

TRAVESSIAS - IMIGRAÇÃO E SAÚDE MENTAL: A ABORDAGEM INTEGRATIVA TRANSPESSOAL APLICADA EM WORKSHOP DE VIVÊNCIAS TERAPÊUTICAS COM MULHERES BRASILEIRAS IMIGRANTES.

Bárbara Gomide*

Thanile Pissarro**

¹Antonieta Bianchi Mazon***

RESUMO

As narrativas de ansiedade e questões existenciais provocadas pela exposição a ambientes culturalmente diferentes são comuns àquelas brasileiras que residem fora do Brasil, visto que a emigração exige reinvenção pessoal. Foram mensurados os impactos na saúde mental e levantadas as necessidades das mulheres brasileiras imigrantes e expatriadas em pesquisa quantitativa e qualitativa; foi desenvolvido um projeto de acolhimento terapêutico em formato de workshop vivencial onde foram aplicadas as ferramentas da AIT; e foram mensurados em pesquisa qualitativa os impactos imediatos do workshop na saúde mental das participantes a fim de responder ao questionamento: Os procedimentos técnicos da Abordagem Integrativa Transpessoal (AIT), aplicados em workshops vivenciais, podem contribuir no processo terapêutico de mulheres brasileiras imigrantes? Concluiu-se que a AIT pode contribuir no processo terapêutico em vivências em grupo com mulheres brasileiras imigrantes e que a falta de familiaridade com o termo "Psicologia Transpessoal" sugere que há um grande espaço a ser explorado pelos profissionais da Transpessoal na difusão dessa linha da Psicologia. Observou-se também a necessidade de investimento em pesquisas e estudos científicos que contemplem a saúde mental do público feminino emigrante, tendo em vista que são escassas as referências sobre o tema na literatura.

Palavras-chave: Transpessoal. Emigração. Mulheres. Grupos Femininos. Saúde mental.

ABSTRACT

Narratives of anxiety and existential questions caused by exposure to culturally different environments are common to Brazilian women living outside Brazil, as emigration requires personal reinvention. In order to answer the question: Can the Integrative Transpersonal Approach (ITA), applied in experiential workshops, contribute to the therapeutic process of Brazilian immigrant women? The impacts on mental health were measured and the needs of Brazilian immigrant and expatriate women were surveyed in quantitative and qualitative research; a therapeutic project was developed in the form of an experiential online workshop, where the ITA tools were applied; and the immediate impacts of the workshop on the participants' mental

¹ *Graduada em Comunicação Social, pós-graduanda em Psicologia Transpessoal da Alubrat-IVS. E-mail: barbaragomide@gmail.com. ** Bacharel em Design, com formação em Yoga, em Gastronomia, pós-graduanda do curso de Psicologia Transpessoal – Alubrat-IVS. E-mail: thanile@gmail.com. *** Orientadora, Terapeuta Sexual Transpessoal, Escritora, Moon Mother, Facilitadora e guardiã de Workshops e Círculos de Mulheres, com diversos trabalhos autorais. E-mail: abmazon@gmail.com.

health were measured in qualitative research. It was concluded that the ITA can contribute to the mental health of immigrant Brazilian women at therapeutic groups and that the lack of familiarity with the term "Transpersonal Psychology" suggests that there is a great space to be explored by Transpersonal professionals in the diffusion of this line of Psychology. It was also observed the need to invest in research and scientific studies that address the mental health of the immigrant women, given that there are not so relevant references on this topic in the literature.

Keywords: Transpersonal. Emigration. Women. Women support groups. Mental Health.

1 INTRODUÇÃO

Cresce ano após ano o número de brasileiros que saem do Brasil a fim de começarem uma nova vida no exterior. O número de brasileiros no exterior chegou a 4,2 milhões, segundo dados de 2020 do Itamaraty. Em comparação aos dados anteriores, de 2018, houve um aumento de 16%. Em 10 anos, o aumento foi de 36% (NAKAGAWA, 2022).

Para esses brasileiros que passam a conviver com outra cultura, a imigração representa uma ruptura de seu quadro de significados e referências, o que traz à tona questões relacionadas à sua própria identidade (DANTAS, 2012). O imigrante é aquele que encontra-se longe do contexto cultural no qual ele se constituiu como sujeito. Seu mundo interno e externo não pertencem ao mesmo registro cultural, o que provoca impactos psicológicos, instabilidade, vulnerabilidade etc. (MARTINS-BORGES, 2013).

Para as brasileiras expatriadas e imigrantes, além dos impactos psicológicos relacionados à imigração, ainda existem os impactos de gênero, já que a história da humanidade e dos movimentos migratórios, durante muito tempo, foi contada a partir do universo masculino. Segundo Guacira Louro (1997, p. 17), por terem seus trabalhos associados à assistência, ao cuidado ou à educação, as mulheres foram tratadas como coadjuvantes dos processos de deslocamento, tendo sua presença e protagonismo muitas vezes ignorados e silenciados.

As narrativas de cansaço e sofrimentos existenciais provocados pela exposição a ambientes culturalmente diferentes são comuns àquelas que residem fora do seu país de origem, visto que a trajetória imigratória exige reinvenção pessoal e profissional. Um processo de ajustamento angustiante para diversas mulheres.

A fim de mensurar os impactos da saúde mental e as necessidades das mulheres brasileiras imigrantes e expatriadas, foi aplicado um questionário onde os ítems "Ansiedade" e "Preocupação" estão presentes em mais de 50% das mulheres que participaram da pesquisa. Foi lançado um olhar também para as metanecessidades, ou necessidades espirituais dessas mulheres, pois elas são intrínsecas à natureza humana, contemplando sua natureza saudável.

Portanto, este artigo científico responderá ao seguinte questionamento: Os procedimentos técnicos da Abordagem Integrativa Transpessoal (AIT), aplicados em workshops vivenciais, podem contribuir no processo terapêutico de mulheres brasileiras imigrantes? Neste sentido, o objetivo deste trabalho foi desenvolver um workshop vivencial para um grupo de mulheres brasileiras imigrantes, utilizando as ferramentas da Abordagem Integrativa Transpessoal.

Para tanto, foram realizados:

- Levantamento de informações sobre os impactos da imigração na saúde mental da mulher brasileira imigrante;
- Criação, desenvolvimento e facilitação de um workshop vivencial terapêutico para um grupo de mulheres brasileiras imigrantes aplicando as ferramentas da AIT;
- Análise dos impactos imediatos do workshop vivencial na saúde mental das mulheres brasileiras imigrantes.

2 PESQUISA EMIGRAÇÃO E SAÚDE MENTAL

Com a intenção de conhecer o estado da saúde mental e também as necessidades das mulheres brasileiras emigrantes e expatriadas, foi elaborada uma pesquisa quantitativa e qualitativa pelas autoras, a partir da divulgação de um formulário online direcionado para o público-alvo de mulheres que residem fora do Brasil, divulgado em grupos de conhecidos nas redes sociais.

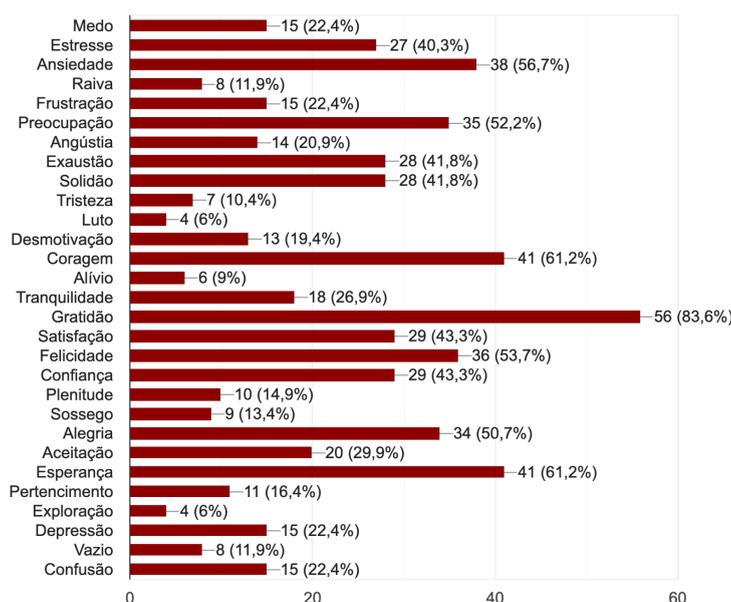
Por meio dessa pesquisa, foram coletadas informações de 67 mulheres brasileiras emigrantes, dentre elas, 73% com idade entre 35 e 45 anos, 85% são casadas, 76% são mães. Em sua maioria, (67%) vivem no exterior há mais de 6 anos, em países como Estados Unidos da América, Espanha, França, Bélgica, Austrália, Canadá, Japão, Inglaterra, Turquia, Taiwan, Suíça, Alemanha, Panamá, México, Azerbaijão, Irlanda, Argentina e Portugal. Dentre elas, 7,5% estudam,

47,8% trabalham e 16,4% trabalham e estudam; 20% dessas mulheres, atualmente, não trabalham e nem estudam. Grande parte dessas mulheres (44,8%) saíram do país motivadas a acompanhar o companheiro, o segundo maior motivo foi a busca por novas oportunidades, que atraiu 23,9% dessas brasileiras ao exterior. Propostas de emprego, qualidade de vida e segurança também são fatores apontados por essas mulheres na pesquisa.

Dentre os desafios enfrentados no dia a dia longe do Brasil, 41,8% das mulheres entrevistadas apontou a saudade da família como sendo o maior deles. Seguido de "retomada profissional ou busca por uma nova carreira" com 25,4% e "falta de rede de suporte" com 23,8%.

Dentre os sentimentos e emoções que mais se apresentam na vida dessas mulheres, destaca-se a gratidão, esperança, coragem, ansiedade, felicidade e preocupação, conforme consta na Figura 1.

Figura 1: Na sua experiência como imigrante, quais são os maiores desafios com os quais você se depara no dia a dia longe do Brasil?

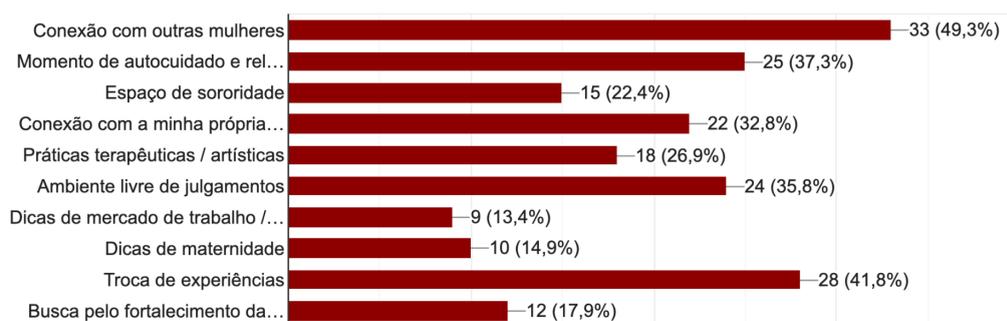


Fonte: Pesquisa Emigração e Saúde Mental, das autoras, 2022

A Figura 2 apresenta a motivação para mulheres residentes fora do Brasil participarem de grupos femininos com a finalidade de cuidado da saúde psicológica e mental, sendo que 37,3% dessas mulheres fazem terapia, 11,9% praticam esportes, 9% desenvolvem hobbies e 6% meditam. Em sua grande maioria (86,6%) acreditam que terapia e/ou encontros em grupos podem favorecer a saúde mental. A motivação para participar de grupos de mulheres nesse momento da vida é,

principalmente, para conectarem-se com outras mulheres (49,3%), trocar experiências (41,8%), ter um momento de autocuidado e relaxamento (37,3%), estar em um ambiente livre de julgamentos (35,8%) e conectar-se com a própria espiritualidade (32,8%) (Figura 2).

Figura 2: Quais os pontos abaixo te levariam a participar de grupos femininos nesse momento da sua vida?



Fonte: Pesquisa Emigração e Saúde Mental, das autoras, 2022

Dentre as entrevistadas, 59,7% afirmam não conhecer a Psicologia Transpessoal e 94% tem interesse em saber mais sobre essa linha da Psicologia que aborda corpo, mente e espírito como partes a serem trabalhadas para o pleno bem estar do ser humano.

O resultado da pesquisa proporcionou o conhecimento dos desafios da mulher brasileira emigrante. A partir dessas informações, foi planejado e elaborado um trabalho específico por meio de um encontro online com grupo de mulheres, visando dar sustentação e aporte emocional para esse grupo específico de mulheres.

3 ENCONTRO ONLINE COM BRASILEIRAS EMIGRANTES

O encontro foi planejado com as seguintes características: Público-alvo de brasileiras residindo fora do Brasil, a partir de divulgação do encontro por meio das redes sociais, com inscrição gratuita e aberta.

O encontro foi online ao vivo, realizado em 28 de agosto de 2022 (domingo), no horário de Brasília de 12:30 às 16:30. Para o planejamento do encontro foram utilizadas as Sete Etapas da AIT, assim como aplicados os exercícios da abordagem transpessoal (SALDANHA, 2008).

Foi desenvolvido um conceito e identidade visual para o encontro, bem como a criação de um perfil nas mídias sociais para divulgação e engajamento, conforme apresenta a Figura 3.

Figura 3: Flyer de divulgação do encontro.



Fonte: das autoras, 2022

Figura 4: Logo do projeto.



Fonte: das autoras, 2022

Foram inscritas quatro participantes com as seguintes características:

Participante 1	reside na Espanha	27 anos de idade	há 4 anos fora do BR
Participante 2	reside na Espanha	30 anos de idade	há 6 anos fora do BR
Participante 3	reside nos EUA	55 anos de idade	há 30 anos fora do BR
Participante 4	reside em Portugal	30 anos de idade	há 3 anos fora do BR

3.1 Formulário de Inscrição/Anamnese

As interessadas no encontro preencheram um formulário de inscrição com algumas informações pessoais e responderam a três questões.

A **primeira questão** de múltipla escolha solicitava resposta à questão: - *Quais pensamentos e emoções estão mais presentes em sua vida hoje? Escolha os três que mais se destacam:*

E dentre as oito opções de respostas, constaram os desafios obtidos a partir da pesquisa elaborada pelas autoras e apresentada no item 2, intencionalmente incluídas quatro opções enfrentadas de maneira positiva e outras quatro enfrentadas de forma negativa pelas participantes da pesquisa.

Seguem as oito opções de respostas:

1. Sinto muita falta das pessoas e de tudo que vivi no Brasil. Aqui me sinto sozinha e invisível.
2. Por mais desafiador que seja, sinto que estou construindo uma rede de suporte fora do Brasil.

3. Venho me sentindo exausta, estressada e desmotivada.
4. Já não sou mais a mesma e, às vezes, sinto que não me reconheço mais.
5. Sinto saudades do Brasil e da cultura na qual fui criada. Busco nutrir minhas raízes, mesmo em terras distantes.
6. Mudei muito desde que saí do Brasil e isso exige muita coragem e flexibilidade. Me sinto orgulhosa da mulher que estou me tornando.
7. Sinto-me desconectada do lugar onde vivo, talvez seja pelas diferenças culturais nas quais pareço não me encaixar.
8. Me esforço muito pois tenho claro para mim os propósitos que me motivam a seguir trabalhando.

A **segunda questão**, com resposta única, visou estabelecer uma conexão entre o momento atual de vida da participante, à luz das Sete Etapas da AIT (SALDANHA; ACCIARI, 2019).

Segue a questão seguida das opções de resposta: *Pensando sobre a sua experiência como imigrante, reflita: com qual das seguintes afirmações você mais se identifica no momento? Escolha os três que mais se destacam:*

1. Reconhecimento: *"Reconheço que a imigração gerou impactos na minha saúde mental. Percebo que enfrento desafios, questões ou conflitos que surgiram ou se agravaram depois da mudança de país, mas não sei exatamente como me sinto em relação a isso."*
2. Identificação: *"Sinto a minha saúde mental abalada pelos impactos da imigração, mas não vejo uma saída para os desafios, questões ou conflitos que enfrento."*
3. Desidentificação: *"Percebo que os impactos na saúde mental fazem parte do processo de imigração e que os desafios, questões ou conflitos que vivencio são parte da adaptação em um novo país. Mas não sei mais o que fazer para lidar melhor com tais questões."*
4. Transmutação: *"Sinto que a imigração afeta a minha saúde mental. Enfrento desafios, questões ou conflitos, mas procuro olhar para o lado positivo das experiências. Busco inspiração em pessoas que admiro e me pergunto o que elas fariam no meu lugar."*
5. Transformação: *"Estou num ponto em que já consigo focar melhor no lado positivo da minha vida como imigrante. Comecei a trazer um novo olhar para os desafios, questões ou conflitos que vivencio desde a minha mudança de país."*

6. Elaboração: *"Sei que cada desafio, questão ou conflito que enfrento enquanto imigrante me traz um ensinamento. Compreendo o sentido das minhas experiências e sei que elas têm um propósito maior em minha vida."*
7. Integração: *"Tudo que aprendi e sigo aprendendo no meu processo de imigração fazem parte hoje do meu ser. Os desafios, questões ou conflitos que vivencio me trazem ensinamentos que eu aplico na minha convivência diária com minha família e/ou comunidade e comigo mesma."*

A **terceira** e última questão do formulário foi elaborada a fim de conhecer quais expectativas as participantes tinham em relação à vivência: *"Feche os olhos, perceba-se no momento presente e responda com o seu coração: O que te move hoje para se inscrever na vivência Travessias²?"*

3.2 Planejamento do Encontro

O planejamento do encontro foi elaborado a partir da Abordagem Integrativa Transpessoal (AIT) com uso das modalidades, dos procedimentos técnicos e as Sete Etapas da Dinâmica Interativa (SALDANHA, 2008).

Atividade	Objetivo	Modalidade	Etapas Trabalhadas
Inscrição/Anamnese (Formulário criado pelas autoras)	Acolher as inscrições, conhecer as participantes e possibilitar que as mesmas conseguissem avaliar seu estado pessoal, como emigrante brasileira expatriada.	Formulário de inscrição	Reconhecimento
Meditação Guiada "O Círculo" (Roteiro criado pelas autoras)	Sensibilização corporal, relaxamento e indução de um estado de consciência ampliado. Estimulação da Razão, Emoção, Intuição e Sensação (REIS).	Imaginação Ativa e Recursos Adjuntos	Reconhecimento
Exercício "A Mala" (Exercício criado pelas autoras)	Autorreconhecimento e elaboração. Experienciar a integração do supraconsciente na ação, trazendo <i>insights</i> para o momento atual. Estimulação de REIS.	Imaginação Ativa, Reorganização Simbólica	Identificação e Desidentificação
Exercício "As Sete Etapas e o Tarot" (Exercício criado pelas autoras)	Autorreconhecimento e conexão entre as Sete Etapas da AIT e o tarot através dos arquétipos. Propicia o emergir de conteúdos do inconsciente coletivo por meio de imagens. Vivenciar a ampliação da consciência por meio do símbolo. Estimulação do REIS	Intervenção verbal e Recursos Adjuntos	Transmutação

² Foi o nome escolhido pelas autoras para o projeto de acolhimento de brasileiras que vivem fora do Brasil. Travessias: Substantivo feminino no plural que significa a ação ou efeito de atravessar uma região, um continente, o mar, etc. Designa um caminho longo e erno (TRAVERSIAS, 2022).

Apreciação musical e reflexão (Música de Jorge Drexler)	Propiciar o emergir de conteúdos do inconsciente por meio de música e imagens evocativas. Estimulação de REIS.	Recursos Adjuntos e Intervenção Verbal	Transmutação e transformação
Exercício "O fio vermelho da ancestralidade para imigrantes" (Por Antonieta Mazon, adaptação das autoras)	Propiciar a emergência de conteúdos do inconsciente ligados à ancestralidade. Estimulação de REIS.	Imaginação Ativa, Reorganização Simbólica, Recursos Adjuntos	Transformação
Pesquisa final (Formulário criado pelas autoras)	Compreender o impacto imediato da vivência e avaliar a percepção das participantes.	Intervenção verbal	Elaboração
<i>Follow-up</i> (Pergunta elaborada pelas autoras)	Observar se houve uma integração ao cotidiano dos temas trabalhados no workshop.	Intervenção verbal	Integração

Todas as atividades foram permeadas pelo recurso da Intervenção Verbal, onde foram estimuladas as reflexões e partilhas em grupo.

3.3 Pesquisa final

Como último exercício da vivência online, as participantes preencheram o formulário final, composto por três questões, sendo duas de múltipla escolha e uma aberta. O ato de preencher o formulário final representou a penúltima etapa da AIT, ou Elaboração, quando os participantes tiveram a oportunidade de revisitar as questões anteriormente apresentadas e, a partir de uma nova perspectiva, observar um novo estado de ser.

As duas primeiras questões fechadas foram as mesmas preenchidas no formulário de inscrição/anamnese.

1) *Quais pensamentos e emoções estão mais presentes em sua vida hoje? Escolha os três que mais se destacam:*

2) *Pensando sobre a sua experiência como imigrante, reflita: com qual das seguintes afirmações você mais se identifica no momento? Escolha os três que mais se destacam:*

A terceira e última questão aberta foi elaborada a fim de compreender o impacto imediato da vivência na questão: *"Feche os olhos, perceba-se no momento presente e responda com o seu coração: como você sai hoje dessa vivência? O que sente que pode levar dessa experiência para a sua vida?"*.

3.4 Follow-up

Duas semanas após o evento, as participantes foram contatadas por meio de mensagem e questionadas quanto ao impacto dos conteúdos e atividades do workshop em sua vida cotidiana. Essa etapa foi relacionada com a última etapa da AIT, também chamada de Integração, para constatar se, de fato, novas apreensões foram incorporadas no mundo interno e externo das participantes. Foram solicitadas que refletissem a respeito da questão: *"Fazendo uma reflexão dessas semanas que passaram, você destacaria alguma nova percepção, atitude e/ou forma de ver as coisas? Perceba se algo, mesmo que "pequenas atitudes", foram concretizadas nesses dias."*

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

No ato da inscrição, quando perguntadas sobre a motivação que as levaram a se inscreverem na vivência (questão aberta e discursiva), das quatro participantes, uma se mostrou motivada pela busca por novas experiências transpessoais, uma se mostrou motivada pela busca por identidade e rede de apoio, enquanto as outras duas afirmaram buscar por conexão e troca de experiências com outras brasileiras vivendo situações similares.

Quando perguntadas sobre quais pensamentos e emoções estariam mais presentes em suas vidas no exato dia da inscrição (questão fechada, com possibilidade de selecionar 3 de 8 respostas contendo desafios conhecidos da vida da mulher imigrante, sendo que em 4 respostas esses desafios são percebidos e enfrentados de maneira positiva e, nas outras 4 respostas, os mesmos desafios são percebidos e encarados de maneira negativa), a participante que estava em busca de novas experiências transpessoais selecionou apenas opções contendo pensamentos e emoções positivas diante dos desafios. Duas outras participantes selecionaram duas respostas positivas e uma negativa, enquanto uma quarta participante selecionou três negativas.

Ao final da vivência, respondendo à mesma questão supracitada, todas as participantes escolheram apenas as opções contendo pensamentos e emoções positivas diante dos desafios.

Nota-se também que, ao final da vivência, 100% das participantes se identificaram com a afirmação correspondente à sexta etapa da AIT, conhecida

como Elaboração e 75% também selecionou as etapas de Transformação e Integração, quinta e última etapas respectivamente. Enquanto as afirmações correspondentes às duas primeiras etapas (Reconhecimento e Identificação) não foram selecionadas por nenhuma das participantes. Diferentemente do formulário de inscrição, onde a etapa de Identificação havia sido selecionada.

Ao final da vivência (questão aberta e discursiva), a participante que buscava por novas experiências transpessoais, concluiu com o seguinte relato:

Estava me sentindo sozinha e não pertencente, me traz uma sensação de esperança, fé, de que tudo está como deveria estar. Muita gratidão por ter participado e compartilhado com outras mulheres que experienciam a imigração.

A participante que se mostrou motivada pela busca por identidade e rede de apoio, concluiu a vivência com o seguinte depoimento:

Eu não estou sozinha na minha jornada, mas, se eu me sentir assim, eu posso confiar em tudo que venho tentando aprender e ser.

Enquanto as outras duas participantes que buscavam por conexão e troca de experiências com outras brasileiras vivendo situações similares, deixaram os seguintes depoimentos:

Muito grata. O grupo me mostrou o quanto necessito de outras mulheres em questionamento na minha vida.

Tudo está conectado, cada pessoa que conhecemos, cada momento.

É possível observar nas participantes uma transição das primeiras para as últimas etapas da AIT, ou seja, uma nova percepção, mais positiva e ampliada, e uma nova forma de observar e lidar com suas próprias questões que as levam em direção à integração das mesmas.

A fim de observar se houve uma integração ao cotidiano dos temas trabalhados, as participantes foram contatadas duas semanas após o workshop vivencial. Em seus depoimentos, constata-se a predominância de temas como: Sensação de pertencimento, conexão intrínseca e extrínseca, identificação com pessoas que buscam a evolução, olhar para a ancestralidade, aprofundamento no próprio ser, autoconfiança, sensação de unidade, auto observação, silenciamento da mente, intuição mais aguçada, emergência espiritual e expansão da consciência.

Destacam-se os seguintes depoimentos:

Eu percebi que estou mais quieta, como se quisesse procurar sinais do universo que não percebia. Uma “preguiça” de falar, como se fosse exaustão de conversas, mesmo que seja um assunto que amo. Uma vontade maior de

estar pensativa sobre a vida. Isso é um fato interessante porque tenho TDAH e nunca fui de calar pensamentos sobre tudo e querer ficar quieta.

Nossa, o grupo foi uma experiência muito fantástica para mim. Abriu várias portas de percepção. A mais forte tem a ver com o poder de cura do grupo feminino. Depois veio a sensação de que trauma só é trauma quando nos sentimos sozinhas nele. No minuto que a gente divide e é visto/escutado/acolhido, o trauma começa a se transformar. E, embora eu já soubesse disso (faço terapia há 30 anos e sou terapeuta há 25), não tinha experiência do poder do grupo e principalmente do grupo de mulheres. Foi realmente uma chave que virou para mim. Já estou à procura de um grupo de mulheres. Obrigada pela linda experiência!

É possível estabelecer uma conexão entre os depoimentos e o aspecto dinâmico da AIT, onde inclui-se o Eixo Experiencial e o Eixo Evolutivo, pois, por estímulo do REIS, nota-se o desenvolvimento da personalidade nas ações cotidianas e em inúmeras demandas internas e externas. Tornou-se possível às participantes, buscar recursos dentro de si para superar obstáculos e conquistar soluções para vencer os desafios.

Segundo Saldanha & Acciari,

Quando esses elementos (REIS) estão ativos e integrados, a psiquê revela equilíbrio, harmonia e favorece o desenvolvimento de um ego saudável. O fluxo de energia psíquica se desloca do ego para o self, a dinâmica psicológica revela uma personalidade integrada naturalmente propensa à emergência da individualidade e aos processos de expansão da consciência propícios à manifestação do supraconsciente e valores superiores (2019, p. 56)

5 CONCLUSÃO

Após o desenvolvimento do workshop de vivência terapêutica com ferramentas da Abordagem Integrativa Transpessoal e análise qualitativa dos resultados, conclui-se que a AIT pode contribuir no processo terapêutico em vivências em grupo com mulheres brasileiras imigrantes.

Tendo em vista esta percepção, as autoras vêem uma grande possibilidade de proporcionar sustentação e aporte emocional para essas mulheres, desenvolvendo outras vivências com as ferramentas da AIT, vislumbrando a continuidade do projeto Travessias, criado e executado pelas mesmas.

A falta de familiaridade com o termo "Psicologia Transpessoal" apontada na pesquisa inicial (2. Pesquisa Emigração e Saúde Mental) sugere que há um grande espaço a ser explorado pelos profissionais da Transpessoal na difusão dessa linha da Psicologia.

Observa-se também que ainda é necessário investimento em pesquisas e estudos científicos que contemplem a saúde mental do público feminino emigrante, tendo em vista que são escassas as referências sobre o tema na literatura.

5 REFERÊNCIAS

Dantas, S. D. (2012). *Saúde Mental e Interculturalidade: implicações e novas proposições diante dos desafios em tempos de globalização*. Diálogos Interculturais: reflexões interdisciplinares e intervenções psicossociais (pp. 109-132). São Paulo: Instituto de Estudos Avançados da Universidade de São Paulo.

Louro, G. (1997). *Gênero, sexualidade e educação: uma perspectiva pós-estruturalista* (2ª ed.). Petrópolis, RJ: Vozes.

Martins-Borges, L. (2013). *Migração involuntária como fator de risco à saúde mental*. Revista Interdisciplinar de Mobilidade Humana, (40), 151-162.

NAKAGAWA, Fernando. *Número de brasileiros no exterior cresce e chega a 42 milhões*. CNN Brasil, São Paulo, 17 out. 2022. Disponível em: <<https://www.cnnbrasil.com.br/business/numero-de-brasileiros-no-externo-cresce-e-chega-a-42-milhoes/>> Acesso em: 17 out. 2022.

SALDANHA, Vera P. *Psicologia transpessoal: abordagem integrativa transpessoal: um conhecimento emergente em psicologia da consciência*. Editora Inserir, São Paulo, 2019.

TRAVESSIAS. *In: TRAVESSIAS*, Oxford Languages e Google. 2022. Disponível em: <<https://www.google.com/search?q=travessias+significado>>. Acesso em: 17/10/2022.