



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
NÚCLEO DE TEORIA E PESQUISA DO COMPORTAMENTO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM TEORIA E PESQUISA DO
COMPORTAMENTO
LABORATÓRIO DE ECOLOGIA DO DESENVOLVIMENTO

BRASILEIROS NA ALEMANHA: PROCESSOS DE ADAPTAÇÃO,
ESTRESSE E RESILIÊNCIA

Clauber Wellington Pinheiro Torres

Belém – PA

2017



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
NÚCLEO DE TEORIA E PESQUISA DO COMPORTAMENTO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM TEORIA E PESQUISA DO
COMPORTAMENTO
LABORATÓRIO DE ECOLOGIA DO DESENVOLVIMENTO

BRASILEIROS NA ALEMANHA: PROCESSOS DE ADAPTAÇÃO,
ESTRESSE E RESILIÊNCIA

Clauber Wellington Pinheiro Torres

Dissertação de Mestrado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Teoria e Pesquisa do Comportamento da Universidade Federal do Pará, como requisito parcial para obtenção do título de Mestre em Teoria e Pesquisa do Comportamento.

Orientador: Prof. Dr. Fernando Augusto Ramos Pontes

Belém – PA

2017



Dissertação de Mestrado

“Brasileiros na Alemanha: Processos de adaptação, estresse e resiliência”

Aluno: Clauber Wellington Pinheiro Torres.

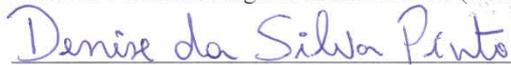
Data da Defesa: 24 de Fevereiro de 2017.

Resultado: Aprovado.

Banca examinadora:



Prof. Dr. Fernando Augusto Ramos Pontes (Orientador – UFPA).



Prof.ª Dr.ª Denise da Silva Pinto (Membro – UFPA).



Prof.ª Dr.ª Katiane da Costa Cunha (Membro – UFPA).

Dados Internacionais de Catalogação-na-Publicação (CIP)
UFPA/Núcleo de Teoria e Pesquisa do Comportamento/Biblioteca

Torres, Clauber Wellington Pinheiro, 1984-
Brasileiros na Alemanha: processos de adaptação, estresse e resiliência / Clauber Wellington Pinheiro Torres. — 2017.

Orientador: Fernando Augusto Ramos Pontes
Dissertação (Mestrado) - Universidade Federal do Pará, Núcleo de Teoria e Pesquisa do Comportamento, Programa de Pós-Graduação em Teoria e Pesquisa do Comportamento, Belém, 2017.

1. Análise do comportamento. 2. Imigração (Brasil:Alemanha). 3. Resiliência. 4. Estresse. I. Título.

CDD - 23. ed. 150.77

Agradecimentos

Agradeço primeiramente aos meus amigos que me apoiaram desde o início: Fábio Serpa e Daniel Café. Eles são culpados por minha estadia no programa. À Thamyris, que foi meu primeiro contato no LED. Antes dela, veio a Kátia Amaral, esposa do meu grande amigo Lucas Faro, que me deu o contato da Thamyris.

Agradeço a todo o pessoal do LED, pós-graduandos, IC's, e todos os que namoram este laboratório. Em especial a Telma Vitorina que me emprestou os livros para a prova de seleção. Outra culpada. Mais pessoas que eu gostaria de lembrar são: Dalízia, Elson, Milena, Irlana, Carol, pelos momentos de descontração e conversas sérias. Uma lembrança especial a minha querida colega que entrou comigo, Débora.

Quanto às professoras, quero agradecer a todas, mas especialmente, a Professora Lília Cavalcante, que me mostrou minuciosamente o modelo bioecológico. Na verdade, não há como não agradecer a todos os docentes deste programa de pós-graduação tão incrível.

Agradeço também ao meu amigo Breno, que traduziu alguns artigos e resumos pra mim, foi essencial.

A minha querida Valéria, que foi um grande exemplo de apoio, mas também fonte geradora de ansiedade, por que cresço bastante ao seu lado.

Agradeço ao meu pai, minha mãe e minha avó, que me forneceram todo o tipo de apoio imaginável e inimaginável, a eles toda a saúde do mundo. Aos meus irmãos que tornam a minha vida mais cheia de vida.

Ao meu filho, que me faz dar muitas risadas e sempre me surpreende.

Ao meu orientador, Prof. Fernando, que é uma profunda fonte de inspiração para mim, como ele nem imagina. A Profa. Simone, eu realmente não tenho palavras, no momento, para descrever o meu agradecimento, de tanto que ela me ofereceu de sua atenção, tempo, disposição, indisposição e muito mais. Ela é uma pessoa para sempre muito significativa na minha vida.

Por último, e mais importante, ao Eterno, O que vive desde sempre, o Primeiro e o Último. A ele toda a honra e toda glória.

Agradeço imensamente a todos vocês que compõe a minha vida.

“Goodbye stranger it’s been nice

Hope you find your paradise

Tried to see your point of view

Hope your dreams will all come true”

Torres, C. W. P. *Brasileiros na Alemanha: processos de adaptação, estresse e resiliência*. Dissertação de mestrado. Programa de Pós-Graduação em Teoria e Pesquisa do Comportamento, Universidade Federal do Pará, Brasil. 89 páginas.

Resumo

A migração é um processo de transição ecológica que interfere drasticamente no desenvolvimento humano que envolve mudança de ambiente, relações sociais, percepções sobre si mesmo e tempo. Além disso, é um processo influenciado por vários aspectos sociais, econômicos ou políticos que insere o imigrante em um ambiente potencialmente de risco, contudo desafiador, que o mobiliza em busca de recursos para superar as adversidades. Nesse sentido, essa dissertação teve como objetivo principal identificar quais aspectos relativos ao contexto migratório são percebidos como elementos geradores de estresse e promotores de resiliência, relevantes no processo de adaptação de imigrantes brasileiros vivendo na Alemanha. Para tanto foram realizados dois estudos de natureza exploratória, descritiva, um quantitativo e outro qualitativo. O primeiro descreveu a percepção de estresse e resiliência de imigrantes brasileiros que escolheram viver na Alemanha. O trabalho contou com a participação de 111 residentes na Alemanha, a quem foi aplicado o PSS14 para avaliar o estresse e o CD-RISC para resiliência. Os resultados indicaram correlações negativas entre estresse e resiliência. O segundo estudo teve como objetivo descrever a percepção de imigrantes brasileiros na Alemanha sobre seu processo de adaptação. Participaram 113 pessoas por meio de entrevista via internet utilizando-se de plataforma virtual. Os resultados indicaram que os imigrantes encontraram diversos desafios, destacando-se o uso do idioma, cultura, clima e a interação com os alemães. Estes estudos podem contribuir para ampliar o conhecimento acerca dos imigrantes brasileiros, suas relações e como percebem os contextos em que vivem distante de seu país de origem.

Palavras-chave: Imigração brasileira; imigrante brasileiro, ajustamento social; estresse; resiliência

Abstract

Migration is a process of ecological transition that drastically interferes with human development involving change of environment, social relations, perceptions about oneself and time. In addition, it is a process influenced by various social, economic, or political aspects that immerse the immigrant in a potentially risky yet challenging environment that mobilizes him for resources to overcome adversity. In this sense, this dissertation had as main objective to identify which aspects related to the migratory context are perceived as stress-generating elements and resilience promoters, relevant in the process of adaptation of Brazilian immigrants living in Germany. Two exploratory, descriptive, quantitative and qualitative studies were carried out. The first one focused on describing the perception of stress and resilience of Brazilian immigrants who chose to live in Germany. The study was attended by one hundred and eleven Brazilians living in Germany, who were assigned PSS14 to assess stress and CD-RISC for resilience. The results indicated negative correlations between stress and resilience. The second study aimed to describe the perception of Brazilian immigrants in Germany about their adaptation process. One hundred and thirteen people participated through an online interview through a virtual platform. The results indicated that the immigrants encountered several challenges, highlighting the use of language, culture, climate and interaction with the Germans. These studies can contribute to increase knowledge about Brazilian immigrants, their relationships and how they perceive the contexts in which they live far from their country of origin.

Keywords: Brazilian immigration; Brazilian immigrant, social adjustment; stress; resilience

Lista de figuras e tabelas

Tabela 1. Análise de correspondência entre as variáveis	32
Tabela 2. Índices de estresse em relação às características da amostra.....	34
Tabela 3. Índices de resiliência em relação às características sociodemográficas	35
Tabela 4. Valores de significância dos fatores 1 e 2 em relação aos fatores 3, 4 e sociodemográfico	36
Tabela 5. Correlação entre os níveis de fator 3, fator 4 e variáveis sociodemográficas.....	37
Tabela 6. Índices de significância entre os níveis de estresse, resiliência e seus quatro fatores .	39
<i>Figura 1.</i> Cluster de aspectos que dificultaram a adaptação dos imigrantes organizados em categorias.....	58
<i>Figura 2.</i> Cluster de aspectos facilitadores na adaptação dos imigrantes organizados em categorias.....	65

Sumário

Introdução	13
Estresse e resiliência em imigrantes brasileiros residindo na Alemanha	23
Introdução	24
Método	29
Resultados	33
Discussão.....	39
Considerações finais.....	42
Referências.....	43
Brasileiros na Alemanha, Percepções sobre o Contexto Migratório.....	48
Introdução	49
Método	55
Resultados e Discussão	57
Considerações Finais.....	71
Referências.....	72
Considerações Finais.....	78
Referências.....	80
Apêndice A.....	83
Apêndice B.....	85
Apêndice C.....	87
Apêndice D.....	88
Apêndice E.....	89

Introdução

Migração faz parte da história da humanidade e seu desenvolvimento, da sua gênese e pré-história até os dias atuais (Dias & Gonçalves, 2007; Reis & Ramos, 2013; Ripoll, 2008; Santos 2009). Em termos gerais consiste na mobilidade de pessoas e grupos entre regiões, cidades, Estados e nações. Inicialmente, as motivações da imigração eram a procura por alimentos e abrigo, posteriormente outros interesses foram surgindo conforme a evolução das sociedades e suas inter-relações, por exemplo, as necessidades socioeconômicas, ambientais, políticas e religiosas (Dias & Gonçalves, 2007; Reis & Ramos, 2013; Ripoll, 2008).

Este trabalho foi inspirado no modelo bioecológico do desenvolvimento humano por entender que a migração é uma transição ecológica na qual a adaptação do imigrante está ligada ao contexto do novo país, impulsionando o desenvolvimento ao longo do tempo. A ênfase está na interação entre as pessoas e o contexto e isso se reflete em todos os elementos descritos pelo modelo, a relação mútua entre as pessoas, entre os ambientes, entre os contextos, entre os quatro núcleos de análise (Bronfenbrenner & Evans, 2000; Bronfenbrenner & Morris, 1998).

O objetivo do modelo é entender o desenvolvimento humano em sua ecologia, compreendendo as mudanças que ocorrem no indivíduo ao longo da vida, o seu aprendizado, sua adaptação aos contextos, sua expressão pessoal e coletiva. O modelo então propôs criar condições teóricas e metodológicas para estudos científicos que tenham por objetivo uma abordagem sistêmica do desenvolvimento humano.

Modelo Bioecológico do Desenvolvimento Humano

Os quatro núcleos do modelo bioecológico ou PPCT: Processo, Pessoa, Contexto e Tempo, possibilitam a identificação das categorias de análise que tornam

possível entender o desenvolvimento a partir de um olhar ampliado. Eles não podem ser avaliados separadamente, ainda que se dê ênfase a um ou dois deles, os outros não podem ser desprezados, o que torna a sua aplicação de alguma maneira complexa.

O processo é considerado o elemento fundamental da teoria, pois representa a ação recíproca que ocorre como propriedade tanto das pessoas e dos ambientes como dos outros elementos do modelo, gerando desenvolvimento. Certas formas de interação entre a pessoa e o ambiente em determinado tempo mobilizam a aquisição de novas habilidades ou o aprimoramento de características já formadas. Nesse sentido, o desenvolvimento da pessoa é um processo gradual que promove mudanças de caráter duradouro, que não se restringe ao contexto imediato no qual foi incorporado (Bronfenbrenner & Morris, 1998).

A partir disso a pessoa passa a interagir com o ambiente de forma singular, interferindo nele e alterando sua configuração na tentativa de adaptá-lo as suas necessidades, em relação a outras pessoas, aproxima-se e interage com aquelas que despertam interesse e se distanciam daquelas pouco atrativas em sua percepção. Essa forma particular de relação mútua, com o ambiente e os indivíduos, é chamada de processo proximal (Bronfenbrenner & Evans, 2000). Aprender novas habilidades em grupo ou sozinho, como falar, ler ou escrever em outro idioma é um exemplo de processo proximal.

O segundo componente do PPCT, a pessoa é considerada em suas qualidades físicas e psicológicas, como uma unidade orgânica de atributos inatos oriundos de fatores genéticos e suas propriedades construídas na interação ecológica. O desenvolvimento da pessoa é a expressão de diversas características físicas, biológicas, psicológicas e sociais que respondem de forma peculiar a determinado contexto em um período de tempo (Bronfenbrenner, 2005).

A pessoa também apresenta uma classificação em suas características que apontam o ser humano como produto e produtor do seu próprio desenvolvimento. São elas denominadas de força, recursos e demanda. Primeiramente a força exerce grande influência no curso do desenvolvimento por ser um elemento que favorece o processo proximal, motivando as ações responsáveis para produzi-la (Bronfenbrenner & Morris, 1998).

Os recursos são experiências, conhecimentos, habilidades e características pessoais biofísicas e psicológicas que torna possível a pessoa se engajar em uma tarefa. Quanto mais recursos físicos, psicológicos ou adquiridos a pessoa tiver que torne determinada tarefa mais fácil, o seu empenho em realizá-la e permanecer mais tempo nela será maior (Bronfenbrenner & Morris, 1998).

Demandas são aspectos da pessoa que influenciam as reações de outros indivíduos, interferindo no processo proximal, estimulando ou impedindo as interações sociais e alterando a sua forma e conteúdo (Bronfenbrenner & Morris, 1998). São as características físicas como a aparência estética, cor da pele, gênero ou aspectos psicológicos e sociais como temperamento e etnia, como especificidade sociocultural.

O terceiro núcleo do modelo é o contexto que se manifesta como o espaço de relação recíproca entre as pessoas e todos os elementos que compõe o ambiente. O contexto é definido pela interação de quatro níveis ambientais que representam a vivência do ser humano em nível imediato, até o mais remoto e as cadeias de relações em seus vários graus de separação. Os contextos interagem entre si em mútua influência, são articulados em estruturas interdependentes cada um com propriedades compartilhadas e distintas. Os quatro níveis são: microsistema, mesossistema, exossistema e macrosistema (Bronfenbrenner, 1996).

O primeiro nível citado representa o contexto imediato da pessoa, em que as relações interpessoais, as atividades molares e os papéis são experienciados. Estes padrões de interação são os responsáveis pelo aprendizado e manutenção de comportamentos proporcionando interações cada vez mais complexas com o passar do tempo. O microsistema é o contexto onde ocorrem as relações com seus símbolos, estrutura física e recursos sociais com certa regularidade e não os ambientes físicos em si nem todo o local onde a pessoa desenvolvendo está presente pronta para interagir (Bronfenbrenner, 1996).

No microsistema, o papel se refere às atividades e relações que uma pessoa de uma determinada posição na sociedade deve agir e as expectativas de como os outros devem se comportar diante dela. Essas trocas sociais que ocorrem neste contexto mais próximo impulsionam ou inibem comportamentos e aprendizados, constituindo a direção e o conteúdo particular do desenvolvimento de cada um (Bronfenbrenner, 1996, 2005).

O mesossistema abrange a interação entre diversos microsistemas que a pessoa participa ativamente, é o ponto de ligação em que ambientes mantêm uma interdependência, pois o que ocorre em um influencia no outro. Isto significa que os microsistemas também têm suas próprias propriedades interativas. A qualidade das conexões entre os ambientes dependendo de sua força e mútua influência é que torna o mesossistema fundamental na vida da pessoa (Bronfenbrenner, 1996).

A variedade de relações e vínculos afetivos positivos entre pessoas de diferentes ambientes, possibilidade de mudança e construção de novos papéis e conhecimento prévio de contextos ainda a serem explorados são alguns fenômenos do mesossistema. Cabe destacar ainda que o mesossistema de uma pessoa é dinâmico e se estende a cada novo ambiente que a pessoa passa a vivenciar (Bronfenbrenner, 1996).

O exossistema consiste em ambientes no qual uma determinada pessoa em desenvolvimento não participa ativamente, ou mesmo não frequenta. Contudo esses ambientes interagem com o mesossistema e o microsistema da pessoa, influenciando os seus elementos e a dinâmica interambiente. Mesmo sendo ambientes mais distantes da pessoa em desenvolvimento, importantes decisões são tomadas que afetam de forma indireta suas relações mais estreitas (Bronfenbrenner, 1996).

Diferentes dos outros contextos citados o macrossistema se refere a um amplo nexo de valores, crenças e ideologias próprios de uma determinada cultura ou subcultura que se integram aos contextos em todos os seus ambientes: micro, meso e exossistema na constituição da forma e conteúdo de seus elementos físicos e sociais. O macrossistema se revela nos padrões de interação social: os papéis, processos proximais, relações interpessoais e nas mais diferentes formas de comunicação humana: arquitetura, literatura, culinária, vestuário evidenciando o arquétipo cultural que atravessa as gerações de uma sociedade (Bronfenbrenner, 1996).

Apesar de ser um padrão organizado de crenças e ideologias o macrossistema não é estático e se modifica ao longo do tempo, alterando a estrutura das relações no dia a dia, segundo novas formas de se comunicar são instituídas, justamente por ser a consistência dos outros níveis ecológicos (Bronfenbrenner, 1996).

Como quarto elemento do modelo, o tempo teve sua incorporação como conceito nas constantes revisões da teoria, define-se como uma dimensão temporal que comporta os processos proximais determinando o desenvolvimento ao longo do ciclo de vida, atravessando as gerações e o fluxo histórico evolutivo que envolve a pessoa em seus múltiplos ambientes (Bronfenbrenner, 2011).

É necessário apontar que o tempo atravessa todos os outros núcleos do modelo atribuindo a eles uma qualidade histórica que transcende gerações. As pessoas, os contextos e os processos ocorrem em determinado período de tempo no qual, se presume, há uma singularidade nas suas interações dependendo do momento que se considera (Bronfenbrenner, 2011).

Diante do exposto acerca dos quatro componentes do modelo, se supõe que a imigração é um evento relevante a ser investigado sob o olhar dos conceitos bioecológicos. Os quatro núcleos de análise do PPCT podem conferir ao pesquisador a possibilidade de compreender de forma integrada suas múltiplas influências.

Migração

A literatura apresenta algumas classificações para a migração considerando os motivos que a impulsionam. Martins Borges (2013) descreve dois tipos: a voluntária e a involuntária. No primeiro caso, algumas variáveis que determinam a decisão de imigrar são planejadas e desejadas, respeitando uma organização na decisão de mudar de país em busca de condições melhores de vida. Diferente disso, a migração involuntária decorre de contextos inóspitos e insalubres para a integridade das pessoas, que se tornam refugiadas, distanciando-se de guerras, conflitos civis, perseguições políticas, religiosas e desastres ambientais.

Guia (2008) explica os fluxos migratórios entre os motivados por razões econômicas e os que não são. Por razão econômica se entende aquilo que envolve a busca por melhoria financeira, condição social e qualidade de vida relacionada a interesses econômicos. Turismo ou casamento pertencem a razões não econômicas. O consenso sobre os aspectos que influenciam a migração é que se deriva de um conjunto de variáveis interagindo entre si em diversos níveis do contexto do imigrante, desde seu

núcleo familiar até os eventos ocorrendo dentro e fora de seu país de origem (Dias & Gonçalves, 2007; Reis & Ramos, 2013; Ripoll, 2008).

O processo migratório é uma experiência de mudança, ruptura e perda, na qual ocorrem interações de características pessoais do migrante e da sociedade. É relativamente harmoniosa, se voluntária, ou pode ser traumática, quando involuntária (Coutinho & Oliveira, 2010; Monteiro, 2009; Reis & Ramos, 2013; Topa, Nogueira & Neves, 2010). Sua abrangência se estende a aspectos biológicos, físicos, psicológicos, sociais, familiares, culturais e políticos, alterando os estilos de vida, exigindo o aprendizado e a ressignificação do cotidiano.

Um aspecto importante a se considerar são os efeitos da migração na saúde das pessoas. O contexto migratório, principalmente nos momentos iniciais, é considerado de vulnerabilidade biopsicossocial (Dias & Gonçalves, 2007; Monteiro, 2009; Reis & Ramos, 2013; Topa et al., 2010; Von Muhlen, Dewes & Leite, 2010), destacando-se problemas de saúde mental resultante da carga de estresse contínuo ao qual a pessoa é submetida.

No entanto, não há unanimidade entre os pesquisadores sobre efeitos potencialmente perigosos da migração na saúde da pessoa. De acordo com Dias e Gonçalves (2007) há estudos que não apontam para uma relação direta entre piores indicadores de saúde e a população imigrante, comparada aos nativos. Por isso, cada vez mais, está se adotando a ideia de que a migração em si não representa um fator de risco.

É possível que esta nova forma de olhar a migração esteja associada a compreensão que se tem sobre o papel dos fatores de proteção, uma vez que estes auxiliam o imigrante na diminuição da ansiedade e consequente incidência de estresse, mantendo sua saúde mental e contribuindo na adaptação em novo contexto (Dias & Gonçalves, 2007). Tais fatores derivam de aspectos biológicos, psicológicos, estilo de

vida, rede social e de apoio, condição socioeconômica, infraestrutura do local e políticas de acolhimento (Dias & Gonçalves, 2007; Reis & Ramos, 2013).

O novo ambiente exige que o imigrante conheça e compreenda a cultura, as regras e normas sociais que permeiam a sociedade acolhedora. Este desafio é constante nos momentos iniciais da migração, e cada elemento apresenta um nível de exigência e dificuldade que pode variar para cada pessoa. Algumas delas podem perceber estes desafios como mais ou menos intensos podendo gerar altos índices de estresse (Rodrigues & Nebot, 2011).

Estresse, resiliência e adaptação

O estresse é uma resposta psicofisiológica do organismo diante de um evento ameaçador. O organismo avalia o grau de ameaça deste evento para em seguida reagir de uma forma adequada. Contudo a exposição frequente a fatores de risco, aqueles nos quais aumentam a possibilidade de perigo, é maléfica, pois mantém o organismo em alerta constante prejudicando sua capacidade de enfrentamento diante de novas situações estressantes (Sardá Jr., Legal, & Jablonski Jr., 2004).

Por outro lado, a pessoa e o ambiente em que vive podem conter elementos de oposição aos fatores de risco, fornecendo a ela recursos de enfrentamento diante de eventos estressores. A resiliência surge como processo desencadeado por adversidades que ameaçam a integridade da pessoa, dotando-a de competências para resolver efetivamente as demandas emergentes (Rooke & Pereira-Silva 2012).

Estas competências, os fatores de proteção, são elementos promotores da resiliência. Dividem-se em três fatores: os individuais, representados pelas características da pessoa; aqueles proporcionados pela família e cuidadores que consiste no apoio afetivo, e por último, o apoio social, que parte de outras pessoas ou grupos significativos para o indivíduo (Cecconello & Koller, 2000).

A adaptação de imigrantes em outro país envolve a tensão entre os fatores de risco e proteção inerentes do contexto migratório. As mudanças físicas, sociais e culturais que se desdobram, associadas à ruptura de laços afetivos, proporcionam sensação de desamparo no imigrante, podendo comprometer seu quadro geral de saúde (Ferreira, 2012b; Knobloch, 2015; Roberto & Moleiro, 2015).

Aspectos ligados a comunicação, percepção individual, estereótipos, preconceito e discriminação são alguns eventos desafiadores que em níveis elevados são percebidos como ameaçadores. Diante disso, os recursos sociais, como uma boa rede de apoio social e familiar, além de recursos pessoais relacionados a características individuais do imigrante, fortalecem a resiliência, despertam o seu potencial de enfrentamento e adaptação (Moreira, 2014).

Imigração no mundo

De acordo com dados da Organização internacional para Migração (IOM) existem atualmente mais de 232 milhões de imigrantes distribuídos pelo mundo, concentrando-se principalmente nos países do continente Asiático (aproximadamente 71 milhões) e do continente europeu (aproximadamente 72 milhões). Os dados do relatório também indicam que embora o crescimento tenha se mantido estável nas duas últimas décadas, este número tem aumentado (International Organization for Migration, 2015).

Estima-se que somente entre 2010 e 2013, 10,8 milhões de pessoas migraram e novamente as regiões de maior fluxo foram Ásia e Europa. Outra tendência apontada é que a maioria da população imigrante se desloca em pequenas distâncias, preferindo partir rumo a regiões mais próximas ao seu local de origem.

Imigração brasileira

No caso dos imigrantes brasileiros, os principais destinos escolhidos foram bem distantes do Brasil, os Estados Unidos da América, seguidos de três países europeus:

Alemanha, Portugal e Espanha. Considerando a população de brasileiros que vivem na Alemanha, o Ministério das relações exteriores, informa em sua página na internet, com dados atualizados em 2015, que existiam aproximadamente mais de 113 mil brasileiros, Ministério das Relações Exteriores (2015). Bem distante deste número, a IOM informa dados divergentes do órgão brasileiro, pois registra somente 38.079 brasileiros residindo na Alemanha, International Organization for Migration (2015).

Delineamento do estudo

Esta dissertação está constituída em dois estudos distintos, porém complementares, unidos pela temática da imigração buscando compreender os fatores concorrentes que auxiliam ou dificultam no processo de adaptação de imigrantes em novo contexto. O objetivo geral é identificar quais aspectos relativos ao contexto migratório são percebidos como elementos geradores de estresse e promotores de resiliência, relevantes no processo de adaptação de imigrantes brasileiros vivendo na Alemanha. Os objetivos específicos, a serem alcançados pelos dois estudos, são os seguintes:

Estudo 1

Descrever os níveis de estresse e resiliência de imigrantes brasileiros que vivem na Alemanha.

Estudo 2

Descrever a percepção de imigrantes brasileiros que residem na Alemanha sobre seu processo de adaptação no país acolhedor.

Estresse e resiliência em imigrantes brasileiros residindo na Alemanha¹

Clauber Wellington Pinheiro Torres²
Edson Marcos Leal Soares Ramos
Maély Ferreira Holanda Ramos
Christoff de Oliveira Kaeppler
Simone Souza da Costa Silva
Fernando Augusto Ramos Pontes
Universidade Federal do Pará

Resumo: a imigração é um processo influenciado por vários aspectos sociais, econômicos ou políticos que insere o imigrante em um ambiente potencialmente de risco, contudo desafiador, que o mobiliza em busca de recursos para superar as adversidades. Este trabalho tem por objetivo descrever a percepção de estresse e resiliência de imigrantes brasileiros que escolheram viver na Alemanha. O trabalho contou com a participação de 111 brasileiros residentes na Alemanha, a quem foi aplicado o PSS14 para avaliar o estresse e o CD-RISC para resiliência. Esses questionários foram apresentados por uma plataforma virtual na internet. Os resultados indicaram correlações negativas entre estresse e resiliência. Ademais, imigrantes casados, com filhos e escolaridade superior, têm baixo estresse e altos níveis de resiliência.

Palavras-chave: imigração brasileira, estresse, resiliência

Stress and Resilience in Brazilian Immigrants Living in Germany

ABSTRACT: Immigration is a process influenced by various social, economic, or political aspects that instills the immigrant into a potentially risky yet challenging

¹ Artigo elaborado para compor a dissertação de mestrado: Brasileiros na Alemanha: processos de adaptação, estresse e resiliência, sob a orientação do Prof. Dr. Fernando Augusto Ramos Pontes. Programa de Pós-graduação em Teoria e Pesquisa do Comportamento, Universidade Federal do Pará, Pará.

² Endereço para contato: Universidade Federal do Pará, Núcleo de Teoria e Pesquisa do Comportamento, Avenida Augusto Correa 01, Campus Universitário do Guamá, Belém, Pará, Brasil. CEP: 66075-110 E-mail: Psiclauber@hotmail.com

environment that mobilizes him for resources to overcome adversity. This paper aims to describe the perception of stress and resilience of Brazilian immigrants living in Germany. One hundred and eleven people participated, who were assigned the PSS14 to assess stress and the CD-RISC for resilience. These questionnaires were presented by a virtual platform on the internet. The results indicated negative correlations between stress and resilience. In addition, married immigrants with children and higher education have low stress and high levels of resilience.

Keywords: Brazilian immigration, stress, resilience.

Introdução

A imigração constitui-se em um desafio intenso, sobretudo nos anos iniciais de chegada ao novo país, no qual o imigrante se coloca diante de novos ambientes e contextos que precisam ser explorados e conhecidos para integrar-se na sociedade. O processo de migração não envolve apenas o deslocamento espacial, mas se estende a vários outros aspectos que compõe a existência da pessoa atravessando esferas sociais, culturais, políticas, jurídicas e psicológicas (Monteiro, 2009).

Esta complexidade que engloba dimensões distintas, porém interativas ilustra o desafio multifacetado que o imigrante enfrenta já nos primeiros dias no país de destino. O universo de novas experiências e demandas apresentadas no novo país podem se configurar como fatores de risco gerando níveis elevados de desconforto e ansiedade, provocando estresse.

Estresse

O estresse é o objeto de estudo de diversas áreas do conhecimento. Apesar de não haver consenso entre os pesquisadores (Couto, 2007), concorda-se que o estresse é

uma resposta inerente do organismo na sua dimensão fisiológica e psicossocial frente a algo percebido como ameaça real ou imaginada, a sua integridade (Santos, 2010; Sardá Jr., Legal, & Jablonski Jr., 2004). Trata-se de uma parte importante na maneira de reagir a estes eventos, pois a avaliação das situações resulta no nível de estresse do organismo.

Apesar do estresse ser uma manifestação orgânica natural, a exposição frequente a fatores que o provocam geram efeitos negativos no organismo, prejudicando a capacidade de enfrentamento e diminuindo a qualidade de vida da pessoa (Sardá Jr et al., 2004). A resposta ao estresse varia em suas manifestações levando em conta características genéticas, personalidade, experiências anteriores e fatores sociais em um determinado contexto (Cecconello & Koller, 2000; Moreira & Furegato, 2013; Paula Couto, 2007).

Considerando o desenvolvimento em uma perspectiva bioecológica que se caracteriza por períodos de estabilidades, mas também por mudanças duradouras, entendesse-se o ser humano como alguém que inevitavelmente vai passar por eventos desafiadores que estimularão sua busca para se adaptar ao contexto. Nesta perspectiva, o estresse e todos os seus desconfortos associados são necessários, em uma medida adequada para impulsionar o desenvolvimento do organismo (Bronfenbrenner, 2005).

No esforço constante de se adaptar e se desenvolver no contexto, a pessoa elabora estratégias de efetiva interação com o ambiente para a resolução de problemas. Estes recursos de enfrentamento e superação de situações de risco à integridade emocional é chamada de resiliência.

Resiliência

Em uma perspectiva ecológica a resiliência surge na interação entre pessoas e estas com o contexto, ao longo do tempo. Há situações que podem afetar o estado físico e emocional, caso o contato seja intenso e duradouro. Estes eventos são denominados fatores de risco (Cecconello & Koller, 2000; Semedo, 2016). Algumas pessoas adquirem comportamentos disfuncionais e mal adaptados, outras conseguem desenvolver uma série de estratégias, chamadas de coping, para superar as adversidades e desafios, ou seja, recursos saudáveis que as auxiliam na diminuição do estresse (Semedo, 2016).

A resiliência é uma característica particular de cada pessoa exposta a fatores de risco e proteção. Esse processo decorre de propriedades que empoderam a pessoa de recursos para resolução às exigências do contexto, adaptando-se positivamente a ele, incrementando a saúde emocional (Cecconello & Koller, 2000; Masten, 2001). Trata-se de um processo psicológico despertado para fazer frente a algumas ocasiões que podem simplesmente desaparecer depois de sua resolução. (Rutter, 1999)

Como conceito a resiliência não se limita a uma única expressão, por ser multideterminado é um processo contextual e dinâmico (Poletto & Koller, 2008) o que implica em não se encarar o fenômeno como uma sucessão de acontecimentos isolados sem relação mútua. As peculiaridades da pessoa interagindo com os contextos ecológicos darão forma a habilidade de resolver com maior eficácia os impasses apresentados e vai proporcionar a aquisição de um conhecimento que servirá no futuro a situações similares (Poletto & koller, 2008).

Se este conhecimento da experiência é crucial no enfrentamento de eventos posteriores, é importante considerar que o indivíduo possa resistir e suportar os efeitos de exposição a fontes de risco em outros contextos nos quais ele venha se inserir

(Bartley, 2006). Sendo assim, a resiliência pode ser vista como um processo dinâmico derivado de variáveis sociais, psicológicas, ambientais, reforçando a pessoa em momentos de crise, nas dimensões afetiva, social, intelectual, psicológica frente aos fatores de risco que se apresentam no contexto (Ceconello & Koller, 2003).

Resiliência e estresse em situações de migração

A migração se apresenta como uma sucessão de contextos novos e inexplorados, portanto desafiadores, fonte de fatores de risco contínuo a que o indivíduo se expõe desde o seu local de origem até a sociedade que vai acolhê-lo. Nesta transição ecológica a mudança de ambientes, papéis e relações implica em um conjunto de situações difíceis e hostis que se desdobra provocando tensões físicas, sociais e psicológicas (Ferreira, 2012; Knobloch, 2015; Roberto & Moleiro, 2015).

Por vezes essas tensões não apenas atravessam a viagem do imigrante e o início de sua estadia, mas o acompanham no seu cotidiano, adquirindo um caráter duradouro. Dificuldades na compreensão do idioma local, costumes, códigos sociais, falta de trabalho e condição ilegal são apenas algumas dificuldades listadas que o imigrante pode vivenciar no país de acolhimento (Ferreira, 2012a; Knobloch, 2015; Roberto & Moleiro, 2015).

Experiências negativas frequentes se potencializam ao imigrante que não dispõe de uma rede social local, de nativos ou compatriotas vivendo há mais tempo para orientá-lo em suas dificuldades, ou pela rede de apoio do país de origem, sua família e amigos. Neste cenário, a sensação de desamparo torna-se mais percebida, prolongando o período e a intensidade do estresse, podendo até evoluir para uma patologia, como a depressão, tornando a experiência migratória insustentável (Monteiro, 2008; Moreira, 2014; Reis & Ramos, 2010).

A Organização Internacional para as Migrações (OIM) considera o imigrante um ser vulnerável (Knobloch, 2015). Essa premissa aponta caminhos para a compreensão do fenômeno do estresse na população imigrante e suas formas de enfrentamento. Achotegui (2008; 2009) descreve desde 2002 o estresse dos imigrantes que se deslocam para a Europa como a síndrome de Ulisses ou síndrome do imigrante com estresse crônico e múltiplo e lista uma série de fatores de risco que põe a saúde física e mental destas pessoas a prova.

Por outro lado, se considera que a migração é percebida como um conjunto de novas oportunidades que proporcionam crescimento pessoal, profissional e econômico. Portanto, a associação direta entre migração e distúrbios é inconclusiva, pois há outros fatores que interagem neste processo (Collazos, Qureshi, Antonin & Tomás-Sábado, 2008; Roberto & Moleiro, 2015).

A migração pode ser um evento rico em recursos que desperta a resiliência na tentativa de superar adversidades vividas nas dimensões social, pessoal, econômica ou familiar, pois não se configura somente de fatores de risco (Roberto & Moleiro, 2015). A viagem é motivada pelo interesse de superar as dificuldades, conseguindo um bom trabalho, estudando coisas novas, aprendendo idiomas, conhecendo outras pessoas e ambientes, formando uma família (Monteiro, 2009; Moreira, 2014; Roberto & Moleiro, 2015).

Considerando que algumas pessoas migram para constituir famílias, a rede social do futuro cônjuge pode ser um aliado na adaptação. Compor uma nova rede social que substitua pelo menos em parte, a deixada no país de origem é outra medida eficaz para uma imigração bem sucedida (Moreira, 2014). Uma ampla rede aumenta a

probabilidade de contar com apoio nas situações adversas, compartilhar uma conquista, dividir um problema ou sanar dúvidas.

A rede social também pode ser um recurso que aumenta o repertório do idioma local e dialetos, ajuda a conseguir um emprego ou dê dicas sobre o funcionamento da vida social, em uma troca mútua de saberes, valores e crenças de culturas distintas. Quanto maior o contato intercultural mais eficaz é a aquisição de habilidades que permite agir efetivamente no novo ambiente cultural (Monteiro, 2008; Reis & Ramos, 2013).

Considera-se a migração uma experiência constituída de elementos estressores que interferem na saúde do imigrante, mas que também mobiliza recursos eficazes para superar os problemas do cotidiano. Assim, o objetivo deste trabalho é descrever os níveis de estresse e resiliência de imigrantes brasileiros que vivem na Alemanha.

Método

Este estudo foi organizado em um formato quantitativo, transversal, descritivo e correlacional sobre o estresse e resiliência de imigrantes brasileiros, buscando uma associação entre essas variáveis. A pesquisa ocorreu no período de fevereiro de 2012 a março de 2013.

Participantes

A população desta pesquisa é composta de 111 brasileiros residentes na Alemanha. A amostragem foi não probabilística, por conveniência, seguindo as resoluções do comitê de ética em pesquisa em ciências humanas, resolução 510/16 art. 1º do Conselho Nacional de Saúde. Foi solicitada uma permissão a Technische Universität (TU) Dortmund para a realização desta pesquisa. Os participantes foram

recrutados pela página da Universidade alemã e a rede social Facebook™. Todos clicaram em “concordo” no termo de consentimento livre e esclarecido disponibilizado junto ao questionário virtual.

Ambiente

Esta pesquisa foi realizada totalmente em ambiente virtual. A coleta de dados foi mediada por uma plataforma de questionários web, preenchida por participantes online, denominada survey monkey™. Os dados da pesquisa foram armazenados na nuvem, que é uma memória virtual alocada em servidores da rede de computadores, sendo necessária conexão com a internet para acessá-los.

Instrumentos

Foi utilizado um questionário sociodemográfico com 7 questões acerca da situação civil, número de filhos, sexo, idade, escolaridade, tempo de residência com o objetivo de caracterizar a amostra.

Escala de Estresse Percebido (Perceived Stress Scale - PSS 14) Cohen, Kamarck e Mermelstein (1983), traduzida e validada no Brasil por Dias, Silva, Maroco e Campos (2015) em uma pesquisa para avaliar o estresse em estudantes universitárias. Trata-se de um questionário de 14 questões em escala ordinal de 5 pontos (1=nunca; 2=quase nunca; 3=às vezes; 4=quase sempre; 5=sempre). As questões com conotação positiva a situações estressantes (4, 5, 6, 7, 9, 10 e 13) têm sua pontuação invertida, da seguinte maneira, 1=5, 2=4, 3=3, 4=2 e 5=1, somando-as em seguida com as questões negativas. A consistência interna foi considerada adequada pelos autores ($\alpha = 0,83$).

O CD-RISC Connor e Davidson (2003) foi validado no Brasil por Solano, Bracher, Faisal-Cury, Ashmawi, Carmona, Lotufo Neto e Vieira (2015) em uma

amostra de 575 pacientes de um hospital público universitário. O questionário avalia a resiliência e está distribuído em 25 questões e abrange 4 fatores.

São elas: Tenacidade (itens: 5, 10, 11, 12, 15, 16, 21, 22, 23, 24, 25); Adaptabilidade/tolerância (itens: 1, 4, 6, 7, 8, 14, 17, 18, 19); Amparo (itens: 2, 3, 13) e Intuição (itens: 9 20). Organiza-se em uma escala de 5 pontos variando de (1=nem um pouco verdadeiro) a (5=quase sempre verdadeiro). A consistência interna apresentou um coeficiente alfa de 0,93.

Procedimento

Primeiramente, solicitou-se uma permissão a Technische Universität (TU) Dortmund. Para o recrutamento de participantes, buscaram-se redes sociais virtuais com boa atividade que reuniam: “brasileiros na Alemanha”. Optou-se por uma página de mesmo nome no Facebook. Em contato com os organizadores da página, foi autorizada a divulgação da pesquisa. Utilizou-se também a página institucional da Universidade. Nestas páginas foi divulgada os objetivos da pesquisa e convidado brasileiros e brasileiras que viviam na Alemanha a responder um questionário virtual.

Os instrumentos foram inseridos na plataforma survey monkey™, disponível em <https://pt.surveymonkey.com/> para serem autopreenchidos via internet. Um total de 200 participantes responderam, dos quais 89 foram excluídos por não terem preenchido completamente os questionários propostos. Os dados foram transferidos automaticamente para uma planilha de dados do software Excel para análise posterior.

Análise dos dados

Neste trabalho foi utilizada a análise fatorial, que se trata de uma técnica estatística multivariada de independência, sua função foi encontrar fatores comuns em

um conjunto de variáveis inter-relacionadas (Fávero, Belfiore, Silva & Chan, 2009). A partir disso foi realizada uma representação de um conjunto de variáveis observadas em um número menor de fatores próprios, e desta forma definir a estrutura agregada a uma matriz de dados (Maroco, 2007). A análise fatorial identificou possíveis relações em um agrupamento de múltiplas variáveis encontradas que tenham interações entre si. A ferramenta utilizada para executar esta análise foi o SPSS versão 20.0.

Outra técnica utilizada para extrair informações relevantes dos dados foi a análise de correspondência. Segundo Fávero et al. (2009), a análise de correspondência é uma técnica estatística, descritiva e exploratória utilizada para verificar associações ou similaridades entre variáveis qualitativas ou variáveis contínuas categorizadas, descritas na tabela 1.

Tabela 1. Análise de correspondência entre as variáveis

Variáveis	χ^2	<i>L</i>	<i>C</i>	β	% Inércia	<i>P</i>
Estresse <i>versus</i> Resiliência	138,70	3	3	67,35	100,00	0,000
Estresse <i>versus</i> Fator 1	81,30	3	3	38,65	100,00	0,000
Estresse <i>versus</i> Fator 2	63,00	3	3	29,50	100,00	0,000
Estresse <i>versus</i> Fator 3	61,14	3	3	28,57	100,00	0,000
Estresse <i>versus</i> Fator 4	11,90	3	3	3,95	100,00	0,018
Estresse <i>versus</i> Estado Civil	6,56	2	3	3,23	100,00	0,038
Estresse <i>versus</i> Filho	7,39	2	3	3,81	100,00	0,025
Estresse <i>versus</i> Sexo	16,21	2	3	10,05	100,00	0,000
Estresse <i>versus</i> Escolaridade	36,90	4	3	12,61	100,00	0,000
Estresse <i>versus</i> Tempo	16,33	3	3	6,16	100,00	0,003
Resiliência <i>versus</i> Fator 1	325,54	3	3	160,77	100,00	0,000
Resiliência <i>versus</i> Fator 2	312,00	3	3	154,00	100,00	0,000
Resiliência <i>versus</i> Fator 3	97,12	3	3	46,56	100,00	0,000
Resiliência <i>versus</i> Fator 4	95,87	3	3	45,93	100,00	0,000
Resiliência <i>versus</i> Estado Civil	6,30	2	3	3,04	100,00	0,045
Resiliência <i>versus</i> Filho	11,65	2	3	6,82	100,00	0,003
Resiliência <i>versus</i> Sexo	7,21	2	3	3,68	100,00	0,027
Resiliência <i>versus</i> Tempo	21,65	3	3	8,83	100,00	0,000
Fator 1 <i>versus</i> Fator 2	134,70	3	3	65,35	100,00	0,000
Fator 1 <i>versus</i> Fator 3	38,58	3	3	17,29	100,00	0,000
Fator 1 <i>versus</i> Fator 4	45,61	3	3	20,80	100,00	0,000
Fator 1 <i>versus</i> Escolaridade	27,06	4	3	8,60	100,00	0,000
Fator 1 <i>versus</i> Tempo	15,33	3	3	5,67	100,00	0,004
Fator 2 <i>versus</i> Fator 3	107,48	3	3	51,74	100,00	0,000
Fator 2 <i>versus</i> Fator 4	59,00	3	3	27,50	100,00	0,000
Fator 2 <i>versus</i> Estado Civil	10,67	2	3	6,13	100,00	0,005
Fator 2 <i>versus</i> Filho	10,34	2	3	5,90	100,00	0,006

(cont.)						
Fator 2 versus Tempo	31,85	3	3	13,92	100,00	0,000
Fator 3 versus Fator 4	39,91	3	3	17,95	100,00	0,000
Fator 3 versus Sexo	13,15	2	3	7,89	100,00	0,001
Fator 3 versus Escolaridade	28,28	4	3	9,09	100,00	0,000
Fator 3 versus Tempo	20,47	3	3	8,23	100,00	0,000
Fator 4 versus Sexo	17,18	2	3	10,74	100,00	0,000
Fator 4 versus Escolaridade	31,36	4	3	10,35	100,00	0,000
Fator 4 versus Tempo	10,03	3	3	3,01	100,00	0,049

Nota: χ^2 - Valor do Qui-quadrado; L - Número de Categorias da Variável Linha (Resiliência; Fator 1; Fator 2; Fator 3; fator 4; Estado Civil; Tem Filho; Sexo; Escolaridade e Tempo de Residência.); C - Número de Categorias da Variável Coluna (Estresse; Resiliência; Fator 1; Fator 2; Fator 3 e Fator 4); p - Nível Descritivo e β - Valor do Critério Beta.

Utilizando uma lógica de interdependência, a análise de correspondência caracteriza-se pela redução dos dados analisados pelo pesquisador com perda mínima de informações. A análise de correspondência foi realizada com o auxílio do aplicativo Statistica, versão 6.0. Em todos os testes, fixou-se $\alpha = 5\%$ ($p \leq 0,05$) para rejeição da hipótese nula.

Resultados

Características sociodemográficas

Participaram desta pesquisa cento e onze imigrantes brasileiros na Alemanha. Destes, noventa e uma mulheres (81,98%) e vinte homens (18,02%); setenta e duas pessoas são casadas (64,86%) e trinta e nove solteiras (35,13%); quarenta e seis tem filhos (41,44%) e sessenta e cinco não tem (58,55%). Em relação à escolaridade, seis tem ensino fundamental (5,40%), vinte e duas tem ensino médio (19,91%), quarenta e cinco tem ensino superior (40,54%) e trinta e oito tem pós-graduação (34,23%). Em relação ao tempo de residência na Alemanha, doze tem < 1 ano (10,81%), vinte e três tem de 1 a 5 anos (20,72%) e a maioria, setenta e seis participantes tem > de 5 anos (68,46%).

Estresse e características sociodemográficas

Os resultados obtidos a partir do PSS 14 foram organizados adotando os seguintes critérios: estresse baixo (14 a 29 pontos), moderado (30 a 41 pontos) e alto (42 a 70 pontos). Observou-se vinte e três participantes com estresse baixo (20,73%), cinquenta e nove de nível moderado (53,15%) e vinte e nove, estresse alto (26,12%), os escores variaram entre 22 e 57 pontos. Compararam-se as variáveis sociodemográficas com as de estresse e foram obtidas as seguintes associações expostas na tabela 2.

Tabela 2. Índices de estresse em relação às características da amostra

Variáveis	Categorias	N Total	Estresse					
			Baixo	N	Moderado	N	Alto	N
Estado Civil	Solteiro	39	-0,76(0,00)	7	-0,76(0,00)	19	1,76(92,18)*	13
	Casado	72	0,56(42,44)	16	0,56(42,40)	40	-1,30(0,00)	16
Tem Filho	Sim	46	0,95(65,85)**	11	0,63(46,92)	26	-1,74(0,00)	9
	Não	65	-0,80(0,00)	12	-0,53(0,00)	32	1,46(85,70)*	21
Sexo	Feminino	91	-1,32(0,00)	16	1,04(70,35)*	52	-0,32(0,00)	23
	Masculino	20	2,81(99,50)*	7	-2,23(0,00)	7	0,68(50,22)**	6
Escolaridade	Fundamental	6	-0,44(0,00)	1	-2,45(0,00)	1	3,89(99,99)**	4
	Médio	22	-0,34(0,00)	4	-0,10(0,00)	12	0,44(33,90)	6
	Superior	45	-1,76(0,00)	7	0,81(58,06)**	25	0,41(31,92)	13
	Pós	38	2,41(98,39)*	11	0,15(11,95)	21	-2,36(0,00)	6
Tempo de Residência	< 1 ano	12	0,65(48,52)	3	-1,88(0,00)	4	2,11(96,48)*	5
	1 a 5 anos	23	-0,70(0,00)	4	-0,70(0,00)	11	1,62(89,57)*	8
	> 5 anos	76	0,13(10,12)	16	1,13(74,32)*	44	-1,73(0,00)	16

Nota. *Probabilidades fortemente significativas, pois $\gamma \times 100 \geq 70\%$; **Probabilidades moderadamente significativas, pois $50\% \leq \gamma \times 100 < 70\%$.

Observou-se que apenas os solteiros têm alto nível de estresse. Verificou-se uma correlação entre alto estresse e o grupo sem filhos. Inversamente, o grupo com filhos indicou baixo nível de estresse. O imigrante masculino apresenta níveis alto e baixo de estresse, enquanto as mulheres, nível moderado.

Imigrantes que possuem ensino fundamental apresentaram nível alto de estresse, e ter educação superior foi associado a nível moderado de estresse, por outro lado, aqueles com pós-graduação reportaram baixo nível de estresse. Quanto ao tempo de residência na Alemanha, o grupo que vivia há menos de 1 ano e os que viviam de 1 a 5 anos, apresentaram estresse alto. Observou-se nível moderado de estresse no grupo que residia acima de 5 anos.

Resiliência e características sociodemográficas

Quanto aos dados do CD-RISC, organizaram-se em resiliência baixa (57 a 88 pontos), moderada (89 a 106 pontos) e alta (107 a 122 pontos). Vinte e nove participantes apresentaram baixa resiliência (26,13%), cinquenta e quatro, nível moderado (48,65%) e vinte e oito, alto (25,22%), os escores variaram entre 65 e 122 pontos. A correlação entre esses índices e as variáveis sociodemográficas está exposta na tabela 3.

Tabela 3. Índices de resiliência em relação às características sociodemográficas

Variáveis	Categorias	N	Resiliência		
			Baixo	Moderado	Alto
Estado Civil	Solteiro	39	0,51(38,86)	-1,37(0,00)	1,38(83,20)*
	Casado	72	-0,37(0,00)	1,00(68,49)*	-1,01(0,00)
Tem Filho	Sim	46	-0,01(0,00)	1,53(87,43)*	-2,12(0,00)
	Não	65	0,01(0,70)	-1,29(0,00)	1,78(92,49)*
Sexo	Feminino	91	0,91(63,86)**	-0,68(0,00)	0,02(1,50)
	Masculino	20	-1,95(0,00)	1,46(85,45)*	-0,04(0,00)
Escolaridade	Fundamental	111	$p = 0,434$		
	Médio				
	Superior				
	Pós				
Tempo de Residência	< 1 ano	12	-1,28(0,00)	1,79(92,65)*	-1,18(0,00)
	1 a 5 anos	23	0,81(58,12)**	-2,50(0,00)	2,66(99,21)*
	> 5 anos	76	0,06(5,16)	0,67(49,51)	-0,99(0,00)

Nota. *Probabilidades fortemente significativas, pois $\gamma \times 100 \geq 70\%$; **Probabilidades moderadamente significativas, pois $50\% \leq \gamma \times 100 < 70\%$

Os dados indicam que solteiros apresentaram alto nível de resiliência e entre os casados, nível moderado. Os imigrantes sem filhos apareceram como mais resilientes e os que têm filhos, nível moderado. Participantes do sexo masculino demonstraram nível moderado e do sexo feminino, baixo índice. Aqueles que residiam de 1 a 5 anos apresentaram índice alto e baixo, embora no segundo caso, seja uma correlação menos significativa que a primeira. O grupo com menos de 1 ano de residência apresentou nível moderado. Não houve correlação significativa da resiliência com a escolaridade (nível de significância p acima de 0,05).

Relação entre fatores do CD-RISC e sociodemográfico

Para os quatro fatores do CD-RISC, adotaram-se os critérios em porcentagem: fator 1 (Tenacidade) baixo (0 a 53,87), moderado (53,88 a 82,61) e alto (82,62 a 100). Fator 2 (Adaptabilidade/Tolerância) baixo (0 a 38,28), moderado (38,29 a 68,36) e alto (68,37 a 100). Fator 3 (Amparo) baixo (0 a 51,29), moderado (51,30 a 86,68) e alto (86,69 a 100). Fator 4 (Intuição) baixo (0 a 50,00), moderado (50,01 a 79,41) e alto (79,42 a 100). A tabela 4 indica a correlação entre os fatores 1 e 2 com o fator 3, fator 4 e os resultados sociodemográficos.

Tabela 4. Valores de significância dos fatores 1 e 2 em relação aos fatores 3, 4 e sociodemográfico

Variáveis	Categorias	Fator 1			Fator 2			
		Baixo	Moderado	Alto	Baixo	Moderado	Alto	
Fator 2	Baixo	5,80(100,00)*	-1,00(0,00)	-4,35(0,00)				
	Moderado	-1,96(0,00)	2,70(99,31)*	-1,96(0,00)				
	Alto	-2,92(0,00)	-2,84(0,00)	7,04(100,00)*				
Fator 3	Baixo	3,72(99,98)*	-1,83(0,00)	-1,05(0,00)	5,31(100,00)*	-2,83(0,00)	-1,22(0,00)	
	Moderado	-1,77(0,00)	2,07(96,17)*	-1,24(0,00)	-1,77(0,00)	3,39(99,93)*	-3,05(0,00)	
	Alto	-1,05(0,00)	-1,29(0,00)	2,92(99,65)*	-2,64(0,00)	-2,27(0,00)	5,81(100,00)*	
Fator 4	Baixo	3,72(99,98)*	-0,98(0,00)	-2,30(0,00)	5,23(100,00)*	-1,38(0,00)	-3,19(0,00)	
	Moderado	0,48(36,91)	-1,06(0,00)	1,05(70,81)*	-1,81(0,00)	1,10(73,08)*	0,22(17,27)	
	Alto	-4,15(0,00)	2,25(97,58)*	0,87(61,67)**	-2,71(0,00)	-0,07(0,00)	2,77(99,43)*	
Estado Civil	Solteiro		p = 0,374			0,33(26,12)	-1,66(0,00)	2,02(95,62)*
	Casado					-0,25(0,00)	1,22(77,74)*	-1,48(0,00)
Tem Filho	Sim		p = 0,186			0,48(37,22)	1,16(75,37)*	-2,12(0,00)
	Não					-0,41(0,00)	-0,98(0,00)	1,78(92,49)*
Sexo	Feminino		p = 0,354			p = 0,393		
	Masculino							
Escolaridade	Fundamental	0,89(62,91)**	-1,23(0,00)	0,89(62,91)**				
	Médio	2,56(98,95)*	-1,70(0,00)	-0,10(0,00)				
	Superior	-2,03(0,00)	2,39(98,30)*	-1,44(0,00)				
	Pós	0,00(0,00)	-0,92(0,00)	1,33(81,76)*				
Tempo de Residência	< 1 ano	-1,08(0,00)	-0,94(0,00)	2,44(98,52)*	0,09(7,56)	-0,04(0,00)	-0,03(0,00)	
	1 a 5 anos	2,03(95,80)*	-1,05(0,00)	-0,50(0,00)	1,19(76,53)*	-3,29(0,00)	3,49(99,95)*	
	> 5 anos	-0,69(0,00)	0,95(65,88)**	-0,69(0,00)	-0,69(0,00)	1,83(93,24)*	-1,91(0,00)	

Nota. *Probabilidades fortemente significativas, pois $\gamma \times 100 \geq 70\%$; **Probabilidades moderadamente significativas, pois $50\% \leq \gamma \times 100 < 70\%$

Os resultados apresentam evidências da correlação dos 4 fatores da escala entre si e com as variáveis sociodemográficas. Índices altos do fator 1 (Tenacidade) estão associados com níveis altos do fator 2 (Adaptabilidade/tolerância), fator 3 (Amparo),

fator 4 (Intuição), e nível moderado deste último. A relação de nível alto do fator 1 se estende a imigrantes com ensino fundamental, pós-graduação e também àqueles com menos de 1 ano de residência.

Níveis moderados de fator 1 (Tenacidade) correlacionam-se a níveis moderados de fator 2 (Adaptabilidade/Tolerância), fator 3 (Amparo) e escore alto de fator 4 (Intuição), soma-se a isso, aos que terminaram o ensino superior e os que residem acima de 5 anos. Os dados apresentam relações entre níveis baixos de fator 1 com escores baixos de fator 2, fator 3 e fator 4, Em relação ao sociodemográfico, há uma relação de níveis baixos de tenacidade com imigrantes de ensino fundamental, médio e os que residiam entre 1 e 5 anos.

Níveis altos de fator 2 (Adaptabilidade/Tolerância) correlacionam-se a imigrantes solteiros, os que não tem filhos e aqueles com tempo de residência de 1 a 5 anos. Nível moderado de fator 2 está associado aos casados, aos que tem filhos e com tempo de residência acima de 5 anos. Nível baixo de fator 2 está associado a imigrantes com tempo de residência de 1 a 5 anos.

A tabela 5 exhibe a correspondência dos fatores 3 (Amparo) e 4 (Intuição) com os dados sociodemográficos.

Tabela 5. Correlação entre os níveis de fator 3, fator 4 e variáveis sociodemográficas

Variáveis	Categorias	Fator 3			Fator 4			
		Baixo	Moderado	Alto	Baixo	Moderado	Alto	
Fator 4	Baixo	6,30(100,00)	-2,76(0,00)	-2,14(0,00)				
	Moderado	-1,00(0,00)	1,33(81,59)*	-1,00(0,00)				
	Alto	-4,75(0,00)	0,97(66,57)**	3,29(99,90)*				
Estado Civil	Solteiro		p = 0,066				p = 0,237	
	Casado							
Tem Filho	Sim		p = 0,499				p = 0,087	
	Não							
Sexo	Feminino	-1,00(0,00)	-0,11(0,00)	1,16(75,52)*	-1,14(0,00)	1,25(78,96)*	-0,48(0,00)	
	Masculino	2,14(96,76)*	0,23(17,92)	-2,48(0,00)	2,43(98,48)*	-2,67(0,00)	1,03(69,61)**	
Escolaridade	Fundamental	-0,68(0,00)	-2,45(0,00)	4,38(100,00)*	-2,50(0,00)	0,36(28,24)	1,93(94,66)*	
	Médio	0,07(5,83)	0,50(38,40)	-0,83(0,00)	-1,27(0,00)	-0,95(0,00)	2,39(98,34)*	
	Superior	-0,01(0,00)	0,01(0,58)	-0,01(0,00)	-0,16(0,00)	1,66(90,39)*	-1,93(0,00)	
	Pós	0,23(17,92)	0,60(45,24)	-1,13(0,00)	2,14(96,80)*	-1,31(0,00)	-0,41(0,00)	

(cont.)	< 1 ano	-0,97(0,00)	-0,30(0,00)	1,42(84,40)*	-0,15(0,00)	-1,21(0,00)	1,66(90,24)*
	1 a 5 anos	2,25(97,56)*	-2,42(0,00)	1,39(83,53)*	1,62(89,57)*	-0,85(0,00)	-0,49(0,00)
Tempo de Residência	> 5 anos	-0,85(0,00)	1,45(85,26)*	-1,33(0,00)	-0,83(0,00)	0,95(65,55)**	-0,39(0,00)

Nota. *Probabilidades fortemente significativas, pois $\gamma \times 100 \geq 70\%$; **Probabilidades moderadamente significativas, pois $50\% \leq \gamma \times 100 < 70\%$

Níveis altos de fator 3 (Amparo) estão relacionados com escore alto de fator 4 (Intuição), imigrantes de sexo masculino, aos que possuem ensino fundamental e aqueles que residiam há menos de 1 ano e entre 1 e 5 anos. Níveis moderados de fator 3 associam-se a níveis moderado e alto de fator 4 e aos residentes acima de 5 anos.

Baixo nível de fator 3 (Amparo) relaciona-se com baixo nível de fator 4 (intuição), imigrantes do sexo masculino e aos que residiam na Alemanha no período de 1 a 5 anos. As variáveis: estado civil e ter ou não filhos não apresentaram correlações significativas, pois p resultou acima de 0,05.

O fator 4 (Intuição) também não apresentou correlação significativa com as variáveis estado civil e ter ou não filhos. Níveis altos de fator 4 estão relacionados com imigrantes masculinos, os que tem ensino fundamental, médio e os que residiam há menos de 1 ano. Índices moderados de fator 4 associam-se ao sexo feminino, aos que possuem ensino superior e aos que residiam há mais de 5 anos. Quanto aos escores baixos de fator 4, estão relacionados ao sexo masculino, aos que tem pós-graduação e ao grupo que residia de 1 a 5 anos na Alemanha.

Relação entre estresse e resiliência

Na tabela 6 observa-se a relação entre as variáveis estresse, resiliência e seus 4 fatores. Segundo os dados, há uma correlação significativa entre os níveis de estresse e resiliência, sugerindo uma relação inversamente proporcional. Verifica-se também correlação entre estresse e resiliência moderada.

Tabela 6. Índices de significância entre os níveis de estresse, resiliência e seus quatro fatores

Variáveis	Categorias	Estresse			Resiliência		
		Baixo	Moderado	Alto	Baixo	Moderado	Alto
Resiliência	Baixa	-4,09(0,00)	-3,27(0,00)	8,30(100,00)*			
	Moderada	0,48(37,22)	2,35(98,13)*	-3,78(0,00)			
	Alta	3,49(99,95)*	0,06(4,84)	-3,19(0,00)			
Fator 1	Baixo	-2,19(0,00)	-2,83(0,00)	5,98(100,00)*	9,00(100,00)*	-3,39(0,00)	-4,45(0,00)
	Moderado	-1,05(0,00)	2,07(96,17)	-2,02(0,00)	-2,54(0,00)	5,04(100,00)*	-4,42(0,00)
	Alto	3,73(99,98)*	-0,19(0,00)	-3,05(0,00)	-5,31(0,00)	-3,94(0,00)	10,87(100,00)*
Fator 2	Baixo	-2,19(0,00)	-2,30(0,00)	5,23(100,00)*	9,00(100,00)*	-2,83(0,00)	-5,22(0,00)
	Moderado	-0,94(0,00)	1,92(94,50)*	-1,90(0,00)	-2,94(0,00)	4,89(100,00)*	-3,79(0,00)
	Alto	3,49(99,95)*	-0,46(0,00)	-2,45(0,00)	-4,67(0,00)	-4,13(0,00)	10,49(100,00)
Fator 3	Baixo	-0,33(0,00)	-3,67(0,00)	5,53(100,00)*	6,30(100,00)*	-2,61(0,00)	-2,78(0,00)
	Moderado	-0,13(0,00)	2,37(98,23)*	-3,27(0,00)	-1,23(0,00)	1,60(89,13)*	-0,98(0,00)
	Alto	0,53(40,24)	0,10(7,72)	-0,61(0,00)	-4,45(0,00)	0,20(15,66)	4,25(100,00)
Fator 4	Baixo	0,81(58,12)**	-1,74(0,00)	1,76(92,17)*	6,12(100,00)*	-1,12(0,00)	-4,67(0,00)
	Moderado	0,40(30,90)	0,16(13,05)	-0,59(0,00)	-1,69(0,00)	1,09(72,21)*	0,22(17,27)
	Alto	-1,27(0,00)	1,45(85,31)*	-0,94(0,00)	-3,71(0,00)	-0,29(0,00)	4,17(100,00)*

Nota. *Probabilidades fortemente significativas, pois $\gamma \times 100 \geq 70\%$; **Probabilidades moderadamente significativas, pois $50\% \leq \gamma \times 100 < 70\%$

Correlações significativas entre níveis baixos dos 4 fatores e níveis altos de estresse foram encontrados. O mesmo ocorreu entre níveis moderados dos fatores do CD-RISC com estresse moderado, à exceção do fator 1 (Tenacidade) no qual não houve relação. Oposto a isso, níveis baixos de estresse apresentaram correlação com níveis altos dos fatores 1 e 2 (Adaptabilidade/Tolerância), o fator 3 (Amparo) não houve correlação significativa e o fator 4 (Intuição) apresentou índice baixo.

Discussão

Este estudo teve como objetivo descrever os níveis de estresse e resiliência de imigrantes brasileiros na Alemanha. Observou-se que a maioria dos participantes se encontrava em níveis moderados de estresse e resiliência, não sendo identificado divergência entre os níveis baixo e alto destas variáveis. Considerando que a maioria dos participantes estavam vivendo na Alemanha mais do que 5 anos entende-se que estes já se encontravam integrados a sociedade dispondo de recursos pessoais, familiares e sociais que lhes ajudavam no enfrentamento dos desafios do cotidiano imigrante.

Os resultados mostraram que os imigrantes residindo na Alemanha há menos de 5 anos apresentaram índices altos de estresse e os que viviam acima de 5 anos tiveram níveis moderados. Estes dados se relacionam com outros achados sobre o tema, no qual o tempo de residência inferior a 3 anos indica maior estresse em imigrantes, diminuindo conforme o tempo passa e o sujeito se integra a sociedade (Collazos et al., 2008; Coutinho, Rodrigues e Ramos, 2012; Monteiro, 2009).

Isso sugere o impacto da migração nos primeiros anos com a ruptura dos laços familiares, afetivos e sociais de origem associado ao desafio de compreender o idioma local. A chegada ao país de destino é um momento de grande tensão, o início do processo migratório pode se caracterizar por dificuldades de integração no contato com uma cultura diferente, busca por moradia, situação de desemprego, novos costumes e organização social. Por outro lado, é mais provável que imigrantes de longa data já tenham se estabilizado (Collazos et al., 2008; Monteiro, 2009).

Em relação ao gênero, os baixos níveis de estresse do migrante masculino e os níveis moderados das mulheres são consistentes com outros achados, no qual o gênero tem correlações significativas com o estresse (Castanheira, 2013; Monteiro, 2009). As mulheres apresentam maior estresse por exercerem vários papéis, com uma propensão a fadiga física e emocional, enquanto o estresse masculino se dá em torno das questões profissionais. Ambos os sexos relatam estarem sujeito ao estresse, mas a percepção da fonte estressora é um importante diferencial (Castanheira, 2013).

Os imigrantes solteiros e os que não têm filhos apresentaram alto nível de estresse, assim pode-se supor que esses se encontravam em situação menos privilegiada, por não disporem de alguém familiar ou íntimo que pudesse oferecer contato mais próximo. O contato familiar representa um fator protetivo na medida em que favorece o

enfrentamento dos desafios diários ao oferecer auxílio financeiro, capacidade de resolução de problemas, habilidades de comunicação e até a simples sensação de não estar sozinho (Peixoto & Martins, 2012).

Os altos índices de estresse e resiliência dos solteiros e daqueles que não tem filhos, não caracterizam dados incongruentes ou contraditórios. Eventos de risco, produtores de alto nível de estresse, podem mobilizar recursos protetivos em graus semelhantes na tentativa de resolver conflitos e minimizar o desconforto (Brandão et al, 2011; Solano et al, 2015). Além disso, é importante destacar que os múltiplos recursos podem variar de acordo com características pessoais do imigrante, do contexto no qual está inserido e do tipo do agente estressor. Estes dois processos não se anulam, mas são coparticipantes do processo de adaptação e desenvolvimento do ser humano.

Em relação a escolaridade, imigrantes com ensino fundamental apresentaram nível alto de estresse, e oposto a isso, ter pós-graduação esteve significativamente associado a baixo nível de estresse. Monteiro (2008) em um estudo que pretendeu avaliar o status de saúde mental e vulnerabilidade ao stress no processo migratório em 566 imigrantes do leste europeu em Portugal, obteve resultados que indicaram associação entre alto nível de escolaridade e menor vulnerabilidade ao estresse.

Sustenta-se que um nível escolar elevado é um importante fator de proteção que permite ao indivíduo elaborar estratégias de enfrentamento das adversidades (Castanheiro, 2013; Monteiro, 2008). Apesar dos resultados não indicarem correlação entre o escore geral de resiliência e escolaridade, os dados sugerem que uma boa formação escolar se configura em um importante recurso, advindo da experiência, disponível ao indivíduo.

Por outro lado, os imigrantes com pós-graduação tiveram uma correlação negativa com o fator 4 (intuição), apresentando baixos índices. Apesar disso, os imigrantes com ensino fundamental apresentaram escores altos no fator 3 (Amparo) e fator 4 (Intuição). É possível supor que os imigrantes menos escolarizados, na falta destes recursos se valham de uma forte crença ou uma ação imediata, sem precisar os pormenores, a fim de resolver as demandas que surgem?

Considerações finais

O processo migratório caracteriza-se principalmente pela mobilidade física e social, expondo seus atores a eventos críticos altamente estressantes, demandando recursos igualmente poderosos no enfrentamento das adversidades. O presente estudo teve como objetivo descrever os níveis de estresse e resiliência de imigrantes brasileiros que vivem na Alemanha.

As escalas que mediam as duas variáveis, objeto deste estudo, estresse e resiliência, foram satisfatórias para alcançar o objetivo proposto pelo grau de abrangência dos itens que as compõe. Quando alguém apenas sente que não é capaz ou não tem recursos para enfrentar as adversidades criadas por situações desafiadoras compreende-se que aí já se encontra um preditor de estresse.

Observa-se que a imigração em si, por mais intensa que seja a experiência, não é um fator de risco, nem um agente estressor. Contudo, é inegável que se trata de um contexto adverso, capaz de potencializar elementos ansiogênicos e estressores, levando a perda da saúde mental.

Em relação às limitações deste estudo, pode-se destacar a pequena amostra investigada e as variáveis sociodemográficas utilizadas na caracterização dos participantes. Como sugestões para pesquisas futuras, acredita-se que uma

caracterização mais detalhada dos participantes pode fazer emergir informações que escaparam da presente investigação. Comparar níveis de estresse e resiliência em imigrantes brasileiros em outros países, considerando variáveis como idioma, clima e características do modo de vida adotado no país de origem pode contribuir com novos achados sobre o tema.

Referências

- Achotegui, J. (2009). Migración y salud mental. El síndrome Del inmigrante com estrés crónico y múltiple (Síndrome de Ulises). *Zerbitzuan*, 46, 163-171.
- Bronfenbrenner, U. (2005). *Making human beings human: Bioecological perspectives on human development*. Sage.
- Castanheira, F. P. D. (2013). *A Relação entre a Resiliência e a Vulnerabilidade ao Stresse: estudo numa organização de práticas positivas* (Master's thesis. Instituto Superior de Línguas e Administração. Leiria).
- Cecconello, A. M., & Koller, S. H. (2000). Competência social e empatia: um estudo sobre resiliência com crianças em situação de pobreza. *Estudos de psicologia (Natal)*. Vol. 5, n. 1 (jan./jun. 2000), p. 71-93.
- Collazos, F., Qureshi, A., Antonín, M., & Tomás-Sábado, J. (2008). Estrés aculturativo y Salud Mental en la población inmigrante. *Papeles Del psicólogo*, 29(3), 307-315.
- Coutinho, M. D. P. D. L., Rodrigues, I. F., & Ramos, N. (2012). Transtornos mentais comuns no contexto migratório internacional. *Psico*, 400-407.

Martins-Borges, L. (2013). Migração involuntária como fator de risco à saúde mental.

Revista Interdisciplinar da Mobilidade Humana, 21(40).

Fávero, L. P.; Belfiore, P.; Silva, F. L. da; Chan, B. L. Análise de dados – Modelagem multivariada para tomada de decisões. Rio de Janeiro: Elsevier, 2009.

Ferreira, J. F. (2012). Retificando a psiquiatria transcultural: Novas odisseias nas entrelinhas do Estado, da saúde e da imigração em Espanha e na União Europeia.

Revista de Antropologia da UFSCar, 4 (2), 95-106.

Knobloch, F. (2015). Impasses no atendimento e assistência do migrante e refugiados na saúde e saúde mental. *Psicologia USP*, 26(2), 169-174.

<http://dx.doi.org/10.1590/0103-6564D20140015>

Loizate, J. A. (2008). Migración y crisis: el síndrome Del inmigrante com estrés crónico y múltiple (síndrome de Ulises). *Avances ensalud mental relacional*, 7(1), 3.

Maroco, J. (2007). Análise Estatística: com utilização do SPSS. Lisboa: Edições Sílabo.

Martineau, S. (1999). *Rewriting resilience: A critical discourse analysis of childhood resilience and the politics of teaching resilience to" kids at risk* (Doctoral dissertation, University of British Columbia).

Peixoto, M. J., & Martins, T.. (2012). Adaptação do perfil de resiliência familiar à população portuguesa. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 13(2), 372-388. Recuperado em 12 de fevereiro de 2017, de http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1645-00862012000200017&lng=pt&tlng=pt.

Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American psychologist*, 56(3), 227.

Monteiro, A. P. T. D. A. (2009). Migração e saúde mental: vulnerabilidade ao stress, apoio social e saúde mental em imigrantes da Europa de Leste a residir em Portugal.

Moreira, P. F. (2014). Apoio social percebido e stress profissional numa amostra de trabalhadores imigrantes em Portugal (Doctoral dissertation. Universidade de Lisboa).

Noriega, J. Á. V. (2009). Depresión, ansiedad y estrés em niños y niñas jornaleros agrícolas migrantes. *Psico (Porto Alegre)*, 40(3), 337-345.

Paula Couto, M. C. P. (2007). *Fatores de risco e de proteção na promoção de resiliência no envelhecimento* (Doctoral dissertation, Universidade Federal do Rio Grande do Sul).

- Pereira, M. N. A., & Hipólito, D. J. (2010). *A depressão no processo migratório. Um estudo transcultural com imigrantes brasileiros e cabo-verdianos* (Doctoral dissertation, Dissertação de Mestrado em Relação de Ajuda e Intervenção Terapêutica. Lisboa: Universidade Autónoma de Lisboa).
- Poletto, M., & Koller, S. H. (2008). Contextos ecológicos: promotores de resiliência, fatores de risco e de proteção. *Estudos de psicologia*, 25(3), 405-416.
- Reis, L. M., & Ramos, N. (2014). Migração e saúde de brasileiros residentes em Lisboa. *Revista Ambivalências*, 1(2), 29-53.
- Roberto, S., & Moleiro, C. (2015). Processos de Resiliência em Migrantes: Narrativas Biográficas de Brasileiros em Portugal. *Psicologia em Estudo*, 20(2), 295-307.
- Rooke, M. I., & Pereira-Silva, N. L. (2012). Resiliência familiar e desenvolvimento humano: análise da produção científica. *Psicologia em Pesquisa*, 6(2), 179-186.
- Rutter, M. (1999). Resilience concepts and findings: implications for family therapy. *Journal of family therapy*, 21(2), 119-144.
- Santos, A. F. (2010). Determinantes psicossociais da capacidade adaptativa: Um modelo teórico para o estresse. Tese de Doutorado. Universidade Federal da Bahia, Salvador

- Sardá Jr, J. J., Legal, E. J., & Jablonski Jr, S. J. (2004). Estresse: conceitos, métodos, medidas e possibilidades de intervenção. *São Paulo: Casa do Psicólogo*.
- Semedo, M. M. F. (2016). *Depressão, estratégias de coping e resiliência: estudo transcultural com imigrantes cabo-verdianos e brasileiros* (Master's thesis. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa).
- Solano, J. P. C., Bracher, E. S. B., Faisal-Cury, A., Ashmawi, H. A., Carmona, M. J. C., Lotufo Neto, F., & Vieira, J. E. (2016). Factor structure and psychometric properties of the Connor-Davidson resilience scale among Brazilian adult patients. *Sao Paulo Medical Journal*, *134*(5), 400-406. Epub May 13, 2016.
<https://dx.doi.org/10.1590/1516-3180.2015.02290512>
- Souza, M. T. S. D., & Cerveny, C. M. D. O. (2006). Resiliência psicológica: revisão da literatura e análise da produção científica. *Interamerican journal of psychology*, *40*(1), 115-122.
- Von Mühlen, B. K., Dewes, D., & Leite, J. C. D. C. (2011). Stress e processo de adaptação em pessoas que mudam de país: uma revisão de literatura. *Ciência em Movimento-Biociências e Saúde*, *12*(24), 59-67. <http://dx.doi.org/10.15602/1983-9480/cmbs.v12n24p59-67>

Brasileiros na Alemanha, Percepções sobre o Contexto Migratório³

Clauber Wellington Pinheiro Torres⁴
Maély Holanda Ferreira Ramos
Christoph de Oliveira Kappler
Simone Souza da Costa Silva
Fernando Augusto Ramos Pontes
Universidade Federal do Pará

RESUMO: a migração é um processo de transição ecológica em todos os níveis do desenvolvimento humano que envolve mudança de ambiente, relações sociais, percepções sobre si mesmo e tempo. Este estudo descreveu a percepção de imigrantes brasileiros na Alemanha sobre seu processo de adaptação. Participaram cento e treze pessoas através de entrevista via plataforma virtual. A análise de conteúdo foi adotada utilizando o software Nvivo10, ferramenta para tratamento de dados qualitativos. Os resultados indicaram que os imigrantes encontraram diversos desafios, destacando-se o uso do idioma, cultura, clima e a interação com os alemães. Os dados apontaram que o conhecimento do idioma, o apoio da família de origem e amigos são vistos como facilitadores da adaptação do imigrante.

Palavras-chave: ajustamento social, imigração brasileira, imigrante brasileiro.

Brazilians in Germany, Perceptions on the Migration Context

ABSTRACT: migration is an ecological transition in all the levels of human development which involves change of environment, social relationships, perceptions about oneself and time. This study has described the perception of Brazilian immigrants

³ Artigo elaborado como parte da dissertação de mestrado: Brasileiros na Alemanha: processos de adaptação, estresse e resiliência, sob a orientação do Prof. Dr. Fernando Augusto Ramos Pontes. Programa de Pós-graduação em Teoria e Pesquisa do Comportamento, Universidade Federal do Pará, Pará.

⁴ Endereço para contato: Universidade Federal do Pará, Núcleo de Teoria e Pesquisa do Comportamento, Avenida Augusto Correa 01, Campus Universitário do Guamá, Belém, Pará, Brasil. CEP: 66075-110 E-mail: Psiclauber@hotmail.com.

in Germany regarding their process of adaptation. One hundred and thirteen people participated in interviews by means of virtual platform. The analysis of the content was adopted by using the software Nvivo10, the tool for the treatment of qualitative data. The results indicate that the immigrants found several challenges, highlighting the use of the language, culture, climate and interaction with Germans. The data show that the knowledge of the language, the support of the family of origin and friends are seen as facilitators for the immigrant's adaptation.

Keywords: social adjustment, Brazilian immigration, Brazilian immigrant.

Introdução

Desde o seu início, a humanidade atravessa territórios na busca de melhores condições para sua sobrevivência. Com o desenvolvimento das sociedades, o processo migratório evoluiu motivado por interesses econômicos, sociais, questões políticas e religiosas (Dias & Gonçalves, 2007; Becker & Borges, 2015a). Sousa e Gonçalves (2015), Ferrer, Palacio, Hoyo e Madariaga (2014) também citam a procura por melhores condições de vida, satisfação profissional, familiar e necessidade de fugir de guerras, como motivos que levam pessoas a migrarem. Neste sentido, a migração é um fenômeno complexo no qual se interpõe diversos níveis em mútua influência: ambiental, cultural e pessoal (Becker & Borges, 2015a).

Por não haver um motivo único, a migração deve ser analisada desde o lugar de origem até o destino, as relações, rede social e de apoio (Becker & Borges, 2015b; Ferrer et al., 2014; Reis & Ramos, 2010) e as características biopsicossociais do imigrante, sua percepção e sua forma de se organizar no mundo.

A migração se caracteriza como uma transição que ocasiona a perda do estatuto social anterior a partir de novas regras, papéis e atividades que se apresentam para

integrar o imigrante a outros estatutos sociais do novo país (Franken, Coutinho & Ramos, 2012). A identidade e o sentimento de pertença a uma cultura pode se perder ao dar espaço aos conteúdos do país de destino, implicando em uma sensação de desamparo ou dificultando sua adaptação naquela cultura (Franken et al., 2012; Nakamura, 2014).

Adaptação de imigrantes no novo contexto

A migração é um processo que demanda adaptação ao novo contexto seja dominando o idioma local, compreendendo a dinâmica cultural, ou se apropriando do espaço físico. Esta adaptação se dá por diferentes etapas que podem ser percebidas como mais ou menos complexas de acordo com a habilidade de cada um. É um processo gradual e que exige dedicação da pessoa nos seus primeiros anos como imigrante (Von Muhlen, Dewes & Leite, 2010).

Nos anos iniciais o processo migratório é vivido como sucessivas perdas, ou lutos, pois representa o afastamento de pessoas significativas, da cultura de origem e status social. A falta de proteção física, psicológica e de identidade cultural implica em uma perda de segurança, que leva ao estresse e à ansiedade, por conseguinte, comprometendo sensivelmente a saúde e a adaptação do imigrante (Becker & Borges 2015a; Von Muhlen et al., 2010).

Outros fatores que interferem na adaptação do imigrante são a exclusão social, preconceito, discriminação, exploração da condição de ilegalidade, desemprego, dificuldades na comunicação e problemas em conseguir moradia (Coutinho, Rodrigues & Ramos, 2012). Nakamura (2014) cita que a discriminação dos nativos, desconhecimento do idioma e saudade das pessoas significativas que ficaram no Brasil

foram os principais entraves citados pelos imigrantes brasileiros na sua adaptação no Japão.

As diversidades contextuais associadas as características das pessoas ajudam a entender o sucesso e o fracasso dos processos migratórios. Nesta perspectiva, a estrutura conceitual do modelo bioecológico de Bronfenbrenner e colaboradores se apresenta como uma ferramenta que permite compreender o jogo estabelecido entre a pessoa em desenvolvimento (o imigrante) e o contexto (pais de destino) durante o processo de transição (migração).

O Modelo Bioecológico do Desenvolvimento Humano

Este modelo se propõe a compreender as mudanças no indivíduo ao longo da vida, sua adaptação aos contextos, ou seja, entender o desenvolvimento da pessoa em sua ecologia. Para tanto é preciso considerar suas características biopsicológicas, relações e ambientes em que essas se processam ao longo do tempo. A proposta do modelo torna possível a análise do desenvolvimento a partir de quatro níveis categóricos: Processo, Pessoa, Contexto e Tempo (PPCT) que não podem ser avaliados separadamente, ainda que se dê ênfase a um ou dois deles.

O Processo é considerado o elemento fundamental da teoria, representando a ação recíproca como propriedade tanto das pessoas e dos ambientes como dos outros elementos do modelo, os processos proximais são interações específicas que mobilizam o desenvolvimento. A Pessoa é considerada em suas qualidades físicas e psicológicas, como uma unidade orgânica de atributos inatos e propriedades construídas na interação ecológica que são as forças, recursos e demandas (Bronfenbrenner, 2011).

A força tem uma dupla função nos processos proximais, podendo ser geradora ou desorganizadora (Bronfenbrenner, 2011). As geradoras podem se apresentar como curiosidade, interesse e autonomia; já as desorganizadoras como impulsividade, apatia e desatenção. Os recursos são experiências, conhecimentos, habilidades e características biofísicas e psicológicas que tornam possível se engajar em uma tarefa. Já uma limitação ou deficiência compromete o desempenho na tarefa (Bronfenbrenner & Morris, 1998). As demandas são aspectos do indivíduo que influenciam as reações das pessoas a ele, estimulando ou impedindo as interações sociais (Bronfenbrenner & Morris, 1998). Características físicas como a aparência, defeito físico, aspectos psicológicos e sociais, são exemplos desta categoria.

O Contexto é definido pela interação de quatro sistemas ambientais: microsistema, mesossistema, exossistema e macrosistema representando a vivência do ser humano no âmbito imediato até o mais remoto. Os contextos interagem em mútua influência, são articulados em estruturas interdependentes, todos com propriedades compartilhadas e distintas (Bronfenbrenner, 1996).

O microsistema representa o contexto imediato da pessoa, em que as interações, as atividades e os papéis são experienciados. Os padrões interativos são os responsáveis pelo aprendizado e manutenção de comportamentos tornando as interações cada vez mais complexas com o passar do tempo (Bronfenbrenner, 1996). O mesossistema abrange a interação entre diversos microsistemas, é o ponto de ligação em que os ambientes mantêm uma interdependência. A qualidade das conexões entre os ambientes é que torna o mesossistema fundamental na vida da pessoa (Bronfenbrenner, 1996).

O exossistema consiste em ambientes no qual a pessoa em desenvolvimento não participa ativamente ou não frequenta, contudo, as interações que aí se processam interagem com o meso e o microsistema da pessoa. O macrosistema se refere a um

amplo nexo de valores, crenças e ideologias próprios de uma determinada cultura ou subcultura que se integram aos contextos em todos os seus ambientes: micro, meso e exossistema na constituição da forma e conteúdo de seus elementos físicos e sociais. O macrosistema se revela nos padrões de interação social, evidenciando o arquétipo cultural que atravessa as gerações de uma sociedade (Bronfenbrenner, 1996).

O Tempo é uma dimensão que comporta todos os níveis anteriores, determinando o desenvolvimento ao longo do ciclo de vida, atravessando as gerações e o fluxo histórico evolutivo que envolve as pessoas em seus múltiplos ambientes. É dividido em microtempo, mesotempo e macrotempo (Bronfenbrenner, 2011).

Do ponto de vista bioecológico a migração é um fenômeno que envolve a mudança de ambientes e as interações recíprocas que decorrem através dela, derivados do estabelecimento de um mesossistema do imigrante, entre o microsistema de origem e a sociedade acolhedora, a qual deve se adaptar. Esta passagem chama-se transição ecológica. Ela ocorre quando a posição ecológica da pessoa se altera em virtude de uma mudança de papel, ambiente ou ambos, condição perfeitamente expressa na imigração (Bronfenbrenner, 1996).

O processo migratório é um fenômeno possível de ser analisado pelo modelo bioecológico, pois compreende a interação entre as pessoas e os ambientes que ela interage de forma contextual. A transição ecológica do imigrante cria o mesossistema como uma relação entre ambientes tão distintos nos quais o imigrante vive e traduz o movimento da pessoa entre os países.

Brasileiros Imigrantes ao Redor do Mundo

A movimentação de brasileiros no mundo é um fenômeno recente, intensificando-se em meados do século XX (Reis & Ramos, 2013), atualmente ultrapassando 3 milhões de brasileiros (Ministério das Relações Exteriores, 2014). Para a Organização Internacional para Migração (IOM) este número representa 1.524.106 de emigrantes do Brasil, sendo 63.893 só na Alemanha (International Organization for Migration, 2015). Nos registros do MRE que utiliza como fonte o IBGE, a OIM e consulados são 113.716 brasileiros vivendo na Alemanha (Ministério das Relações Exteriores, 2015). É provável que os dados não coincidam, ou mesmo não se aproximem devido as diferentes fontes e métodos de coleta utilizados.

Dos mais de 3.000.000 imigrantes brasileiros, nos EUA vivem mais de 1.000.000 e no continente europeu chega a 865.681 de acordo com o Ministério das Relações Exteriores (2015). Na Europa, os três destinos principais dos brasileiros são: Portugal, Espanha e Itália (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2010). Por outro lado, os três países com mais de 100.000 brasileiros imigrantes em cada um são: Alemanha, Portugal e Espanha (Ministério das Relações Exteriores, 2015).

É evidente o crescimento do movimento migratório entre os continentes nos últimos anos e a multiplicidade de fatores interligados que envolvem este fenômeno. São fatores que exercem influência no imigrante e na sua decisão de permanecer no país de acolhimento ou voltar para o lugar de origem. Neste sentido o objetivo deste estudo é descrever a percepção de imigrantes brasileiros que residem na Alemanha sobre seu processo de adaptação no país acolhedor.

Método

Esta pesquisa foi organizada como um estudo qualitativo, com método, descritivo e transversal. A pesquisa ocorreu no período de fevereiro de 2012 a março de 2013.

Participantes

Participaram da pesquisa 113 brasileiros imigrantes na Alemanha, independente do local que vivem ou região de origem no Brasil. A amostragem foi não probabilística por conveniência. O critério de inclusão foi ter preenchido completamente os instrumentos e assinado o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE). Os participantes que deixaram incompleto algum item do questionário sociodemográfico, não satisfizeram ao comando das duas questões ou não preencheram o TCLE foram excluídos.

Instrumentos

Para coletar as informações necessárias ao objetivo da pesquisa foi utilizado o questionário sociodemográfico elaborado para obter informações pessoais dos participantes, constituído por 10 questões acerca da situação civil, número de filhos, sexo, idade, renda, escolaridade, profissão, tempo de residência e religião. Em seguida, os participantes responderam duas questões com o objetivo de identificar a percepção dos imigrantes brasileiros sobre sua adaptação na Alemanha: “Por favor, indique de 3 a 5 aspectos que facilitaram a sua adaptação na Alemanha” e “Agora me diga de 3 a 5 aspectos que dificultaram a sua adaptação na Alemanha.”.

Procedimento

Este estudo não foi registrado pelo comitê de ética em pesquisa, de acordo com a resolução 510/16 do conselho nacional de saúde que dispõe sobre as normas aplicáveis à pesquisa em ciências humanas e sociais, que resolve através do art 1º, parágrafo único: “Não serão registradas nem avaliadas pelo sistema CEP/CONEP (V - pesquisa com bancos de dados, cujas informações são agregadas, sem possibilidade de identificação individual)”. Inicialmente foi feito contato com os organizadores de redes sociais que tinham por objetivo reunir virtualmente os: “brasileiros na Alemanha”. Foi encontrada a página na rede social Facebook™ “brasileiros na Alemanha” onde foi solicitada a autorização para divulgação da pesquisa.

Posteriormente foi criada nestas redes sociais uma chamada em que se apresentavam os objetivos da pesquisa e convidava brasileiros que viviam na Alemanha, independente da localidade, a responder os instrumentos. Estes foram inseridos na plataforma survey monkey™, disponível em <https://pt.surveymonkey.com/> e disponibilizados no período de fevereiro de 2012 a março de 2013 para serem autopreenchidos via internet. 200 participantes responderam, dos quais 88 foram excluídos por não terem satisfeito os critérios de inclusão.

Análise de Dados

Após a recolha dos dados, as informações foram tratadas com base na análise de conteúdo, sistematizada por Bardin, que consiste em um procedimento que investiga os elementos subjacentes a vários tipos de comunicações: entrevistas, correspondências, transcrições, questionários e muitas outras formas de comunicação (Capelle, Melo & Gonçalves, 2011; Castro, Abs & Sarriera, 2011).

A análise de conteúdo foi realizada com o auxílio do software NVIVO 10, elaborado para tratamento de dados qualitativos. Sequencialmente realizou-se análise de

cluster por valor atribuído, ou seja, por similaridade de características dos códigos. Consideraram-se os parâmetros de ausência (0) e presença (1) para o cálculo de similaridades. Os elementos que apresentaram similaridades de características, a partir das falas dos participantes e do processo de codificação, foram organizados em grupos. Para representação dos resultados da análise de cluster por valor atribuído utilizou-se um dendrograma dos agrupamentos.

Resultados e Discussão

Caracterização dos participantes

O estudo constitui-se de 94 participantes do gênero feminino e 19 masculino com faixa etária entre 19 e 67 anos, sendo a média 39,88 anos. Quanto à condição civil, 74 declararam serem casados ou vivendo conjuntamente, 22 se declararam solteiros, 16 divorciados e 1 declarou-se viúva. Quanto à escolaridade, predominou imigrantes com formação superior, 39 com pós-graduação, e 59 com formação superior completa ou incompleta, 11 com nível médio e 4 com formação fundamental. Relativo ao tempo de moradia, 77 participantes declararam viver na Alemanha acima de 5 anos, 9 já viviam entre 3 a 5 anos, 15 de 1 a 3 anos e 10 os que viviam há menos de 1 ano. Os 113 participantes estão identificados pela letra p e a numeração respectiva.

A análise dos dados gerou dois agrupamentos de categorias a partir dos conteúdos extraídos das questões (Por favor, indique de 3 a 5 aspectos que facilitaram a sua adaptação na Alemanha” e “Agora me diga de 3 a 5 aspectos que dificultaram a sua adaptação na Alemanha”). Cada um dos agrupamentos foi organizado inspirando-se nos quatro componentes do modelo bioecológico (PPCT): Processo, Pessoa, Contexto e Tempo (Bronfenbrenner & Morris, 1998).

Aspectos que Dificultaram a Adaptação

Neste conjunto de respostas, destacaram-se trechos que descreviam aspectos que dificultaram a adaptação na Alemanha. Estes trechos foram categorizados dentro dos componentes do modelo PPCT. Foram encontradas 300 ocorrências descrevendo estes aspectos, sendo (107) no Processo, (61) na categoria Pessoa, (125) no Contexto e (7) no Tempo. As subcategorias de cada aspecto são mostradas na figura abaixo.

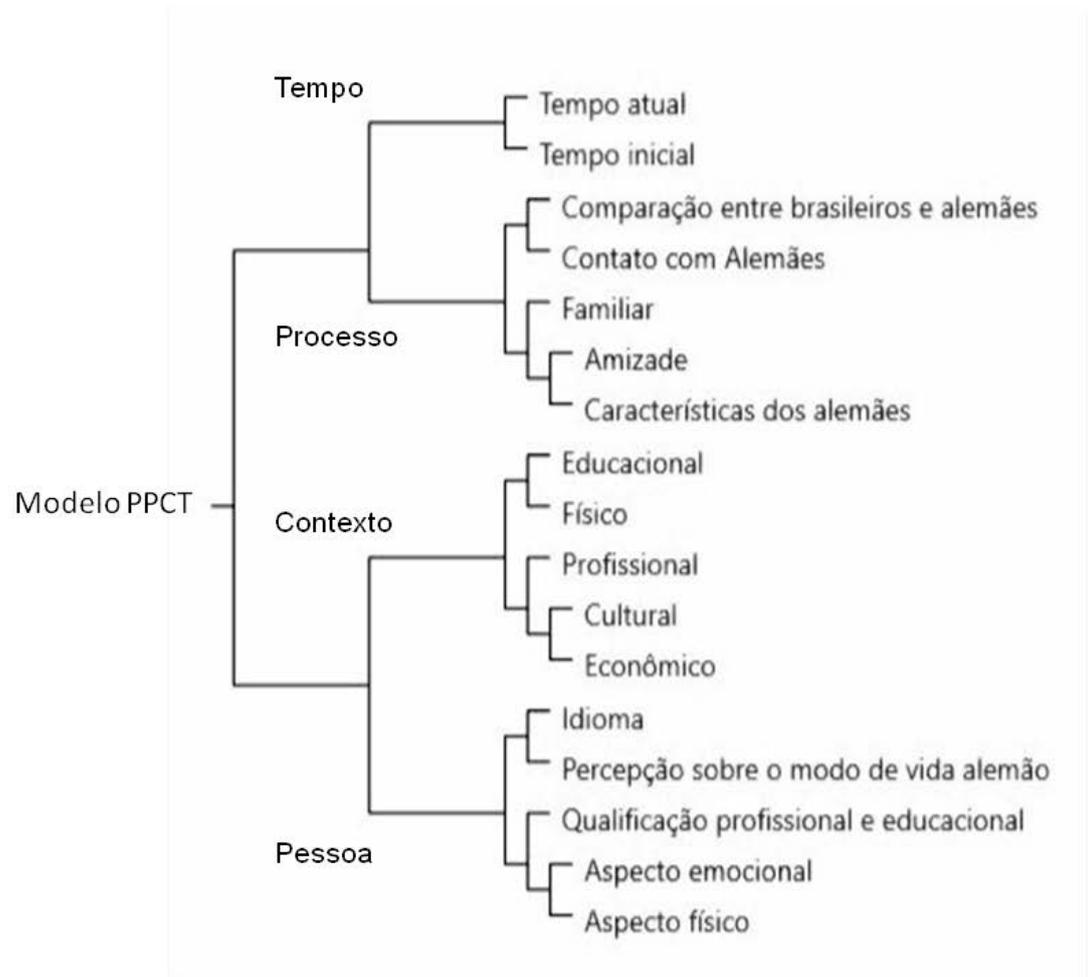


Figura 1. Cluster de aspectos que dificultaram a adaptação dos imigrantes organizados em categorias.

Tempo

A categoria Tempo foi dividida em **Tempo inicial** (5 respostas) e **Tempo atual** (1 resposta). Corresponde a dificuldades que os participantes atribuíram a passagem de tempo em sua adaptação, que ocorre no início da sua chegada a Alemanha, que pode ser observada no trecho: “Não entender a língua durante o primeiro ano” (p75), como também no momento presente, o que é indicado no trecho: “Fuso horário (dificuldade em coincidir horários com o Brasil)” (p14), neste caso, a diferença da passagem do tempo e da hora marcada entre a Alemanha e o Brasil, foi um obstáculo nos primeiros meses de estadia do imigrante que mantém contato com familiares no Brasil. A imigração é um processo que envolve mudança física, espacial e temporal, o que pode comprometer a capacidade de se organizar, pois causa, além de ruptura espacial, uma ruptura no tempo. Os referenciais desenvolvidos para se ajustar em um determinado contexto não fazem sentido em outro, contudo a adaptação é um processo gradual que é influenciado, dentre outras variáveis, pelo tempo de estadia do imigrante (Coutinho & Oliveira, 2010; Coutinho et al., 2012).

Processo

A categoria Processo é formado pelas sub categorias **Comparação entre brasileiros e alemães** (18 respostas), **Contato com alemães** (3 respostas), **Características dos alemães** (44 respostas), **Amizade** (9 respostas) e **Familiar** (33 respostas). Esta categoria descreve as relações próximas dos imigrantes brasileiros com os anfitriões alemães, a família formada na Alemanha (cônjuge e filhos), os familiares do cônjuge alemão e os familiares que ficaram no Brasil, ou seja, os contatos do cotidiano em diversos ambientes, a dificuldade em estabelecer comunicação e as percepções que brasileiros tem acerca do povo do país de destino.

A percepção do imigrante sobre o povo alemão se torna mais evidente no momento em que fazem comparações de hábitos e de formas de expressão verbal ou não verbal, entre os dois povos e conseqüentemente da dificuldade em lidar com essa diferença. Estes aspectos podem ser observados na subcategoria **Comparação entre brasileiros e alemães** ilustrada nas seguintes falas “A diferença de comportamento entre alemães e brasileiros” (p23), e “Expressão, mímica. O modo de se expressar dos brasileiros e alemães é muito diferente o que pode levar frequentemente a mal-entendidos” (p50), isso pode indicar que aspectos como tom de voz, gestos manuais e faciais podem comprometer a comunicação e conseqüentemente inibir a interação.

As falas dos imigrantes reveladoras de suas percepções negativas que indicam aspectos indesejáveis do povo alemão foram organizadas e categorizadas em **Características dos alemães**, como “frieza das pessoas” (p3), “falta de aproximação e gentileza” (p5) e “o modo como os alemães se divertem é muito sem graça” (p11). Além disso, a pouca interação com o povo nativo também é percebido como uma barreira adaptativa, revelada na categoria **Contato com alemães**, expressa na fala: “Falta de convivência com o povo alemão.” (p99).

Este conjunto de percepções pode ter implicações em falas como “Poucos amigos alemães” (p100) que revela dificuldades na construção de relações de amizade que foram classificadas em categoria homóloga, **Amizade**. A redução de relações interpessoais diminui a possibilidade do imigrante em explorar suas competências interativas e o desenvolvimento de novas habilidades sociais em uma sociedade com costumes e valores tão distintos da sua.

Por fim, a subcategoria **Familiar** sinaliza a fragilidade causada pela ausência de seus familiares que ficaram no Brasil, caracterizando um fator negativo em sua estadia

na Alemanha e expressado em falas como “Falta da família do Brasil” (p54, 62, 74, 86, 97, 100) e “A saudade que eu tinha e tenho de minha família no Brasil.” (n44). A saudade que os brasileiros têm dos familiares distantes bem como o pouco contato com eles aliado a outros fatores como falta de interações sociais e características psicológicas pode aumentar a sensação de isolamento.

Contexto

A categoria Contexto é constituída pelas sub categorias: **Econômico** (7 respostas), **Profissional** (19 respostas), **Educacional** (5 respostas), **Físico** (42 respostas) e o que mais se ressalta o aspecto **Cultural** (52 respostas) com o maior número de respostas negativas.

A categoria contexto **Econômico**, foi elaborada com base nos trechos que destacam a baixa renda como um fator negativo na adaptação, os imigrantes relatam as queixas sobre a dificuldade financeira na Alemanha: “Falta de dinheiro” (p1). É possível relacionar essa fala com outro aspecto, o **Profissional**, que foi obtida pela importância da falta de oportunidades no mercado de trabalho alemão, ou obter um emprego melhor descrito nas seguintes falas: “falta de trabalho” (p1) e “falta de emprego” (p21). A falta de um trabalho que possa garantir a subsistência do imigrante o coloca em situação de vulnerabilidade (Coutinho et al., 2012).

Outro aspecto relacionado ao contexto é a subcategoria **Educacional**, indicando que a sociedade alemã tem dificuldade em reconhecer a formação educacional do imigrante como suficiente às suas demandas. Sendo assim, a busca de uma formação que possa garantir uma boa colocação no mercado de trabalho alemão se torna necessária, como se observa na seguinte resposta: “Ter tido de fazer novamente uma Faculdade em Tübingen” (p44).

O aspecto **Físico** refere-se a características encontradas na Alemanha, como estrutura material e clima, percebidos como dificuldades “Diferença de clima (inverno)” (p74). Neste caso a percepção da sensação térmica e outras características próprias do inverno alemão como pouco favorável.

A subcategoria **Cultural** indica as dificuldades percebidas no âmbito social, como regras da sociedade, funcionamento dos órgãos públicos, culinária e o imaginário alemão sobre o povo brasileiro. Enquadraram-se também trechos que revelaram uma atitude preconceituosa por parte dos alemães contra os brasileiros, como se observa na fala: “sempre pensarem que sou prostituta por ser brasileira” (p4) ou “dificuldade de conseguir emprego por ser taxado como ‘estrangeiro que não sabe nada’” (p68).

O preconceito e a exclusão social de imigrantes quanto a etnia, crenças religiosas, gênero ou condição social são fatores negativos que interferem na adaptação desta população (Coutinho et al., 2012). Não obstante, a discriminação sofrida tem papel fundamental na integração de imigrantes, na medida em que os leva a pensar sobre o desejo de fazer parte daquela sociedade. (Batista, Ciscon-Evangelista & Tesche, 2011; Fernandes-Jesus, Ribeiro, Ferreira, Cicognani & Menezes, 2011; Nakamura, 2015).

Pessoa

A categoria Pessoa é constituída pelas subcategorias **Idioma** (32 respostas), **Aspecto emocional** (18 respostas), **Percepção sobre o modo de vida alemão** (5 respostas), **Qualificação profissional e educacional** (3 respostas) e **Aspecto físico** (3 respostas).

O **Idioma** foi o aspecto mais citado para se referir as dificuldades na adaptação, inclui-se nisto não saber falar alemão, falar apenas o básico, dificuldade no seu aprendizado e a percepção da língua alemã como muito difícil. A chegada a um novo país sem o conhecimento prévio do idioma local se torna uma dificuldade constante de quem imigra “sem falar o idioma foi um pouco difícil” (p90).

Alguns estudos indicam que um dos entraves para a adaptação no país acolhedor é não conseguir se comunicar (Coutinho et al, 2012; Reis & Ramos, 2010). Isphording e Otten (2014) em um estudo sobre a influência da distância linguística na aquisição da linguagem de imigrantes de outros países nos EUA e Alemanha apontam que a comunicação efetiva é fundamental para a integração social e econômica dos imigrantes.

A categoria **Aspectos emocionais** se relaciona com características psicológicas do imigrante que podem dificultar sua interação com os nativos e os ambientes, por exemplo, na seguinte fala “Muito tempo sozinha” (p60). Em um estudo sobre a solidão de imigrantes cabo-verdianos em Portugal, Neto (n.d.) encontrou uma correlação entre o sentimento de solidão e algumas variáveis como falta de contato intercultural e com a família de origem. Apesar de ser um fenômeno complexo, a solidão é uma característica experienciada por cada pessoa, que se percebe sozinha, de forma diferente em condições distintas.

Na categoria **Percepção sobre o modo de vida alemão**, os participantes relataram o desconhecimento em relação ao contexto daquele país como dificuldade em se adaptar, que pode ser observado na fala: “Não saber como a vida funciona para os alemães” (p41). Bronfenbrenner (1996) explica que o conhecimento interambiente facilita o processo de adaptação por fornecer informações valiosas sobre o novo

ambiente, isso amplia os recursos que o imigrante pode acessar para resolver determinadas demandas.

A categoria **Qualificação profissional e educacional** aponta empecilhos enfrentados pelos participantes por não terem uma formação profissional ou escolar adequada a uma necessidade e está representada na seguinte fala: “Dificuldade de reconhecimento de título acadêmico e experiência profissional, obtidos no Brasil.” (p75). Almeida (2013) em estudo sobre a migração brasileira na França aponta que embora o imigrante brasileiro tenha uma formação e capacitação profissional, geralmente nos países de destino há um rebaixamento profissional, no qual ele ocupa cargos inferiores ao seu nível de formação.

A última subcategoria chamada **Aspecto físico** se refere a alguma característica fenotípica que num momento tornou a vivência no país algo desagradável, por exemplo, quando o gênero é um fator que atrapalha sua adaptação na Alemanha: “Dificuldade por ser mulher no meio acadêmico” (p19). Topa et al. (2013) afirmam que a mulher imigrante é mais vulnerável a discriminação, aliado a isso outras características como classe social, etnia, faixa etária entre outras geram variadas formas de opressão.

Aspectos Facilitadores da Adaptação

As falas que descreveram aspectos facilitadores da adaptação dos participantes foram categorizadas de forma semelhante às dificuldades, com poucas diferenças. Foram encontradas 292 falas descrevendo estes aspectos, sendo (67) em **Processo**; (122) em **Pessoa**; (86) em **Contexto** e (17) em **Tempo** de acordo com a figura abaixo.

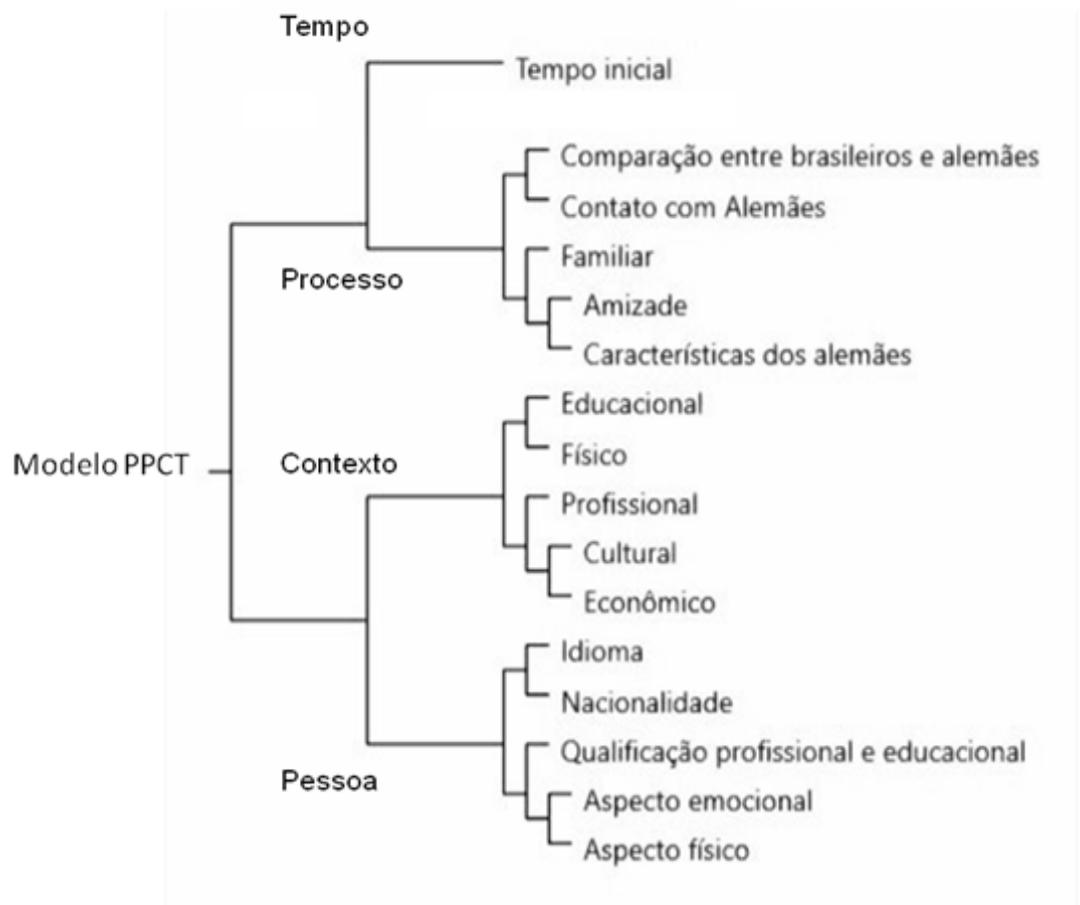


Figura 2. Cluster de aspectos facilitadores na adaptação dos imigrantes organizados em categorias.

Tempo

Como conjunto de aspectos facilitadores o tempo foi formado apenas por respostas que indicavam o **Tempo inicial** da imigração dos brasileiros. Consta de 18 respostas que descrevem a importância de eventos relacionados ao momento inicial da migração. A passagem de tempo que pontuou experiências anteriores em viagens e

estadias na Alemanha ou em outros países é considerada pertinente, pois se refere a um momento passado da vida do imigrante que o auxiliou em sua adaptação no país atual.

Considerando que a migração é um processo de transição ecológica que envolve mudança necessária de papéis, relações e atividades para viver na sociedade acolhedora, a experiência de já ter passado por esse processo em outros países com organização social ou clima semelhante, pode ter sido um fator auxiliar como mostra as falas: “Experiência anterior em outros países” (n25), “Já ter conhecido inúmeros países e no qual não estranhei o clima ou cultura daqui” (n28) e “Já ter morado em diversos países” (n83).

Processo

O Processo descreve o contato entre os imigrantes e o povo acolhedor em relações de mútua influência, as interações com a família formada na Alemanha, com os familiares do cônjuge alemão e também com os familiares que moram no Brasil. É constituída pelas subcategorias: **Comparação entre brasileiros e alemães** (4 respostas), **Contato com brasileiros** (2 respostas), **Características dos alemães** (5 respostas), **Amizade** (11 respostas) e **Familiar** (37 respostas).

A subcategoria **Comparação entre brasileiros e alemães** se traduz na iniciativa de evitar a comparação entre as duas culturas, como mostra a seguinte frase: “Evitar fazer comparações entre Brasil e Alemanha” (p109). Contudo, Batista et al (2011) afirmam que as comparações feitas entre as culturas é inevitável, entretanto ocorrem no sentido de conferir valor positivo ao grupo que em determinada situação apresenta melhores características, acrescentando valor positivo a eles mesmos. Efetivamente, um imigrante seguro de sua identidade tem facilidade de adaptação.

Ao se referirem ao benefício de duas situações opostas: interagir ou evitar os brasileiros, os imigrantes destacam o **Contato com brasileiros**, de acordo com as seguintes frases: “Não ter contatos com brasileiros e assim evitar os ‘guetos’ em um primeiro momento” (p10) e “Conhecer brasileiros que já viviam aqui” (p93). É possível que isto indique o interesse de não se isolar em grupos fechados de brasileiros, mas participar da sociedade alemã, explorando por conta própria o ambiente, como um desafio às suas capacidades, impulsionando satisfatoriamente seu desenvolvimento no novo contexto (Bronfenbrenner, 1996), isto também não significa que os imigrantes descartam ajuda da rede social de conterrâneos nos momentos de dificuldade.

A categoria **Características dos alemães** revela a percepção do imigrante brasileiro sobre o alemão como um povo acolhedor, aumentando a chance dos nativos serem considerados parte da sua rede de apoio, como mostra a fala: “Receptividade do povo alemão” (p101). De acordo com Barbosa (2014) e Montañó (2015) o apoio social do imigrante geralmente compõe-se de amigos, familiares e outros vínculos significativos que oferecem auxílio material, alojamento, informações sobre a cultura, ajuda na inserção laboral, integração social. Para os imigrantes brasileiros, a boa recepção do povo alemão proporciona uma chance maior de ampliar esta rede de apoio.

A **Amizade** foi a categoria com o maior número de citações pelos participantes e corresponde a influência positiva do amigo no processo de adaptação, ilustrada com a seguinte resposta: “Ter encontrado amigos maravilhosos, que eu considero quase como da família, como eles também me consideram” (p12). As amizades se configuram na principal fonte de apoio do imigrante depois de sua chegada, com o afastamento da família de origem o imigrante passa a contar com a rede de amigos que porventura ele venha desenvolver no país de destino (Becker & Borges, 2015b).

O aspecto **Familiar** com suas subcategorias expressa o apoio da família, seja a de origem ou a constituída no novo país: “Apoio de familiares no Brasil” (p14), “Aceitação pela família de meu marido” (p61) e “O amor pelo meu companheiro e sua ajuda diária na minha adaptação” (p53).

A família constitui-se em um dos principais agentes de apoio da rede social do imigrante. Nos resultados do estudo de Becker e Borges (2015b) a rede de apoio familiar é considerada pelos imigrantes como uma das mais importantes antes da migração, reduzindo-se posteriormente com a sua distância. O suporte familiar oferece apoio emocional, para tanto a busca por contato pelas vias de comunicação à distância, como telefone e internet, é constante a fim de diminuir a sensação de distanciamento (Becker & Borges 2015b). Para Monteiro (2009) imigrantes casados e em união estável percebem um número maior de sujeitos disponíveis em sua rede de apoio constituídas a partir da conjugalidade, como indica a participante (p29): “círculo de amigos do meu marido”.

Contexto

A categoria contexto é constituída pelas subcategorias: **Econômico** (6 respostas), **Profissional** (18 respostas), **educacional** (16 respostas), **Físico** (21 respostas) , **Cultural** (25 respostas) e se refere ao espaço de relação entre o imigrante e as características ambientais que ele vivencia na Alemanha.

As três subcategorias do Contexto (**Econômico**, **Educacional** e **Profissional**) descrevem a importância que melhores oportunidades de estudo e profissionalização, trabalho e bem estar financeiro têm na adaptação de imigrantes, indicada pelas falas: “Estabilidade financeira (p39)”, “Oportunidades de Estudo e Desenvolvimento educacional (p21)” e “Excelentes oportunidades na área de tecnologia (n 63)”. O estudo,

a capacitação profissional, a conquista de um trabalho com a possibilidade de ganhar salários melhores e conseguir uma estabilidade financeira torna atrativa a intenção de migrar e facilita a adaptação do imigrante (Margolis, 2008).

O aspecto **Físico** através das respostas: “qualidade de vida” (p15, 62, 106) e “segurança” (p15, 42, 54, 62, 104) aponta características do país percebidas como facilitadoras do processo integrativo. O interesse em se deslocar a um ambiente seguro e mais saudável é o que mobiliza muitas pessoas a migrarem, estabelecendo suas vidas em um ambiente que lhes proporcione o suprimento destas necessidades (Dias & Gonçalves, 2007).

No contexto migratório o imigrante procura se adaptar aos costumes, valores e regras locais sem, entretanto, se desligar totalmente de sua origem, como demonstra a categoria **Cultural** na fala do participante (p70) “Fácil acesso a ‘alimentação’ brasileira”. Esse vínculo afetivo com o país de origem pode ocorrer de diversas maneiras, o estudo de Assunção (2011) sobre os hábitos alimentares de brasileiros imigrantes em Boston demonstra, por exemplo, que o imigrante vê na gastronomia a possibilidade de manter os vínculos com seu país de origem.

Pessoa

A categoria pessoa descreve as características pessoais dos imigrantes em suas interações com os ambientes da sociedade alemã e os nativos. Constituída pelas subcategorias: **Idioma** (50 respostas), **Aspecto emocional** (59 respostas), **Nacionalidade** (5 respostas), **Qualificação profissional e educacional** (7 respostas) e **Aspecto físico** (1 resposta).

Na subcategoria **Idioma** 15 participantes responderam que o “domínio do idioma” ou o “domínio da língua” os auxiliam na sua adaptação. Através do idioma, o imigrante aumenta a possibilidade de contato com o nativo e também suas possibilidades de compreender mais cedo as normas e regras locais (Coutinho et al., 2012; Ispording & Otten, 2014; Reis & Ramos, 2010). Isso também possibilita que as diferenças não se expressem como meros conflitos, mas na forma de trocas interculturais (Franken et al., 2012; Gonçalves, 2015).

É através destas trocas frequentes entre imigrante e nativo que a integração se estabelece (Reis & Ramos, 2010), tornando o primeiro, alguém mais seguro para enfrentar as demandas que se apresentam. A subcategoria **Aspecto emocional** reúne características percebidas como importantes para superar os desafios cotidianos, por exemplo, “Estar aberta para conhecer e tentar entender e aceitar a cultura alemã” (p47). De acordo com Bronfenbrenner e Morris (1998) as características da pessoa, neste caso a força, exemplificada pela disposição e curiosidade da participante, facilita e impulsiona o processo proximal, responsável pelo desenvolvimento e adaptação.

A **Nacionalidade** emergiu a partir de ocorrências observadas sobre a descendência alemã de alguns imigrantes como facilitadora da transição ecológica, observado na seguinte fala: “Ser descendente de Alemães” (p58). Os estudos que citam evidências sobre a influência da nacionalidade de imigrantes no país acolhedor indicam que há diferença de atitude da população nativa quanto a etnia, crenças religiosas e situação socioeconômica dos estrangeiros (Nakamura, 2014).

Em **Qualificação profissional e educacional** as falas demonstram que os imigrantes brasileiros percebem o seu grau de instrução e capacidade profissional como favorável a uma melhor adaptação, por exemplo: “Bom grau de instrução e

consequentemente conseguir um bom emprego” (p93). O **Aspecto físico** também é citado como um aspecto facilitador e aponta para características do fenótipo que auxiliam a integração do imigrante na sociedade alemã: “Ser jovem e bonita.” (p4), Bronfenbrenner e Morris (1998) descreve a propriedade da pessoa chamada demanda como aspectos pessoais que influenciam as reações de outros, afastando-os ou aproximando-os.

Considerações Finais

A imigração é um evento crítico, multidimensional, que mobiliza diversas habilidades e competências da pessoa para se adaptar a um novo contexto. Este estudo teve como objetivo descrever a percepção de imigrantes brasileiros que viviam na Alemanha sobre o seu processo de adaptação.

Os resultados mostram que imigrantes brasileiros destacaram mais os aspectos que dificultaram do que os que facilitaram a adaptação no novo contexto. Entre as dificuldades, o idioma foi o mais citado pelos participantes. De um modo geral, a dificuldade de se comunicar torna-se um entrave para a realização de várias tarefas. As características do contexto do país de destino, as relações que se estabelecem entre o imigrante e os nativos ou o distanciamento da família de origem foram outras dificuldades percebidas.

Por outro lado, os recursos pessoais foram os principais aspectos facilitadores da adaptação. Novamente, o idioma foi a categoria mais citada para se referir ao recurso pessoal de maior significado na adaptação. A qualidade da estrutura física, social e cultural oferecida pela Alemanha e as relações com a família de origem foram outros aspectos citados como facilitadores.

Este estudo contribuiu na discussão em torno das populações migrantes ao apresentar informações sobre as várias dimensões da migração, partindo da percepção de quem a vivenciou. Aspectos pessoais, ambientais e interativos foram descritos por brasileiros imigrantes de modo positivo e negativo diante do desafio proposto pela adaptação em país estrangeiro. São dados importantes para serem explorados por agentes públicos responsáveis pela elaboração, reformulação e execução de políticas públicas voltadas para migração.

Como limitações do estudo aponta-se o tipo de recrutamento utilizado para atrair participantes, no qual resultou em uma amostra pequena em relação ao volume de pessoas participantes na rede social. Por se tratar de uma coleta que se deu virtualmente não foi possível controlar aspectos como local de moradia nem tampouco de origem. Considerando que o Brasil é um país extenso com características particulares que variam em função do modo de vida adotado em cada região, acredita-se que estas peculiaridades não controladas interferiram no dado coletado.

Para estudos posteriores, sugere-se pesquisa de caráter longitudinal que acompanhe o processo de transição ecológica do imigrante com vistas a identificar a ação de múltiplos fatores envolvidos, em seu aspecto interativo e contextual, na adaptação migratória. Recomenda-se também um delineamento que possa levar em conta a diversidade das regiões de origem dos migrantes e o motivo da emigração dessas populações.

Referências

Almeida, G. M. R. (2013). *Au revoir Brésil: um estudo sobre a imigração brasileira na França após 1980*. (Tese de doutorado. Universidade Estadual de Campinas.

Campinas.) Disponível em Sistema de Bibliotecas da Unicamp
(<http://www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?code=000919415>)

Assunção, V. K. D. (2011). *Onde a comida não tem gosto: estudo antropológico das práticas alimentares de imigrantes brasileiros em Boston*. (Dissertação de mestrado. Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis). Disponível em Repositório institucional da UFSC
(<http://repositorio.ufsc.br/xmlui/handle/123456789/95311>)

Barbosa, L. R. (2014). *A integração social e laboral dos imigrantes brasileiros em Portugal—estudo exploratório em Coimbra*. (Dissertação de mestrado. Instituto Superior de Línguas e Administração. Leiria) Disponível em
(<http://hdl.handle.net/10437/5478>).

Batista, R. R., Cison-Evangelista, M. R., & Tesche, B. B. (2011). Brasileiros na Alemanha: identidade social de imigrantes através de fóruns online. *Brazilian Cultural Studies*, 2(1).

Becker, A. P. S., & Borges, L. M. (2015a). Dimensões psicossociais da imigração no contexto familiar. *Boletim Academia Paulista de Psicologia*, 35(88), 126-144.

Becker, A. P. S., & Borges, L. M. (2015b). O impacto das redes sociais no processo de migração familiar. *AYVU-Revista de Psicologia*, 2(1), 164-185.

- Bronfenbrenner, U. (1996). *A ecologia do desenvolvimento humano: experimentos naturais e planejados*. Artes Médicas.
- Bronfenbrenner, U. (2011). Bioecologia do desenvolvimento humano: tornando os seres humanos mais humanos. *Porto Alegre: Artmed*, 37.
- Bronfenbrenner, U., & Morris, P. A. (1998). The ecology of developmental processes. *Handbook of child psychology: Vol 1, Theoretical models of human development*. John Wiley & Sons Inc., 993-1028.
- Cappelle, M. C. A., Melo, M. C. D. O. L., & Gonçalves, C. A. (2011). Análise de conteúdo e análise de discurso nas ciências sociais. *Organizações Rurais & Agroindustriais*, 5(1).
- Castro, T. G., Abs, D., & Sarriera, J. C. (2011). Análise de conteúdo em pesquisas de psicologia. *Psicologia: ciência e profissão*, 31(4), 814-825.
- Coutinho, M. D. P. D. L., Rodrigues, I. F., & Ramos, N. (2012). Transtornos mentais comuns no contexto migratório internacional. *Psico*, 400-407.
- Coutinho, M. P. L., & Oliveira, M. X. (2010). Tendências comportamentais frente à saúde de imigrantes brasileiros em Portugal. *Psicologia & Sociedade*, 22(3), 548-557.

Fernandes-Jesus, M., Ribeiro, N., Ferreira, P. D., Cicognani, E., & Menezes, I. (2011).

Da participação à integração: estruturas e oportunidades, discriminação e gênero no contexto da participação cívica e política de jovens imigrantes brasileiros/as. *Ex aequo*, (24), 105-119.

Ferrer, R., Palacio, J., Hoyos, O., & Madariaga, C. (2014). Proceso de aculturación y

adaptación del inmigrante: características individuales y redes sociales. *Psicología desde el Caribe*, 31(3), 557-576.

Franken, I., Coutinho, M. P. L., & Ramos, M. N. P.. (2012). Representações sociais,

saúde mental e imigração internacional. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 32(1), 202-219. <https://dx.doi.org/10.1590/S1414-98932012000100015>

International Organization for Migration. (2015). Recuperado de

<http://www.iom.int/world-migration>.

Isphording, I. E., & Otten, S. (2014). Linguistic barriers in the destination language

acquisition of immigrants. *Journal of economic Behavior & organization*, 105, 30-50.

Ministério das Relações Exteriores. (2015). Recuperado de

http://www.brasileirosnomundo.itamaraty.gov.br/a-comunidade/estimativas-populacion-ais-das-comunidades/estimativas-populacionais-brasileiras-mundo-2014/Estimativas-R_CN2014.pdf

Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão. (2010). *Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Contagem Populacional. Censo 2010*. Rio de Janeiro, RJ: IBGE. Retirado de <http://censo2010.ibge.gov.br/>

Montaño, A. M. P. (2015). Migración internacional y desarrollo. Aportes desde el transnacionalismo. *Revista de Estudios Sociales*, (54), 39-51. <http://dx.doi.org/10.7440/res54.2015.03>

Nakamura, D. N. A. (2014). O fenômeno decasségui no Japão e no Brasil: questões de adaptação sociocultural e identidade: um estudo de caso.

Neto, F. (N.D.). Solidão em jovens oriundos de famílias imigrantes residentes em Portugal. Solitude chez des jeunes originaires de familles africaines immigrées vivant au Portugal.

Reis, L. M., & Ramos, N. (2010). Comportamentos de saúde e estilos de vida em contexto migratório: um estudo com mulheres e homens brasileiros imigrantes em Portugal.

Santos, S. I. E. T. *Promoção da adaptação dos imigrantes brasileiros em Portugal*. (Dissertação de mestrado, Instituto Universitário de Lisboa. Lisboa). Disponível em <https://repositorio.iscte-iul.pt/handle/10071/2114>

Sousa, C., & Gonçalves, G. (2015). Imigrantes e sociedade de acolhimento: percepções e realidades no caso de Portugal. *Revista Psicologia & Sociedade*, 27(3).

Topa, J., Neves, S., & Nogueira, C. (2013). Imigração e saúde: a (in) acessibilidade das mulheres imigrantes aos cuidados de saúde. *Saúde e Sociedade*, 22, 328-241.

Von Mühlen, B. K., Dewes, D., & Leite, J. C. D. C. (2011). Stress e processo de adaptação em pessoas que mudam de país: uma revisão de literatura-DOI: <http://dx.doi.org/10.15602/1983-9480/cmbs.v12n24p59-67>. *Ciência em Movimento-Biociências e Saúde*, 12(24), 59-67.

Considerações Finais

A migração é entendida, aqui neste trabalho, como transição ecológica segundo o modelo bioecológico. Esse evento é responsável por sérias implicações na vida das pessoas que se propõe a essa complexa jornada, alterando drasticamente seus papéis, atividades e processos proximais em virtude de um novo e desafiador contexto.

Esta dissertação teve como objetivo contribuir no vasto campo de estudo acerca das migrações, para isso, identificou os aspectos do contexto migratório percebidos como elementos geradores de estresse e promotores de resiliência, relevantes no processo de adaptação de imigrantes brasileiros vivendo na Alemanha. Para tanto, foram produzidos dois artigos interdependentes e complementares, que podem ser compreendidos de forma integrada.

Em linhas gerais, os estudos possibilitaram entender que a migração é um processo no qual os fatores protetivos e fatores de risco surgem de forma simultânea ou intermitente. As características biopsicológicas de cada pessoa, sua experiência de vida e as relações exercidas por elas são aspectos que influenciam a percepção do imigrante sobre o seu processo de adaptação no país de acolhimento.

No estudo I, foi realizada uma investigação sobre os níveis de estresse e resiliência a fim de encontrar possíveis correlações entre esses dois fenômenos no processo de adaptação do imigrante brasileiro. Os resultados obtidos pelas duas escalas empregadas, de maneira geral, reiteram o que trata a literatura utilizada para basear o presente estudo.

Os imigrantes que referiram pouco suporte familiar ou social apresentaram maiores índices de estresse. Muitos autores reforçam as vantagens ao se estabelecer uma

rede de apoio, ou rede social e um constante contato com ela. A presença da rede de apoio, principalmente a família, propicia ferramentas para o enfrentamento de eventos estressantes que porventura o imigrante possa se deparar no cotidiano.

Um dado importante para compreender essa correlação se encontra nos fatores do instrumento de resiliência utilizado. Em algumas correlações com estresse, os níveis de alguns fatores eram maiores que outros. Analisando o que cada fator representa no construto de resiliência geral, supõe-se que em determinadas situações o imigrante sentia-se resiliente e em outras não. Contudo, no último caso, isso não o classificava como uma pessoa estressada, considerando-se o seu nível de estresse no instrumento.

Estresse e resiliência são dois fenômenos complementares do processo de adaptação, em que um confere certa tensão ao sujeito, mobilizando o surgimento do outro. A adaptação é um processo dinâmico, ininterrupto, gradual, multidimensional, parcial, pois não ocorre em todas as áreas da vida ao mesmo tempo, não se encerra mesmo quando o indivíduo está ajustado a uma situação ou ambiente, pois sempre é possível melhorar seus comportamentos e atitudes.

No estudo II, foi possível verificar que um mesmo elemento pode ser percebido como desfavorável para o estabelecimento de relações ou favoráveis a elas. As características pessoais foram relatadas como as que mais contribuem na integração dos participantes. Por outro lado, o contexto do país acolhedor, foi considerado pela maior parte dos sujeitos como preditor de fatores de risco, que interferiam negativamente na adaptação.

Estes achados são sustentados pela literatura que se refere ao contexto migratório como uma experiência de mudança, ruptura, perda de laços sociais, afetivos e luto. Entretanto, a migração não pode ser considerada como um fator de risco em si

mesmo, e sim um evento crítico que pode potencializar fragilidades já presentes em cada imigrante, condizente com sua história de vida. Desta forma, a migração mobiliza os recursos de uma pessoa até limites desconhecidos por ela, cabendo a si mesma o desafio de utilizá-los da melhor maneira possível.

Por fim, longe de esgotar os achados sobre o tema, espera-se que a leitura deste trabalho possa despertar o surgimento de novas perguntas, além do interesse em mais pesquisas sobre um assunto tão rico de possibilidades de investigação, em diversas áreas do conhecimento. Sugere-se como outras possibilidades de pesquisa, comparar níveis de estresse e resiliência entre imigrantes voluntários e involuntários, identificação da rede social e a rede de apoio de imigrantes, principalmente os refugiados e as relações entre imigrantes e famílias nativas acolhedoras no país de destino.

Referências

- Bronfenbrenner, U. (1996). *A ecologia do desenvolvimento humano: experimentos naturais e planejados*. Artes Médicas.
- Bronfenbrenner, U. (2005). *Making human beings human: Bioecological perspectives on human development*. Sage.
- Bronfenbrenner, U. (2011). Bioecologia do desenvolvimento humano: tornando os seres humanos mais humanos. *Porto Alegre: Artmed*, 37.
- Bronfenbrenner, U., & Evans, G. W. (2000). Developmental science in the 21st century: Emerging questions, theoretical models, research designs and empirical findings. *Social development*, 9(1), 115-125.
- Bronfenbrenner, U., & Morris, P. A. (1998). The ecology of developmental processes. *Handbook of child psychology: Vol 1, Theoretical models of human development*. John Wiley & Sons Inc., 993-1028.
- Cecconello, A. M., & Koller, S. H. (2000). Competência social e empatia: um estudo sobre resiliência com crianças em situação de pobreza. *Estudos de psicologia (Natal)*. Vol. 5, n. 1 (jan./jun. 2000), p. 71-93.

- Coutinho, M. P. L., & Oliveira, M. X. (2010). Tendências comportamentais frente à saúde de imigrantes brasileiros em Portugal. *Psicologia & Sociedade*, 22(3), 548-557.
- Dias, S., & Gonçalves, A. M. (2007). Saúde. *Alto Comissariado para a Imigração e Diálogo Intercultural-ACIDI. Imigração e Saúde-Revista Migrações. nº1. Lisboa: ACIDI.*
- Guia, M. J. (2008). *Imigração e criminalidade: caleidoscópio de imigrantes reclusos.* Almedina
- International Organization for Migration. (2015). Recuperado de: <http://www.iom.int/world-migration>.
- Martins-Borges, L. (2013). Migração involuntária como fator de risco à saúde mental. *Revista Interdisciplinar da Mobilidade Humana*, 21(40).
- Ministério das Relações Exteriores. (2015). Recuperado de <http://www.brasileirosnomundo.itamaraty.gov.br/a-comunidade/estimativas-populacionais-das-comunidades/estimativas-populacionais-brasileiras-mundo-2014/Estimativas-R-CN2014.pdf>
- Monteiro, A. P. T. D. A. (2009). Percepção de apoio social e saúde mental em contextos migratórios: imigrantes russófonos a residir em Portugal. *Referencia: Revista Científica da Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Domínio de Enfermagem*, (10).
- Reis, L. M., & Ramos, N. (2014). Migração e saúde de brasileiros residentes em Lisboa. *Revista Ambivalências*, 1(2), 29-53.
- Ripoll, E. M. (2008). O Brasil e a Espanha na dinâmica das migrações internacionais: um breve panorama da situação dos emigrantes brasileiros na Espanha. *Revista Brasileira de Estudos de População*, 25(1), 151-65.
- Roberto, S., & Moleiro, C. (2015). Processos de Resiliência em Migrantes: Narrativas Biográficas de Brasileiros em Portugal. *Psicologia em Estudo*, 20(2), 295-307
- Rodríguez, C. P., & Nebot, T. K. (2011). Estrés migratorio y sintomatología depresiva: Rol mediador del afrontamiento. *Revista Mexicana de Psicología*, 28(2), 151-160.
- Rooke, M. I., & Pereira-Silva, N. L. (2012). Resiliência familiar e desenvolvimento humano: análise da produção científica. *Psicologia em Pesquisa*, 6(2), 179-186.

Sardá Jr, J. J., Legal, E. J., & Jablonski Jr, S. J. (2004). Estresse: conceitos, métodos, medidas e possibilidades de intervenção. *São Paulo: Casa do Psicólogo*.

Santos, S. I. E. T. D. (2009). *Promoção da adaptação dos imigrantes brasileiros em Portugal* (Master's thesis. Instituto Superior de Ciências do Trabalho e da Empresa).

Topa, J., Neves, S., & Nogueira, C. (2013). Imigração e saúde: a (in) acessibilidade das mulheres imigrantes aos cuidados de saúde. *Saúde e Sociedade, 22*, 328-241.

Von Mühlen, B. K., Dewes, D., & Leite, J. C. D. C. (2011). Stress e processo de adaptação em pessoas que mudam de país: uma revisão de literatura-DOI: <http://dx.doi.org/10.15602/1983-9480/cmbs.v12n24p59-67>. *Ciência em Movimento-Biociências e Saúde, 12*(24), 59-67.

Apêndice A

Sair deste questionário

Pesquisa imigrantes brasileiros na Alemanha

Dados Sócio demográficos

11 / 12  92%

Essa parte do questionário procura especificar que tipo de participante você faz parte.

14. Qual o seu sexo?

- M
as Fe
m

15. Quantos anos você tem?

Idade
é

17. Escolaridade

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="radio"/> Ensino fundamental incompleto: primário incompleto | <input type="radio"/> Ensino médio incompleto | <input type="radio"/> Ensino superior completo |
| <input type="radio"/> Ensino fundamental incompleto: primário completo e ginásio incompleto | <input type="radio"/> Ensino médio completo | <input type="radio"/> Pós-graduação |
| <input type="radio"/> Ensino fundamental completo | <input type="radio"/> Ensino superior incompleto | |

18. Qual a sua profissão?**19. Quanto tempo você tem de residência na Alemanha? (em mais de uma estada, especifique a somatória).**

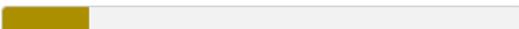
- | | | |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Até 3 meses | <input type="checkbox"/> de 9 meses a 1 ano | <input type="checkbox"/> de 3 a 4 anos |
| <input type="checkbox"/> De 3 a 6 meses | <input type="checkbox"/> de 1 a 2 anos | <input type="checkbox"/> Acima de 5 anos |
| <input type="checkbox"/> de 6 a 9 meses | <input type="checkbox"/> de 2 a 3 anos | |

20. Especifique a sua religiosidade.

- | | | |
|---|---|----------------------------------|
| <input type="radio"/> Crente Praticante | <input type="radio"/> Crente Não Praticante | <input type="radio"/> Não Crente |
|---|---|----------------------------------|

Caso seja crente especifique a sua religião

[Sair deste questionário](#)**Pesquisa imigrantes brasileiros na Alemanha****ESTADO CIVIL**

2 / 12  17%

Para direcionar adequadamente a que questões você deve responder, Primeiro precisamos saber sobre sua situação conjugal e se você tem filhos.

*** 1. Qual o seu estado civil aqui na Alemanha?**

- Solteiro/a
- Divorciado(a)
- Viuvo(a)
- Casado(a)
- Vivendo conjuntamente

[Anter.](#)[Próx.](#)

Apêndice B

Pesquisa imigrantes brasileiros na Alemanha

ATIVIDADES E DESAFIOS

9 / 12  75%

O próximo conjunto de questões trata sobre a forma como você entende suas atividades e desafios. Verifique que os itens da escala são diferentes aqui neste bloco de questões. Procure responder da forma mais precisa o possível.

9. Por favor indique até que ponto concorda com as seguintes afirmações enquanto se aplicam à sua realidade e a si neste último mês. Se alguma destas situações não ocorreu recentemente, responda de acordo com o que pensa que teria sentido caso tivessem ocorrido.

	Não verdadeira	Raramente verdadeira	Às vezes verdadeira	Geralmente verdadeira	Sempre verdadeira
1. Eu sou capaz de me adaptar quando ocorrem mudanças.	<input type="radio"/>				
2. Eu tenho pelo menos uma relação próxima e segura que me ajuda quando estou sob stress.	<input type="radio"/>				
3. Quando não existem soluções óbvias para os meus problemas, por vezes o destino ou Deus podem ajudar.	<input type="radio"/>				
4. Eu consigo lidar com qualquer coisa que aconteça na minha vida.	<input type="radio"/>				
5. Os sucessos do passado dão-me confiança para lidar com os novos desafios e dificuldades.	<input type="radio"/>				
6. Eu tento ver as coisas com humor quando me deparo com problemas.	<input type="radio"/>				
7. Ter de lidar com o stress torna-me mais forte.	<input type="radio"/>				
8. Tenho tendência para recuperar rapidamente depois de períodos com doença, ferimentos ou outras dificuldades.	<input type="radio"/>				
9. Bem ou Mal, acredito que a maioria das coisas acontece por uma razão.	<input type="radio"/>				
10. Eu dou o meu melhor independentemente dos resultados que possa vir a ter.	<input type="radio"/>				
11. Eu acredito que posso atingir os meus objetivos, mesmo que existam obstáculos.	<input type="radio"/>				
12. Mesmo quando as coisas parecem não ter solução, eu não desisto.	<input type="radio"/>				
13. Durante momentos de stress / crise, eu sei onde procurar ajuda.	<input type="radio"/>				
14. Sob pressão, mantenho-me focado(a) e a pensar com clareza.	<input type="radio"/>				
15. Eu prefiro liderar na resolução de problemas, do que deixar que os outros tomem todas as decisões.	<input type="radio"/>				

15. Eu prefiro liderar na resolução de problemas, do que deixar que os outros tomem todas as decisões.	<input type="radio"/>				
16. Eu não sou facilmente desencorajado(a) pelo insucesso.	<input type="radio"/>				
17. Eu penso em mim como uma pessoa forte ao lidar com os desafios e dificuldades da vida.	<input type="radio"/>				
18. Eu consigo tomar decisões pouco populares ou difíceis com implicações para outras pessoas, se necessário.	<input type="radio"/>				
19. Eu sou capaz de lidar com sentimentos desagradáveis ou dolorosos como a tristeza, o medo e a raiva.	<input type="radio"/>				

10. Continuidade

	Não verdadeira	Raramente verdadeira	Às vezes verdadeira	Geralmente verdadeira	Sempre verdadeira
20. Ao lidar com os problemas da vida, às vezes temos que agir por impulso, sem olhar para o porquê.	<input type="radio"/>				
21. Eu acredito fortemente que a vida tem um sentido.	<input type="radio"/>				
22. Eu sinto que a minha vida está sob o meu controle.	<input type="radio"/>				
23. Eu gosto de desafios.	<input type="radio"/>				
24. Eu trabalho para atingir os meus objetivos independentemente dos obstáculos que encontro pelo caminho.	<input type="radio"/>				
25. Eu orgulho-me dos sucessos que alcanço.	<input type="radio"/>				

Anter.

Próx.

Desenvolvido pela



Apêndice C

Pesquisa imigrantes brasileiros na Alemanha

SUA AVALIAÇÃO DE ESTRESSE

6 / 12  50%

2. Este bloco de questões refere-se aos seus sentimentos e pensamentos durante os últimos 30 dias. Em cada questão indique a frequência com que você se sentiu ou pensou a respeito da situação.

Nos últimos 30 dias com que frequência....

	Nunca	Quase Nunca	As vezes	Quase sempre	Sempre
1. Você tem ficado triste por causa de algo que aconteceu inesperadamente?	<input type="radio"/>				
2. Você tem se sentido incapaz de controlar as coisas importantes em sua vida?	<input type="radio"/>				
3. Você tem se sentido nervoso e "estressado"?	<input type="radio"/>				
4. Você tem tratado com sucesso dos problemas difíceis da vida?	<input type="radio"/>				
5. Você tem sentido que está lidando bem com as mudanças importantes que estão ocorrendo em sua vida?	<input type="radio"/>				
6. Você tem se sentido confiante na sua habilidade de resolver problemas pessoais?	<input type="radio"/>				
7. Você tem sentido que as coisas estão acontecendo de acordo com a sua vontade?	<input type="radio"/>				
8. Você tem achado que não conseguiria lidar com todas as coisas que você tem que fazer?	<input type="radio"/>				
9. Você tem conseguido controlar as irritações em sua vida?	<input type="radio"/>				
10. Você tem sentido que as coisas estão sob o seu controle?	<input type="radio"/>				
11. Você tem ficado irritado porque as coisas que acontecem estão fora do seu controle?	<input type="radio"/>				
12. Você tem se encontrado pensando sobre as coisas que deve fazer?	<input type="radio"/>				
13. Você tem conseguido controlar a maneira como gasta seu tempo?	<input type="radio"/>				
14. Você tem sentido que as dificuldades se acumulam a ponto de você acreditar que não pode superá-las?	<input type="radio"/>				

Anter.

Próx.

Apêndice D

Dificuldades & Facilidades e Expectativas

10 / 12

83%

Para finalizar o questionário gostaria que você respondesse mais três questões sobre suas dificuldades e facilidades de adaptação na Alemanha e pretensões de ficar aqui.

11. Por favor indique de 3 a 5 aspectos que facilitaram a sua adaptação na Alemanha.

1

2

3

4

5

12. Agora me diga de 3 a 5 aspectos que dificultaram a sua adaptação na Alemanha.

1

2

3

4

5

Apêndice E

Sair deste questionário

Pesquisa imigrantes brasileiros na Alemanha

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

12 / 12  100%

No Brasil a Resolução nº 196/96 do Conselho Nacional de Saúde determina que qualquer participação em pesquisa deve ser de pleno conhecimento e autorizado. Abaixo está descrito a pesquisa e os termos de sua autorização.

DESDE JÁ OBRIGADO POR SUA PARTICIPAÇÃO!

Resolução nº 196/96 – Conselho Nacional de Saúde

Sr(a) foi convidado(a) para participar da pesquisa intitulada: Resiliência, Estresse, rede de apoio e coparentalidade em migrantes, que tem como objetivos: investigar na população de imigrantes na Alemanha suas disposições para enfrentamento de dificuldades, sua autopercepção de estresse, sua rede de apoio e a forma como os pais coordenam os seus papéis parentais. Este é um estudo baseado em uma abordagem quantitativa, utilizando como método um questionário autoaplicável. A pesquisa terá duração de 1 ano, com o término previsto para dezembro de 2012. Suas respostas serão tratadas de forma anônima e confidencial. Os dados coletados serão utilizados apenas NESTA pesquisa e os resultados divulgados em eventos e/ou revistas científicas. Sua participação é voluntária, isto é, a qualquer momento você pode recusar-se a responder qualquer pergunta ou desistir de participar e retirar seu consentimento. Sua recusa não trará nenhum prejuízo em sua relação com o pesquisador ou com a instituição que

forneceu os seus dados, como também na que trabalha.

Sr(a) não terá nenhum custo ou quaisquer compensações financeiras. Não haverá riscos de qualquer natureza relacionada a sua participação. O benefício relacionado à sua participação será de aumentar o conhecimento científico para a área da psicologia, sociologia, antropologia e no desenvolvimento de políticas públicas, por exemplo: (sistema de apoio a migração, saúde da mulher, saúde da família).

Caso seja de seu interesse faça uma cópia deste termo onde consta o celular/e-mail do pesquisador responsável, e demais membros da equipe, podendo tirar as suas dúvidas sobre o projeto e sua participação, agora ou a qualquer momento. Desde já agradecemos!

Nome dos Pesquisadores: Prof. Dr. Fernando A. R. Pontes , Simone S. da C. Silva
 Celular:015789479427 (Fernando Pontes), 015785802805 (Simone Silva)
 e-mails: farp1304@gmail.com / symonufpa@gmail.com

*** 21. Declaro estar ciente do inteiro teor deste TERMO DE CONSENTIMENTO e estou de acordo em participar do estudo proposto, sabendo que dele poderei desistir a qualquer momento, sem sofrer qualquer punição ou constrangimento.**

Concordo

Discordo

Anter.

Concluído