

Alone in Canada: 21 ways to make it better
Sozinho no Canadá

21 maneiras para
ajudá-lo a sentir-se melhor

Um guia de autoajuda para recém-chegados
que estão sozinhos no Canadá

(Portuguese Language)



Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale

Pan American Health Organization /
World Health Organization Collaborating Centre



Citizenship and
Immigration Canada

Citoyenneté et
Immigration Canada

Canada

Sozinho no Canadá

21 maneiras para ajudá-lo a sentir-se melhor

Um guia de autoajuda para
recém-chegados que estão sozinhos
no Canadá

Financiado pelo Citizenship and Immigration Canada
(Ministério da Cidadania e Imigração do Canadá)



Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale
A Pan American Health Organization /
World Health Organization Collaborating Centre



Citizenship and Immigration Canada
Citoyenneté et Immigration Canada

Canada

Sozinho no Canadá 21 maneiras de ajudá-lo a sentir-se melhor
Um guia de autoajuda para recém-chegados que estão sozinhos no Canadá

ISBN: 978-1-77052-851-2 (PRINT)

ISBN: 978-1-77052-852-9 (PDF)

ISBN: 978-1-77052-853-6 (HTML)

ISBN: 978-1-77052-854-3 (ePUB)

PZF48

Impresso no Canadá

© 2001, 2011 Centre for Addiction and Mental Health (Centro para Tratamento da Dependência Química e Saúde Mental)

Nenhuma parte deste trabalho poderá ser reproduzida ou transmitida de nenhuma forma ou por nenhum método eletrônico ou mecânico, inclusive por meio de fotocópias e gravação, ou por nenhum sistema de armazenamento ou extração de informações sem a permissão, por escrito, do editor - exceto por uma breve citação (que não exceda 200 palavras) em uma análise ou trabalho profissional.

Esta publicação pode estar disponível em outros formatos. Para informações sobre formatos alternativos ou outras publicações do CAMH, ou para fazer uma encomenda, favor contatar o Departamento de Vendas e Distribuição:

Ligações gratuitas: 1 800 661-1111

Toronto: 416 595-6059

E-mail: publications@camh.net

Loja online: <http://store.camh.net>

Website: www.camh.net

Este guia foi produzido por:

Desenvolvimento: Julia Greenbaum, CAMH

Editorial: Jacquelyn Waller-Vintar, CAMH

Layout: Annie McFarlane, CAMH

Produção impressa: Christine Harris, CAMH

Conteúdo

| | |
|--|----|
| Agradecimentos | iv |
| Introdução | 1 |
| 1. Vivendo em uma nova cultura | 2 |
| 2. Fazendo amizades | 6 |
| 3. Aprendendo o inglês canadense | 8 |
| 4. Ajudando a si mesmo ao ajudar os demais | 10 |
| 5. Preparando refeições e compartilhando pratos típicos | 13 |
| 6. Escrevendo para si mesmo, aos amigos e familiares | 15 |
| 7. Celebrando os feriados | 17 |
| 8. Aprendendo as regras não escritas da cultura canadense | 19 |
| 9. Desenvolvendo uma nova identidade | 22 |
| 10. Encontrando um namorado ou namorada | 25 |
| 11. Exercitando-se pela saúde e como forma de divertimento | 28 |
| 12. Lidando com o estresse | 30 |
| 13. Pensando no passado, presente e futuro | 33 |
| 14. Pedindo ajuda quando as coisas não estão bem | 35 |
| 15. Administrando o seu dinheiro | 38 |
| 16. Aproveitando o clima | 40 |
| 17. Estabelecendo objetivos pessoais | 42 |
| 18. Desenvolvendo uma rotina | 45 |
| 19. Lidando com a discriminação | 47 |
| 20. Sua própria comunidade | 50 |
| 21. Celebrando as suas realizações | 52 |
| Conclusão – Onde buscar ajuda ou mais informações | 54 |

Agradecimentos

Muitas pessoas e organizações ajudaram a fazer deste projeto um sucesso. Nossos agradecimentos pelo tempo, esforço e encorajamento. Este projeto foi financiado pelo Ontario Administration of Settlement and Integration Services (OASIS), (Administração dos Serviços de Assentamento e de Integração de Ontário), Citizenship and Immigration Canada (Cidadania e Imigração Canadá). Nossa consultora do programa foi Katherine Babiuk.

O Centro para Tratamento da Dependência Química e Saúde Mental (CAMH) administrou o contrato com a OASIS. O Dr. Morton Beiser foi o pesquisador principal. Dra. Laura Simich, Rhonda Mauricette e Dra. Charmaine Williams foram co-pesquisadores.

O comitê de assessoria reuniu-se mensalmente para contribuição no desenvolvimento do projeto. O comitê foi composto pelos seguintes membros: Paul Kwasi Kafele e Marta Marin/CAMH; Dr. Hung-Tat Lo/Hong Fook Mental Health Association; Dr. Clare Pain/Mount Sinai Hospital; Bhupinder Gill, consultor intercultural; Teresa Dremetsikas/Canadian Centre for the Victims of Torture; Gillian Kranias/Ontario Self-help Network; Drazana Cuvalo-Pedro/Self-help Resource Centre; Paulina Maciulis/Ontario Council of Agencies Serving Immigrants; Christina De Sa, consultora de saúde comunitária e Wendy Kwong/City of Toronto Public Health Services.

A pesquisa sobre o conteúdo do livro foi feito através de conversas com 60 imigrantes e refugiados, que estão sozinhos no Canadá e que se estabeleceram em Ontário. Este trabalho foi realizado através de entrevistas por telefone e pela participação em grupos de discussões em Toronto, Kingston e St. Catharines.

Nossos agradecimentos aos funcionários, voluntários e participantes das seguintes agências que colaboraram com os trabalhos de pesquisa: Woodgreen Community Centre, Ontario Council of Agencies Serving Immigrants, Elspeth Heyworth Centre for Women, Christ Embassy Church, COSTI, the Eritrean Canadian Community Centre, Kingston and District Immigrant Services e St. John Settlement Services.

Jacqueline L. Scott coordenou o projeto e escreveu o livro. Este livro foi produzido pela equipe de design, publicação e produção do CAMH e Philip Sung Design Associates Inc. As ilustrações foram criadas por Laura Wallace.

Temos mais pessoas a quem agradecer nesta edição atualizada em 2011 de “Sozinho no Canadá: 21 maneiras de ajudá-lo a sentir-se melhor”, incluindo Stella Rahman, coordenadora dos serviços de interpretação cultural do CAMH; Lola Bendana, diretora da Multi-Languages Corporation, pela coordenação dos serviços de tradução em mais de 21 idiomas; Angela Martella, consultora do programa no CAMH, pela coordenação de grupos de discussão nas comunidades; e a muitas, muitas agências e seus funcionários e clientes recém-chegados por terem nos ajudado a obter a perfeita tradução deste livro.

Introdução

Você acabou de imigrar para o Canadá. Talvez tenha vindo à procura de uma nova vida ou para escapar da guerra ou perseguição no seu país de origem. Veio sozinho – sem familiares próximos ou amigos para ajudá-lo. Não importa a razão pela qual tenha vindo, mas terá que adaptar-se a viver em uma sociedade que é nova e estranha para você. Alguns dias são bons e outros são ruins. Às vezes ainda se pergunta por que veio a este país. Estes sentimentos são normais. Com o passar do tempo, provavelmente você terá mais dias bons do que ruins, e começará a sentir-se mais confortável e adaptado ao seu novo país.

Neste livro, você encontrará sugestões que poderão ajudá-lo a chegar aos dias bons o mais rápido possível. Estas “21 maneiras de ajudá-lo a sentir-se melhor” compartilham a experiência de pessoas como você. Cada capítulo deste livro inicia-se com a citação de um recém-chegado. Em seguida, você vai ler a respeito de um problema que muitas pessoas enfrentam quando estão aprendendo a viver em uma nova cultura. Cada capítulo termina com alguns conselhos práticos e exercícios que podem ajudar você a resolver problemas e permanecer mental e fisicamente saudável.

Você não precisa ler o livro de uma só vez. Leia-o quando estiver viajando ou quando começar a sentir-se sozinho.

Vivendo em uma nova cultura

“As primeiras duas semanas eu estava muito entusiasmado. Tudo era novidade. Depois eu descobri que não era tão fácil arranjar trabalho. Era muito difícil.”

Chatura, de Sri Lanka

O choque cultural é um estresse causado quando passamos a viver em uma nova cultura. É uma parte normal da adaptação, quando temos que nos acostumar com novas comidas, idioma, pessoas e atividades. O choque cultural pode afetar a maneira como você pensa, e a maneira como se sente emocional e fisicamente. Por exemplo, você pode se sentir irritado, triste ou com raiva. É comum sentir que não pode confiar em ninguém, ou sentir-se desconfortável ou com saudades do que deixou para trás. Você pode ter dores de cabeça ou de estômago e cansar-se facilmente.

Muitos recém-chegados sofrem um choque cultural. Não há muitas coisas que você pode fazer para evitar isso, mas há maneiras de enfrentar. A primeira coisa é reconhecer que você está sofrendo um choque cultural e saber que isso não é motivo para se sentir envergonhado. É uma reação normal por tudo de estranho que está à sua volta.

À medida que vai se adaptando a viver no Canadá, sua experiência em relação ao choque cultural vai se modificando. O choque cultural ocorre em um ciclo de várias etapas, as quais você pode sentir mais de uma vez. Com o tempo, começará a se sentir mais em casa. Sua experiência com o choque cultural pode incluir:

Entusiasmo: Ao chegar ao Canadá, você pode sentir-se entusiasmado sobre o fato de morar aqui e as aventuras que estão por vir. Tudo parece maravilhoso e perfeito. Você pode estar ocupado à procura de um local para morar, à procura de trabalho e tentando fazer amizades. Este período de entusiasmo pode durar um dia ou até alguns meses. Lamentavelmente, pode desvanecer-se com o tempo.

Raiva e tristeza: Após estar no Canadá por uns tempos, você pode achar que as coisas não são tão fáceis conforme havia esperado. Pode ter que esperar por uma permissão de trabalho, esperar pela sua audiência de refugiado ou ainda, aguardar para o início das aulas de inglês. A escolaridade e habilidades adquiridas no seu país de origem podem não ter o mesmo valor aqui. Ao buscar trabalho, é possível que lhe digam que não possui “experiência canadense”.

Neste caso, é natural sentir-se frustrado e com raiva. Você pode até se perguntar se vir para o Canadá foi a decisão certa.

Falar e ouvir inglês o dia inteiro faz com que você se sinta cansado. Mesmo que o inglês seja a sua língua materna, é provável que tenha que se concentrar para entender o sotaque canadense. Isto pode ser bastante exaustivo, pois poderá precisar ter que repetir várias vezes para que possam entender o seu sotaque. Poderá sentir-se triste ao recordar-se da sua vida, dos amigos e dos seus familiares em seu país.

Com os esforços realizados para enfrentar tudo isto, é provável que tenha menos energia e tolerância do que de costume. Você pode ter problemas com o apetite e com o sono. Pode ser mais difícil ser ativo ou passar tempo com pessoas. É importante lembrar-se que o que você está enfrentando é normal.

Sentindo-se mais adaptado: Tanto a raiva como a tristeza vai desaparecer eventualmente. Você começará a se sentir mais adaptado à medida que aprende mais sobre a cultura canadense e se acostuma mais com a comida, com o clima e com o idioma. As coisas que antes o confundiam ou o magoavam, aos poucos, você entenderá melhor.

Vivendo com duas culturas: Leva tempo para nos sentirmos confortáveis em uma nova cultura. Pode levar muitos anos para que você sinta que o Canadá é o seu lar. Mesmo estando feliz aqui, é provável que sinta que a vida ainda é um desafio. Em algumas situações é provável que ainda existam conflitos entre os valores de sua cultura de origem e a dos canadenses. Em certas ocasiões, é provável que se pergunte a qual lugar você pertence. Isto também é normal. Algumas pessoas têm facilidade em se adaptar, porém outras levam mais tempo para se estabelecer em um novo local. O choque cultural pode desaparecer rapidamente, ou pode voltar de vez em quando, mas não dura para sempre.

EXERCÍCIO

Aqui está um exercício que pode ajudá-lo a entender seus sentimentos em relação ao choque cultural.

1. No Canadá, seu novo lar, quais das seguintes emoções você sente mais: entusiasmo, tristeza, raiva ou alegria?

2. Que pessoas, coisas ou experiências fizeram com que você se sentisse um estranho no seu novo país?

3. Que pessoas, coisas ou experiências fizeram com que você se sentisse confortável no seu novo país?

4. Existe algo que você mesmo pudesse fazer para sentir-se melhor?

Fazendo amizades

“É muito difícil para mim ficar aqui, pois a minha família e amigos estão todos no meu país. Aqui, preciso começar uma nova vida e escolher novos amigos. Não é fácil para mim criar essa nova vida”.

Veronica, da Venezuela

Vir para o Canadá significa deixar pessoas e coisas que em nosso país são importantes para nós, incluindo nossa família, amigos, culinária, rotina e o nosso lugar na comunidade. No Canadá, você tem que começar uma nova vida e fazer novas amizades.

É natural sentir-se com raiva, triste e confuso à medida que constrói sua nova vida canadense. Não há pessoas conhecidas ou locais para ir. Não é fácil fazer amizades – os canadenses parecem sempre tão ocupados. E quando você conhece pessoas, elas podem ter pensamentos sobre a sua vida ou sobre o seu país que não são verdadeiros, o que pode fazer com que você se sinta cansado e frustrado.

Não desista.

Você pode, e fará novas amizades no Canadá. Leva tempo. É mais fácil fazer amizade com outros recém-chegados, já que compartilham a mesma experiência de viver em uma nova cultura. Farat, um refugiado da Turquia, disse: “Foi muito difícil fazer amigos por causa do idioma, mas quando fui para a escola estudar inglês tornou-se mais fácil. Fiz também muitas amizades

na academia de ginástica e quando me envolvi com trabalho voluntário. Agora eu aprimoro o meu inglês praticando com os meus novos amigos.” Lembre-se também de que a maioria de nós faz amizades quando somos jovens. É mais difícil fazer amizades quando somos mais velhos. Pessoas mais velhas possuem rotinas mais rígidas e estão mais ocupadas com o trabalho e com a família. Portanto, elas têm menos tempo e energia para fazer novas amizades.

CONSELHOS PRÁTICOS

Aqui está uma lista de locais onde recém-chegados podem fazer novas amizades:

- Aulas de inglês ou francês
- na igreja, mesquita, templo ou outros locais religiosos ou espirituais
- organizações voluntárias
- em um clube esportivo ou em aulas de ginástica no centro comunitário
- na biblioteca local
- no centro comunitário ou em agência que presta assistência aos imigrantes
- em um grupo de autoajuda onde as pessoas falam inglês, além de outros idiomas e reúnem-se para discutir problemas comuns e maneiras de tentar resolvê-los.

Aprendendo o Inglês Canadense

“A princípio, muitos de nós não falam bem o inglês. O inglês é muito importante aqui, pois você tem que se comunicar com as pessoas em inglês quando necessitar de algo ou quando tiver um problema. É por isso que durante os últimos 11 meses estou fazendo um curso de inglês”.

Shao-Hui, da China

Como um imigrante que está sozinho, uma das prioridades mais importantes é aprender inglês. Oportunidades surgirão quando puder falar o idioma. O seu nível de proficiência em inglês afetará os trabalhos que pode adquirir e a sua habilidade de continuar com os seus estudos.

Não é fácil aprender um novo idioma. Você pode compartilhar opiniões ou contar piadas em seu idioma materno, porém em inglês, você poderá achar difícil dizer às pessoas o que está sentindo ou pensando. Isto pode ser frustrante. Pode se sentir nervoso ao falar com outras pessoas. Pode temer que elas achem que você é idiota.

É normal sentir-se desta maneira quando aprendemos um novo idioma. Ajuda saber que muitas pessoas que nasceram neste país também cometem erros com o inglês. Com o passar do tempo, você se sentirá mais confortável com o inglês e é provável que vá escrever e falar de maneira mais apropriada do que os nascidos aqui! Muitos recém-chegados participam do programa do LINC (Language Instruction for Newcomers to Canada) para aprender inglês. Também é bastante provável que aqui façam novas amizades.

Você pode ser um recém-chegado cuja língua materna é o inglês. Porém, você fala o inglês com um sotaque ou em um dialeto que é diferente do inglês canadense. É possível que uma palavra ou termo que você usa no seu país tenha um significado diferente aqui – o suficiente para causar confusão. Isto faz com que seja difícil para outras pessoas entender o que você está dizendo, e para que você os entenda. Isto pode ser frustrante.

Não se importe de cometer erros à medida que aprende inglês ou se acostuma com o sotaque canadense. A maioria das pessoas compreende que o aprendizado de um novo idioma requer prática. Eles admirarão os seus esforços. Tente aceitar ou dar risada de seus erros e enganos. Não procure corrigir seus erros a cada momento – seja gentil com você mesmo.



Ajudando a si mesmo ao ajudar os demais

“Quando você fica em casa e não tem nada para fazer, e não tem nenhum plano, começa a se sentir deprimido. Você se sente como um animal no zoológico – só comendo e não fazendo nada. Foi por isso que eu comecei a fazer um trabalho voluntário. Faz com que eu me sinta melhor. Agora tenho algo para fazer e eu posso planejar meu dia e minha semana.”

1. Selina, da Colômbia

Ajudar pessoas na comunidade é uma boa maneira de se sentir melhor a respeito de você mesmo e da sua situação. Através do trabalho voluntário, você pode dividir o seu tempo, suas habilidades ou conhecimentos com outros. Muitas pessoas trabalham como voluntários no Canadá. Apesar de não ser remunerado, você poderá encontrar pessoas que poderão ajudá-lo a encontrar um trabalho ou fazer amigos. O trabalho voluntário pode oferecer aos recém-chegados a “experiência canadense” que os empregadores buscam ao contratarem novos funcionários. Você pode utilizar a agência onde trabalha como voluntário como uma referência ao procurar por trabalho remunerado.

Existe uma variedade de oportunidades disponíveis para trabalho voluntário. Você pode trabalhar para uma agência que ajuda pessoas do seu país de origem. Isto pode ajudar a diminuir o estresse de viver em uma nova cultura. Ou ainda, pode trabalhar como voluntário para uma agência que atende qualquer pessoa na comunidade. Neste caso, poderá utilizar o seu inglês e compartilhar a sua cultura com outras pessoas.

Certifique-se de que o seu trabalho voluntário seja algo que você goste de fazer. Por exemplo, se gosta de estar com pessoas idosas, voluntarie-se para visitar idosos em hospitais, fazer a entrega de refeições, conversar ou ler para aqueles que vivem em um lar de idosos.

Algumas pessoas trabalham todos os dias como voluntários, outras podem fazê-lo por apenas algumas horas por mês. Seja realista sobre quanto tempo você pode dispensar fazendo trabalho voluntário e por quanto tempo. Geralmente, as agências comunitárias que procuram por voluntários anunciam nos jornais locais. Você pode encontrar trabalhos para voluntários através do diretório de serviços comunitários na biblioteca ou no website da biblioteca. Ou ainda, pode telefonar diretamente para o local ou para a agência onde está interessado em trabalhar como voluntário.

EXERCÍCIO

Este exercício poderá ajudá-lo a considerar o trabalho voluntário.

1. Dê três razões pelas quais você gostaria de fazer um trabalho voluntário.

2. Por exemplo, organizar eventos, ajudar crianças ou cozinhar.

3. Liste três lugares onde gostaria de fazer trabalho voluntário.
Por exemplo, na igreja, no hospital ou no teatro.

4. Liste três tipos de pessoas com quem você gostaria de trabalhar.
Por exemplo, crianças, mulheres ou prisioneiros.

Preparando refeições e compartilhando pratos típicos

“Sou solteiro, portanto tenho que cozinhar só para mim. Não estou acostumado a fazer isso, portanto me sinto amargurado. É muito difícil.”

Mansoor, do Irã

Comida caseira... Provavelmente você sente saudades do cheiro e do sabor familiar das comidas do seu país. Alimentar-se de comidas que não são familiares e que você não gosta pode causar ainda mais estresse ao viver em uma nova cultura. Alguns recém-chegados já sabem cozinhar. É provável que alguns achem que vir ao Canadá significa aprender como cozinhar para si mesmo. Um brasileiro recém-chegado se uniu mais à sua mãe quando ele telefonava para ela toda semana para perguntar como preparar o jantar!

O Canadá é uma sociedade multicultural. Em cidades de tamanho médio e grande você pode encontrar comidas de todos os lugares do mundo. Em cidades pequenas, talvez precise fazer uma viagem especial às cidades vizinhas para adquirir o que deseja, ou talvez tenha que encomendar pela Internet ou pelo telefone.

Se não tiver certeza de como preparar algo, peça aos seus amigos e familiares para lhe enviar alguns livros de receitas do seu país. Sua biblioteca local pode ter livro de receitas étnicas em inglês e em outros idiomas. A Internet também é uma grande fonte para encontrar receitas.

Comidas rápidas, como hambúrguer e pizzas; “junk foods”, como batatinhas fritas ou nachos, podem ser rápidas e fáceis, mas refeições caseiras são melhores para a sua saúde. Alimentar-se de comidas saudáveis pode ajudá-lo a se sentir melhor e ser mais fácil enfrentar o cansaço físico e mental de viver em uma nova cultura. Você poderá também economizar dinheiro ao cozinhar para si mesmo. Comidas rápidas e “junk foods” são muito mais caras.

Convide amigos para vir a sua casa para compartilhar uma refeição que você tenha preparado. Ou peça a eles para vir a um “potluck” (compartilhamento de pratos típicos). Todos cozinham e trazem um prato com eles, é uma maneira divertida de conhecer a comida de outros países. Não se preocupe se a sua habilidade de cozinhar não for perfeita. A prática vai torná-lo melhor.



Escrevendo para si mesmo, aos amigos e familiares

“É uma boa ideia escrever para os seus amigos no seu país, contando a eles sobre os seus sentimentos. Pelo menos eles entendem você porque o conhecem. Geralmente, eu começo a escrever uma página e acabo escrevendo 10, já que existem tantas coisas para serem ditas. Às vezes penso que poderia escrever um livro!”

Uche, da Nigéria

Uma recém-chegada achou que escrever cartas ajudava a se sentir menos sozinha no Canadá. Outro recém-chegado escreveu cartas - mas nunca as enviou. Ele não queria preocupar a sua família sobre as dificuldades que estava enfrentando aqui. No entanto, escrever cartas fez com que ele se sentisse melhor. Outros recém-chegados uniram-se aos grupos de bate-papo na Internet onde eles discutiam alguns conselhos práticos de como criar uma vida melhor em um novo país.

Alguns recém-chegados escrevem um diário. Se você vai tentar fazer isto, dispense algum tempo todos os dias para escrever. Não importa o que você escreva ou por quanto tempo. O importante é começar. Diários captam as riquezas da sua vida, as dores e os prazeres, as escolhas que faz ou que é forçado a fazer. À medida que você pensa sobre o que escrever, poderá perceber que os seus sentimentos sobre a sua nova vida estão mudando. Poderá descobrir que a escrita ajudará você a encontrar soluções para alguns dos seus problemas.

Se decidir manter um diário, comece por comprar um caderno que você utilizará apenas para esta finalidade. Não precisa ser caro. É mais fácil encontrar tempo durante o seu dia para escrever se você estabelecer uma rotina. Algumas pessoas escrevem no mesmo horário todos os dias, por exemplo, de manhã cedo ou logo após o jantar.

EXERCÍCIO

Para iniciar o seu diário, você pode escolher e depois completar uma das seguintes sentenças:

- Eu vim para o Canadá porque...
- Eu me sinto mais feliz quando estou...
- Quando penso em lar, a coisa que eu mais sinto saudades é...
- Estou com medo de...
- Nesta época, no ano que vem, eu quero...
- No ano passado eu...
- Eu gosto do Canadá porque...
- Estou orgulhoso de...
- Amigos antigos gostam de mim porque...
- Novos amigos gostam de mim porque...

Celebrando os feriados

“O primeiro dia de Ano Novo que passei sozinho o dia inteiro. Eu não conhecia ninguém, você sabe o que é que eu fiz o dia inteiro? Chorei. Este Ano Novo foi melhor. Eu e meus amigos fizemos uma festa e nós compramos presentes uns para outros. Conversamos bastante e comemos muito. Até dançamos. Eu ainda chorei - mas desta vez foi porque eu estava feliz.”

Chikako, do Japão

Planeje antecipadamente para que você não passe os feriados religiosos ou culturais sozinho. No Canadá, a maioria das pessoas passa o Natal, Ano Novo e o Dia de Ação de Graças com suas famílias e amigos. Os canadenses que moram sozinhos ou distantes provavelmente fazem viagens especiais para estar com seus familiares durante estes dias.

Mesmo que não celebre estes feriados, você pode achar difícil estar feliz quando pessoas à sua volta conversam sobre os bons momentos que eles esperam passar com seus familiares. Você pode se sentir ainda mais sozinho nestes dias.

Pode querer também celebrar os seus próprios eventos culturais ou religiosos tais como Ramadan, Diwali, ou o Ano Novo Chinês. Pode convidar seus amigos para um jantar “potluck”, ou ainda, pode encontrá-los em um restaurante ou café para celebrar.

Se não puder usufruir dos feriados com amigos, mas ainda desejar estar com pessoas, poderá voluntariar-se para ajudar em hospitais, casas para idosos ou abrigos sociais. Lá não estará sozinho e é provável que vá encontrar pessoas que apreciarão a sua companhia.



Aprendendo as regras não escritas dos modos canadenses

“Fiquei tão desconcertado. Fico vermelho até agora só de falar sobre isto. Eu nunca havia usado um garfo e faca em minha vida. Na China, usamos “chopsticks” para tudo. Mas, no avião eu tive que usar garfo e faca. Eu não sabia como. Mesmo hoje, eu não me sinto confortável comendo com os meus amigos canadenses. Tenho receio que eles vão rir dos meus modos na mesa.”

Zhang, da China

Toda cultura possui regras sobre modos e bons comportamentos. Muitas delas não estão escritas, pois são aprendidas quando crianças e depois, tornam-se hábito. Vir ao Canadá significa aprender regras canadenses sobre modos e comportamentos. Você saberá quando quebrou estas regras pelas reações negativas das pessoas. Você pode descobrir que o seu comportamento normal – por exemplo, na hora das refeições – é estranho aos canadenses. Ou pode ser ao contrário. Pode descobrir que certas coisas que os canadenses dizem ou fazem são bastante rudes!

Regras não escritas afetam tudo, incluindo os relacionamentos de amizade, namoro e como lidamos com colegas de trabalho e supervisores. Quando você vem ao Canadá, existem poucos livros que pode consultar para ajudá-lo – tem que aprender as regras canadenses através da experiência. Isto pode causar ainda mais estresse e confusão.

Wagner, um recém-chegado da Argentina, notou estas regras não escritas: “Você nunca pode estar atrasado, deve ser sempre pontual. Você deve sempre olhar para o seu gerente quando estiver conversando com ele. Se evitar olhá-lo nos olhos ele pensará que algo está errado. Você deve chamar uma pessoa adulta do sexo feminino, uma ‘mulher’. Se chamá-la de uma ‘menina’ ela pode pensar que você a está insultando.”

Quando notar sentir que quebrou uma regra não escrita, a primeira coisa a fazer é reconhecer que você o fez. Ao invés de se sentir com raiva ou desconcertado, pergunte à pessoa sobre o comportamento que esperava de você. Rir de si mesmo e da situação pode ajudar a reduzir a tensão. É mais uma coisa a aprender à medida que se adapta à vida aqui.

EXERCÍCIO

Este exercício pode ajudá-lo a identificar algumas das regras não escritas.

Liste três situações onde você sentiu que havia quebrado uma regra canadense não escrita. Para cada uma, escreva o que aconteceu, como você se sentiu e como lidou com ela. Discuta-as com um amigo ou com alguém na sua aula de inglês e tente identificar a regra não escrita.

Situação 1:

Situação 2:

Situação 3:

Desenvolvendo uma nova identidade

“Eu era advogado no meu país e tinha uma boa vida. Morávamos em uma casa grande, com empregados que ajudavam a cuidar das crianças e das tarefas da casa. Eu tinha minha própria Mercedes. Agora no Canadá moramos em um apartamento ruim e dirijo um carro de segunda mão. O único trabalho que eu pude conseguir foi como conselheiro em um abrigo para mulheres. Ninguém acredita em mim quando eu digo a eles que eu era um advogado.”

Esi, de Gana

A imigração pode oferecer a você um novo início na vida. Isto pode ser tanto positivo quanto negativo. No lado positivo, existem partes de sua identidade que ficarão com você não importa em que lugar do mundo você viva. No lado negativo, muitas das coisas que faziam com que você se sentisse como uma pessoa completa não existem mais e devem ser substituídas por outras.

Recém-chegados de sucesso encontram um equilíbrio entre sua identidade antiga e a nova. Isto leva tempo. É importante manter as qualidades que você valoriza em sua identidade antiga, enquanto abre-se aos desafios que irão ajudá-lo a formar uma nova identidade. Este processo pode continuar para o resto da sua vida.

Como um novo recém-chegado disse, “em meu país não há trabalho nem esperanças para mim. Aqui ainda estou lutando, mas me sinto melhor. Sinto-me mais confiante porque estou seguro. Estou me acostumando a estar sozinho e estou gostando. Minha família na Turquia não entende isso. Eles acham que algo está errado.”

Quando retornar ao seu país para uma visita, poderá notar que você mudou, e poderá até se sentir desconfortável. De volta ao Canadá, você poderá também se sentir perdido. Você está suspenso entre dois mundos. Isto pode ser doloroso. Também é uma parte normal da adaptação à vida em um novo país.

EXERCÍCIO

Este exercício pode ajudá-lo a ver as conexões entre as suas identidades, a velha e a nova.

1. Cinco coisas a meu respeito que eu não quero modificar, não importa onde eu vivo, são:

2. Três coisas a meu respeito que eu mudei desde que vim para o Canadá são:

3. Três conexões entre as minhas identidades, a velha e a nova são:

Encontrando um namorado ou namorada

“As prioridades naturalmente são aprender o inglês, obter uma melhor educação e ter oportunidades futuras. Todos nós precisamos de dinheiro e de um bom emprego, mas emocionalmente precisamos de algo também. Meu namorado é canadense.”

Erica, da Venezuela

A maioria de nós precisa de algum tipo de relacionamento íntimo na vida. Algumas pessoas podem ignorar estes sentimentos até que elas se sintam adaptadas no Canadá. Para outras, esperar por este momento simplesmente acrescenta ainda mais ao isolamento e solidão.

Vindo para o Canadá, pode acontecer de você começar a namorar – algo que você talvez não fizesse ainda no seu país. Você pode achar que namorar é algo complicado e assustador. Por exemplo, no Canadá existem mais igualdades entre a mulher e o homem do que em alguns outros países ou culturas. Não é incomum uma mulher pedir a um homem para saírem juntos. No encontro, é bastante normal a mulher pagar metade da conta. Essas diferenças em cultura e gênero podem causar ainda mais estresse na tentativa de começar um relacionamento. Não desista. Se a pessoa estiver interessada em desenvolver uma amizade mais íntima com você, ambos encontrarão maneiras de superar os obstáculos.

Aqui está outro ponto de vista de Galeb, um recém-chegado do Iraque. “Nos finais de semana frequento um bar. A maioria das pessoas que lá frequentam

é canadense. Eu sou bonito, uso roupas boas e o meu inglês é razoável. Eu posso me comunicar. Encontro uma moça e danço com ela. Após algum tempo, algo acontece, pois sou um imigrante. As pessoas não conhecem a minha personalidade, outras vezes elas pensam que provavelmente eu não tenha um carro e muito dinheiro no meu bolso. Desta forma, as moças recusam-se a continuar dançando comigo. Porém, há onze meses, conheci uma moça que é hoje a minha namorada. Muitas pessoas não têm uma oportunidade dessas.”

É possível que você ache que existe mais abertura sobre a sexualidade aqui no Canadá do que no seu país. Pode haver também mais aceitação com as relações do mesmo sexo. Alguns recém-chegados acham isto difícil, pois vai contra os seus valores culturais e religiosos. Outros acham que essa abertura os faz sentir à vontade e mais seguros do que nos padrões sexuais deixados para trás.

Muitas pessoas acham que conversar sobre sexo é desconcertante. Alguns preferem não falar a respeito disso de forma alguma. Porém, conforme o seu relacionamento for se desenvolvendo, e antes de tornar-se íntimo sexualmente, é importante discutir sobre a proteção sexual e usar contraceptivos. Desta forma, você pode proteger-se e a seu parceiro de uma gravidez não planejada ou de uma doença sexualmente transmissível.

Também precisam conversar sobre o que esperam desse relacionamento e sobre o que vocês podem fazer para usufruir o tempo juntos - ambos como amigos e como namorados.

EXERCÍCIO

1. Como você se sente a respeito da ideia de namorar no Canadá em comparação a namorar no seu país.

2. No seu país, como você conheceu os seus amigos íntimos?

3. Você planeja encontrar um namorado(a) no Canadá? Como?

Exercitando-se pela saúde e como forma de entretenimento

“Eu corro muito. Quando eu tenho um problema, penso sobre ele enquanto corro. Quando estou triste ou feliz, saio para dar uma corrida. Eu costumava fazer isso no meu país e aqui também faço. Eu gosto de correr.”

Irina, da Rússia

Manter-se saudável vai ajudá-lo a parecer mais bonito, sentir-se bem e ter mais energia. Se não cuidar do seu corpo, se não ingerir alimentos saudáveis, exercitar-se e dormir horas suficientes, começará a sentir-se cansado e desanimado tornando-se assim mais difícil enfrentar a vida em uma nova sociedade.

Fazer exercícios é uma das melhores maneiras de fazer com que a sua mente e o seu corpo sintam-se bem. Procure por uma atividade física que possa fazer parte da sua vida. É possível que você possa continuar a praticar o esporte favorito que praticava no seu país. Muitos centros comunitários e associações étnicas possuem atividades esportivas e salas de ginástica para o pessoal que reside na vizinhança. Você pode ainda colocar uma aviso dizendo que deseja conhecer outras pessoas interessadas no seu esporte. Poderá colocar este aviso na biblioteca, centro comunitário, supermercado ou em um centro religioso.

Caminhar é um dos melhores exercícios – tudo o que você necessita são calçados confortáveis e um local de destino. Você pode andar sozinho ou pode achar mais confortável ou divertido compartilhar a sua caminhada com um amigo. Quando o tempo não está agradável, muitas pessoas andam dentro dos centros comerciais.

A natação é outro excelente exercício. Em muitos centros comunitários e recreativos, a natação é grátis ou custa muito pouco.



Lidando com o estresse

“Prefiro ficar em uma cidade pequena como St. Catharines, porque quando eu tentei morar em Toronto, achei a cidade muito estressante. Se eu tivesse ficado em Toronto eu sabia que acabaria ficando deprimido ou doente. Existem muitas pessoas e muitos imigrantes com problemas. Você precisa ser forte para viver em uma cidade grande. St. Catharines é melhor para mim. É mais fácil de fazer amizades do que em Toronto.”

Vlax, da Romênia

O estresse é um desgaste físico, emocional e mental que você sente quando a vida utiliza muita da sua energia. Todos convivem com o estresse como parte da vida diária. Adaptar-se a um novo país e criar uma nova vida para você mesmo pode ser bastante estressante. O estresse pode surgir ao realizar tarefas complicadas, tais como procurar por trabalho ou aprender inglês, e ainda pode surgir quando fazemos coisas que poderiam ser divertidas, como conhecer pessoas e fazer novas amizades.

O estresse não pode ser evitado, mas você pode aprender a lidar com ele para que possa aproveitar a vida e reduzir as chances de adoecer física ou mentalmente. Talvez você possa continuar as atividades que o ajudaram a se sentir calmo e bem disposto quando vivia no seu país ou ainda, talvez precise tentar novas formas de reduzir o estresse.

Aqui está outra forma de lidar com o estresse. “Minha vida agora está cheia de estresse, especialmente quando eu penso nos meus dois filhos. Sinto-me

doente quando penso neles, pois eles ainda se encontram no meu país. Não posso contatá-los por telefone, já que não há telefone. Estou tentando de tudo com a imigração para trazer meus filhos para cá, mas o processo é tão demorado. Agora você compreende porque é que me sinto estressado. Sinto-me melhor quando olho para as fotografias deles e para os desenhos que eles fazem. Para distrair a minha mente, toco violão e canto. A música me faz sentir melhor. Agora que as pessoas sabem que eu toco bem, elas pedem para que eu toque para elas. Elas apreciam o fato de eu saber fazer algo. E eu também gosto. Estou contribuindo para a comunidade.”

CONSELHOS PRÁTICOS DE COMO LIDAR COM O ESTRESSE

Aqui estão algumas maneiras que você pode lidar com o estresse.

1. Seja flexível – saiba o que você pode mudar e o que não pode. Concentre-se nas coisas que você pode controlar.
2. Dê muitas gargalhadas – rir libera a tensão. Conte piadas, assista TV ou a um filme engraçado, ou leia gibis.
3. Respire vagarosamente – tire alguns minutos do seu dia para relaxar e respirar fundo. Isto relaxa a sua mente e o seu corpo.
4. Permita-se cometer erros – ao cometê-los, seja gentil com você mesmo. Ninguém é perfeito. Aprenda com os seus erros.
5. Enfrente os seus problemas – um de cada vez. É mais fácil resolver seus problemas se você dividi-los, ao invés de tentar lidar com todos de uma vez só.
6. Converse com alguém – compartilhar um problema pode torná-lo mais maleável. Seu amigo, conselheiro ou colega pode estar passando pela mesma coisa. Eles podem ainda ser capazes de oferecer algum conselho.

7. Permita-se sentir-se triste – mudanças podem trazer um sentido de perda da maneira que as coisas costumavam ser. Isto é verdade até mesmo quando a mudança melhorou a sua qualidade de vida. Tome o seu tempo para sentir a perda e adaptar-se a ela vagarosamente. Dar-se conta da dor também alivia a tensão.
8. Aprenda a dizer “não” quando estiver fazendo muitas coisas. Isto pode ser difícil no início, mas seja realista – você não pode fazer tudo.
9. Tome um ar fresco – faça exercícios e passar tempo ao ar livre pode fazer com que sua mente e seu corpo sintam-se melhor.
10. Brinque mais – divertir-se é uma maneira natural de soltar os músculos que estão tensos. Tente divertir-se com um amigo, uma criança ou um bichinho de estimação.
11. Leia um livro ou revista que você goste. Por algumas horas pode distrair a sua mente dos problemas.
12. Meditação e yoga podem ajudar você a relaxar acalmando a sua mente. A yoga também ajuda a alongar seus músculos de forma mais suave.

Pensando no passado, presente e futuro

“Eu não tenho tempo para o passado. Por que devo pensar sobre ele quando o meu marido foi morto na guerra? Forço-me a pensar apenas no futuro. Mesmo assim, às vezes não é muito fácil.”

Kristinya, da Moldávia

Às vezes, o tempo passa apenas no relógio, mas em nossos pensamentos ele pode mover-se para frente e para trás entre o passado, presente e o futuro. Alguns recém-chegados acham difícil mudar seu foco de atenção de um período de tempo para outro. Eles podem sentir-se aprisionados pensando sobre o passado e a vida que eles tinham antes de virem ao Canadá. Se estiver vivendo muito no passado, poderá ficar deprimido. Deverá considerar a procura de ajuda de um profissional na área de serviço social, um líder religioso ou de um médico.

Outros recém-chegados podem recusar-se totalmente a pensar sobre o passado. Eles podem preferir esquecer suas experiências com a guerra, campos de refugiados ou a longa jornada para ingresso ao Canadá. Você pode ser um destes recém-chegados. É natural que se concentre no presente. Pode ser a única forma que você conhece para sobreviver. Apesar de estar seguro, você pode achar difícil pensar sobre o futuro. Em seu país talvez sentisse que não poderia pensar sobre o futuro, pois não sabia se estaria vivo para presenciá-lo.

Pessoas saudáveis em circunstâncias normais movem-se constantemente entre o passado, presente e futuro. Mas quando você passou por situações estressantes, manter o passado separado do presente e o futuro pode ser uma

resposta saudável. Eventualmente, conforme você desenvolve a sua vida no Canadá, terá que conectar o passado com o seu presente e com seu futuro. Isto não é fácil. Pode levar meses ou anos para fazer isso. Não há pressa. Quando o passado é doloroso, muitas pessoas escolhem ignorá-lo – às vezes por anos. Quando você achar que está pronto para lidar com o passado, poderá desejar pedir ajuda a um amigo ou conselheiro.

EXERCÍCIO

Tente fazer este exercício para ver onde seus pensamentos estão na maioria das vezes: no passado, no presente ou no futuro.

1. Desenhe três círculos representando o passado, presente e futuro. Varie o tamanho dos círculos para mostrar qual deles sobre qual período de tempo você pensa mais. O círculo maior representa onde os seus pensamentos estão na maior parte do tempo.

2. Por que você pensa mais sobre o período de tempo representado pelo círculo maior?

Pedindo ajuda quando as coisas não estão bem

“A princípio, eu não sabia o que estava acontecendo comigo. Eu chorava o dia inteiro. Não conseguia dormir. Nada estava indo bem. Eu tive sorte, uma mulher na minha mesquita percebeu que eu não estava feliz e iniciou uma longa conversa comigo. Foi por causa dela que eu fui ver um assistente social. A próxima vez que isso aconteceu, eu sabia o que fazer. Eu procurei um psicólogo imediatamente. Depressão é muito, muito ruim.”

Farida, da Síria

É difícil estar sozinho em um novo país. Começar tudo de novo é excitante, desafiador e algumas vezes assustador. Às vezes, pode parecer muito trabalhoso. É provável que você ache que está ficando cada vez mais difícil continuar com as suas atividades. É provável que comece a sentir-se triste por dias e até por semanas seguidas. É possível que comece a tomar bebidas alcoólicas ou a usar drogas para tentar esquecer os sentimentos de tristeza.

Caso você se sinta desta maneira, pode estar em depressão. A depressão afeta o seu humor, seu pensamento, nível de energia, apetite e o seu sono. As pessoas que estão deprimidas acham difícil fazer coisas corriqueiras e estar com outras pessoas. Se você viu ou vivenciou eventos assustadores ou de

violência, poderá achar que essas lembranças tornam mais difíceis desfrutar a vida no Canadá. Você está em um país seguro, porém pode estar sendo perseguido pelo passado.

Sentir-se triste ou assustado é provavelmente parte de uma reação normal da vida em um novo país, ou para sobreviver às situações que ameaçaram sua vida. Porém, se continuar a sentir-se desta forma por mais do que algumas semanas, é uma boa ideia procurar ajuda.

No Canadá, as pessoas não são vistas como fracas ou malucas quando elas buscam ajuda para lidar com seus sentimentos. Elas são vistas como pessoas sensíveis e conscientes de que algo não está bem. Médicos, assistentes sociais, psicólogos, conselheiros e líderes religiosos ajudam pessoas que estão tendo esses tipos de problemas. Eles podem ajudá-lo a enfrentar esta situação e decidir como e onde obter ajuda.

Se estiver pensando muito sobre a morte ou sentir um desejo de acabar com a sua vida, dirija-se imediatamente ao departamento de emergência do hospital mais próximo. Os funcionários do hospital irão ajudar você.

A maioria das cidades possui conselheiros por telefone para que você telefone em caso de emergência. Esses serviços estão disponíveis 24 horas, portanto você pode conversar com alguém a qualquer hora do dia ou da noite. Esses serviços são chamados “Distress Centres” e seus números de telefone estão listados com outros números de emergência na primeira página da sua lista telefônica local.

EXERCÍCIO

Leia a seguinte relação. Algumas destas declarações aplicam-se a você? Caso afirmativo, elas têm ocorrido por mais de algumas semanas? Caso afirmativo, é provável que você precise de ajuda profissional.

1. Na maior parte do tempo, sinto-me inquieto e incapaz de ficar parado.
2. Eu bebo ou fico drogado para lidar com o estresse.
3. Sinto-me cansado a toda hora, não importa o quanto durmo.
4. Tenho perdido dias de escola ou trabalho por causa do meu hábito de beber ou de usar drogas.
5. Fico pensando muito sobre morte e suicídio.
6. Estou tendo dificuldades para me concentrar, para me lembrar de fatos ou para tomar decisões.
7. Sendo honesto comigo mesmo, sei que estou usando muita droga ou ingerindo muita bebida alcoólica.
8. Na maior parte do tempo, sinto-me desvalorizado ou culpado.
9. A maioria dos meus amigos são pessoas que bebem ou que usam drogas.
10. Na maior parte do tempo, estou ansioso e preocupado sobre muitas coisas.
11. Na maior parte do tempo, tenho raiva.
12. Dependo de medicamentos para conseguir sobreviver dia a dia. Eu os compro na farmácia.

Administrando o seu dinheiro

“Ganhar dinheiro no Canadá é muito difícil!

Na Eritrea, se você deseja iniciar um negócio, é só fazê-lo. Aqui, você precisa de dinheiro para isto, para aquilo e para tudo. Aqui, um copo de café é tão caro. Se eu pensasse no custo do café na moeda do meu país, eu jamais o tomaria.”

Adam, da Eritrea

Há muitas despesas ao se mudar para o Canadá. Logo após chegar aqui, você tem que pagar aluguel e comprar alimentos e às vezes até precisa comprar roupas de inverno. É provável que coisas que você costumava adquirir gratuitamente ou a um custo muito baixo sejam bastante caras aqui.

Talvez não tenha muito dinheiro se não conseguir encontrar um trabalho ou estiver aguardando uma permissão de trabalho. No seu país, quando não tinha dinheiro, talvez costumasse pedir dinheiro emprestado para seus amigos ou familiares. Aqui, pode ser que não haja ninguém a quem você possa pedir dinheiro emprestado.

Às vezes, pode ser que você não tenha dinheiro para comprar comida. Como alguns canadenses, você pode necessitar utilizar o “foodbank” (banco de alimentos). Os bancos de alimentos são administrados pelas agências comunitárias e oferecem alimentos grátis para aqueles que necessitam.

É comum sentir-se com raiva e frustrado se esta for a sua situação financeira. Não faz parte da visão de como a sua vida seria no Canadá.

Para aumentar ainda mais as suas preocupações, sua família pode estar esperando que você envie dinheiro a eles. Podem estar até pensando que está

demorando muito tempo para que você economize dinheiro para enviar a eles. Eles podem não ter consciência do custo de vida no Canadá. Sua família pode pensar que você está rico, pois há aquecimento central em sua casa e serviço a cabo para a televisão. Eles podem não estar cientes de que estas coisas são normais no Canadá e custam muito dinheiro.

O que você pode fazer para ajudar a si mesmo? Pode começar pela elaboração de um orçamento mensal. Não importa o quão pequena seja a sua renda, a elaboração de um orçamento fará com que você se sinta no controle. Em seguida, você deve estabelecer alguns objetivos financeiros realistas. Por exemplo, se você não pode enviar dinheiro para o seu país todos os meses, talvez possa fazê-lo no final do ano ou no aniversário das pessoas. Estabeleça um tempo limite para as ligações interurbanas dispendiosas ou utilize cartões de telefone que são mais baratos. Economize para as suas despesas. Mesmo que você seja capaz de economizar apenas um dólar por dia, devagar suas economias vão aumentar.



Aproveitando o clima

“Eu gosto do inverno. Gosto de olhar para a neve, que é tão limpa. Faz muito calor no meu país e eu tinha problemas em me adaptar ao calor. As estações do ano aqui são encantadoras.”

Samator, da Somália

Vir para o Canadá pode significar adaptar-se às diferentes estações do ano. A maioria dos recém-chegados adora a primavera e o verão. Os dias são longos e quentes, as flores estão desabrochando e todos parecem mais amáveis.

O inverno pode ser a estação mais difícil porque é frio e algumas vezes os dias são cinzentos e tristes. Você pode ter vindo de um país tropical onde faz calor o ano inteiro ou de um local onde os invernos são mais amenos. Provavelmente não estará preparado para enfrentar o inverno canadense. Quanto mais ao norte você estiver, mais frio será. Você pode ter que se acostumar a usar muitas camadas de roupas de inverno. Pode ter medo de escorregar ou cair nos caminhos cobertos de gelo e de neve.

Outros recém-chegados podem gostar do inverno. Eles gostam de temperaturas mais frias e a chance de experimentar novas atividades de inverno tais como esqui e patinação no gelo.

Algumas pessoas podem achar que o longo período de inverno afeta a sua saúde. A falta da luz do sol pode fazer com que elas se sintam tristes e deprimidas. Se isto acontecer com você, poderá se ajudar usando iluminação mais intensa quando estiver dentro de casa – mesmo durante o dia. Isto refletirá o efeito da luz do sol no seu corpo e fará com que você se sinta melhor. Também ajuda se você sair para uma caminhada durante os horários que tenham a luz do dia.

CONSELHOS PRÁTICOS DE COMO LIDAR COM O INVERNO

- Use roupas adequadas – incluindo meias, luvas e botas. Tecidos de lã ou mesclados com lã são os melhores e os mais quentes.
- Use sempre um gorro – é através da cabeça que se perde mais o calor. O uso de um gorro ajuda a manter o calor mantendo você mais aquecido.
- Use roupas em camadas para que você possa adicionar ou remover



peças do vestuário conforme sentir frio ou calor.

- Experimente uma atividade de inverno como, por exemplo, esqui e patinação no gelo – você pode acabar gostando. Muitos centros recreativos oferecem programas que ensinam adultos a patinar no gelo
- Faça um curso na sua escola local, faculdade ou universidade – pode fazer com que o inverno pareça mais curto.

Estabelecendo

objetivos pessoais

“Tenho dois anos para aprender inglês e arrumar um emprego. Não importa que tipo de trabalho. Preciso de dinheiro para patrocinar a vinda das minhas filhas pra cá. A vida no Canadá será melhor para elas do que em meu país. Elas ainda são jovens.”

Luka, de Geórgia

O estabelecimento de objetivos pode ajudá-lo a manter-se motivado quando tiver que enfrentar problemas em sua nova vida. A lista de objetivos pode ajudá-lo a recordar porque você veio para este país, o que espera alcançar aqui e quando espera alcançar cada objetivo. Objetivos podem ajudá-lo a estabelecer uma direção para a sua vida e a analisar o seu progresso.

É uma boa ideia pensar sobre os seus objetivos. É mais provável que você alcance os seus objetivos se eles forem:

1. Específicos – seja claro sobre aquilo que deseja alcançar.
2. Priorizados – você pode possuir muitos objetivos, mas precisa pensar sobre aqueles que são mais importantes. Coloque-os no topo da sua lista e concentre-se neles primeiro.
3. Limite de tempo – estabeleça prazos para os seus objetivos principais e as etapas necessárias para alcançar cada objetivo. Por exemplo, “Daqui a um, três ou cinco anos, quero...”. Sem um limite de tempo, o seu objetivo pode parecer apenas um sonho.
4. Mensurável – pense em como você saberá quando tiver alcançado o seu objetivo.

5. Importância – seu objetivo deve ser importante para você. Deve ser tão importante a ponto de você estar disposto a colocar os esforços necessários para alcançá-lo.
6. Realista – pense sobre os obstáculos que podem interferir para que alcance o seu objetivo. Planeje de forma a encontrar maneiras para lidar com esses obstáculos.
7. Recompensa – pense como você irá recompensar a si mesmo quando alcançar seu objetivo.

EXERCÍCIO

Nos espaços abaixo, liste alguns dos seus objetivos de curto, médio e longo prazo.

1. Meus objetivos de curto prazo (para as próximas semanas ou meses) são:

Se eu alcançá-los, me recompensarei através:

2. Meus objetivos de médio prazo (daqui um ano) são:

Se eu alcançá-los, me recompensarei através:

3. Meus objetivos de longo prazo (daqui a três anos) são:

Se eu alcançá-los, me recompensarei através:

Desenvolvendo uma rotina

“Visitava uma cafeteria todas as tardes – fazia com que eu sáísse do meu apartamento. Isso me ajudava a enfrentar os dias compridos e era melhor do que assistir TV o dia inteiro. Em seguida, eu arrumei um trabalho, trabalhava 12 horas por dia. Estava sempre cansada. Porém, eu ainda ia à cafeteria todos os sábados – era um tempo para que eu pudesse relaxar.”

Iqbal, do Paquistão

Ter uma rotina diária ajuda você a utilizar melhor o seu tempo. Se estiver trabalhando ou estudando, o seu dia estará parcialmente planejado.

Se estiver aguardando pelos seus documentos de imigração, ou pelo início das suas aulas de inglês, você precisa de uma razão para levantar-se de manhã e começar o seu dia. Passar o dia em casa esperando só vai aumentar a sua frustração e solidão. É importante estabelecer uma rotina que o mantenha ativo e sentir que você faz parte do mundo à sua volta.

Aqui descrevemos como Olga, uma recém-chegada da Bulgária passa o seu dia: “É difícil planejar os meus dias. Tantas coisas estão fora do meu controle que é mais fácil não fazer nada. Eu me forço a estabelecer uma rotina quando a pressão da espera é grande. Todos os dias, logo pela manhã, saio para uma caminhada. Em seguida, assisto às notícias por uma hora. Às tardes, visito a biblioteca. Duas vezes por semana, no mínimo, nos dias que custam a metade do preço, vou ao cinema ver um filme. Aos domingos, eu sempre vou à Igreja.”

Ao planejar a sua rotina, passe a maior parte do tempo fazendo coisas que você goste e que são importantes para você ou que vão ajudá-lo a alcançar os seus objetivos. Inclua na sua rotina algumas atividades relaxantes e tempo com os amigos.

CONSELHOS PRÁTICOS

- Aqui algumas ideias de como alguns recém-chegados aprenderam a administrar o seu tempo livre:
- desenvolver e seguir uma rotina
- dividir tarefas maiores em menores e lidar com uma tarefa pequena de cada vez
- fazer algum trabalho voluntário
- estabelecer objetivos claros e realistas
- reconhecer que é normal sentir-se aborrecido de vez em quando
- ir à biblioteca todos os dias e ler em inglês e outros idiomas, usar o computador ou simplesmente relaxar
- sair para caminhar todos os dias ou participar de uma equipe esportiva
- encontrar uma cafeteria favorita e passar algum tempo lá todos os dias.

Lidando com a discriminação

“Eu gosto do Canadá porque culturas diferentes vivem juntas e eu acho que a maneira como elas se dão bem é muito interessante.”

Gabriela, do México

A maioria das pessoas no Canadá é aberta e respeita os vários grupos neste país. Embora isso seja verdadeiro na maior parte do tempo existem momentos que não é bem assim. Alguns recém-chegados acham que eles têm que lidar com a discriminação – não só das pessoas que nasceram no Canadá ou que estão aqui por muito tempo, mas também de outros recém-chegados. A discriminação pode estar baseada na raça ou grupo étnico, religião ou orientação sexual. Vivenciar a discriminação é doloroso. É natural ficar com raiva ou chateado quando se sente discriminado.

É provável que se sinta discriminado ainda mais quando estiver procurando por um local para morar ou por um trabalho. Às vezes o locador pode lhe dizer que o apartamento ou quarto não estão disponíveis. Você acredita na pessoa. E mais tarde, descobre que o local ainda está vago. Você sente que o locador não gostou de você. Ou tem certeza de que foi por causa da sua raça ou religião.

A maioria dos recém-chegados tem dificuldades em arrumar trabalho. Geralmente é dito que não possuem “experiência canadense.” Alguns recém-chegados encontram ainda mais dificuldades em arrumar trabalho, mesmo possuindo a escolaridade e a experiência necessária. Estes recém-chegados podem achar que os empregadores não querem contratá-los por causa da sua raça ou cor.

Embora o Canadá possua leis contra o racismo e outros tipos de discriminação, infelizmente eles ainda ocorrem. Às vezes o racismo é tão sutil que pode ser difícil de ser comprovado.

Muitas pessoas vivenciam a discriminação no Canadá e é possível que você a vivencie também.

O que você pode fazer quando souber que está sendo discriminado? A primeira coisa é reconhecer que ocorreu uma discriminação. Depois respire fundo para se acalmar. Você pode sentir-se frustrado, magoado ou com raiva. Essas são reações naturais.

Quando estiver calmo, decida o que fazer depois. Provavelmente você terá quatro opções. A primeira seria ignorar o comentário ou a situação e tentar confortar a si mesmo da melhor forma possível. A segunda, você poderia reclamar sobre a discriminação com um amigo ou um membro da sua família. Como terceira opção, você poderia confrontar a pessoa que lhe ofendeu. Finalmente, você poderia fazer uma reclamação oficial à Comissão de Direitos Humanos, aos seus gerentes no trabalho, ou através do seu sindicato, caso pertença a algum.

É importante saber que possui estas opções, mas escolher uma delas não é fácil. O que você decidir fazer depende de uma série de fatores. Você precisará pensar sobre a situação e se é importante ou não o suficiente para tomar uma atitude. O que é o mais natural para você? Pense sobre quanto apoio espera receber e qual seria o melhor resultado. E finalmente, você desejará encontrar um equilíbrio entre o que é bom para você e o cumprimento da sua responsabilidade para com os demais, e para com a sociedade.

Por exemplo, antes de fazer uma queixa oficial no trabalho, você precisa considerar quanto aborrecimento o processo pode lhe causar. Pense se os gerentes vão entender a sua situação ou se eles vão ver você como um causador de problemas. Por outro lado, terá que decidir se ignorar a

situação vai piorá-la, não só para você mesmo, mas também para outros que provavelmente também serão discriminados. Conversar com um amigo ou alguém com experiência sobre isto pode ser útil.

Caso decida confrontar a pessoa que pensa estar colocando-se no seu caminho por causa da sua raça ou cor, seria útil ter o suporte de um grupo de simpatizantes e especialistas no assunto.



Sua própria comunidade

“Naturalmente estou próximo da minha comunidade! Eles me compreendem e me ajudam. Eu não tenho que ficar explicando coisas para eles.”

Dakola, do Tibete

Alguns recém-chegados preferem buscar ajuda ou os serviços de membros dos seus próprios grupos étnicos. É mais confortável, pois você pode conversar com alguém no seu próprio idioma e que compartilha os mesmos valores culturais que os seus. Ou pode decidir buscar ajuda em uma comunidade mais abrangente onde ninguém sabe quem você é, tendo assim mais privacidade. Alguns recém-chegados não estão certos se desejam conectar-se com o seu próprio grupo étnico.

É comum sentir-se assim em relação à sua própria comunidade. Lembre-se de que até mesmo as pessoas do mesmo grupo étnico podem ter ideias diferentes sobre a vida no Canadá. Hindan, uma mulher da Argélia achava que, aqui, o seu grupo étnico era muito conservador. “Eles são tão antiquados”, disse ela. Eles não percebem o quanto as coisas mudaram no nosso país. Acho impossível conversar com pessoas que querem me tratar como uma ‘moça má’ só porque estou namorando!”

Outros recém-chegados podem evitar suas próprias comunidades porque se sentem envergonhados. Eles se preocupam por não ganharem tanto dinheiro no Canadá como gostariam de ter ganhado. Estão envergonhados, pois no seu país todos sabiam que eles tinham um bom emprego. Aqui, provavelmente são forçados a dirigir um táxi, trabalhar em uma fábrica ou fazer entrega de refeições. Caso esteja nesta situação, seria útil lembrar-se que

outros imigrantes e refugiados tiveram que desempenhar atividades abaixo das suas capacidades para sobreviverem no Canadá. As pessoas que você está tentando evitar podem estar lutando tanto quanto você.

Dentro das comunidades étnicas, existe às vezes uma variedade de grupos que diferem na política ou religião, ou em outros interesses. Alguns grupos dentro da comunidade podem ser os certos para você e outros não.

Outros canadenses podem não estar cientes da diversidade existente na sua comunidade. Entretanto, mesmo que prefira não participar de eventos na sua comunidade, é bom estar ciente do que está acontecendo.



Celebrando as suas realizações

“Eu gosto de comer. Toda vez que algo de bom acontece, saio para comer com meus amigos. Conhecemos vários restaurantes com preços razoáveis. Melhor ainda os locais onde você pode comer tudo o que quiser a um preço fixo e os restaurantes que servem café da manhã o dia inteiro.”

Antonio, de Angola

Celebre as suas realizações no Canadá. Pode ser que você tenha encontrado um trabalho voluntário que você gosta, ou ter entendido pela primeira vez uma piada contada em inglês ou que a sua audiência da imigração tenha sido bem-sucedida. Essas são vitórias e provas de que você está se adaptando à sua nova cultura. Comemore com os seus amigos ou presenteie-se com algo para comemorar o evento.

Outra forma de celebrar é lembrar-se de suas inúmeras habilidades e talentos. A imigração não os modificou. Você pode desejar fazer uma lista de todas as suas habilidades. Nos dias que não estiver se sentindo positivo sobre você mesmo ou sobre a vida no Canadá, reveja a lista para lembrar-se das coisas que você tem para oferecer. Faça o mesmo quando estiver indo para uma entrevista; vai lhe dar um impulso.

Para iniciar o seu arquivo, experimente este exercício. Peça a três amigos para escrever em uma folha de papel as coisas que eles gostam sobre você. Você pode se sentir envergonhado de pedir isso, mas tente. Pode fazer o mesmo exercício para os seus amigos. É possível que você descubra coisas escondidas que as pessoas apreciam em você.



Conclusão:

Onde obter ajuda ou maiores informações

Como recém-chegado, é provável que esteja vivenciando um dos momentos mais entusiasmantes e difíceis em sua vida. Esperamos que as histórias, os conselhos e os exercícios deste livro o ajudem a construir a sua nova vida aqui. Muitos recém-chegados fizeram do Canadá o seu lar. Leva tempo, mas talvez um dia você possa fazer parte de um grupo que ajudará outros recém-chegados a se estabelecer aqui. Esperamos que este livro o ajude a sentir que outras pessoas entendem o que você está enfrentando. Estamos felizes que você tenha vindo se unir a nós.

Bem-vindo.

Existem muitos locais e organizações que podem ajudar você a se adaptar à vida no Canadá. Você deve primeiro entrar em contato ou visitar organizações que cuidam da imigração e serviços sociais. Essas são especificamente voltadas para recém-chegados e oferecem muitos serviços e recursos que podem ajudá-lo.

Aqui está uma lista de organizações encontradas na maioria das comunidades. Você pode encontrar seus números de telefone na lista telefônica local:

Telehealth Ontario: aconselhamento médico gratuito através de uma enfermeira. O serviço está disponível 24 horas por dia, sete dias por semana. O serviço é oferecido em inglês e francês, com apoio da tradução para outros idiomas. Pode contatá-los gratuitamente pelo número 1 866 797-0000.

Muitas cidades importantes no Canadá e nos EUA oferecem ajuda gratuita e confidencial em vários idiomas para encontrar serviços governamentais, sociais e comunitários discando 211, e responderão a questões e preocupações municipais não urgentes discando 311.

Bibliotecas: As bibliotecas públicas são recursos excelentes para empréstimos gratuitos ou a baixo custo, de livros, CDs, vídeos, jornais e revistas, como também acesso aos computadores e à Internet.

Centros comunitários de recreação: Atividades de preparação física e esportiva e programas de artesanato.

Centros comunitários de informações: Informações gerais e aconselhamento sobre assuntos legais, sociais e educacionais.

Centros comunitários de assistência médica: Atendimento médico e serviços de aconselhamento.

O livro de serviços comunitários: Esta lista de agências comunitárias para a sua área pode estar disponível na biblioteca ou no website da biblioteca.

Unidade de saúde pública: Você pode encontrar informações sobre saúde e educação em muitos idiomas aqui; exames médicos e programas de imunização; enfermeiras que trabalham na comunidade.

YMCA ou YWCA: Atividades esportivas e de recreação; programas que ajudam você a encontrar trabalho, treinamento para uma nova carreira ou ainda para começar o seu próprio negócio.

Websites

www.settlement.org

Informações gerais sobre imigração e questões de assentamentos.

www.etablissement.org

Informações gerais sobre imigração ou questões de assentamentos em francês

www.ocasi.org

Este é o website da Ontario Council of Agencies Serving Immigrants (Conselho das Agências que servem os Imigrantes). Contém uma variedade de informações para imigrantes e refugiados, incluindo links aos assuntos relacionados a vários recém-chegados que são cobertos pela mídia.

www.inmylanguage.org

Informações sobre habitação, emprego, imigração e sobre a vida diária para recém-chegados a Ontário, em muitos, muitos idiomas. Financiado pelo Governo do Canadá

www.charityvillage.com

Banco de dados de empregos na comunidade e serviços sociais

www.hrdc-drhc.gc.ca

Informações do governo sobre emprego, também um banco de dados de empregos

www.legalaid.on.ca/en/

Legal Aid Ontario oferece acesso a pessoas de baixa renda para uma série de serviços jurídicos

www.camh.net

Informação sobre a dependência química e saúde mental incluindo informações em vários idiomas: www.camh.net/About_Addiction_Mental_Health/Multilingual_Resources/index.html.

Informação sobre transtorno de estresse pós-traumático para pessoas que vivenciaram a guerra, conflito político ou desastres:

www.camh.net/About_Addiction_Mental_Health/Mental_Health_Information/ptsd_refugees_brochure.html

Conclusão: Onde obter ajuda ou maiores informações

www.nimh.nih.gov

Informações sobre autoajuda em vários tópicos sobre a saúde mental

www.selfhelp.on.ca

Guia para iniciar ou unir-se a um grupo de autoajuda

www.crct.org/lanresources/

Community Resource Connections of Toronto (CRCT) fornece informações de todos os tipos, incluindo um livro intitulado “Navigating Mental Health Services in Toronto”: “A Guide for Newcomer Communities”, disponível em vários idiomas que você poderá fazer o download gratuitamente.

www.housinghelpcentre.org

O site da Housing Help Centre & ID Clinic oferece uma lista de serviços de auxílio habitacional na Grande Toronto e em toda a província de Ontário.

www.health.gov.on.ca/en/public/programs/hco/

O site da Your Health Care Options relaciona e explica as diferentes opções para atendimento médico disponível a você na sua comunidade

www.health.gov.on.ca/en/ms/healthcareconnect/public/

A Health Care Connect ajuda os moradores de Ontário a encontrar médicos ou enfermeiros especialistas que estão aceitando novos pacientes em sua comunidade

Este guia está disponível também em amárico, árabe, bengali, chinês, dari, inglês, farsi, francês, hindi, coreano, português, punjabi, russo, sérvio, somali, espanhol, tagalo, tâmil, twi, urdu e vietnamita.

Para mais informações sobre as questões da dependência química e saúde mental, ou para fazer o download de uma cópia deste guia, favor visitar nosso website:
www.camh.net

Esta publicação pode estar disponível em outros formatos. Para informações sobre outros formatos, para solicitar cópias múltiplas deste guia ou para solicitar outras publicações da CAMH, favor contatar o Departamento de Vendas e Distribuição:

Ligações gratuitas: 1 800 661-1111

Toronto: 416 595-6059

E-mail: publications@camh.net

Loja online: <http://store.camh.net>



Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale

Pan American Health Organization /
World Health Organization Collaborating Centre



Citizenship and
Immigration Canada

Citoyenneté et
Immigration Canada

Canada