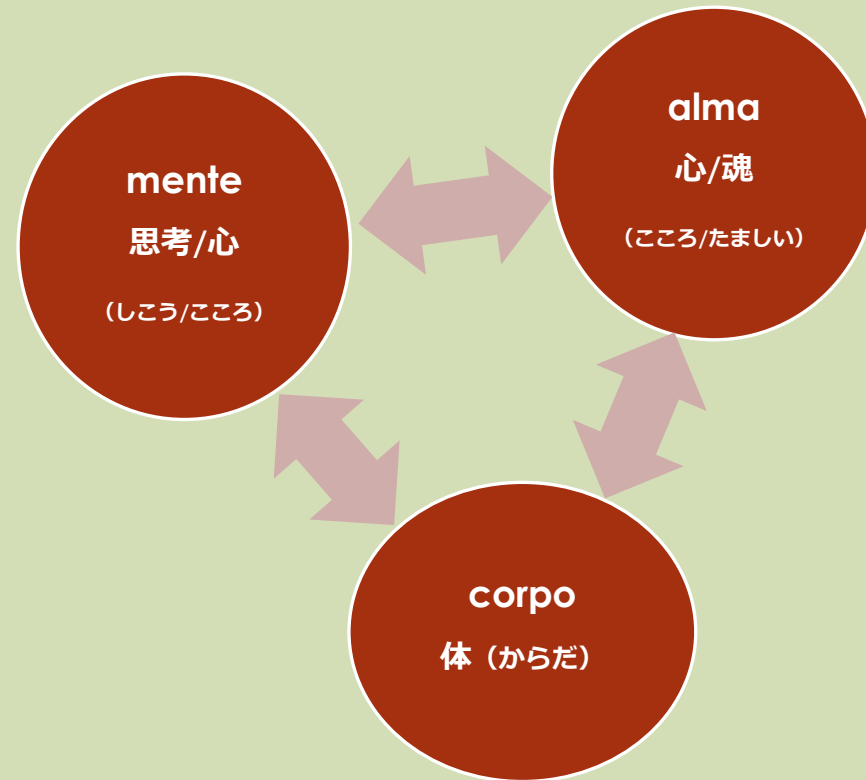
じょうちよてき けんこう たも  
情緒的な健康を保つ。



## マズローの欲求5段階説



© あべ社労士事務所





MENTE (O QUE PENSAMOS E O QUE SENTIMOS). <sup>こころ</sup>心 ( <sup>かんが</sup>考えること と <sup>かん</sup>感じること )

→AUTO-OBSERVAÇÃO. →<sup>じ こ かんさつ</sup>自己観察

QUALLENTE USAMOS PARA VER O MUNDO EXTERNO E O NOSSO MUNDO INTERIOR?

どのようなレンズで<sup>じぶん</sup>自分の<sup>そと</sup>外と<sup>なか</sup>中の<sup>せかい</sup>世界を<sup>み</sup>見えていますか？

**CUIDADO! <sup>ようちゆうい</sup>要注意!**

Lente do 8 x 80, preto x branco, tudo x nada, todos x ninguém. 0x100、<sup>しろ</sup>白 x <sup>くろ</sup>黒、<sup>なに</sup>全部 x <sup>ぜんいん</sup>何も、<sup>だれ</sup>全員 x <sup>だれ</sup>誰も  
のレンズ。

Lente da leitura mental, bola de cristal. <sup>マインドリーディング</sup>、<sup>マジックボール</sup>のレンズ。

Lente das comparações (injustas). <sup>ひかく</sup>比較 ( <sup>ふこうへい</sup>不公平 ) のレンズ。

Lente do julgamento (próprio e do outro). <sup>ひょうか</sup>評価 ( <sup>じぶん</sup>自分・<sup>たしや</sup>他者 ) のレンズ。

Lente do filtro negativo. <sup>ひかんてき</sup>悲観的なフィルター  
のレンズ。

Lente da catastrófica do futuro. <sup>はめつてき</sup>破滅的な <sup>しょうらい</sup>将来  
のレンズ。

**O QUE EU FAÇO? ONDE PROCURO AJUDA? どうすればいいでしょうか? どこに助けを求めればいいでしょうか?**

**@ SINTO-ME SEM ÂNIMO, A VIDA PARECE QUE PERDEU SEU COLORIDO: 意欲がなく、人生の味がなくなったよう。**

**EM JAPONÊS (COM POSSIBILIDADE DE INTÉRPRETES PESSOALMENTE OU POR ONLINE) 日本語(対面・オンライン通訳の可能性あり)**

**➔ HOSPITAL OU CLÍNICA -> ESPECIALIDADE PSIQUIATRIA OU MEDICINA PSICOSSOMÁTICA (AMBOS COBERTOS PELO SEGURO DE SAÚDE) -> TRATAMENTO MEDICAMENTOSO (COBERTO PELO SEGURO DE SAÚDE) COM POSSIBILIDADE DE ACOMPANHAMENTO PSICOLÓGICO (NÃO COBERTO PELO SEGURO DE SAÚDE).**

**➔ 病院・クリニック —> 精神科・心療内科(保険診療)—> 服薬治療(保険診療)に加えて、心理療法可(保険診療外)**

**EM PORTUGUÊS: ポルトガル語 LAL : LINHA DE APOIO EMOCIONAL PROPORCIONADO POR VOLUNTÁRIOS, GRATUITO**

**横浜いのちの電話外国語相談LAL: ボランティアによる相談**

[LAL – Linha de Apoio aos Latinos – Yokohama Inochi no Denwa \(lal-yokohama.org\)](http://lal-yokohama.org)

**CONSULADOS DO BRASIL: ATENDIMENTO PSICOLÓGICO GRATUITO 在日ブラジル領事館: 無料心理相談**

[Aconselhamento psicossocial — Português \(Brasil\) \(www.gov.br\)](http://www.gov.br)

**ALGUMAS ONGS BRASILEIRAS NO JAPÃO: ATENDIMENTO PSICOLÓGICO GRATUITO OU POR UM VALOR SIMBÓLICO**

**日本におけるブラジル繋がりNPO: 無料・低価格の心理相談**

**TERAPIA ONLINE: O VALOR É COBRADO PARTICULARMENTE オンライン心理相談: 個々で価格設定**

**IMPORTANTE: ESTEJA CONECTADO A UMA INSTITUIÇÃO MÉDICA NO JAPÃO.**

**重要: 日本で医療機関につながるようにしてください。**

**OBRIGADA PELA ATENÇÃO.**

せいちょう  
**ご清聴ありがとうございました。**