



O estresse na condição migratória em oficinas-piloto para brasileiros em Cambridge, EUA: “Programa Ulisses”

Camila Maciel de Oliveira¹, Rebeca Simões Brito², Mercedes Balcells³, Doris Sommer⁴, Carlos Alberto Mourão-Junior⁵, Carlos Eduardo Siqueira⁶

Resumo: A condição migratória tem sido considerada um fator de preocupação na promoção à saúde, nos EUA. Alguns estudos correlacionam o aumento de insegurança, medo e ansiedade à obesidade e outras doenças cardiovasculares. Assim, a partir de resultados observados na expansão de um projeto de Extensão iniciado no Brasil em 2014 – com foco em prevenção de fatores de risco cardiovascular para comunidades imigrantes nos Estados Unidos – foi entendida a necessidade da abordagem do estresse relacionado à condição migratória. O Programa Ulisses foi, então, desenhado como uma ferramenta para a abordagem indireta desta condição. O objetivo deste artigo foi relatar experiências das ações iniciais deste programa. Foram realizadas duas oficinas-piloto sobre o tema do estresse na condição migratória – denominada Síndrome de Ulisses – para imigrantes ou filhos de migrantes. Estas oficinas ocorreram em outubro de 2019 e janeiro de 2020, na cidade de Cambridge, Massachusetts, Estados Unidos. A partir da escuta atenta de textos, concomitantemente a atividades criativas, o processo reflexivo sobre sentimentos e comportamentos em saúde foi possível. Concluímos que projetos de extensão que não se limitem a linhas territoriais possam potencialmente beneficiar a população brasileira residente em outros países.

Palavras-chave: Emigrantes; Imigrantes; Estresse Psicológico; Educação em Saúde

Ulisses project: Pilot workshops on the stress of migratory condition for Brazilians in Cambridge

Abstract: The migratory condition has been considered a factor of health concern in the USA. Studies reveal increased insecurity, fear, anxieties related to obesity, cardiovascular diseases, and others. Aiming at the possibility of reducing the prevalence of these diseases and even diseases in a Brazilian immigrant community, the Ulisses Project emerges of an educational nature in health, with the proposal of seeking to meet the health demand of these immigrants. Therefore, the objective of this work was to report actions/experiences of this Project. In this sense, two pilot workshops were held on the topic of stress in the migratory condition – Ulisses Syndrome – for immigrants or children of migrants, in October 2019 and January 2020, in the city of Cambridge, Massachusetts, United States. The theme was worked from reading / listening to texts concomitant to creative activities, followed by the dynamics of questions and answers about the text and concluding with the question "What did we do?". This set of activities aimed to lead them to a reflective process about their feelings and health behaviours. In this way, they would have the opportunity to seek to discover what would be consuming their health and, at the same time, work on possibilities to rescue it. It was evident that the activities provided the expected environment since the participants discussed migration processes, shared experiences as to what could be harmful to health as well as the care to avoid it, both individually and collectively.

Keywords: Emigrants; Immigrants; Psychological Stress; Health Education

*Originalis recebidos em
25 de junho de 2020*

*Aceito para publicação em
28 de abril de 2021*

1

MIT Institute for Medical Engineering and Science (IMES), 45 Carleton Street E25, 229, Cambridge, Massachusetts, EUA, e Departamento de Medicina Integrada, Universidade Federal do Paraná (UFPR).

<https://orcid.org/0000-0001-6823-7395>

(autora para correspondência)

camilamacieloliveira@gmail.com

2

Pesquisadora no Cultural Agents Initiative at Harvard University, EUA.

<https://orcid.org/0000-0001-8833-6999>

3

MIT Institute for Medical Engineering and Science (IMES), EUA.

<https://orcid.org/0000-0002-2532-0516>

4

Ira and Jewell Williams Professor of Romance Languages and Literatures, and African and African American Studies, e Cultural Agents Initiative at Harvard University, EUA.

<https://orcid.org/0000-0002-5327-8060>

5

Departamento de Fisiologia, Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF).

<https://orcid.org/0000-0001-7199-5365>

6

School for the Environment, University of Massachusetts, Boston, EUA.

<https://orcid.org/0000-0001-8993-3031>

Introdução

O movimento migratório tem sido considerado um dos principais fenômenos da atualidade, impulsionado pela globalização e crescimento de crises humanitárias como conflitos políticos e sociais, guerras e desastres naturais (Galina et al., 2017). Caracterizado pelo abandono temporário ou permanente da terra de origem na busca por um novo mundo, essa dinâmica migratória pode desencadear insegurança, medo, preocupação, desconforto, sentimentos estes relacionados ao estresse e denominado Síndrome de Ulisses ou enfermidade da nostalgia (Bianucci et al., 2107). Apesar deste conjunto de sensações ser considerado um problema de saúde, não é necessariamente entendido como uma doença, mas sim como um estado, na condição migratória, de desorganização psicológica decorrente de uma desordem adaptativa (Choteau, 2019).

Alguns estudos têm correlacionado o estresse a fatores de risco cardiovascular como obesidade, hipertensão arterial e diabetes mellitus (Charlson et al., 2019). Achados laboratoriais demonstraram, ainda, a associação entre o estresse e condições como o efeito pró-inflamatório e a influência na coagulação sanguínea (Kivimäki & Steptoe, 2018). Logo, o estresse – e neste caso, o migratório – é considerado um importante fator de risco para as doenças cardiovasculares.

Por outro lado, o Estado de *Massachusetts* tem o português como a terceira língua mais falada e concentra a segunda maior comunidade brasileira nos Estados Unidos, sendo este um dos países que mais recebem imigrantes no mundo (Demographics, 2020). Assim, como consequência de resultados observados na expansão de um projeto de extensão iniciado no Brasil em 2014 – com foco em prevenção de fatores de risco cardiovascular para comunidades imigrantes nos Estados Unidos – o desenvolvimento de estratégias que abordassem o estresse relacionado à condição migratória foi imprescindível.

Portanto, o abandono temporário ou permanente da terra de origem na busca por um novo mundo traz, por um lado, o sonho de uma vida melhor, e por outro, os sentimentos e as vivências de risco. Profissionais de saúde, atentos a essa demanda, especialmente no tocante à migração, construíram o Programa Ulisses a partir da expansão de projetos realizados no Brasil – Projeto Corações de Baependi (desde 2005) (De Oliveira, 2008), Coraçõezinhos de Baependi (2014-2017) e Coraçõezinhos Apaixonados (desde 2015) (Gonçalves et al., 2016, Madureira et al., 2016, Bermudez et al., 2017, Coelho et al., 2017, Gonçalves et al., 2017, Soares et al., 2017a, Soares et al., 2017b, de Oliveira et al., 2018, Gonçalves et al., 2018, Brito et al., 2019b, Oliveira et al., 2019, Szkudlarek et al., 2019, Oliveira et al., 2021) – e nos Estados Unidos – Programa *Little Hearts Changing Lives* (2017-2019) (Brito et al., 2019a). O Programa Ulisses foi, então, desenhado como um catalisador para a abordagem indireta desta condição, destinado especificamente à comunidade imigrante brasileira residente nos Estados Unidos. O objetivo deste artigo foi relatar as primeiras experiências das ações deste programa, realizadas em duas oficinas-piloto para imigrantes ou filhos de migrantes.

Métodos

O Programa recebeu o nome de Ulisses em referência ao herói grego da obra épica, *Odisseia*, em que o personagem vive adversidades na tentativa de retorno à Ítaca (seu reino), à Penélope (sua esposa) e ao Telêmaco (filho nascido após sua partida para a guerra de Tróia) (Homero, 2013).

A concepção e construção do programa foi realizada por uma médica, professora universitária brasileira que trabalhou em instituições de pesquisa no Brasil e nos Estados Unidos. A equipe executora foi formada pela idealizadora do programa Ulisses e uma voluntária da comunidade, fisioterapeuta, ambas brasileiras residentes nos Estados Unidos. A voluntária da comunidade também foi responsável por arquivar as fotos e os depoimentos enviados pelos voluntários. As falas dos participantes foram adicionadas à discussão do artigo

de acordo com a percepção dos executores da oficina. Parcerias como as estabelecidas com o Consulado Geral do Brasil em Boston, Universidade de *Massachusetts* (UMass-Boston) e *Massachusetts Institute of Technology* (MIT) foram fundamentais para que este programa pudesse chegar à comunidade imigrante brasileira rapidamente. A revisão deste programa foi realizada por uma pesquisadora da *Harvard University*.

Este programa foi desenvolvido com base em teorias como a Aprendizagem Criativa – quatro “Ps”: *project* projeto; *passion*, paixão; *play*, ludicidade; *peers*, trabalho em pares (Resnick & Robinson, 2017) – e a Pesquisa Participativa Comunitária, sendo que a última preconiza o vínculo do pesquisador com a comunidade e promove o empoderamento da população (Wallerstein & Duran, 2010; Wynn et al., 2011).

Como ferramenta pedagógica, utilizou-se a metodologia ativa Pré-Textos (Sommer, 2013) que tem por objetivo incentivar a leitura, a inovação e a cidadania, por meio de conteúdos (textos) e recursos (materiais para artes manuais) utilizados em dinâmicas, que objetivam a reflexão no e sobre o processo.

O Programa Ulisses foi desenhado para o formato oficinas (Tabela 1) e para ser construído em processo de co-criação entre facilitadores (membros da comunidade, prioritariamente) e participantes da comunidade. O público participante idealizado são imigrantes “Ulisses”; entes deixados no país de origem, “Penélopes” e seus descendentes “Telêmacos”. Para este relato, o público abordado foi o de imigrantes “Ulisses” e descendentes “Telêmacos”.

O programa, inicialmente em caráter piloto, foi organizado em duas oficinas para imigrantes e/ou filhos de imigrantes, num total de 11 participantes (6 na primeira e 5 na segunda oficina – públicos diferentes). A primeira oficina ocorreu em outubro de 2019 e a segunda em janeiro de 2020, ambas na cidade de *Cambridge, Massachusetts*, Estados Unidos. As oficinas foram conduzidas pela idealizadora do projeto – facilitadora principal, responsável pela escolha dos textos e propostas de atividades, bem como facilitação das dinâmicas e, também, uma voluntária da comunidade brasileira – facilitadora auxiliar, responsável pela organização e captação dos materiais e colaboração na facilitação das dinâmicas.

Tabela 1. Passo a passo* das oficinas do Programa Ulisses.

1. Iniciar com atividade “quebra-gelo”	Para a apresentação dos participantes e o incentivo à descontração, necessárias aos passos subsequentes.
2. Estabelecer acordos	Orientações quanto aos procedimentos a serem seguidos na oficina.
3. Trabalhar atividades criativas simultaneamente à escuta de um texto	Texto escolhido (primeira parte da oficina) e trecho do audiolivro <i>Odisseia</i> (segunda parte) (Homero, 2013).
4. Permitir o momento reflexivo após cada dinâmica:	“O que fizemos?”

* Preconiza-se que cada facilitador tenha a autonomia para criar e recriar as atividades manuais a serem propostas, sem, no entanto, alterar o passo a passo descrito.

As oficinas foram planejadas para iniciarem com uma dinâmica “quebra-gelo”, em que cada participante se apresenta, o que cria um ambiente descontraído e agradável para que todos, sem exceção, participem das atividades sugeridas. Após, um texto é lido por um participante-voluntário, enquanto os demais o ouvem e constroem algo (por exemplo: capa de livro, marca-texto) segundo a atividade proposta. É utilizado um texto desafiador, previamente escolhido pelo facilitador da oficina, porém acessível ao entendimento do público-alvo (Ranciére, 2011). Em seguida, cada participante deve elaborar uma pergunta ao texto e verbalizar para o grupo organizado em círculo. Para finalizar é realizada a pergunta “O que fizemos?” para que todos respondam. Tais perguntas são utilizadas como um convite à reflexão sobre o texto e o processo em si, tendo ainda o objetivo de engajar o ouvinte na escuta atenta durante a dinâmica.

Todos os participantes assinaram previamente o termo de autorização de utilização de imagem. Seguindo as diretrizes da Comissão Nacional de Ética e Pesquisa (CONEP) – Art. 1º inciso VII da Resolução 510 de 2016 –, não houve submissão ao comitê de ética em pesquisa.

Oficina 1

A primeira oficina ocorreu em outubro de 2019 no espaço do *Massachusetts Alliance of Portuguese Speakers*, de Cambridge (EUA). Este é um evento anual vinculado à *Parceria U 54*, que representa a união do Centro de Câncer da Universidade de *Harvard* com a Universidade de *Massachusetts (UMass-Boston)*, sendo financiada pelo Instituto Nacional de Câncer (NCI) (U54CA156732, PIs: Cólón-Carmona, Macoski, Viswanath). *Science Café* tem o apoio do Consulado-Geral do Brasil em Boston, e reúne membros da comunidade imigrante brasileira como estudantes, pesquisadores, médicos, professores, apoiadores de organizações sem fins lucrativos e artistas locais.

Os seis participantes da primeira oficina foram inscritos pelos organizadores do evento *Science Cafe*, sendo selecionados de maneira aleatória e direcionados à sala de atividades do nosso grupo. Esta dinâmica durou cerca de uma hora e trinta minutos.

Na primeira parte da oficina, após as boas-vindas e a apresentação dos participantes (atividade quebra-gelo), os acordos foram estabelecidos para o desenvolvimento das atividades propostas (Figura 1). O texto escolhido foi “O Silêncio dos Inocentes” (Pussetti, 2017), lido por um voluntário. A dinâmica simultânea preconizada foi o colorir uma gravura com apenas duas cores de lápis, previamente escolhidos por outro participante. Cada participante deveria colorir o desenho por três minutos e cedê-lo, na sequência, ao colega sentado à sua direita. Então, a cada três minutos esses desenhos deveriam ser rodziados, na ordem sequencial dos participantes, até que todos contribuíssem, pelo menos uma vez, na produção de cada um.



Figura 1. Oficina 1 do Programa Ulisses no evento *Science Cafe*, que incluiu leitura de textos e atividade de colorir uma gravura coletivamente.

Finalizado esse momento, o texto, até então lido pelo voluntário, foi disponibilizado sobre a mesa para os que quisessem consultá-lo. A partir de então, todos deveriam formular uma questão ao texto e redigi-la em um pedaço de papel. A seguir, cada participante escolheria uma pergunta, aleatoriamente, lendo-a em voz alta, e a respondendo para o grupo. Alguns exemplos de questões, a seguir: “Por que mortos no Mediterrâneo receberam a cidadania e os vivos (foram) condenados pela lei?” “Por que reconhecer os imigrantes mortos e não valorizar e cuidar dos vivos?”, “Por que os imigrantes arriscam sua vida em busca de um novo lugar para viver?”, “Por que deixar seu povo em busca de um novo mundo?”

Para finalizar a primeira parte da oficina, cada participante respondeu à pergunta “O que fizemos?”, parte do processo reflexivo proposto pela metodologia Pré-Textos.

Na segunda parte, o grupo retomou o desenho anterior, enquanto ouvia novo texto por 15 minutos, mas dessa vez utilizou-se o audiolivro “Odisseia” (Homero, 2013). Após esse momento, eles deveriam responder novamente à pergunta “O que fizemos?”

Tanto os desenhos quanto as perguntas foram fixados em um painel para apreciação do grupo na sala e, posteriormente, apresentado no evento *Science Cafe* por um voluntário-participante (Figura 2).

Oficina 2

Realizada no *Institute for Medical Engineering and Science, Massachusetts Institute of Technology* (IMES, MIT), em 16 de janeiro de 2020, por aproximadamente duas horas. A participação se deu por adesão voluntária após divulgação da oficina em plataforma virtual do MIT e envio de convites digitais.

Inicialmente, houve o momento “quebra-gelo” – arremesso de bola de papel (quem a recebe diz o nome e profissão). Em seguida, várias bolas foram arremessadas ao mesmo tempo, o que levou o grupo a reagir rapidamente, garantindo a descontração e instigando a percepção.

O fragmento de um capítulo do livro “O Mestre Ignorante” (Racière, 2011) foi lido por um participante-voluntário enquanto os outros produziam colagens, individualmente, a partir de uma folha em branco e papéis coloridos e/ou estampados de revistas, tesoura e cola disponíveis sobre a mesa. Reparem que os materiais são disponibilizados e não distribuídos, para que todos estejam em padrão igualdade, inclusive os facilitadores, quanto à distribuição de tarefas. Ao final dessa etapa, o fragmento do capítulo foi disponibilizado para consulta, e perguntas para o texto foram elaboradas pelo grupo. Seguem algumas: “Por que ser razoável?”, “Que é ser desrazoável?”, “A guerra se ganha com a força ou com a razão?”



Figura 2. Apresentação do painel elaborado na oficina 1 do Programa Ulisses para os participantes do evento *Science Cafe*.

Os pedaços de papel contendo as perguntas foram disponibilizados no chão, no centro do círculo. Cada participante, então, escolheu uma pergunta, leu-a em voz alta e a respondeu também em voz alta. Seguiu-se, então, o momento reflexivo com a pergunta a ser respondida por cada um dos participantes, sem exceção: “O que fizemos?”

Na segunda metade, continuaram a construir a colagem, mas dessa vez a partir da escuta do audiolivro “Odisseia” (Homero, 2013), por cerca de 15 minutos (Figura 3). Foi sugerido então o segundo momento reflexivo sobre a história de Ulisses, sendo inevitáveis as comparações entre momentos da Odisseia e aqueles vividos pelos integrantes do grupo.

Finalizado o tempo destinado à colagem, pediu-se que a mesma fosse dividida em duas peças: uma seria um marcador de páginas e outra para compor o que seria um ímã de geladeira. Ao concluírem essa atividade, no momento reflexivo, deveriam responder à: “Como você vê a relação entre o ímã de geladeira e o marca-páginas?” e em seguida à pergunta “O que fizemos?”

Resultados e Discussão

Os resultados obtidos nessa intervenção extensionista se referem ao desenrolar das oficinas bem como à sequência de eventos que nelas ocorreu. Paralelamente, como essa ação extensionista consistiu em uma observação participante, o olhar dos autores que executaram as oficinas também permeia, de maneira inafastável, a descrição dos fatos, à medida em que estes foram acontecendo e seus significados, do ponto de vista fenomenológico, foram se desvelando, segundo a percepção dos observadores/interventores. Assim, dada a forte superposição entre o relato dos resultados e a narrativa crítica que emergiu a partir da observação participante, optamos por apresentar os resultados e a discussão como um todo, composto por partes que se complementam e se intersectam.

Apesar de o estresse relacionado às condições migratórias ser o cerne da Síndrome de Ulisses – sendo este o foco do artigo – não foi o objetivo, nesta iniciativa em especial, tratar ou abordar diretamente a questão do estresse. Apenas tangenciar o tema – estresse em decorrência da condição migratória – através da história de Ulisses e possibilitar a reflexão sobre o autocuidado diante deste cenário.



Figura 3. Participantes da oficina 2 do Programa Ulisses trabalhando na atividade de colagem enquanto escutavam o audiolivro “Odisseia” (Homero, 2013).

Oficina 1

Composta por público diversificado: jovens, adultos, estudantes, profissionais, dentre outros, todos brasileiros ou filhos de brasileiros. Como foram inscritos pela comissão organizadora do evento *Science Cafe*, os participantes desconheciam o tema da oficina do Programa Ulisses, por isso se mostravam curiosos. Ao entrarem, foi-lhes solicitado que se sentassem em círculo ao redor de uma mesa e se apresentassem, por meio de dinâmicas lúdicas.

Nesse momento ficou perceptível a timidez e o desconforto por parte do grupo, afinal, como falar e interagir num ambiente desconhecido? Mas logo, em função da ludicidade nas atividades propostas, o grupo foi descontraindo, sentindo-se mais seguro, a visão do trabalho em conjunto ganhou força e empenho, passaram a trocar ideias, a interagir com mais liberdade. Por exemplo, pintar o próprio desenho com cores nem sempre suas prediletas e ter de compartilhá-lo evidenciou parceria, pois nesse momento não importava idade, profissão, gênero – todos se tornaram artistas na mesma arte, o que resultou num ambiente aprazível, propício para o compartilhamento de experiências, o que pode ser visto na seguinte fala: “Gostei da oficina apesar de ter sido muito pouco tempo. Foi uma experiência de compartilhar, respeitar o outro e entender o tempo do outro.”

Observou-se também peculiaridades na leitura do texto. O ler em voz alta diante de outros já é um desafio, que se torna ainda maior quando o texto é desconhecido. Além disso, o fato de os participantes terem de fazer uma pergunta referente ao texto aumenta a responsabilidade do voluntário-leitor, que tem de ler de forma clara, com entonação, interpretação e ênfase, dando vida ao texto. A leitura começou tímida e lenta. Ficou evidente o cuidado do leitor que se esforçava a fim de que o texto se tornasse compreensível a todos. À medida que lia, percebia-se que o voluntário ganhou segurança, ficou mais à vontade, e como resultado houve perceptível interesse pelo conteúdo e pelo que estava fazendo, logo, melhorou-se o ritmo de leitura. A satisfação do leitor foi visível, observado na seguinte fala: “Sou tímida para ler textos. Li com calma porque o texto parecia difícil. Mesmo insegura, tentei passar confiança. Apesar de difícil o assunto era bem interessante. No final, eu me senti feliz por ter conseguido completar a leitura. Ouvir o comentário dos meus colegas me fez perceber que consegui passar a mensagem”.

Quanto às perguntas, os participantes pareciam motivados. De forma atenta, procuravam no texto algo que pudessem argumentar. Como o texto falava sobre os desafios do imigrante na busca por nova terra para nova vida, fator comum entre eles, ficou evidente o interesse pelo tema o que lhes facilitou a elaboração das perguntas.

Quanto ao “que fizemos?”, a fala a seguir expressa muito bem: “Falei com o meu esposo sobre o compartilhar. Aprendi que o ato de compartilhar para mim sempre é um aprendizado. Eu sempre faço esse trabalho com a comunidade. De aprender e ensinar. Com os grupos de Mulheres Brasileiras, dando aulas para pessoas que sofrem de depressão. Ao mostrar a esse imigrante como eu que temos voz e não somos invisíveis. A oficina me fortaleceu mais ainda. Ver que tem pessoas envolvidas com o mesmo ideal.”

Oficina 2

A segunda oficina se deu por adesão voluntária e, ao contrário da primeira, os participantes sabiam o tema que seria tratado. Após o momento “quebra-gelo” e estabelecimento dos acordos, um participante voluntariou-se para a leitura do texto, enquanto os demais trabalhavam na colagem. Um dos participantes trouxe a seguinte fala: “Através das dinâmicas, redescobri a importância da expressão artística e do trabalho manual como uma ferramenta acessível de terapia e autorreflexão”, remetendo-nos à importância da arte como um dos canais de comunicação. O participante completa: “...e também da necessidade de retomada da

atenção, que muitas vezes é perdida durante a forma passiva de adquirir conhecimento”, o que evidenciou que a atividade artística estimula a concentração e facilita o aprendizado.

Na leitura/escuta do texto, os próprios participantes relatam que não possuíam a percepção de sua habilidade para interpretar um texto considerado difícil por eles. Este tipo de atividade proporciona ao participante experiências transformadoras, pelo menos durante a sessão.

O momento de fazer a pergunta sobre o texto pareceu desafiador para alguns como o expresso na fala: “Me senti um pouco desafiado ao ter que fazer uma pergunta ao texto, pelo motivo de não estar preparado. Mas o envolvimento anterior com os participantes me ajudou a relaxar.” Apesar desse momento, em via de regra, trazer algum tipo de tensão como o expresso no relato, a fala demonstra que o momento inicial de descontração torna o ambiente propício para o enfrentamento dos desafios propostos nas atividades.

Algo interessante e positivo para este trabalho transcorreu nessa oficina, durante o audiolivro Odisseia. Enquanto ouviam, desenvolviam a colagem. Dado o tempo, solicitou-se a interrupção dessa atividade para prosseguir com as demais, mas os participantes estavam tão concentrados e interessados que nos pediram um pouco mais de tempo para continuar a ouvir a história de Ulisses. Ainda com a prorrogação, instigados pela curiosidade, queriam mais tempo e, por não ser possível, interromperam a atividade com pesar – queriam mais história!

No momento da reflexão cada um pode dizer com qual ponto da história de Ulisses se identificou. Foi um momento de reconhecimento por parte dos integrantes de situações que vivenciaram nesse país e tinham relação com aspectos do estresse ligado à condição migratória. Alguns relatos nos ajudaram a compreender isso: “A oficina foi muito dinâmica, deixando bem claro o exemplo de Ulisses em relação a nossa vida de imigrante aqui nos Estados Unidos. Ulisses passou por vários desafios, assim como nós passamos em todas as áreas, desde família, cultura, sentimentos. Foi um entremesclar muito interessante, pois no grupo todos viveram ou vivem um pouco da experiência de Ulisses. A oficina me ajudou a entender meus sentimentos em relação a expectativa de encontrar a família que mora no Brasil!”; “A sensação de estar sozinho em um lugar novo e cultura diferente trouxe em alguns momentos ansiedade, que vi na oficina ser algo mais comum do que imaginava”; “O conteúdo da oficina me ajudou a entender o estresse que experimentamos quando nos encontramos em um lugar desconhecido, uma nova cultura, novos desafios. Começar uma vida em um novo país requer muita força e resiliência psicológica. Conversei com amigos e familiares sobre o que aprendi no programa. A partir do Programa Ulisses passei a exercitar empatia de uma maneira mais construtiva e com vontade de aprender mais sobre outras pessoas e experiências”.

A memória de associação (Mapurunga & Carvalho, 2018) é considerada aqui da seguinte forma. Durante a escuta de “Odisseia” (Homero, 2013), os participantes se dedicaram a colagem de pedaços de papel em uma folha padrão. Posteriormente, esta colagem deu origem a um marca-páginas e a um ímã de geladeira, sem maiores explicações por parte do facilitador. Os novos conhecimentos foram construídos durante a discussão, quando foi perguntado aos participantes como interpretariam o motivo de termos fabricado dois objetos com finalidades tão diferentes resultantes de um mesmo trabalho. Fomentou-se o diálogo ao convidar o público-alvo à criar interpretações próprias e distintas umas das outras. Assim os participantes trouxeram as seguintes reflexões: “O marca-páginas trouxe a oportunidade de me desafiar a estar constantemente em contato com a leitura, algo que sempre foi uma dificuldade pra mim. Dada a nova situação, comecei a ler livros em inglês, de forma a estimular meu constante aperfeiçoamento. Assim, ao olhar o ímã, tenho me recordado da importância da leitura, o que tem me ajudado muito, apesar de não estar ainda, totalmente inserida no meu dia a dia”; “Aprendi com o Programa Ulisses que lembramos as coisas por associação. Cada informação e sinais em nossa memória está conectada a outras informações de uma maneira ou de outra”.

Ainda segundo o relato de um dos participantes, a atividade artística revelou a necessidade de ter mais tempo para relaxamento do estresse diário. "Faz tempo que não me desligo das preocupações do meu dia-a-dia, desfrutando um momento de relaxamento como o proporcionado através da atividade de colagem e escuta das histórias. Acredito que preciso reservar um tempo diário para aliviar o meu estresse".

Percepções comuns às Oficinas

No tempo dedicado à escuta do audiolivro *Odisseia* (Homero, 2013), os participantes compartilharam, voluntariamente, experiências que consideravam comparáveis às de Ulisses. Perceberam esse momento como uma oportunidade segura para externar sentimentos e/ou sintomas de estresse relacionados ao processo migratório. O tempo escasso para o autocuidado, com foco na prevenção do estresse, foi também um dos assuntos que ganhou destaque na discussão. Assim, construímos um gatilho para a conscientização quanto a necessidade do autocuidado. Ou seja, se há formas que levam o indivíduo a despertar-se para o referido processo, a mudança de atitude torna-se viável (Vasquez et al., 2020).

Foi observado que a história do protagonista da "Odisseia" despertou nos participantes situações que rotineiramente não estavam sendo observadas. Nesse tipo de dinâmica – contação de histórias e reflexões a partir delas – é primordial a aproximação indireta do tema para preservar e respeitar possíveis traumas inerentes à situação migratória.

A diferença entre as duas oficinas foi a forma de execução da dinâmica. Na oficina 1, realizada no *Massachusetts Alliance of Portuguese Speakers*, o trabalho manual foi construído em colaboração e a partir do desafio de utilizar apenas duas cores para a pintura do desenho. Na oficina 2, realizada no MIT, tratou-se de um momento introspectivo em que cada um criou o próprio produto.

O Programa Ulisses permitiu que os participantes desenvolvessem admiração por si mesmo – ao conseguir cumprir as atividades lendo um texto desafiador; admiração pelo outro – ao perceber no outro habilidades diferentes da sua; apreciação pela leitura e/ou escuta de textos, reflexão e compreensão sobre sentimentos enquanto imigrante – ao perceber que viveu situações semelhantes ou sentimentos comuns ao do texto ou ao de outro participante da oficina; alívio do estresse – ao desligar todos os pensamentos periféricos para ter atenção ao texto e/ou a sua arte manual; capacidade de associação – ao lembrar algo importante a partir da arte construída; e desejo de vivenciar outras oficinas. Certamente o ambiente criado durante a oficina do Programa Ulisses permitiu o diálogo de sentimentos comuns aos imigrantes com o cuidado de não visitar ou reviver traumas de forma direta, o que pode, de certa forma, aliviar o estresse da condição migratória.

Dentre os desafios encontrados pode-se citar: falta de tempo dos imigrantes para participar das oficinas – já que os imigrantes brasileiros que vivem nessa região trabalham muitas horas por semana; dificuldade de acesso ao local da oficina – nem sempre há transporte público para o local do evento ou há dificuldade em encontrar estacionamentos para permanecer a oficina toda; receio em participar de uma oficina por não conhecerem a temática.

Não foi possível dar continuidade ao projeto presencial, já que em março de 2020 tiveram início as medidas preventivas relacionadas à COVID-19. Há um projeto em desenvolvimento para que as oficinas do Programa Ulisses possam ser dadas a partir de encontros em plataformas digitais, à distância.

Considerações finais

Este foi um relato de duas oficinas-piloto do Programa Ulisses, com a intenção de dar continuidade à ação extensionista, em parcerias estabelecidas entre instituições americanas e brasileiras (MIT, Harvard, UMass e UFPR, UFJF e Consulado Geral do Brasil em Boston). No entanto, novas oficinas foram adiadas em decorrência

da COVID-19. Por este motivo, o Programa Ulisses está sendo repensado quanto ao seu melhor formato diante do cenário atual, e possivelmente será implementado a partir do desenvolvimento da metodologia em plataforma digital, à distância.

Por outro lado, a evolução do Programa Ulisses, no contexto COVID-19, deu à luz a outras formas de comunicação junto à comunidade imigrante brasileira. Uma delas foram entrevistas sequenciais em rádio brasileira nos EUA para a comunicação de risco no início da pandemia e, ainda, textos publicados em mídias sociais e revista destinada à comunidade imigrante. Julga-se que o Programa Ulisses tenha alcançado seu objetivo, ao proporcionar um ambiente favorável para o processo reflexivo sobre sentimentos e comportamentos em saúde, no tocante ao estresse da condição migratória. Isto foi evidenciado pelo fato de os participantes, por meio das atividades propostas, identificarem estressores comuns, discutirem experiências quanto a esses estressores, explicitarem alternativas de resgate da saúde, bem como estratégias para perpetuarem as dinâmicas experimentadas.

Concluimos que projetos de extensão que não se limitem a linhas territoriais possam potencialmente beneficiar a população brasileira residente em outros países.

Agradecimentos

Dedicamos este programa aos muitos Ulisses que têm desbravado um mundo novo, em circunstâncias atípicas, em solo estrangeiro. Agradecemos a todo o suporte do Consulado-Geral do Brasil em Boston para o desenvolvimento de nossas iniciativas, em especial ao Embaixador Benedicto Fonseca Filho, Cônsul-Geral, Cônsules-Gerais Adjuntos Roberto Medeiros e Lucia Maierá, Vice-Cônsul Maria Helena Macedo e a Psicoterapeuta Flávia Feijó. Agradecemos à Nilza Corbani pela correção e revisão do texto.

Contribuição de cada autor

CMO: concepção e desenho do estudo, análise e interpretação dos dados, redação do manuscrito, supervisão de todo o processo e revisão crítica do texto final. RSB: participação como facilitadora nas oficinas. análise e interpretação dos dados, redação do manuscrito. DS: Supervisão e revisão crítica do texto. MB: Supervisão e revisão crítica do texto. CES: Supervisão e revisão crítica do texto. C.M.O. e R.S.B. contribuíram igualmente na escrita deste artigo. CAMJ: Revisão crítica do texto.

Referências

- Bermudes, B. E. B. V., Alvim, R. O., Soares, F. M., Gonçalves, A. B. C., Tizzot, E. L. A., Ulbrich, ... & Oliveira, C. M. (2017). The Baependi Little Heart Study: Strategies in child education related to cardiometabolic risk factors for reducing morbidity and mortality in a developing country. *Endocrinology & Metabolism International Journal*, 5(5), 1-4.
- Bianucci, R., Charlier, P., Perciaccante, A., Lippi, D., & Appenzeller, O. (2017). The "Ulysses syndrome": An eponym identifies a psychosomatic disorder in modern migrants. *European Journal of Internal Medicine*, 41, 30-32.
- Brito, R. S., Bermudez, B. E. B. V., Tizzot, E. L. A., Siqueira, C. E., & De Oliveira, C. M. (2019a). Construção de projetos lúdicos em saúde através da capacitação de educadores em Framingham, Massachusetts, Estados Unidos. *Revista Brasileira de Extensão Universitária*, 10(2), 87-93.
- Brito, R. S., Gonçalves, A. B., Soares, F. M., Tizzot, E. L. A., Bermudez, B. E. B. V., Mourão Júnior, C. A., ... & Oliveira, C. M. (2019b). Recomendações de medidas preventivas sobre o vírus H1N1 através de ações educativas para o público infantil: Universidades Criativas em Ação. *Interfaces (UFMG)*, 7(1), 353-364.
-

- Charlson, F., van Ommeren, M., Flaxman, A., Cornett, J., Whiteford, H., & Saxena, S. (2019). New WHO prevalence estimates of mental disorders in conflict settings: A systematic review and meta-analysis. *The Lancet*, 394(10194), 240-248.
- Choteau, J. (2019). Migrants living in very hard situations: Extreme migratory mourning (The Ulysses Syndrome). *Psychoanalytic Dialogues*, 29(3), 252-268.
- Coelho, P. D., Queiroz, H. K. G., Pereira, A. P. S., Vieira, P. P., Alvim, R. O., Mourão Júnior, C. A., & Oliveira, C. M. (2017). Práticas educativas relacionadas à saúde para crianças de 4 a 10 anos. Projeto Coraçõezinhos apaixonados: um relato de experiência. *Extensão em Foco*, 1(13), 48-54.
- De Oliveira, C. M., Soares, F. M., Gonçalves, A. B. C., Bermudez, B. E. B. V., Ulbrich, A., Tizzot, E. A., ... & de Oliveira Alvim, R. (2018). The "Baependi Heart Study": the real history and the development of new strategies for health promotion in childhood education. *Revista Ciências em Saúde*, 8(3), 3-7.
- Demographics. *Languages in Massachusetts State. Statistical Atlas*. Recuperado em <https://statisticalatlas.com/state/Massachusetts/Languages>
- Galina, V. F., Silva, T. B., Haydu, M., & Martin, D. (2017). A saúde mental dos refugiados: Um olhar sobre estudos qualitativos. *Interface-Comunicação, Saúde, Educação*, 21, 297-308.
- Gonçalves, A. B. C., Soares, F. M., Alvim, R. O., Mourão Júnior, C. A., & Oliveira, C. M. (2017). Análise de uma intervenção comunitária para crianças: A promoção da saúde do Idoso e o projeto coraçõezinhos de Baependi. *Interfaces (UFMG)*, 5(2), 211-219.
- Gonçalves, A. B. C., Soares, F. M., Coelho, P. D., Alvim, R. O., Mourão Júnior, C. A., & Oliveira, C. M. (2018). A educação em saúde em escolas públicas da zona rural: Relato de experiência. *Extensão em Foco*, 1(15), 86-94.
- Gonçalves, A. B. C., Soares, F. M., Alvim, R. O., Mourão Júnior, C. A., & De Oliveira, C. M. (2016). Dengue, Zika e Chikungunya: O combate começa nas escolas. *Experiência (UFSM)*, 2(2), 76-89.
- Homero. (2013). *Odisseia: Tradução direta do grego, introdução e notas por Jaime Bruna*. 2 ed., São Paulo: Cultrix.
- Kivimäki, M., & Steptoe, A. (2018). Effects of stress on the development and progression of cardiovascular disease. *Nature Reviews Cardiology*, 15(4), 215.
- Madureira, M. F., Peixoto, L. M. M., Haramoto, H., de Paiva Sobreira, N., Pereira, N. S., Ferreira, R. N., ... & Oliveira, C. M. (2016). Coraçõezinhos de Baependi na educação em saúde através da metodologia participativa: Relato de experiência. *Revista Conexão (UEPG)*, 12(3), 400-411.
- Mapurunga, L. A., & Carvalho, E. B. E. B. (2018). A Memória de longo prazo e a análise sobre sua função no processo de aprendizagem. *Revista de Ensino, Educação e Ciências Humanas*, 19(1), 66-72.
- Oliveira, C. M., Brito, R. S., Gonçalves, A. B. C., Coelho, P. D., Bermudez, B. E. B. V., Tizzot, E. L. A., ... & Junior, C. A. M. (2019). Ações educativas em saúde em escolas de Baependi, Minas Gerais: Universidades Criativas em Ação. *Revista Brasileira de Extensão Universitária*, 10(3), 183-190.
- Oliveira, C. M., Brito, R. S., Balcells, M., Sommer, D., Siqueira, C. E., & Junior, C. A. M. (2021). Little hearts changing lives no processo de cocriação. *Revista Brasileira de Extensão Universitária*, 12(01), 43-51.
- Pussetti C. (2017). "O silêncio dos inocentes". Os paradoxos do assistencialismo e os mártires do Mediterrâneo. *Interface-Comunicação, Saúde, Educação*, 21, 263-272.
- Rancière J. (2011). *O mestre ignorante: Cinco lições sobre a emancipação intelectual*. Belo Horizonte: Autêntica.
- Resnick, M., & Robinson, K. (2017). *Lifelong kindergarten: Cultivating creativity through projects, passion, peers, and play*. Cambridge: MIT Press.
- Soares, F. M., Gonçalves, A. B. C., Alvim, R. O., Mourão Júnior, C. A., & Oliveira, C. M. (2017a). Método educacional infantil na prevenção e combate à dengue, zika vírus e Chikungunya. *Extensão em Foco*, 1(13), 55-63.

Soares, F. M., Gonçalves, A. B. C., Alvim, R. O., Mourão Júnior, C. A., & Oliveira, C. M. (2017b). Conscientização infantil: Abordagem lúdica sobre utilização de recursos naturais. *Revista Ciência em Extensão*, 13(3), 87-92.

Sommer D. (2013). *The work of art in the world: Civic agency and public humanities*. Durham: Duke University Press.

Szkudlarek, A. C., Gonçalves, A. B. C., Messias, L., & De Oliveira, C. M. (2019). A implantação da Aprendizagem Criativa na Universidade Federal do Paraná, Brasil, através do Programa "Little Hearts Changing Lives". *Extensão em Foco*, 1(19), 115-128.

Vasquez, D., Ponte, L., Andrews III, A. R., Garcia, E., Terrazas-Carrillo, E., Ojeda, L., & De Arellano, M. A. (2020). Más allá de las barreras: Competency and practice considerations in language, cultural, and social issues when delivering group CPT to Hispanic immigrants. *International Journal of Group Psychotherapy*, 70(2), 212-243.

Wallerstein, N. & Duran, B. (2010). Community-based participatory research contributions to intervention research: The intersection of science and practice to improve health equity. *American Journal of Public Health*, 100(1), 40-46.

Wynn, T. A., Taylor-Jones, M. M., Johnson, R. E., Bostick, P. B., & Fouad, M. (2011). Using community-based participatory approaches to mobilize communities for policy change. *Family & Community Health*, 34, 102-114.

* * *

Como citar este artigo:

Oliveira, C. M. de, Brito, R. S., Balcells, M., Sommer, D., & Siqueira, C. E. (2021). O estresse na condição migratória em oficinas-piloto para brasileiros em Cambridge, EUA: "Programa Ulisses". *Revista Brasileira de Extensão Universitária*, 12(2), 245-256. <https://periodicos.uffs.edu.br/index.php/RBEU/article/view/11619/pdf>
