

Entre nós

Estamos inaugurando nesta eNews da ABRISA uma nova coluna, **Entre nós**, desenvolvida em parceria com o Centro de Atendimento Psicológico Australia (CAPA), uma organização sem fins lucrativos, criada em 2011 com apoio da ABRISA, e operado independentemente. Neste espaço, serão tratados assuntos relacionados com saúde emocional, processo de imigração, diferenças culturais, depressão, ansiedade, relacionamentos, família e muito mais. Os textos serão sempre de autoria dos profissionais do CAPA, sem interferência ou responsabilidade da ABRISA, e terão o objetivo de apoiar a comunidade.

O CAPA oferece serviços psicológico, psicoterapêutico e de aconselhamento para toda a comunidade que tenha o português como primeiro idioma. Para isso, conta com uma equipe de profissionais brasileiros. São oferecidos atendimento individual, infantil, para casais e famílias. Para mais informações, acesse o site <http://capaustralia.org.au> ou a Fanpage: <https://www.facebook.com/CAPA-Australia-491927737615398/timeline/?ref=bookmarks>.

Sobre o processo de imigração

Todas as pessoas que atendemos no CAPA têm em comum o fato de vivenciarem um processo de imigração. Independente do tipo de visto, a experiência de ser um imigrante ou intercambista é única. Por ser um momento de grande mudança, é comum as pessoas enfrentarem dificuldades para lidar com esta situação. A pressão social que um imigrante recebe, muitas vezes, só piora o processo de adaptação, já que poucos amigos e familiares entendem o quão difícil é estar sozinho ou acompanhado, em um novo lugar, com uma nova língua e cultura. Se você já tentou dizer para sua mãe ou um amigo no Brasil que “não está fácil” e ouviu como resposta: “mas você quis tanto ir, deveria estar feliz”, você entende do que estamos falando.

O misto de emoções, dúvidas, receios, inseguranças, entre outros, muitas vezes acaba afetando nossa capacidade de pensar, nossa saúde e também nossas relações pessoais. Mudar de país pode ser um processo que desencadeia o retorno de dificuldades que foram vivenciadas anteriormente ou estas mesmas dificuldades se tornam ainda mais difíceis de lidar aqui na Austrália.

Se sentir isolado é comum para muitos de nós. Mesmo quando convivemos com pessoas que estão na mesma situação que nós, como imigrantes ou intercambistas, essa convivência não necessariamente ajuda.

Caso você queira um serviço profissional que respeita sua privacidade, o CAPA pode te apoiar oferecendo *counselling* ou psicoterapia. Os preços são variáveis de acordo com o seu perfil.

Ligue para nós no número 0400 120 413 e deixe seu nome e um recado; este telefone é utilizado como um banco de mensagens para retornarmos sua ligação. Se preferir, mande um email para info@capaustralia.org.au. Não oferecemos serviços de emergência. Caso tenha alguma emergência dirija-se ao departamento de emergência de qualquer hospital público que ofereça este serviço e você terá acesso imediato ao apoio.

Abraços e até mais!

Equipe CAPA!