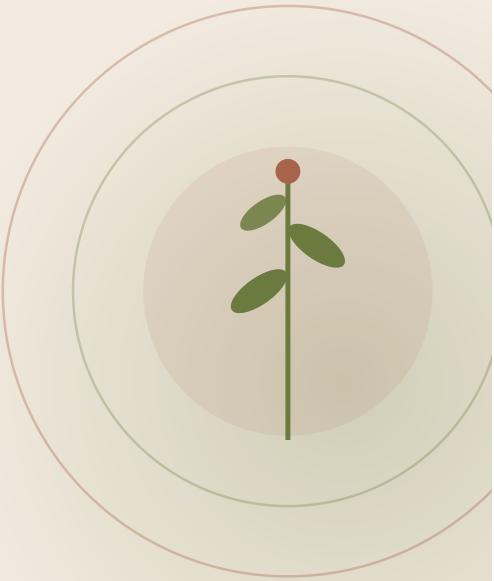
MATERIAL GRATUITO

CADERNO PARA BRASILEIRAS NO EXTERIOR

Longe de casa, *perto de si*

Sobre saudade, recomeço e a mulher que você está se tornando em outro país.



Aline Rosane

PSICANALISTA · ATENDIMENTO ONLINE

ANTES DE COMEÇAR

Um convite, não mais uma tarefa

Mudar de país é ganhar muita coisa. E é também perder: a língua em que você pensa sem esforço, o cheiro da casa da sua mãe, a rede que segurava você sem você perceber, o simples fato de ser entendida sem precisar explicar.

Essa perda tem nome: **luto migratório**. Ele não acontece uma vez só. Volta no Natal, no aniversário de alguém, numa música, numa fila de supermercado.

Muitas brasileiras sentem que não têm direito a esse luto, porque "escolheram ir". Este caderno existe para dizer o contrário: a saudade não anula a escolha, e a escolha não anula a saudade.

Como usar

1. Responda no seu tempo, uma parte por vez.
2. Escreva na língua que vier. Às vezes a resposta chega em português, às vezes não.
3. Não precisa concluir nada. Perguntas também podem ficar abertas.
4. Se algo doer demais, pare e procure alguém de confiança.

PARTE 1

1

O que ficou

A saudade nem sempre é de pessoas. Pode ser de um barulho de rua, de um tempero, de um jeito de rir, de uma versão sua que só existia lá.

> **Do que você sente falta que não é uma pessoa? Escreva tudo o que vier.**

PARTE 2

2

A língua em que você sente

Falar outra língua todos os dias cansa de um jeito difícil de explicar. Há coisas que só têm palavra em português, e há sentimentos que só saem na língua materna.

A psicanálise mostra que a língua não é só ferramenta: é nela que nos constituímos.

> **Em que língua você chora? Em qual você se cobra? Em qual você sonha?**

PARTE 3

3

Quem eu era lá, quem sou aqui

Mudar de país muda o lugar que você ocupa: profissão, status, a forma como as pessoas te veem. Às vezes, mulheres que eram referência passam a se sentir invisíveis.

> **Escreva, lado a lado: como você se via lá e como se vê aqui. O que se perdeu? O que nasceu?**

Lá	Aqui

PARTE 4

4

A culpa de quem foi

Culpa por estar longe quando alguém adoece. Culpa por não estar feliz o tempo todo, “depois de tudo que fez para chegar aqui”. Culpa por estar feliz demais.

A culpa costuma falar alto quando falta espaço para dizer o que, de fato, está difícil.

> **Que história você conta para quem ficou no Brasil? E qual você conta para si mesma?**

PARTE 5

5

Construir casa

Casa não é só um lugar. É onde você pode ser você sem tradução. E casa também se constrói: aos poucos, com pessoas, rituais e pedaços do Brasil que vale a pena manter.

> **O que já faz você se sentir em casa aí? Escreva três pequenas coisas, e uma que você quer criar.**

FECHAMENTO

Para guardar

O que você descobriu sobre a sua saudade?

O que você quer dizer para a mulher que chegou aí no primeiro dia?

PARA COMPARTILHAR

“

Saudade não é ingratidão. É o tamanho do que você deixou para trás.

Aline Rosane · @alinerosanepsi

Tem uma amiga brasileira morando longe? Envie este caderno para ela. Pode ser o lembrete de que ela não precisa dar conta de tudo sozinha.

Tire um print desta página e poste nos stories, ou envie o link.

Baixar e compartilhar o material

Aponte a câmera para baixar

PRÓXIMO PASSO

Um espaço em português, onde você estiver

A análise online permite falar na sua língua, com alguém que entende o que é recomeçar longe, sem precisar traduzir o que você sente.



Aline Rosane

Psicanalista de orientação freudo-lacaniana. Atende mulheres em análise online, no Brasil e no exterior, em um espaço de escuta sigiloso e sem julgamentos.

Vamos conversar?

Chamar no WhatsApp

Site: alinerosanepsicanalista.com
Instagram: @alinerosanepsi

WhatsApp

Em sofrimento intenso: CVV 188 (Brasil), SNS 24 808 24 24 24 (Portugal), Samaritans 116 123 (Irlanda), 988 (EUA) ou o número local de emergência.

Este conteúdo possui finalidade informativa e educativa. Não substitui avaliação ou tratamento realizado por médico, psicólogo ou psiquiatra. © 2026 Aline Rosane. Pode ser compartilhado livremente, sem alterações e com os créditos.